

# MI PRÓXIMA SEMANA

## Descripción

Esta actividad te ayuda a planificar tu tiempo, organizar tareas y motivarte. Su objetivo es hacerte pensar en lo que necesitas/quieres hacer antes del comienzo de una nueva semana y escribirlo en una lista.



## Tiempo necesario

10 - 30 minutos Depende de qué tan detallada se realice la actividad.

## Entorno de aprendizaje

Individual



## Materiales necesarios

lápiz y papel (o lista impresa)

## Consejos prácticos

- No asumas demasiado.
- Al planificar tu semana, no pienses solo en las tareas que debes hacer, sino también en las actividades que sean buenas para ti y para las que quieras dedicar tiempo.
- Que esta actividad se convierta en un ritual el fin de semana: mirar hacia atrás y mirar hacia adelante.
- Desarrolla tu propio estilo y estrategia: ¿con qué detalle anotas las actividades? ¿Planificas la semana entera o para cada día?

## Fuente

Visamar

## Objetivos de aprendizaje



- Establecer metas y tareas
- Estructurar la semana
- Crear conciencia de lo que se ha logrado/logrado.

## Guía paso a paso

Tómate un momento para concentrarte en la próxima semana. Ten también a mano tus citas de la semana.

Al principio, es útil escribir con lápiz para poder realizar cambios fácilmente.

Ahora completa el plan semanal paso a paso:

- ¿Qué citas tienes en qué día?
- ¿Qué tareas tienes que hacer? (en casa, en la familia, en el voluntariado...)
- ¿A quién quieres conocer?
- ¿Qué quieres hacer por ti mismo? (relajación, bienestar, alegría)
- ¿Qué actividades de Envejecimiento Digital estás planeando?
- ¿Cuándo te gustaría estar activo? (deporte, caminar...)
- ¿A qué eventos te gustaría asistir? (música, teatro, mercado, fiestas locales, iglesia)



Quizás empieces la próxima semana echando una mirada atrás: ¿cuáles fueron los buenos momentos de la semana pasada y quizás los menos agradables? ¿Y por qué?

## Resultados previstos

- Gestión del tiempo mejorada
- Mayor satisfacción

# MI PRÓXIMA SEMANA

Fechas:

**Lunes** ✓

  
  
  
  
  

**Martes** ✓

  
  
  
  
  

**Miércoles** ✓

  
  
  
  
  

**Jueves** ✓

  
  
  
  
  

**Viernes** ✓

  
  
  
  
  

**Fin de semana** ✓

  
  
  
  
  

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

