Listado de tareas, relaciones e impactos

TAREAS (que actividades desarrollas)	**IN o Extra-Rol**	**CONTRIBUCIÓN** ¿Contribuye a tus objetivos? (1casi nada; 4 mucho)	**CONSUMO** ¿Cuánto tiempo/ esfuerzo consume? (1 poco; 4 mucho)	**RELACIONES** (Con quién te relacionas)	**IN o Extra-Rol**	**INTENSIDAD** Duración y frecuencia de la relación (1 poca, 4 mucha)	**CALIDAD** Bienestar percibido (1 poco, 4 mucho)	**IMPACTO** ¿A quién beneficia esta tarea?	**SIGNIFICATIVIDAD** Qué importancia tiene para ti ese impacto (1-4)