



## Evaluación Cuantitativa - Semana No. \_\_\_\_

Indicador	L	M	M	J	V	S	D	Total		
<b>Aspecto organizacional</b>										
1. Puntualidad para dormir temprano										
2. Organización de insumos la noche anterior										
3. Puntualidad para despertar										
4. Cumplimiento de los cuatro bloques										
<b>Aspecto psicoemocional</b>										
5. Convicción y compromiso para entrenar										
6. Manejo del autosabotaje										
7. Gestión de los distractores										
8. Fluidez manejando interrupciones										
<b>Aspecto funcional</b>										
9. Cumplimiento del bloque físico										
10. Cumplimiento del bloque espiritual										
11. Cumplimiento del bloque mental y emocional										
12. Cumplimiento del bloque intelectual										
								<b>Total</b>		
								<b>Rendimiento semanal</b>		

Valor del indicador	
2	Alcanzado
1	Parcialmente alcanzado
0	No alcanzado

Fórmula para sacar el rendimiento semanal
$\_\_ \times 100 / 168 = \_\_ \%$