

UNIVERSITAS
Miguel Hernández



CÓMO ADQUIRIR COMPETENCIAS INNOVADORAS

Financiado por:

GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Innovación,
Universidades, Ciencia
y Sociedad Digital

**TOTS
A UNA
veu**



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

OBSERVATORIO OCUPACIONAL
Emplea**tu**Talento



ISBN:

978-84-09-35190-9

Edita:

Universidad Miguel Hernández de Elche

Autores:

José Juan López Espín

María José López Sánchez

Alicia de Lara González

Domingo Rafael Galina Lapera

Dolores López Martínez

Abel Torrecillas Moreno

Jesús García Fernández

Financiado por:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Innovación,
Universidades, Ciencia
y Sociedad Digital

**TOTS
A UNA
veu**

¿Cómo ser una persona innovadora?

Técnicas y herramientas para
aumentar tu autoconocimiento, tu productividad
y tus habilidades innovadoras.



UNIVERSITAT
Miguel Hernández

OBSERVATORIO OCUPACIONAL

Emplea**tu**Talento



PROGRAMAS DEL OBSERVATORIO OCUPACIONAL

Prácticas

Formación para el empleo

Títulos de Nanomáster

Apoyo al emprendimiento

EmpleoWeekend

EmprendeWeekend

Programa Mentoring

Eventos

Bolsa de trabajo

Píldoras de conocimiento

Publicaciones

Jornadas de empleo

**EMPLEA
TU TALENTO**

OBSERVATORIO OCUPACIONAL

observatorio.umh.es

Conéctate al empleo



¿Cómo ser una persona innovadora?

Técnicas y herramientas para
aumentar tu autoconocimiento, tu productividad
y tus habilidades innovadoras.

*¿Qué te
ofrecemos
desde el
Observatorio
Ocupacional?*
.....

2

1

Introducción

Desarrollo personal y profesional

¿Cómo te puede ayudar esta guía?

Mandala

Ventana de Johari

La rueda de la Vida

Plan personal (DAFO)

Técnica del Escalador

Objetivos SMART

Plan de acción y seguimiento

7 pasos para crear tu plan y visión del curso

3

4

La innovación como herramienta

¿Qué es la capacidad de innovación?

Comportamientos en una cultura innovadora

¿Qué tipo de persona innovadora soy?

¿Para qué sirve la innovación?

Capacidades de innovación

Análisis de capacidades y habilidades para ser una persona innovadora

Productividad

Calendario mensual

Propósitos mensuales

Proyecto de la semana

Propósito del día

Revisión semanal

Hábitos para crear momentos de calma semanal

Escapadas y planes de fin de semana

Reto final

5

1.Introducción

Esta guía para adquirir competencias innovadoras está orientada a que consigas paso a paso y con constancia tus objetivos profesionales. Para ello, contarás con el acompañamiento del **Observatorio Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández (UMH)** de Elche.



Herramientas para poder desarrollar tu perfil, tanto personal como profesional.



Pautas para conseguir ser una persona innovadora.



AGENDA DE PRODUCTIVIDAD



Organízate y planifícate de forma efectiva y resolutiva las próximas 52 semanas

2.¿Qué te ofrecemos desde el Observatorio Ocupacional?

El **Observatorio Ocupacional** de la UMH tiene como misión aumentar el nivel de “empleabilidad” de sus estudiantes y titulados, a través de herramientas como prácticas en empresas, bolsa de trabajo, formación en competencias y habilidades profesionales, información sobre la dinámica del mercado laboral, orientación personalizada o promoción del emprendimiento.

En el **Observatorio** ofrecemos actividades para adquirir experiencia profesional, conocer qué te gusta o no te gusta, contactos, red profesional, formación en productividad, innovación, prácticas y trabajo en el extranjero, emprendimiento, etc.

El **Observatorio Ocupacional** ofrece un acompañamiento al estudiantado **UMH** desde primer curso formando a través de talleres, eventos, concursos, etc. para que los estudiantes se forme en competencias blandas, adquieran experiencias profesionales a través de las prácticas, vivan experiencias internacionales (Erasmus, IAESTE, prácticas en el extranjero, etc.), participen de la vida universitaria a través de la Delegación de Estudiantes, actividades deportivas, de la liga de debate universitario, etc.

Síguenos en nuestras redes sociales, aunque no nos necesites.



FORMACIÓN ESPECIALIZADA

en competencias blandas (o “soft skills”)

Desde el **Observatorio Ocupacional**

te ofrecemos formación orientada a mejorar tus capacidades y habilidades en competencias blandas o soft skills, con las cuales conseguirás conocimientos intangibles pero muy importantes a la hora de enfrentarte a tus retos futuros, ya sean universitarios como profesionales. Para ello, ponemos a tu disposición dos “nanomásteres” enfocados en estas áreas, que son:



► **NANOMÁSTER EN DIRECCIÓN DE EQUIPOS Y GESTIÓN DEL TALENTO**
(nanomasterequipos.umh.es)

Título de formación semipresencial que te permitirá potenciar tu liderazgo, crear equipos eficientes y aumentar la productividad de empresas y organizaciones.

► **NANOMÁSTER EN COMPETENCIAS PROFESIONALES, EMPLEABILIDAD Y EMPREDIMIENTO**
(nanomastercompetencias.umh.es)

Es un programa de formación semipresencial que ofrece a sus participantes la oportunidad de aprender habilidades y capacidades útiles para la actividad profesional, la búsqueda de empleo y el emprendimiento. Los participantes aprenderán a utilizar redes sociales para el empleo, ‘networking’, marketing personal para la búsqueda de prácticas y trabajo, pasos y trámites para crear empresas, cómo buscar socios y colaboradores, y mucho más.



3.Desarrollo personal y profesional

En este apartado, conocerás diferentes ejercicios y herramientas para poder desarrollar y organizar tus intereses de una forma amena y efectiva. Presta atención a los ejercicios e intenta aplicarlos a ti mismo para poder orientarte hacia tus objetivos.

¿CÓMO TE PUEDE AYUDAR ESTA GUÍA?



3.1. AUTOCONOCIMIENTO

3.1.1 MANDALA

Esta herramienta nos ayudará a saber a qué nos queremos dedicar y cómo conseguirlo, una tarea que no es fácil. ¿Dónde crees que estarás dentro de 3 años? ¿Y de 5? ¿Y de 10? ¿Cuál es tu perfil profesional? ¿Qué necesitas para conseguirlo? ¿Con qué ayudas cuentas?

Estas y otras muchas preguntas son a las que vamos a intentar dar respuesta, reflexionando sobre nuestra situación, capacidad y objetivos. El MANDALA es un cuadrante muy gráfico y estructurado, dividido en cuatro partes en el que representamos las siguientes situaciones mediante imágenes representativas:



Creado por el gran psicoanalista, psiquiatra y pensador suizo, Carl Jung (1875-1961) quien introdujo los mandalas en occidente. Para él, el mandala era la representación de su yo inconsciente.

Ejemplo_

Soy un alumno de 22 años que me encuentro en el último año del Grado en Estadística Empresarial, titulación basada en el análisis e interpretación de grandes bases de datos, y durante mis estudios he realizado una estancia erasmus en el norte de Italia. Aquí os presento la visión de mi futuro profesional:

3.1. AUTOCONOCIMIENTO



1

ESCENOGRAFÍA DE LA VISIÓN

Aquí estoy yo dentro de unos años en un grupo multidisciplinar realizando investigaciones de mercados para una empresa internacional, que me permitirá viajar continuamente. Como veis estoy feliz porque me gusta interactuar con compañeros para exponer mis ideas y aprender de las suyas.

2

APRENDIZAJE

Para llegar aquí profesionalmente he tenido que graduarme en Estadística Empresarial y especializarme a través de cursos de análisis de datos que me permiten interpretar los datos para la toma de decisiones en la empresa. Además, mi personalidad para trabajar en equipo y mi proactividad me han permitido para llegar hasta aquí.

3

POSIBLES OBSTÁCULOS

Para conseguir llegar hasta aquí necesito reconocer mi falta de conocimientos en idiomas para poder progresar. Por ello, realizo continuos cursos de idiomas, sobre todo inglés, con el fin de mejorar y conseguir las competencias lingüísticas adecuadas para el puesto de trabajo.

4

IMPULSORES

Las fuerzas y la motivación necesarias para conseguir llegar hasta aquí vienen de mi familia, ya que me gustaría darles una mejor calidad de vida. Otro punto que me estimula son las ganas de viajar y conocer mundo.

¡Ahora te toca a ti!

Realiza tu Mandala.

Te recomendamos colgarlo en un sitio visible al que tengas acceso rápido, para no olvidar tus objetivos

3.1.2 VENTANA DE JOHARI

La Ventana de Johari es una herramienta de la psicología cognitiva para promover el autoconocimiento.

Concretamente, este modelo de análisis ilustra el proceso de la comunicación y analiza la dinámica de las relaciones personales.

➤ ÁREA PÚBLICA

Es el cuadrante de aquello conocido por uno mismo y por los demás. Aquí se incluiría todo lo que dejamos ver a los demás sobre nosotros mismos, lo que comunicamos abiertamente: experiencias, emociones, pensamientos, etc.

➤ ÁREA CIEGA

Es el cuadrante que incluye aquello que desconocemos de nosotros mismos, pero que sí que conocen los demás (por ejemplo, algo que hemos descubierto tras el comentario de algunas personas/amigos de confianza).

Muchas veces nos negamos a querer ver según qué cosas, pero si más de dos o tres personas de confianza están de acuerdo en algún rasgo de nuestra personalidad, lo más probable es que algo de verdad haya en ello.

La teoría se articula mediante el concepto de espacio interpersonal, que está dividido en cuatro áreas (cuadrantes), definidas por la información que se transmite.

➤ ÁREA OCULTA

En este cuadrante incluiríamos todo aquello que conocemos nosotros, pero que desconocen los demás, (pensamientos, rasgos de personalidad, emociones), que somos reticentes a mostrar públicamente pero que también nos definen.

➤ ÁREA DESCONOCIDA

En este cuadrante, quizás el más intrigante, es donde se incluye todo aquello que desconocemos de nosotros mismos y que también desconocen los demás.

Aquí es donde hay un potencial, un área por descubrir, nuestra capacidad de aprender y crecer y moldearnos, aprendiendo cosas sobre nosotros que desconocíamos (por ejemplo, cuando salimos de nuestra zona de confort).

		LO QUE CONOCES DE TI	LO QUE DESCONOCES DE TI
LO QUE CONOCEN DE TI	LO QUE CONOCES DE TI	ÁREA PÚBLICA Soy una persona que se considera sincera, que da todo sin condiciones pero muy rencorosa. Soy alegre y me gusta echarle gabas a todo lo que hago, soy de carácter muy fuerte y explosivo siempre y cuando el momento lo requiere. En el área profesional me gusta tener buenos compañeros, ayudar a la gente y tener un buen ambiente de trabajo para poder desempeñarme con mayor fluidez.	ÁREA CIEGA Mis compañero me comenta que soy una persona que al principio muestra mucho ego, que parece que no tenga muchos amigos, que soy una persona extrovertida, feliz, amigable cuando se me conoce, sin miedos y con carácter.
	LO QUE NO CONOCEN DE TI	ÁREA OCULTA Tengo miedo a la soledad, a la burla y al rechazo. En el área profesional, mi miedo a la burla y al rechazo por no hacer las cosas bien puede afectar a mi rendimiento y mi trabajo diario.	ÁREA DESCONOCIDA Podría ser más paciente, más entregado en todo lo que hago y ser más responsable y tranquilo.

¡Ahora te toca a ti! Realiza tu ventana de Johari junto a la gente que te rodea para poder descubrir todas tus áreas. Trata de pedir “feedback” y mostrarte tal y como eres para reducir tu área desconocida.

3.2. OBJETIVOS PERSONALES

3.2.1 LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una **técnica que proviene del coaching cuyo objetivo es el autodiagnóstico y reflexión acerca de las diferentes esferas que componen nuestra vida**. Esta herramienta permite una evaluación del grado de satisfacción global y parcial en distintas áreas de funcionamiento, fomentando la identificación de aquello en lo que debemos mejorar.

Podrías hacer una rueda de la vida en este momento y otra pasados 3 meses, para comprobar si varían y cómo cambian los hábitos.

A continuación, te especificamos los pasos a seguir para poder completar la tuya:

1. Dibuja un círculo y divídelo en diferentes segmentos que representan esferas vitales. Puedes dibujar tantas divisiones como quieras, aunque por lo general se suelen analizar los segmentos que aparecen en el ejemplo.

2. Elige una puntuación para cada una de las esferas representadas según el grado de satisfacción que sientas. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación.

3. Une mediante una línea continua todos los puntos de las puntuaciones que has dado a cada segmento vital y observa la forma que ha adquirido la rueda de la vida.

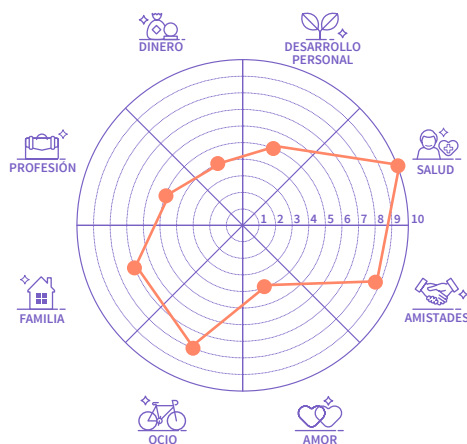
4. Si el dibujo o forma resultante de las líneas es armónico y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Por otro lado, la forma irregular, con diversos picos y altibajos, revela aquellas áreas en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción vital.

5. El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren, donde nuestro nivel de satisfacción no sea el ideal.

CONSEJO: elige bien los segmentos vitales que vamos a puntuar, ya que serán los pilares de nuestro plan de acción de mejora.

Ejemplo_

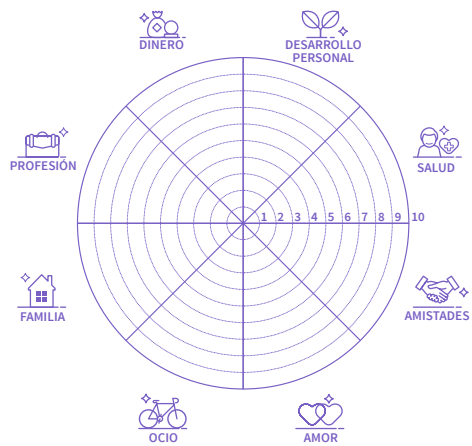
Soy un/a estudiante de primer año de Grado, deportista desde pequeño/a, sin experiencia profesional, que tiene muchas amistades del instituto y de la carrera, con quienes pasa mucho tiempo, intentando olvidar la reciente ruptura con su pareja y que a pesar de que se lleva bien con su familia, a veces es complicada la convivencia debido a que está experimentando cambios en su nueva vida y necesita dinero para poder hacer todos los planes previstos con sus amistades.



Creada por Paul J. Meyer, pionero en el área de desarrollo personal y profesional

3.2. OBJETIVOS PERSONALES

¡Ahora te toca a ti!
Rellena tu círculo de la forma más apropiada a tu estilo de vida y comprueba las puntuaciones y los aspectos mejorables o modificables para poder llevar a cabo más tarde tu Plan de Acción.



3.2.2 PLAN PERSONAL (DAFO)

El análisis DAFO es un **método de autoconocimiento que te ayuda a identificar tus debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades**. Es un ejercicio que te permite conocer cuál es tu punto de partida para alcanzar un objetivo deseado.

- Este análisis se plasma en una matriz cuadrada que está formada por:
- **Debilidades** (atributos propios que te perjudiquen en la búsqueda de empleo).
 - **Fortalezas** (aspectos “propios que te ayuden a encontrar trabajo).
 - **Oportunidades** (factores del mundo laboral que te favorezcan).
 - **Amenazas** (características del mercado laboral que te perjudiquen).

La autoría del Análisis FODA (conocido como Análisis DAFO en España y Análisis SWOT en los países angloparlantes), aunque hay muchas teorías alrededor y parece que fue un proceso en el que participaron varias personas, aflora como un personaje clave Albert S. Humphrey.

Ejemplo

	POSITIVOS (para alcanzar el objetivo)	NEGATIVOS (para alcanzar el objetivo)
ORIGEN INTERNO (atributos personales importantes)	FORTALEZAS IDIOMAS FORMACIÓN EMPATÍA IMPLICACIÓN	DEBILIDADES EXPERIENCIA PAREJA / FAMILIA CONFORMISMO POCA INICIATIVA
ORIGEN EXTERNO (atributos del ambiente, es decir, del mercado laboral)	OPORTUNIDADES TALLERES OBSERVATORIO OCUPACIONAL NUEVAS CONTRATACIONES CONTACTOS CURSOS DE IDIOMAS	AMENAZAS ESPECIALIZACIÓN ABANDONO / RENDICIÓN GENTE MUY FORMADA NO RECUPERACIÓN MERCADO

¡Ahora te toca a ti!
Realiza tu Plan Personal y ponlo en un lugar visible

3.3. OBJETIVOS PROFESIONALES

3.3.1 TÉCNICA DEL ESCALADOR

Giorgio Nardone, experto en Terapia Breve Estratégica y Problem Solving Estratégico, propone aplicar la metodología de los alpinistas a la resolución de problemas y a la planificación de metas vitales, siendo el creador de la "técnica del escalador".

La técnica del escalador toma el nombre de la modalidad utilizada en el alpinismo para **definir el camino más adecuado para alcanzar la cumbre**.

En esta técnica, primero se define el objetivo a alcanzar, y una vez seleccionado, se van asignando subobjetivos para alcanzar dicha cima. En primer lugar se hace la pregunta ¿Qué necesito haber alcanzado en la etapa anterior para en la siguiente conseguir mi objetivo?. Así, se creará el subobjetivo inmediatamente anterior al objetivo final, más tarde otro subobjetivo cerca del subobjetivo anteriormente creado, y así hasta llegar al suelo de la pirámide, que serán los subobjetivos a realizar en primer lugar, en el momento inmediato (en el que nos encontramos), para empezar a realizar acciones que nos ayuden a conseguir el objetivo final.

Ejemplo ¿Qué necesito haber alcanzado en la etapa anterior para en la siguiente conseguir mi objetivo?

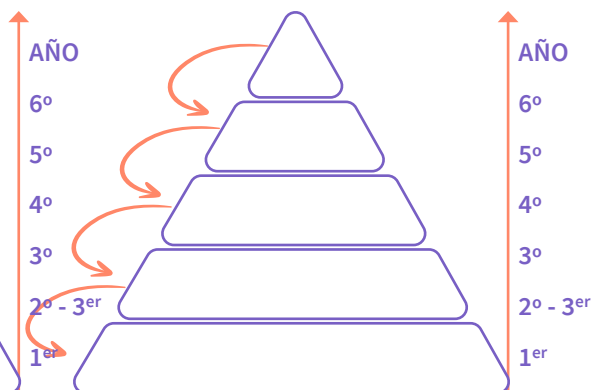


La finalidad del ejercicio es encontrar un objetivo claro y en base a él crear pequeños subobjetivos para poder alcanzar la cima.

Lo ideal es ir haciendo subobjetivos a 1 año vista, 3 y 5, por ejemplo.

En el ejemplo que hay a continuación se muestra el objetivo de conseguir el trabajo soñado. Para ello, el primer año, necesita hacer talleres, jornadas y cursos, además de prácticas y conseguir un mentor para poder orientarle. El tercer año se irá de voluntariado y de Erasmus prácticas para seguir formándose profesionalmente y mejorar en idiomas, que sería el subobjetivo del cuarto año, donde querría tener idiomas y sacarse el grado para poder realizar el Máster de especialización que en 5 años le habrá catapultado hacia el puesto soñado.

¡Ahora te toca a ti!
Realiza tu Técnica del Escalador con el modelo que tienes a continuación:



3.3. OBJETIVOS PROFESIONALES

3.3.2 OBJETIVOS SMART

Los objetivos SMART son muy utilizados en marketing. Son **metas concretas que permiten analizar el desempeño de nuestros esfuerzos y ayudan a ordenar y medir el trabajo de manera sistemática.**

SMART es un acrónimo que hace referencia a cada una de las características que debe tener una buena meta. Así, un objetivo SMART es:

- **Específico** (Specific): Un objetivo específico se circunscribe a un aspecto, tarea o acción determinada en la vida. Es específico porque nos dice exactamente lo que esperamos lograr.

Ejemplo 1

Objetivo **NO SMART**:

quiero llegar pronto a casa.

Convertido en objetivo **SMART** diría
quiero llegar a mi casa antes de las 18 horas todos los días antes de enero para estudiar y así dejar un día a la semana para ocio.

S
M
A
R
T

Quiero llegar a mi casa antes de las 18h todos los días antes de enero.

Todos los días antes de las 18h.

Si salgo antes de estudiar puedo llegar a casa antes de las 18h.

Es un objetivo relevante.

Hasta enero.



George T. Doran, en 1981, describió por primera vez por escrito la sigla SMART (del inglés, inteligente) que, luego, pasó a explicar el profesor Robert S. Ruben.

- **Medible** (Mesurable): la meta tiene que ser medible. De otra manera, no es posible interpretar si los resultados están dentro de lo esperado.

- **Alcanzable** (Achievable): Por alcanzable se entiende un objetivo que sea perfectamente realizable en las condiciones con las que se cuenta. Es muy importante plantearse metas realistas.

- **Relevante** (Relevant): Una meta relevante es aquella que está en línea con los objetivos generales de nuestro día a día. No tiene sentido plantearse acciones cuyos resultados no estén alineados con nuestros objetivos.

- **Temporal** (Timely): Los objetivos SMART siempre tienen un tiempo determinado para ser completados.

Ejemplo 2

Quiero hacer mínimo dos viajes de fin de semana antes de que termine el año.

S
M
A
R
T

Hacer mínimo dos viajes de fin de semana antes de que termine el año.

Dos viajes de fin de semana.

El dinero ahorrado y el tiempo permite hacer esos dos viajes.

Es un objetivo relevante porque se alinea con mis valores.

Antes de que termine el año.

3.4. SEGUIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

3.4.1 PLAN DE ACCIÓN Y SEGUIMIENTO

Consiste en realizar un **plan con fechas, en el que nos marcamos unos objetivos intermedios para lograr la situación final deseada.**

Sintetiza las acciones necesarias para cumplir con los objetivos. Será la puesta en práctica de las acciones para aprovechar las oportunidades por medio de nuestras **FORTALEZAS** que hemos obtenido en el **análisis DAFO** previo para lograr nuestro objetivo, que podrá ser tanto encontrar el empleo / prácticas que deseamos, como mejorar el que tenemos o incluso ayudarnos a ser personas emprendedoras e innovadoras para

iniciar nuestra propia idea de negocio o empresa.

Un plan de acción correcto deberá responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué objetivo tenemos?
- ¿Por qué tenemos ese objetivo?
- ¿Cómo vamos a conseguirlo?
- ¿Con qué recursos o medios vamos a cumplir el objetivo?
- ¿Cuándo empiezan y finalizan las estrategias?
- ¿Funciona la estrategia marcada?
- ¿Hemos conseguido el objetivo?

¿qué queremos alcanzar?

Para mejorar

0 contactos que nos pueden ayudar

Efectividad de la estrategia

Registro del resultado

SITUACIÓN ACTUAL Estudios de Grado						
OBJETIVOS	SITUACIÓN A MEJORAR	ESTRATEGIAS	RECURSOS QUE TENGO	FECHA DE INICIO Y FECHA DE FIN	CONTROL	ÉXITO
Idiomas	Gramática y Oral	Practicar, estudiar y viajar	Voluntariado IRIS UMH LLUMH	01/09/2021 01/06/2022	En 12/21 aprobar el test de nivel	Certificados de idiomas
Competencias transversales	Nuevas aptitudes	Formación complementaria	Talleres Observatorio Cursos Online	01/09/2021 01/06/2023	He aprendido algo nuevo	Conseguir compet. transversales
Grado	Ser constante	Hacer horario	Academias, compañeros, profesores	01/09/2021 01/06/2025	Control al pasar el 2º año	Título de Grado
Encontrar trabajo	Mejorar CV	Prácticas y certificados	Talleres Observatorio	01/09/2021 01/06/2022	Conseguir una entrevista	Conseguido trabajo

SITUACIÓN ACTUAL	Puesto en el extranjero
------------------	-------------------------

SITUACIÓN ACTUAL						
OBJETIVOS	SITUACIÓN A MEJORAR	ESTRATEGIAS	RECURSOS QUE TENGO	FECHA DE INICIO Y FECHA DE FIN	CONTROL	ÉXITO

SITUACIÓN ACTUAL	
------------------	--

***¡Ahora te toca a ti!** En definitiva, una persona que busca empleo con un plan de acción tendrá más claro su objetivo y la forma de conseguirlo.*

¡Aprovecha y ponlo en práctica!

3.4.2 7 PASOS PARA CREAR TU PLAN Y VISIÓN DEL CURSO

SALUD

- ¿Qué harás las próximas semanas para mantenerte saludable?
- ¿Qué hábito saludable podrías incorporar en tu vida?
- ¿Qué hábito negativo para la salud dejarás durante las próximas semanas?

PROFESIONAL

- ¿En qué te gustaría estar trabajando dentro de 5 años?
- ¿Cómo quieres que se desarrolle o progrese tu carrera profesional el año que viene?
- ¿Con qué tipo de personas te gustaría estar trabajando/estudiando el año que viene?
- ¿Qué nuevos proyectos te gustaría empezar?
- ¿Cuál es tu mayor objetivo profesional en el futuro?

FINANZAS

- ¿Cuánto dinero te gustaría ahorrar al mes durante las próximas semanas?
- Haz una lista de todas las cosas que te gustaría hacer o comprar con ese dinero.
- ¿Qué nuevas fuentes de ingresos puedo generar?

RELACIONES

- ¿Cómo te gustaría que fuera tu relación con tu familia/pareja las próximas semanas?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tu relación con tus amistades durante las próximas semanas?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tus relaciones de trabajo/estudio las próximas semanas?
- ¿Con qué tipo de personas te gustaría relacionarte?

TIEMPO LIBRE

- ¿Qué te gustaría hacer durante esas vacaciones?
- ¿Qué hobbies te gustaría empezar, continuar o recuperar estas semanas?

DESARROLLO PERSONAL

- ¿Qué habilidades te gustaría aprender o desarrollar?
- ¿Qué cursos del Observatorio te gustaría hacer?
- ¿Qué tipo de actividades te gustaría realizar para tu desarrollo personal (libros, podcasts, blogs...)?

VISIÓN Y OBJETIVOS

- Escribe objetivos en los que te gustaría enfocarte las siguientes 52 semanas en cada una de las áreas de las que hemos hablado durante los ejercicios anteriores (SALUD, PROFESIONAL, FINANZAS, RELACIONES, TIEMPO LIBRE Y DESARROLLO PERSONAL).
- Señala el objetivo más importante y prioritario para ti de cada una de estas 6 áreas para tener tus 6 objetivos base para las siguientes 52 semanas.

4. La innovación como herramienta

¿Qué es la capacidad de innovación?

La competencia en innovación está estrechamente relacionada con la capacidad para proponer y aplicar ideas creativas, para resolver problemas, y con la capacidad de crear y mantener conexiones de trabajo.

El concepto de innovar es multidimensional y a veces complejo. **Innovar consiste en aportar valor a través de algo nuevo y aún desconocido en un determinado contexto.** Esto implica que innovar es ir contra la rutina, y por eso es una actividad que tiene que enfrentarse a obstáculos y resistencias de individuos y organizaciones.

Se utiliza más en contextos de negocios, para referirse a la aplicación exitosa de la creatividad dentro de una organización.

Es importante la implementación de la idea creativa (su realización) y requiere de otras características como la perseverancia, habilidades sociales, asumir riesgo, etc. Todo ello dentro de un entorno facilitador.

COMPORTAMIENTOS PARA GENERAR UN CULTURA INNOVADORA

Nuestros comportamientos, nuestras relaciones con los demás y con nuestro entorno definen nuestro carácter y nuestra personalidad. De ello depende muchas veces cómo nos enfrentamos a los desafíos de la vida diaria, ya sea a nivel universitario, profesional o simplemente, social. Por ello, tienen una gran relevancia tus acciones diarias, ya que ellas definirán lo que eres.

Hemos recabado 10 comportamientos para generar una cultura innovadora para que los practiques y crees hábitos de vida y comportamientos innovadores:

1. Tolerancia al fracaso, pero con intolerancia por la incompetencia.

Debemos enfrentarnos al fracaso ya que es una parte fundamental de nuestra vida. Lo importante es aprender de los errores para no volver a cometerlos y mejorar, tanto como personas, como profesionales, pero sin llegar a caer en el error de pensar que si siempre fracaso es normal o no pasa nada. Los fracasos nos deben hacer más fuertes y competitivos. Si simplemente cometemos errores por no esforzarnos lo suficiente, se convierte en incompetencia.

2. Disposición a experimentar, pero altamente disciplinado.

Una persona con una mentalidad innovadora no dejará de experimentar para encontrar otras soluciones, pero no por ello significa que no debemos llevar un orden. Hay que ser una persona constante y disciplinada, pero al mismo tiempo flexible para poder experimentar nuevas vías de desarrollo.

3. Sinceridad (sin faltar al respeto).

No debemos tener miedo a dar nuestra opinión, ya que muchas veces puede ser que nuestro punto de vista sea el que da la solución a un problema estancado, pero sin caer en el error de ser irrespetuoso o que ello nos afecte psicológicamente. Debemos ser seguros en nuestros pensamientos y valores, respetando la opinión de los demás y aportando nuestras ideas.

4. Colaboración, pero con responsabilidad individual.

La colaboración hoy en día es un pilar fundamental y más aún si hablamos de innovación, donde la cooperación y las sinergias nos ayudan a avanzar día a día, pero sin dejar de lado nuestras responsabilidades individuales. ¿Cuántas veces te ha pasado que estás en un grupo de trabajo de clase y alguien no ha entregado su parte? Debemos ser conscientes de nuestras responsabilidades y que si algún eslabón de la cadena falla, el trabajo y el esfuerzo no habrá valido la pena.

5. Liderazgo transformacional

Cuando se trata de liderar, hay que disponer de flexibilidad y empatía con el equipo, pero al mismo tiempo hay que instaurar unas pautas de actuación y establecer una guía de ruta, para que todo el conjunto funcione ordenadamente, pero siempre dando pie a la imaginación y la experimentación por parte del grupo.

6. Una cultura innovadora necesita espacios de confianza.

Hay que tener confianza en el equipo para que la experimentación y la innovación se puedan desarrollar de forma apropiada. No hay que convertirse en un policía o un guardia para que el grupo dé el 100%, hay que ser un bloque, con confianza y respeto.

7. Construye relaciones con personas diferentes en entornos diferentes.

Si de algo nos sirve relacionarnos es para crear pensamientos y experiencias nuevas, por lo que cuanto más diferentes sean las personas con las que nos relacionemos y más diversas las ubicaciones en las que lo hagamos, más nos enriquecerá, tanto personal como profesionalmente.

8. Incrementa la frecuencia de tus conversaciones de valor e incentiva que estas se produzcan a tu alrededor.

Este punto va un poco ligado al anterior, ya que gracias a la diversidad de personas con las que nos relacionemos, estas conversaciones nos darán un valor añadido y una experiencia más plena de cara a nuestro desarrollo.

9. Hazte preguntas sin dar respuestas, cuestiona todo y piensa que no siempre tienes la razón.

Una parte fundamental de la cultura innovadora es cuestionar todo, siempre intentando hacer preguntas a todo lo que nos rodea para intentar dar unos enfoques diferentes y teniendo una mente abierta, ya que por muy bien estructuradas que estén nuestras respuestas o nuestros argumentos, no por ello tienen que ser 100% válidos.

10. Deja espacio a la intuición.

No siempre vamos a tener respuesta a todas las preguntas que se nos planteen en el día a día, pero un buen ejercicio de innovación es intentar intuir muchas de estas cuestiones, ya que agilizará nuestra mente a la hora de tomar decisiones o resolver ciertos problemas.



La innovación la desarrollamos todas las personas.

¡Y tú también eres parte de ella!!

A través del siguiente enlace te proponemos que descubras qué tipo de persona innovadora eres.

<https://idomcpi.com/test/>

Reflexiona:

*¿Estás de acuerdo
con el resultado?*



¿QUÉ TIPO DE PERSONA INNOVADORA ▶ SOY?

▶ ¿PARA QUÉ SIRVE LA INNOVACIÓN?

PROMOCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- Soluciones innovadoras

PERSONAL CAPACITADO

- Actualización conocimientos
- Aprendizaje constante

AHORRO Y MAYORES GANANCIAS

- Mejora y eficiencia de procesos

DESARROLLO DE LA TECNOLOGÍA

- Valor añadido

TRANSFORMA A LA ORGANIZACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN COMPETITIVA

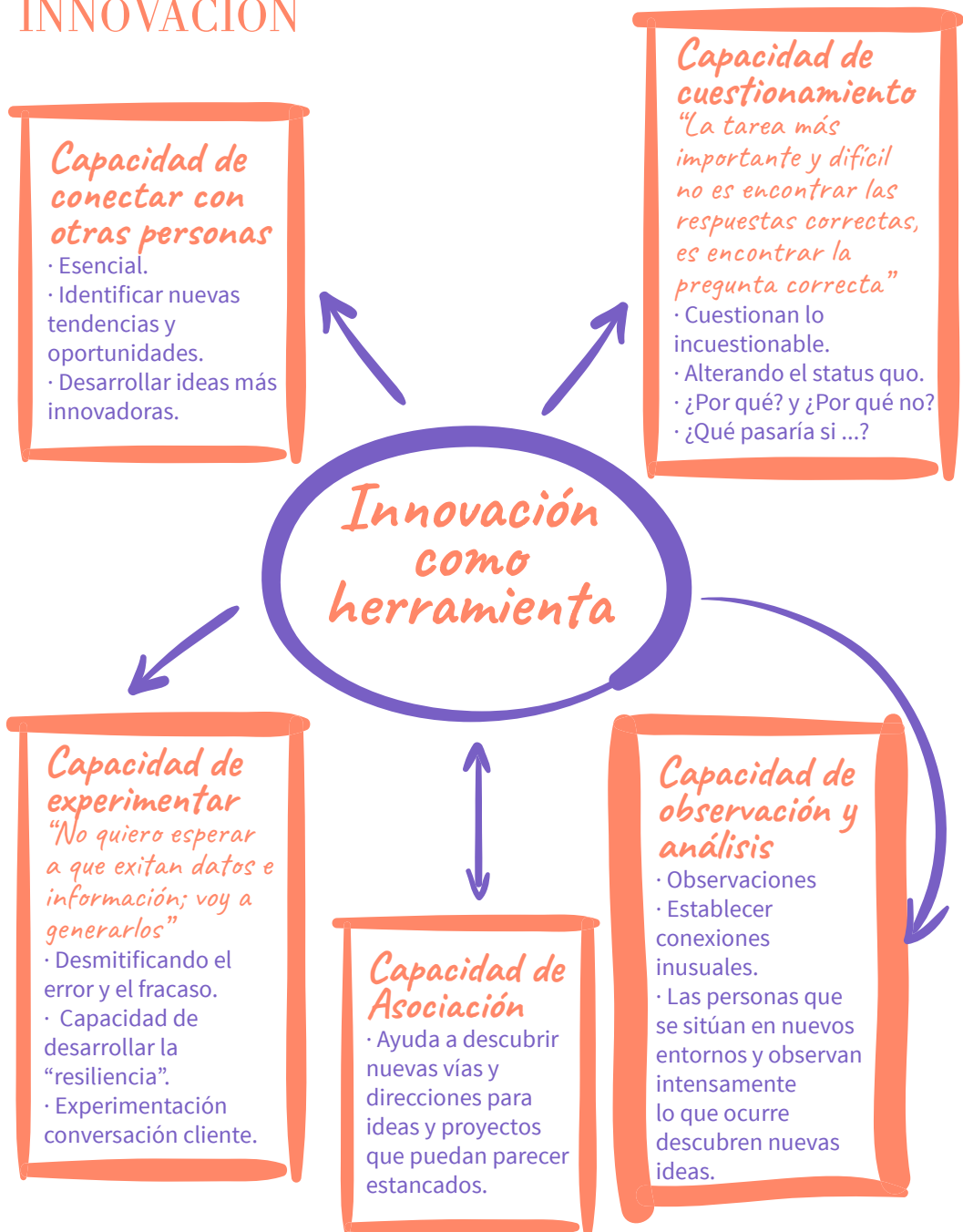
- Cultura Innovadora
- Cambios constantes

5 BENEFICIOS QUE APORTA A LAS EMPRESAS

CAPACIDADES DE INNOVACIÓN



Capacidades del libro "El ADN del innovador" de Jeff H. Dyer, Hal B. Gregersen y Clayton M. Christensen.



ANÁLISIS DE CAPACIDADES Y HABILIDADES PARA SER UNA PERSONA INNOVADORA

HABILIDAD/ CAPACIDAD PARA...	<i>¿Qué comportamientos o conductas haces actualmente para desarrollar la habilidad/capacidad?</i>	<i>¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad/capacidad?</i>	<i>Plan de acción para desarrollar la habilidad/capacidad.</i>
CONECTAR CON OTRAS PERSONAS	<i>Escuchar con atención todas las conversaciones que mantengo.</i>	<i>Intentar hablar con más personas y de diferentes ámbitos de mi vida.</i>	<i>Saludar e intentar entablar una pequeña conversación con cada persona con la que me cruzo en mi departamento de trabajo.</i>
EXPERIMENTAR	<i>Cambiar de camino al ir a la universidad.</i>	<i>Aprender habilidades nuevas cada día.</i>	<i>Haber aprendido una habilidad nueva cada mes (aprender sobre una materia que no haya estudiado nunca, tocar un nuevo instrumento, aprender palabras nuevas en otro idioma...).</i>
ASOCIACIÓN	<i>Preguntar sobre mis prácticas a gente que no sea de mi misma carrera.</i>	<i>Que otras personas aporten sus puntos de vista sobre las cosas que hago.</i>	<i>Mejorar ciertos hábitos de mi vida diaria con las aportaciones de gente que me rodea (que me oriente sobre cómo podría mejorar).</i>
CUESTIONAR	<i>Cuestionarme cada acción que hago para ver si realmente podría hacerla de otra forma mejor.</i>	<i>Cuestionar las explicaciones de los profesores y no creer que tienen la verdad absoluta.</i>	<i>Rebatir la explicación de un profesor con un argumento válido.</i>
OBSERVAR Y ANALIZAR	<i>Observar detenidamente mi alrededor.</i>	<i>Fijarme más en los detalles.</i>	<i>Tomar un minuto al día para intentar mejorar hábitos diarios de mi alrededor.</i>

Realiza un análisis de las capacidades y habilidades para ser una persona innovadora.

Recoge los resultados en una tabla.

HABILIDAD/ CAPACIDAD PARA...	¿Qué comportamientos o conductas haces actualmente para desarrollar la habilidad/ capacidad?	¿Qué podrías hacer para desarrollar la habilidad/ capacidad?	Plan de acción para desarrollar la habilidad/ capacidad.
CONECTAR CON OTRAS PERSONAS			
EXPERIMENTAR			
ASOCIACIÓN			
CUESTIONAR			
OBSERVAR Y ANALIZAR			

5. Productividad

MES

En este apartado planificarás tu mes mediante el calendario, para que puedas organizarte mejor y llevar un seguimiento real de tus acciones y objetivos.

Además incluye un apartado para “notas” donde anotar lo más relevante que tengas en mente, para que no se te pase nada por alto.

[illegible]

PROYECTOS MENSUALES

En este apartado podrás planificar tus meses con los datos más relevantes a tener en cuenta para llevar una organización efectiva del mismo. Los apartados a reseñar son:

- **Objetivos del mes:** *Aprobar el primer examen parcial de la asignatura “Innovación y calidad”.*
- **Cursos y talleres del mes:** *Taller de Empleabilidad 2.0, Taller de LinkedIn, Taller de llamadas, Taller de Innovación.*

- Jornadas y conferencias: *Conferencia sobre Big Data en el auditorio de Alicante el día XX/XX/20XX.*
- Exámenes, trabajos y prácticas: *Examen de “Innovación y calidad” el día XX/XX/20XX; trabajo de “Macroeconomía” para el XX/XX/20XX.*
- Capacidades de cultura innovadora a desarrollar: *Voy a desarrollar la capacidad de cuestionamiento con el objetivo de obtener nuevos puntos de vista , mejorar mi cultura innovadora y ser una persona más creativa.*

En este apartado podrás planificar tu semana con los datos más relevantes a tener en cuenta para llevar una organización efectiva de la misma. Los apartados a reseñar son:

- **Lista de tareas:** Terminar el trabajo de Macroeconomía, presentar las prácticas de Creación de empresas, realizar el taller de “Empleabilidad 2.0” del Observatorio Ocupacional UMH.
- **Notas y recordatorios:** Tengo que llamar al dentista para pedir cita para la semana que viene.








'Ejemplo de ficha cumplimentada para dar ideas'

PROPÓSITO DEL DÍA 01/12/2021

donde anotamos los ingresos y gastos del día

OBJETIVOS DEL DÍA



1. Saludar con una ☐
- sonrisa a todo ☐
- el mundo que me ☐
- cruce. ☐
- ☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos 20€

paga semanal mamá.

Gastos 1'20€-café con leche.

1'50€ bocata de tortilla.

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

Correr 10 km

PRIORIDADES



- 1 Conseguir memorizar temario innovación.
- 2 Hacer 30 minutos de meditación.
- 3 Terminar los ejercicios del tema 1 de inglés.

CLASES Y CURSOS

Clase de periodismo político.

11:00h a 13:00h

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



He enviado mi candidatura a unas prácticas en un periódico digital muy innovador.



Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



Al finalizar el día se hará un ejercicio diario de agradecimiento y de autoconocimiento.

DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por Poder disfrutar cada mañana fría de una buena ducha caliente.

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día: Hacer reír a Laura para que esté más animada, últimamente está un poco cabizbaja.

Yo soy El único que sabe qué me depara el destino. Yo puedo Conseguir aprobar el examen de Periodismo de investigación.

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a He podido disfrutar de un rato libre para ir a una cala a tomar una cerveza con mis amigos, creo que el tener amigos con los que disfrutar de un paisaje tan bonito al lado de casa es algo maravilloso.

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

Agradecer a Xema que me ha pasado unos resúmenes muy buenos para el examen de esta semana.

REVISIÓN DE LA SEMANA

Objetivos que se han quedado pendientes a lo largo de la semana.

OBJETIVOS PENDIENTES

Matricularme en la academia de inglés.
Escribir una carta de presentación.

Resumen de la semana de actividades personales.

Salud: he seguido una dieta equilibrada todos los días.
Familia/amigos: he salido a tomar una cerveza con mis amigos un par de tardes y otra estuve pasando la tarde con mi hermana.

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

Calma: he dedicado tres noches para leer y relajarme con inciensos.

Productividad: he conseguido avanzar mucho con el estudio y los trabajos, aunque la tarde del viernes me la tome libre porque estaba un poco cansado.

Deporte: he salido a correr lunes, miércoles y viernes.

Autocuidado: he hecho un tratamiento de crema revitalizante de tres días ya que últimamente por el cansancio tengo un poco de ojeras.

Resumen de gastos e ingresos de toda la semana

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos
20€ paga semanal	10€ pago comida de Juan devueltos
	4'80€ de 4 cafés
	2€ billete tren a Alicante

Resumen de la semana de las diferentes actividades productivas.

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD					
FAMILIA/AMIGOS					
CALMA					
PRODUCTIVIDAD					
DEPORTE					
AUTOCUIDADO					

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES	"Taller de Empleabilidad 2.0" + "Taller de LinkedIn"
E-MAILS	He optado a 3 empleos
LLAMADAS	He contactado con un par de empresas.
ESTUDIAR	Esta semana ha sido intensa en cuanto a estudio, ya que tenía que avanzar trabajo para que no se me acumule en un futuro próximo.

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

Mi profesor de "Organización y gestión de la empresa periodística", ya que me ha ayudado mucho con un trabajo que tengo que entregarle y me ha dado ideas muy buenas para implementar al mismo.

EJEMPLOS DE HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

1. Haz un “brain dump”, es decir, escribe todo lo que se te pase por la cabeza ahora mismo sin filtrarlo ni pensártelo demasiado.
2. ¿Cuál es el mejor recuerdo que guardas de un día especial en tu vida? Descríbelo con detalle.
3. Escribe una carta a tu yo del futuro, para dentro de 52 semanas volver a leerla.
4. Describe tu lugar favorito del mundo y qué te gusta del mismo.
5. ¿Qué harías si supieras que no fallarías?
6. ¿Cuáles son tus valores?
7. ¿Cómo puedes estar más presente en el momento actual en lugar de estar siempre en el pasado o en el futuro?
8. ¿Qué significa el éxito para ti?
9. Al final de tu vida, ¿cuál quieres que sea tu legado?
10. ¿Quién te inspira?
11. Escribe una carta que nunca enviarás a alguien que en algún momento te hizo daño.
12. Haz una lista de 10 cosas por las que sientes agradecimiento ahora mismo.
13. Escribe al menos 15 cosas que te gustan de ti.
14. Si tuvieras todo el tiempo del mundo, ¿qué te gustaría hacer primero?
15. Si tuvieras todo el dinero del mundo ¿qué te gustaría hacer?
16. Escribe una carta a tu yo del pasado en un momento en que lo estabas pasando mal.
17. ¿Qué lecciones has aprendido en los últimos 3 meses?
18. ¿Cuáles son tus sentimientos y sensaciones favoritas?
19. Haz tu lista de “30 cosas que hacer antes de los 30” o “20 cosas que hacer antes de los 20”.
20. ¿Cómo te gustaría dar o ayudar a los demás?
21. ¿Qué has querido hacer desde hace mucho tiempo, pero nunca lo has hecho por miedo?
22. Describe en detalle cómo sería la vida de tus sueños.
23. ¿Cómo te sentirías si estuvieras viviendo la vida de tus sueños ahora mismo?
24. ¿Dónde te gustaría viajar y qué aventuras te gustaría vivir en los próximos 5 años?
25. ¿Qué objeto material u objetivo con el que habías soñado en el pasado has conseguido?
26. Describe 10 momentos de tu vida en los que te has sentido orgullo de quién eres.
27. Describe momentos en los que te has sentido feliz por otra persona.
28. ¿En qué áreas estás siendo demasiado exigente contigo?
29. ¿A quién necesitas perdonar?
30. ¿Qué objetivo o sueño es tan grande y te parece tan inalcanzable que te sorprendería mucho si realmente lo consiguieras?
31. ¿Si no tuvieras miedo, qué harías?
32. ¿Cómo intentas aplicar tus valores en tu vida diaria?
33. ¿Cómo ves tu futuro?
34. ¿Cómo sabrás que has conseguido tener éxito?
35. ¿A quién admiras y por qué?
36. ¿Cómo sería tu día ideal en tu vida ideal?
37. ¿De dónde viene la presión a la que te sometes?
38. ¿Te encuentras en disposición de perdonar a alguien que te haya hecho daño?
39. ¿La felicidad es algo que se busca o algo que se encuentra?
40. ¿Qué significan para ti los conceptos de honor y honradez?
41. ¿En qué medida es importante nuestro pasado?
42. ¿Hay algo de ti que cambiarías?
43. ¿Cuál es tu mejor cualidad?
44. ¿Te gustaría alcanzar la perfección?
45. ¿Quién quisieras que fuera la última persona que vieras antes de morir?
46. ¿Haces y vives según lo que consideras correcto?
47. ¿Qué momento de tu vida es el que más te ha marcado?
48. ¿A quién admiras?
49. ¿Tienes la conciencia tranquila?
50. ¿Qué nos hace ser quienes somos?
51. ¿De qué serías capaz en una situación límite?
52. Lee la carta escrita para tu yo del futuro del hábito 2 ¿Qué crees que ha cambiado en tu vida?

¿En qué te han ayudado todas estas preguntas durante estas 52 semanas?



ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

¿Qué vas a planificar para el próximo fin de semana? ¿Fin de semana de relax, amigos, naturaleza, estudio, trabajo, cumpleaños, aniversarios, sorpresas, etc.?

RETO FINAL

Ahora toca analizar qué tareas has llevado a cabo durante todo este tiempo:

- ¿Ha mejorado tu CV con respecto al inicial?
- ¿Cómo ha cambiado tu “Rueda de la vida” con respecto a la primera que hiciste? ¿Uniendo las líneas de puntos conseguirías que rodara la rueda?
- ¿Qué objetivos del “Mandala” que hiciste al principio de la Guía has conseguido? ¿Cuáles?
- ¿Cuántos nuevos aspectos has conseguido descubrir sobre ti que no conocías mediante la “Ventana de Johari”? ¿Cuáles?
- ¿Qué subobjetivos marcados al principio de la Guía has conseguido mediante la “Técnica del Escalador”?
- ¿Cómo has conseguido los objetivos del “Plan de Acción” del principio de la Guía? ¿Cuáles has conseguido?
- ¿Has realizado alguno de los “Objetivos SMART”? ¿Cuáles?
- ¿Te ha ayudado la Guía a conseguir los objetivos marcados al principio de la misma? ¿Te ha ayudado a planificar tu tiempo para llegar a conseguirlos?

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOMINGO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RETO FINAL

Ahora toca analizar que tareas has llevado a cabo durante todo este tiempo:

¿Ha mejorado tu CV con respecto al inicial?	¿Qué subobjetivos marcados al principio de la Guía has conseguido mediante la “Técnica de la Escalada”?
¿Cómo ha cambiado tu “Rueda de la vida” con respecto a la primera que hiciste? ¿Uniendo las líneas de puntos conseguirías que rodara la rueda?	¿Cómo has conseguido los objetivos del “Plan de Acción” del principio de la Guía? ¿Cuáles has conseguido?
¿Qué objetivos del “Mandala” que hiciste al principio de la Guía has conseguido? ¿Cuáles?	¿Has realizado alguno de los “Objetivos SMART”? ¿Cuáles?
¿Cuántos nuevos aspectos has conseguido descubrir sobre ti que no conocías mediante la “Ventana de Johari”? ¿Cuáles?	¿Te ha ayudado la Guía a conseguir los objetivos marcados al principio de la misma? ¿Te ha ayudado a planificar tu tiempo para llegar a conseguirlos?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES

[illegible]

NOTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES

[illegible]

NOTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			

[illegible]

NOTAS

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

ES LA ACCIÓN LA QUE CREA LA MOTIVACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO



PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO



SÉ TÚ MISMO, LOS DEMÁS PUESTOS ESTÁN OCUPADOS

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

.....	
.....	
.....	
.....	

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

A large rectangular area for notes, filled with a light gray background and a pattern of small, faint gray triangles pointing in various directions.

EL AMOR ES RESPETO MUTUO DEL UNO POR EL OTRO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐

☐

☐

☐

☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

DE ESO SE TRATA DE COINCIDIR CON GENTE QUE NO VE LO QUE TÚ VES.
QUE TE ENSEÑEN A MIRAR CON OTROS OJOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO



LO QUE CREES ES LO QUE CREAS

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

TODO TE SALDRÁ BIEN, PORQUE TÚ ERES UNA PASADA

PROYECTOS DE LA SEMANA

OBJETIVOS DE LA SEMANA

LISTAS DE TAREAS

NOTAS Y RECORDATORIOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD					
FAMILIA/AMIGOS					
CALMA					
PRODUCTIVIDAD					
DEPORTE					
AUTOCUIDADO					

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES
E-MAILS
LLAMADAS
ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible]

LISTAS DE TAREAS

[illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

HOY VOY A CONSEGUIR TODO LO QUE ME PROPONGA

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES	CONCIENCIA FINANCIERA	
	Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD					
FAMILIA/AMIGOS					
CALMA					
PRODUCTIVIDAD					
DEPORTE					
AUTOCUIDADO					

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES	
E-MAILS	
LLAMADAS	
ESTUDIAR	

— ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ... —

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 • 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 • 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

HORARIO

.....	
.....	
.....	
.....	

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCAIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible][illegible][illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

TU FUTURO DEPENDE DE LO QUE HAGAS HOY, NO MAÑANA

PROYECTOS DE LA SEMANA

[illegible]

LISTAS DE TAREAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

[illegible]

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOUIDADO

CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

SÁBADO

DOMINGO

TENGO UN SUEÑO QUE NO ME DEJA DORMIR

PROYECTOS DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 · 8 AM							
9 AM							
10 AM							
11 AM							
12 AM							
1 PM							
2 PM							
3 PM							
4 PM							
5 PM							
6 PM							
7 PM							
8 · 10 PM							

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....
.....
.....
.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....
.....
.....
.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

.....

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

.....

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

.....

.....

.....

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....

.....

.....

.....

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

PROPÓSITO DEL DÍA / /

OBJETIVOS DEL DÍA



☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos

Gastos

QUÉ HICE HOY POR MI SALUD

.....

.....

.....

.....

PRIORIDADES



1

2

3

CLASES Y CURSOS

.....	
.....	
.....	
.....	

HORARIO

E-MAILS // LLAMADAS A EMPRESAS



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Vasos de agua



Estado de ánimo



Horas de estudio



DIARIO DE GRATITUD

Estoy agradecido/a por

Qué voy a hacer hoy para que sea un buen día:

Yo soy Yo puedo

Cosas que me han pasado hoy por las que me siento afortunado/a

AGRADECIMIENTO DEL DÍA

REVISIÓN DE LA SEMANA

OBJETIVOS PENDIENTES

CONCIENCIA FINANCIERA

Ingresos	Gastos

HÁBITOS PARA CREAR MOMENTOS DE CALMA SEMANAL

CUANTOS DÍAS HE DEDICADO A:

SALUD

FAMILIA/AMIGOS

CALMA

PRODUCTIVIDAD

DEPORTE

AUTOCUIDADO













CUANTAS HORAS HE DEDICADO A:

TALLERES

E-MAILS

LLAMADAS

ESTUDIAR

ANTES DE QUE TERMINE LA SEMANA QUIERO TENER UN DETALLE CON ...

ESCAPADAS Y PLANES DE FIN DE SEMANA

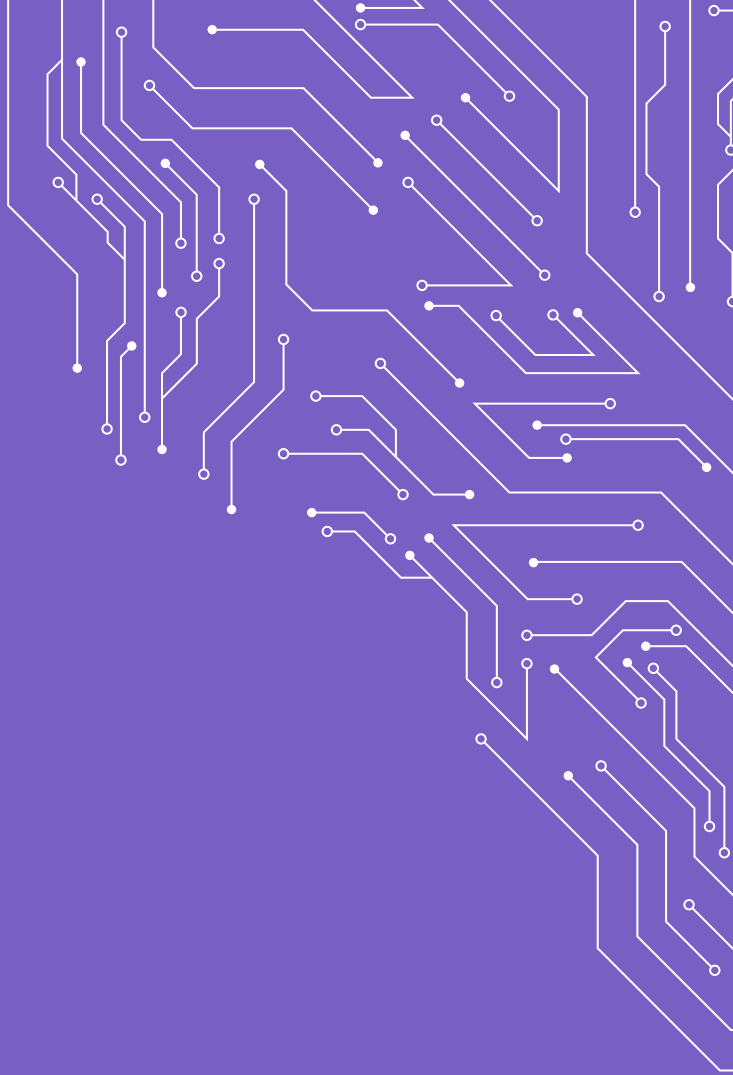
SÁBADO

DOMINGO

RETO FINAL

Ahora toca analizar que tareas has llevado a cabo durante todo este tiempo:

¿Ha mejorado tu CV con respecto al inicial?	¿Qué subobjetivos marcados al principio de la Guía has conseguido mediante la “Técnica de la Escalada”?
¿Cómo ha cambiado tu “Rueda de la vida” con respecto a la primera que hiciste? ¿Uniendo las líneas de puntos conseguirías que rodara la rueda?	¿Cómo has conseguido los objetivos del “Plan de Acción” del principio de la Guía? ¿Cuáles has conseguido?
¿Qué objetivos del “Mandala” que hiciste al principio de la Guía has conseguido? ¿Cuáles?	¿Has realizado alguno de los “Objetivos SMART”? ¿Cuáles?
¿Cuántos nuevos aspectos has conseguido descubrir sobre ti que no conocías mediante la “Ventana de Johari”? ¿Cuáles?	¿Te ha ayudado la Guía a conseguir los objetivos marcados al principio de la misma? ¿Te ha ayudado a planificar tu tiempo para llegar a conseguirlos?



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

OBSERVATORIO OCUPACIONAL

Emplea**tu**Talento

