



Ejercicio de Rastreo del Tiempo Social: Evaluación de Conexiones Personales

Este ejercicio te ayudará a evaluar el tiempo que pasas con diferentes personas en tu vida y determinar cómo estas interacciones pueden afectar tu bienestar. Sigue estos pasos:

Paso 1: Identificación de las Personas Importantes

Haz una lista de las personas más importantes en tu vida, incluyendo familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros conocidos significativos.

Paso 2: Registro del Tiempo Social

2. Durante una semana, lleva un registro detallado del tiempo que pasas con cada una de estas personas. Puedes usar una aplicación, una hoja de cálculo o simplemente anotar el tiempo en un diario.

Paso 3: Clasificación de las Interacciones

3. Después de la semana, clasifica cada interacción en términos de cómo te sientes después de pasar tiempo con esa persona. Usa una escala del 1 al 5, donde 1 significa una experiencia negativa y 5 una experiencia muy positiva.

Paso 4: Análisis y Reflexión

4. Revisa tus registros y realiza las siguientes reflexiones:

- Identifica a las personas con las que pasas más tiempo y cómo te sientes después de esas interacciones.
- Identifica a las personas con las que pasas menos tiempo y cómo te sientes después de esas interacciones.

La mente y las emociones en favor de tu rendimiento y bienestar

<https://mentaltrainingmx.teachable.com/>



- Considera si hay patrones notables en términos de bienestar y satisfacción personal.

Paso 5: Establecimiento de Prioridades

5. Basándote en tus evaluaciones, identifica a las personas con las que deberías pasar más tiempo para mejorar tu bienestar. También, identifica si hay relaciones que podrían beneficiarse de una reducción en el tiempo dedicado.

Paso 6: Planificación de Cambios

6. Desarrolla un plan para ajustar tu tiempo social. Esto podría incluir la programación de más tiempo con personas que te suman, establecimiento de límites con personas que pueden tener un impacto negativo o la búsqueda de nuevas conexiones que puedan agregar valor a tu vida.

Paso 7: Seguimiento y Ajuste Continuo

7. Lleva a cabo tu plan y realiza un seguimiento continuo. Ajusta tus interacciones sociales según sea necesario para garantizar un equilibrio saludable y positivo en tu vida.

Este ejercicio te proporcionará una visión más clara de cómo tus interacciones sociales impactan en tu bienestar y te permitirá tomar decisiones informadas sobre cómo administrar tu tiempo con las personas que te rodean.