

TABLA DE TIEMPOS

(Semana del..... al.....Fase ciclo.....)

ACTIVIDADES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total semana	Porcentajes (*)
Empleo (actividad económica)									
Trabajos del hogar									
Militancia									
Vida social									
Autocuidados/ ocio (sola)									
Cuidado(s)									
Formación									
Descanso									
Dormir									

(*) Una semana tiene 168 horas, por tanto, esto será el 100%.