



WORKBOOK

**5 DESAFÍOS DE LA
ORGANIZACIÓN Y
TÉCNICAS PARA
SUPERARLOS**

BALAM*DA

ANALIZA TU DÍA

Este ejercicio consiste en llevar un seguimiento de cuanto tiempo dedicas a cada área de tu vida.

Haz una lista de las tareas y actividades que llevas a lo largo de tus días y semanas (p.ej: trabajo, familia, vida social, deporte, descanso, hobbies...) Luego asígnale un color.

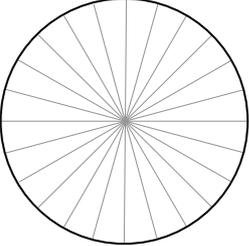
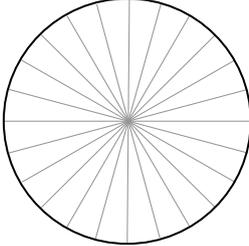
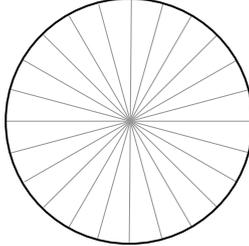
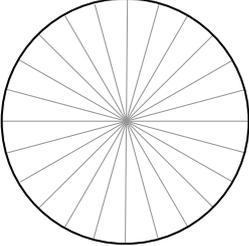
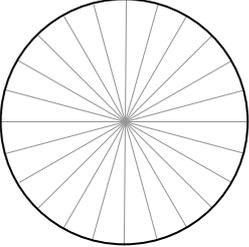
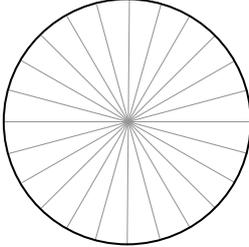
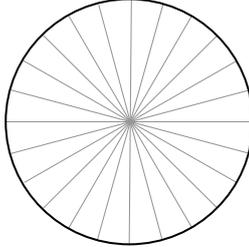
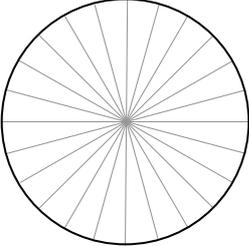
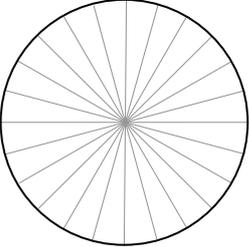
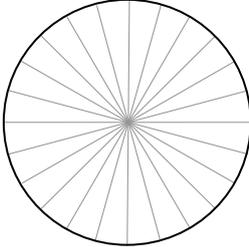
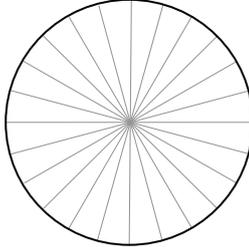
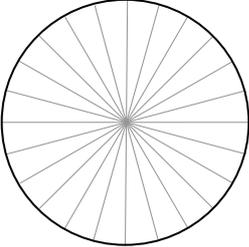
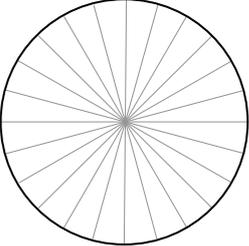
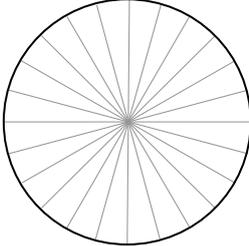
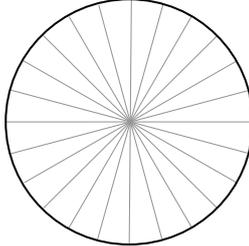
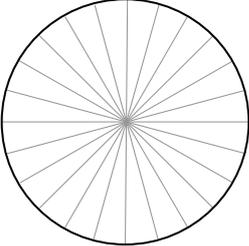
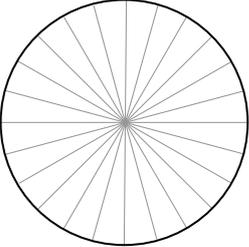
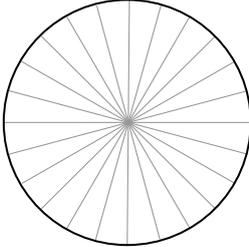
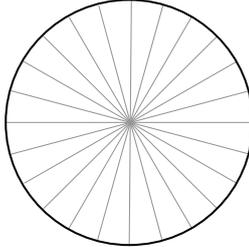
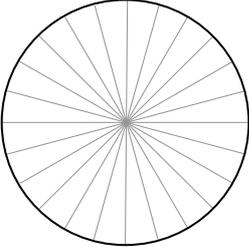
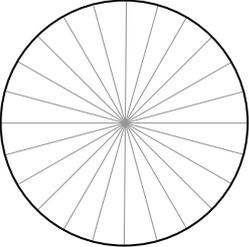
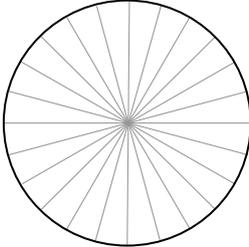
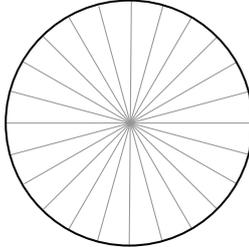
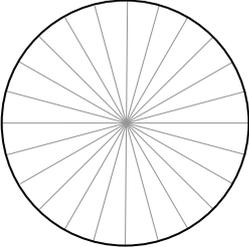
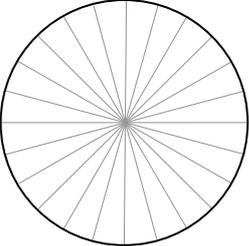
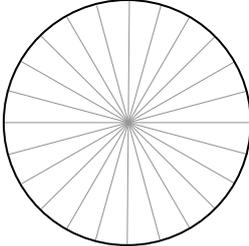
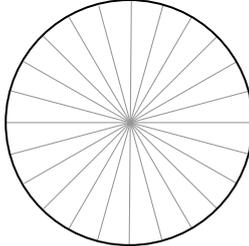
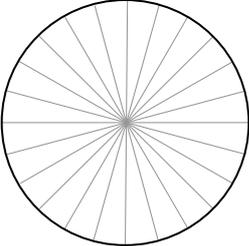
Cada día colorea los "quesitos" del círculo según la cantidad de horas que le hayas dedicado a cada área o tarea.

Al finalizar el mes tendrás un panorama sobre qué tiene prioridad en tu vida.

Si está alineado a tus valores ¡sigue así!.

En caso contrario, reflexiona de que manera podrías equilibrar tus días y semanas para conseguir una mejor conciliación entre tu vida personal y laboral.

<input type="checkbox"/>	_____

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGNO				

RECURSOS ADICIONALES

* BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



CÓMO HACER QUE EL EQUILIBRIO ENTRE VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL FUNCIONE NIGEL MARSH

En esta charla TED, el presentador destaca la importancia de establecer límites claros y dedicar tiempo a actividades significativas fuera del trabajo. Propone un enfoque integral que reconozca la responsabilidad personal y la necesidad de un cambio cultural para apoyar estilos de vida más equilibrados, con el objetivo de lograr una vida plena y satisfactoria en todos los aspectos.