



Un día en mi vida

Nombre: _____

Fecha: _____

Consultoría: _____

Meta del día: _____

Anota todo lo que haces en el día durante los próximos 2 días. Inclúyelo todo, desde cuánto tiempo pasas en las redes sociales por ocio, hasta el tiempo que pases en clase, actividades extraescolares, etc.

Reflexiones

¿De qué te das cuenta sobre cómo pasas tu tiempo?

¿Desperdicias tu tiempo durante ciertas horas del día? ¿Puedes dar un ejemplo?

¿Tu horario refleja una rutina que te ayudará a lograr tus objetivos a corto o largo plazo?

¿Alcanzaste tu meta del día? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué cambiarías sobre cómo inviertes tu tiempo?

