

Mejorando el uso de mi tiempo

Esta actividad se propone ayudar a **mejorar el uso de tu tiempo personal** mediante un simple autotest como el que se detalla a continuación, podría ser el inicio de muchas cosas nuevas y buenas.

I Paso, tomando contacto con la realidad y mis deseos.

- Se trata de **hacer una buena estimación del tiempo dedicado a las actividades más importantes de tu vida**, en el cuadro se ejemplifican algunas actividades en la segunda columna de la tabla, pero busca y anota **las que realmente te interesan**.
- **No se necesitan medidas exactas**, piensa en tu última semana y anota en la tercera columna el tiempo que realmente has dedicado a ellas.

Autotest del uso real del tiempo					
N°	Ejemplo de actividades para estudiar el tiempo dedicado	Hrs. semanales		Diferencia de horas	Registra acciones a realizar para alcanzar los tiempos deseados
		Real actuales	Deseadas		
1	Otra actividad que desees analizar				
2	Hrs. para reflexionar en asuntos personales.				
3	Hrs. dedicadas a tu pareja (a solas).				
4	Hrs. dedicadas a los hijos.				
5	Hrs. dedicadas a la familia ampliada, amigos...				

- En la cuarta columna registra **el tiempo que desearías dedicar** a cada actividad, con la mayor realidad posible.
- En la quinta columna registra **las diferencias de tiempo entre las horas dedicadas a las deseadas**.

II Paso, acercándote a lo que buscas.

- **Proponte ajustar las actividades semanales para alcanzar los tiempos que desees**.
- Conversen en pareja los tiempos deseados y los ajustes propuestos para **ayudarse mutuamente a perseverar**.