



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## Estableciendo prioridades

Como dijimos en el desarrollo del módulo, la falta de organización del tiempo y las prioridades es una de las características típicas del bloqueo creativo.

Nos escudamos en las obligaciones laborales, las responsabilidades familiares, y la falta de tiempo, cubriéndonos de una pátina de adultez para sostener el bloqueo creativo.

Te invito a que realices de manera consciente el siguiente ejercicio de priorización y planificación.

Ordena las siguientes actividades de manera tal que el número 1 lo tendrá la actividad a la que más tiempo le dedicas y 10 la actividad a la que menos tiempo le dedicas:

- Trabajo
- Sueño
- Vida social/amigos
- Sueño
- Pareja
- Hijos
- Ocio y entretenimiento
- Familia ampliada
- Viajes
- Tareas de mantenimiento (alimentación, higiene, etc.)

Una vez que hayas ordenado el tiempo que le dedicas, calcula los porcentajes que le dedicas a cada actividad y transcribe los resultados a la tabla.

Una vez que hayas calculado el porcentaje de tiempo real que le dedicas a cada actividad, piensa detenidamente qué porcentaje quieres dedicarle a cada una.

Anota el porcentaje ideal y calcula la diferencia.

| <b>Actividad</b> | <b>% Ideal</b> | <b>% Real</b> | <b>Diferencia</b> |
|------------------|----------------|---------------|-------------------|
|                  |                |               |                   |

¿Estás teniendo una vida que se acerca a lo que quieres para ti?

**Mónica**



**CAPACITARTE**  
*Es ser líder de tu vida*