

## Actividad 1.1 | ¿Cómo administro mi vida personal y laboral?

**OBJETIVO:** Identificar las ventajas de la conciliación entre la vida personal y laboral.

Para identificar las ventajas de la conciliación entre la vida personal y laboral, primero es necesario analizar cómo te encuentras en los tres aspectos que se abordaron en el módulo: vida personal, vida laboral y descanso.

Sigue las instrucciones.

1. Realiza una breve reflexión sobre cómo administras tu vida personal, vida laboral y descanso, considerando las horas que inviertes al día en cada actividad cotidiana.
2. Completa la siguiente tabla.

	Principales actividades realizadas	Horas al día invertidas
Trabajo		
Familia		
Amigos		
Básicos (alimento, higiene, etc.)		
Ocio (redes sociales, televisión, etc.)		
Pasatiempos (arte, deporte, etc.)		
Descanso		
Otros (especifica)		

3. Con base en la tabla anterior, contesta lo siguiente:

a. ¿Cuál es la actividad a la que le dedicas mayor tiempo al día?

---

---

b. ¿Cuál es la actividad a la que le dedicas menor tiempo al día?

---

---

c. ¿Consideras que la administración de dichas actividades fomenta un equilibrio en tu vida personal y laboral? ¿Por qué?

---

---

---

---

d. ¿En qué aspecto te gustaría trabajar para lograr ese equilibrio? ¿Por qué?

---

---

---

---

Las respuestas podrán orientarte para definir aquellos aspectos que probablemente estás descuidando por invertir tiempo en otras actividades que son menos relevantes.