

Tabla de actividades/objetivos semanales

Actividad	Horas actuales	Horas objetivo
Dormir		
Jornada laboral		
Con toda la familia		
Hijos		
Pareja		
Estudio		
Ocio / hobby		
Deporte		
Total horas semana	168 horas	168 horas



Tabla de actividades/objetivos semanales

Actividad	Horas actuales	Horas objetivo
Dormir		
Jornada laboral		
Con toda la familia		
Hijos		
Pareja		
Estudio		
Ocio / hobby		
Deporte		
Total horas semana	168 horas	168 horas