

## ¿Adónde va el tiempo?

---

Número de horas de sueño cada noche ..... \_\_\_\_\_ x 7 = \_\_\_\_\_

Número de horas por día para "arreglarse" ..... \_\_\_\_\_ x 7 = \_\_\_\_\_

Número de horas por día para comidas, incluyendo la preparación  
y el fregado de platos..... \_\_\_\_\_ x 7 = \_\_\_\_\_

Tiempo de ida y vuelta a la facultad..... \_\_\_\_\_ x 5 = \_\_\_\_\_

Número de horas por semana para actividades regulares (reuniones de  
asociación de alumnos, equipo de la revista, voluntariado, iglesia,  
entrenamientos deportivos, academia, etc.) ..... \_\_\_\_\_

Número de horas por día para mandados, compras, etc. .... \_\_\_\_\_ x 7 = \_\_\_\_\_

Número de horas de trabajo por semana ..... \_\_\_\_\_

Número de horas de clase por semana ..... \_\_\_\_\_

Número de horas invertidas cada semana con amigos,  
en reuniones sociales, salidas, viendo TV, etc. .... \_\_\_\_\_

..... Total = \_\_\_\_\_

Hay                    168.0 horas en una semana  
                         - \_\_\_\_\_ horas de actividades

Quedan              = \_\_\_\_\_ horas para estudiar

## ¿Adónde va el tiempo?

---

### *Ejemplo*

- Número de horas de sueño cada noche .....  $8 \times 7 = 56$
- Número de horas por día para "arreglarse" .....  $1 \times 7 = 7$
- Número de horas para comidas, incluyendo la preparación y el fregado de platos .....  $3 \times 7 = 21$
- Tiempo de ida y vuelta a la facultad .....  $30 \text{ min.} \times 5 = 2.5$
- Número de horas por semana para actividades regulares (reuniones de asociación de alumnos, equipo de la revista, voluntariado, iglesia, entrenamientos deportivos, academia, etc.) ..... 6
- Número de horas por día para mandados, compras, etc. ....  $1 \times 7 = 7$
- Número de horas de trabajo por semana ..... 15
- Número de horas de clase por semana ..... 15
- Número de horas invertidas cada semana con amigos, en reuniones sociales, salidas, viendo TV, etc. .... 10
- ..... Total = 139.5

Hay            168.0 horas en una semana  
              - 139.5 horas de actividades  
Quedan        = 28.5 horas para estudiar