



Foto de: Renjith krishnan. <http://www.freedigitalphotos.net>

El principio 80/20

HOJA DE TRABAJO



¿Qué 20% de tus compañeros de clase te generan el 80% de tus problemas y quebraderos de cabeza?

1. Haz una lista de todos tus compañeros de clase con los que sueles pasar tiempo y elige de esa lista a ese 20%. Puedes aprovechar la lista anterior.
2. Luego plantéate alejarte de ellos como de la peste y pasar más tiempo con el grupo anterior.

Lista de compañeros de clase	Lista 20% de los que me generan más problemas
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-



Para seguir practicando el análisis 80/20...

Ámbito personal

¿Qué 20% de las situaciones en tu vida te han generado el 80% de tu felicidad?

La mayoría de las personas recuerdan momentos especiales en los que de alguna manera consideraron ser más felices.

Piensa en tus mejores momentos y elabora una lista con ellos:

Lista de mejores momentos	¿Qué tienen en común todos esos momentos?	¿Qué acciones concretas podría llevar a cabo para repetir esos momentos o crear momentos similares?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



¿Qué 20% de tus amigos te proporcionan el 80% de tus mejores momentos, satisfacción y bienestar?

Hay amigos que cuando estamos con ellos nos sentimos mejor, nos cargan las pilas y transmiten energía positiva. Haz una lista de tus amigos y encuentra a ese 20%.

Lista de amigos	20% que merecen la pena	¿Qué acciones concretas podría llevar a cabo para pasar más tiempo con este 20%?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



¿Qué 20% de tus amigos te proporcionan el 80% de tus problemas?

Hay amigos o no tan amigos que nos lastran, nos generan problemas y nos cargan con sus mochilas emocionales. Haz una lista de tus amigos y encuentra a ese 20%. (Te puede servir la lista anterior).

Lista de amigos	20% que me generan problemas	¿Qué acciones concretas podría llevar a cabo para alejarme de este 20%?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



¿Qué 20% de los trabajos que has realizado te han proporcionado el 80% de tu satisfacción y bienestar?

De los trabajos que has realizado en tu vida ¿En cuáles de ellos has estado más a gusto?

Lista de trabajos	20% que he estado más a gusto	¿Qué acciones concretas podría llevar a cabo para repetir o generar este 20%?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



¿Qué 20% de las actividades que realizas te proporcionan o te han proporcionado el 80% de tu satisfacción y bienestar?

De las actividades que realizas a lo largo de la semana en tu vida diaria hay actividades que te generan satisfacción y que te gustan. Encuentra ese 20%.

Lista de actividades	20% que me gustan	¿Qué acciones concretas podría llevar a cabo para repetir o generar este 20%?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-



Puedes hacer este análisis en todos los aspectos de tu vida que consideres oportuno. Las respuestas muchas veces nos sorprenderán y nos proporcionarán claves para poder reflexionar sobre cambios que podemos hacer y que pueden mejorar nuestra vida considerablemente.

¡PRUÉBA Y COMÉNTA EN EL BLOG!

www.metaaprendizaje.net

www.metaaprendizaje.net/blog