



DIARIO DE AUTOGESTIÓN



Nombre: _____

Registra tus actividades diarias y reflexiona sobre cómo puedes mejorar tu gestión del tiempo:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

DÍA: _____

Actividades realizadas:



Reflexiona sobre tu gestión del tiempo:

Ideas para mejorar:



Semana del: _____

al: _____



Semana del: _____ al: _____

