

## DINÁMICA PERSONAL

- UTILIZACIÓN DEL RECURSO TIEMPO -

Usted tiene disponible 24 horas al día que equivale a 168 horas en 7 días.  
¿Cómo distribuye su tiempo para las actividades enumeradas en el listado?



No.	Actividad	Horas
1	Su persona	
2	Pareja	
3	Familias (Tuya y de tu pareja)	
4	Trabajo	
5	Deporte/Gimnasio	
6	Estudios	
7	Televisión	
8	Amigos	
9	Redes sociales	
10	Pasatiempos, internet, video juegos, hobbies	
11	Espiritualidad	
12	Dormir	
13	Alimentación	
14	Carro	
15	Tráfico	
16		
17		
	<b>TOTAL</b>	

**COMENTARIO PERSONAL:**