

ACTIVIDAD: ¿Adónde va el tiempo?

Número de horas de sueño cada noche	_____	x 7 =	_____
Número de horas por día para “arreglarse”	_____	x 7 =	_____
Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación y el lavado de platos	_____	x 7 =	_____
Tiempo de ida y vuelta a la facultad	_____	x 5 =	_____
Número de horas por semana para actividades regulares (reuniones de colectivo/ ONG, voluntariado, iglesia, entrenamientos deportivos, etc.)			_____
Número de horas por día para compras, etc.	_____	x 7 =	_____
Número de horas de trabajo por semana (trabajo part time, tiempo completo, emprendimiento, etc)	_____	x 7 =	_____
Número de horas para pasear/jugar con mi mascota	_____	x 7 =	_____
Número de horas de clase por semana			_____
Número de horas invertidas cada semana con amigos, en reuniones sociales, salidas, viendo TV, etc.			_____
Número de horas viendo redes sociales cada semana			_____
		Total, horas=	_____

Hay	168.0	horas en una semana
-	_____	horas de actividades
Quedan =		horas para estudiar...

¿Adónde va el tiempo?

Ejemplo

Número de horas de sueño cada noche.	<u>8</u>	x 7 =	<u>56</u>
Número de horas por día para "arreglarse".	<u>1</u>	x 7 =	<u>7</u>
Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación y el lavado de platos.	<u>3</u>	x 7 =	<u>21</u>
Tiempo de ida y vuelta a la facultad.	<u>1h y 30min</u>	x 5 =	<u>7.5</u>
Número de horas por semana para actividades regulares (reuniones de colectivo/ ONG, voluntariado, iglesia, entrenamientos deportivos, etc.)			<u>6</u>
Número de horas por día para compras, etc.	<u>1</u>	x 7 =	<u>7</u>
Número de horas de trabajo por semana (trabajo part time, tiempo completo, emprendimiento, etc)	<u>3</u>	x 7 =	<u>21</u>
Número de horas para pasear/jugar con mi mascota.	<u>30min.</u>	x 7 =	<u>3.5</u>
Número de horas de clase por semana.			<u>15</u>
Número de horas invertidas cada semana con amigos, en reuniones sociales, salidas, viendo TV, etc.			<u>10</u>
Número de horas viendo redes sociales cada semana.			<u>7</u>
		Total horas=	<u> </u>

Hay	168.0	horas en una semana
-	<u>161</u>	horas de actividades
Quedan =	7	horas para estudiar...