

Bitácora Personal

| Actividad | L | M | M | J | V | S | D | Total | % |
|--|----|----|----|----|----|----|----|-------|------|
| Dormir | | | | | | | | | |
| Trabajo | | | | | | | | | |
| Transporte | | | | | | | | | |
| Rutina Biológica | | | | | | | | | |
| Personales: Atención de asuntos pendientes | | | | | | | | | |
| Convivencia familiar | | | | | | | | | |
| Actividad física, ejercicio | | | | | | | | | |
| Actividades sociales | | | | | | | | | |
| Diversión, esparcimiento | | | | | | | | | |
| Educación y desarrollo | | | | | | | | | |
| Espiritualidad | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 168 | 100% |