Mindful Monkey

◎ **Metas**

Establece una meta de racha para empezar a construir hábitos saludables

Establecer meta

📊 **Monitoreo**

Instagram	4 hrs
Youtube	2 hrs
X	1 hrs

🍅 **Pomodoro**

⧗ **Crédito de Uso**

Redes

Iol

📅 Mis rutinas   ⊘ Bloquear Apps

← Detalle de Aplicación

Instagram

Promedio diario   Días ⬤
4h 30 min

10h
8h
6h
4h
2h
0h
D L M M J V S

Tiempo total esta semana   +15%
45h 10min

Promedio de aperturas diarias
38 veces por día

Sesión más larga
1h 45min

El viernes a las 16:30

← Metas

Alcanza tus objetivos de bienestar digital y desbloquea logros. Establece rachas para mantener la motivación y monitorea tu progreso hacia hábitos más saludables.

🏆 **Racha**

7	14	21	30
Días	Días	Días	Días

Comenzar

Resumen de Logros

1	5	20%
Desbloqueados	Total	Completado

☆ **Logros**

⚡ **Maestro del Enfoque**
Completa 50

← Monitoreo de Aplicaciones

Aniliza tus hábitos de uso del dispositivo con estadísticas diarias para ayudarte a mejorar tu tiempo frente a la pantalla.

Pico de actividad   Horas ⬤
16:00-20:00

10h
8h
6h
4h
2h
0h
24-04 04-08 08-12 12-16 16-20 20-24

Aplicaciones más Usadas

⊙ Instagram	4 hrs
▶ Youtube	2 hrs
𝕏 X	1 hrs

← Detalle de Aplicación

Instagram

Promedio diario   Días ⬤
4h 30 min

10h
8h
6h
4h
2h
0h
D L M M J V S

Tiempo total esta semana   +15%
45h 10min

Promedio de aperturas diarias
38 veces por día

Sesión más larga
1h 45min

El viernes a las 16:30

Pomodoro

Puedes usar el temporizador libremente o vincularlo a una tarea guardada.

Enfoque / Descanso

⌃

25 : 00

⌄

Sesiones — 0/3 +

▶

Vincular con tarea *Opcional*

Sin tarea vinculada

Tareas

Leer
Enfoque 45 min – Descanso 10 min
Sesiones 2/4

▶

Limpiar pieza
Enfoque 30 min – Descanso 6 min
Sesiones 0/4

▶

Estudiar química
Enfoque 45 min – Descanso 10 min
Sesiones 4/4

✓

+ Crear Tarea

Agregar Tarea

Nombre

Nombre de la tarea

Número de sesiones

4

Duración de enfoque (minutos)

⌃   ⌃

25 : 00

⌄   ⌄

Duración de descanso (minutos)

⌃   ⌃

05 : 00

⌄   ⌄

Editar Tarea   🗑

Nombre

Leer

Número de sesiones

4

Duración de enfoque (minutos)

⌃   ⌃

45 : 00

⌄   ⌄

Duración de descanso (minutos)

⌃   ⌃

10 : 00

⌄   ⌄

Crédito de Uso   🗑

Limita el tiempo de uso para grupos de aplicaciones y fomenta un equilibrio digital diario.

Redes   30 min restantes / 1h

Grupo 1

lol   26 min restantes / 1h

Grupo 1

+ Crear nuevo grupo

Eliminar grupos

Todos   0 Seleccionados

☐ Redes   30 min restantes / 1h

☐ lol   30 min restantes / 1h

Cancelar   Eliminar

Ajustar tiempo

Nombre
Nombre del grupo

˅ Seleccionar apps

00:00 D L M X J V S ●

00:00 D L M X J V S ●

Cancelar | Guardar

Seleccionar Aplicaciones 🗑

Seleccionar apps a bloquear
☐ Instagram
☐ Youtube
☐ X (Twitter)
☐ Facebook
☐ TikTok
☐ Reddit

Cancelar | Guardar

Rutinas

🔍 Buscar rutinas

Crea y gestiona tus rutinas diarias para
construir hábitos digitales más saludables.
Establece horarios específicos y
programaciones recurrentes para ayudarte a
mantener el equilibrio durante tu día.

📅 Meditación matutina
07:00 - 07:30
Todos los días   🗑

📅 Descanso de pantalla
15:00 - 15:15
D (L) M (M) J (V) S   🗑

📅 Ejercicio
17:00 - 18:30
D (L) M (M) J (V) S   🗑

📅 Meditación matutina
07:00 - 07:30
Todos los días   🗑

＋ Agregar Rutina

Agregar Rutina

Nombre
Nombre de la rutina

Horario

Todo el día   ●

Desde
        ˄   ˄   ˄
       12 : 00   AM
        ˅   ˅   ˅

Hasta
        ˄   ˄   ˄
       12 : 00   AM
        ˅   ˅   ˅

Repetir

☐ Todos los días

Ejercicio

Nombre

Ejercicio

Horario

Todo el día   ●
        17.00 → 18.30

Repetir

○ Todos los días

● Cada semana
    D (L) M (X) J (V) S

○ Cada mes

˅ Seleccionar apps a bloquear

Listo

Bloqueo de apps

🔍 Buscar Apps

Bloquea las aplicaciones que afectan tu
concentración o descanso.
Puedes volver a activarlas en cualquier
momento

📷 Instagram
     Habilitada   ●

f Facebook
     Habilitada   ●

🐦 Twitter / X
     Deshabilitada   ○

▶ YouTube
     Habilitada   ●

♪ TikTok
     Habilitada   ●

📞 WhatsApp
     Deshabilitada   ○

👻 Snapchat
     Deshabilitada   ○