



Registro de tiempo

Mapi Hermida

¡Tienes en tus manos una herramienta poderosa! Utilízala para registrar diariamente en qué dedicas tu tiempo. Sé lo más específico posible, esto te ayudará a identificar patrones y optimizar tu productividad.

Fecha: _____

Hora	Día:
5:30	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	

Hora	Día:
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	
0:00	
0:30	
1:00	
1:30	
2:00	