

BITÁCORA DE USO DEL TIEMPO DEL ___ / ___ / ___

Registra durante al menos una semana, incluyendo el fin de semana, las actividades que realizas a lo largo del día, en cada bloque de media hora. Y categorízalas (trabajo, familia, deporte, email, redes sociales, dormir, etc.)

HORA	ACTIVIDAD	CATEGORÍA
00:00		
00:30		
01:00		
01:30		
02:00		
02:30		
03:00		
03:30		
04:00		
04:30		
05:00		
05:30		
06:00		
06:30		
07:00		
07:30		
08:00		
08:30		
09:00		
09:30		
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		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		
23:30		