LA AGENDA Y LA DISTRIBUCION DEL TIEMPO.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ASPECTO | HORA/D/S/M | COMENTARIOS |
| 1. Horas que dedicas al trabajo: reuniones, eventos, conferencias, chat de trabajo, talleres u otras actividades.
 |  |  |
| 1. ¿Cuántos días trabajas a la semana?
 |  |  |
| 3. Horas a la semana/mes que dedicas al activismo no remunerado |  |  |
| 4. Horas a la semana/mes que dedicas al trabajo doméstico no remunerado |  |  |
| 5. Horas a la semana que dedicas a la Escuela: clases, biblioteca, elaboración de trabajos en equipo o de manera individual, exámenes, entre otros. |  |  |
| 6. CUIDADO PERSONALAlimentación: Horas que dedicas a comer al día/mes/s |  |  |
| ¿Cuántas veces comes al día en promedio?¿Acostumbras saltarte alguna comida al día o sustituirla por comida chatarra? |  |  |
| Ejercicio: horas dedicadas a realizar algún tipo de ejercicio |  |  |
| Horas dedicadas al mes para el cuidado de tu cuerpo (corte de cabello, masaje, cortarte las unas, entre otros) |  |  |
| Número mensual o anual de visitas médicas: chequeo, rutina o general. |  |  |
| Número de visitas médicas por algún malestar especifico |  |  |
| Descanso: horas al día/semana/mes dedicas a dormirHoras dedicadas al día/semana/mes para tu desarrollo interno( reflexionar, meditar, estar contigo misma, entre otros) |  |  |
| 7. Horas al día/semana/mes, dedicadas a tus relaciones afectivas:FamiliaPareja, amante (s)Amistades |  |  |
| 8. Horas al día/semana/mes dedicadas a alguna otra actividad:¿Cuáles? |  |  |