

# GESTIÓN CREATIVA DE LA VIDA



## ◆ Mi tiempo ◆

### OBJETIVOS

Ayudar a las madres a empezar a utilizar técnicas de gestión del tiempo, planificando sus actividades.

### DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Al final de la semana, planifique un calendario para la semana siguiente (plantilla «Planificador semanal», múltiples opciones). Durante la semana, marque las actividades/tareas que ha completado y revise las que quizás no haya completado. Intente hacer también un plan mensual (plantilla «Planificador mensual»). Planifique las actividades previstas y añada otras sobre la marcha. Colóquelo en un lugar donde pueda verlo todos los días y marque, tache o coloree los días/actividades a medida que pasan. Asegúrese de programar un tiempo para usted (y para su pareja) semanal o mensualmente. Utilice la plantilla («Comprobación semanal») para revisar sus logros. Nuestra sugerencia: Lea un libro, *La vida frenética de Kate*, de Allison Pearson o vea la película basada en éste, *Tentación en Manhattan*. Tráiler de la película: <https://www.youtube.com/watch?v=3LEz7QhLwBY>. El libro/la película trata de una madre que hace malabarismos con su matrimonio, sus hijos y su trabajo (y consigue dormir un poco). Nuestra sugerencia: Tómese tiempo para usted y coloree un mandala. Mientras tanto, haga un repaso de la semana o el mes pasados. Piense en su gestión del tiempo: ¿cree que ha tenido tiempo suficiente para todas las actividades previstas? ¿Debería cambiar algo?

# GESTIÓN CREATIVA DE LA VIDA



## ◆ Revisión de la rueda de la vida ◆

### OBJETIVOS

- Determinar el grado de satisfacción actual con distintas dimensiones de la vida.
- Comparar los resultados con la primera evaluación realizada en clase.
- Establecer nuevos objetivos.

### PREPARACIÓN

Hacer esta revisión cuando hayan pasado uno o dos meses desde el primer ejercicio de la rueda de la vida.

### DESCRIPCIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN

Utilice las mismas dimensiones de la vida que en la primera actividad para poder comparar los resultados.

Consulte el paso 2 de la parte 1 de la actividad «La rueda de la vida Mandala» para ver las instrucciones.

- ¿Ha mejorado su satisfacción en las distintas dimensiones de la vida?
  - ¿Ha completado sus objetivos o ahora está más cerca de alcanzarlos?
- Establezca nuevos objetivos. Consulte el paso 4, parte 1, de la actividad «La rueda de la vida Mandala» para obtener instrucciones. También puede utilizar las diferentes técnicas para establecer objetivos que se proporcionan en el material invertido (disponible en la plataforma web NTC).

