

## 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: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn

lol: YouTube, TikTok, Spotify

**Mis rutinas**

**Bloquear Apps**

**Detalle de Aplicación**

### Instagram

Promedio diario: 4h 30 min

Días:



Tiempo total esta semana: 45h 10min (+15%)

Promedio de aperturas diarias: 38 veces por día

Sesión más larga: 1h 45min

El viernes a las 16:20

**← 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 Días	14 Días	21 Días	30 Días
--------	---------	---------	---------

Comenzar

**Resumen de Logros**

1 Desbloqueados	5 Total	20% Completado
-----------------	---------	----------------

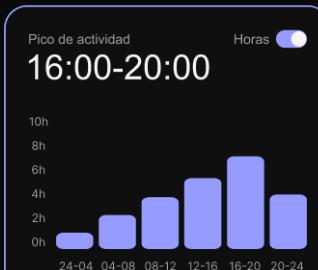
**Logros**

Maestro del Enfoque: Completa 50

**← Monitoreo de Aplicaciones**

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

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



**Aplicaciones más Usadas**

Aplicación	Horas
Instagram	4 hrs
Youtube	2 hrs
X	1 hrs

**Detalle de Aplicación**

### Instagram

Promedio diario: 4h 30 min

Días:



Tiempo total esta semana: 45h 10min (+15%)

Promedio de aperturas diarias: 38 veces por día

Sesión más larga: 1h 45min

El viernes a las 16:20

**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

Instagram, Facebook, Twitter, YouTube  
Grupo 1

**lol** 26 min restantes / 1h

YouTube, TikTok, WhatsApp  
Grupo 1

+ Crear nuevo grupo

**Eliminar grupos**

Todos 0 Seleccionados

Redes 30 min restantes / 1h

lol 30 min restantes / 1h

Cancelar Eliminar

The image displays six screens of a mobile application interface, arranged in a 2x3 grid. All screens have a dark background.

- Top Left Screen:** Titled "Ajustar tiempo". It shows two time selection fields. The first field has "Nombre" and "Nombre del grupo" input fields. The second field is titled "Seleccionar apps" with a dropdown menu showing days of the week (D, L, M, X, J, V, S) and two time slots: "00:00" and another "00:00". Buttons at the bottom are "Cancelar" and "Guardar".
- Top Middle Screen:** Titled "Seleccionar Aplicaciones". It shows a list titled "Seleccionar apps a bloquear" with checkboxes for Instagram, YouTube, X (Twitter), Facebook, TikTok, and Reddit. Buttons at the bottom are "Cancelar" and "Guardar".
- Top Right Screen:** Titled "Rutinas". It shows a search bar "Buscar rutinas" and a descriptive text about creating daily routines. Below are four routine cards: "Meditación matutina" (7:00 - 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), and another "Meditación matutina" (07:00 - 07:30, Todos los días). A "+ Agregar Rutina" button is at the bottom.
- Bottom Left Screen:** Titled "Agregar Rutina". It shows a "Nombre" field ("Nombre de la rutina"), a "Horario" section with "Todo el día" selected, a "Desde" section showing "12 : 00 AM", a "Hasta" section showing "12 : 00 AM", a "Repetir" section with "Todos los días" selected, and a "Seleccionar apps a bloquear" dropdown. Buttons at the bottom are "Cancelar" and "Guardar".
- Bottom Middle Screen:** Titled "Ejercicio". It shows a "Nombre" field ("Ejercicio"), a "Horario" section with "Todo el día" selected and a time range "17.00 → 18.30", a "Repetir" section with "Cada semana" selected and days of the week (D, L, M, X, J, V, S) indicated, and a "Seleccionar apps a bloquear" dropdown. A "Listo" button is at the bottom.
- Bottom Right Screen:** Titled "Bloqueo de apps". It shows a search bar "Buscar Apps" and a descriptive text about blocking apps. Below is a list of apps with toggle switches: Instagram (Habilitada), Facebook (Habilitada), Twitter / X (Deshabilitada), YouTube (Habilitada), TikTok (Habilitada), WhatsApp (Deshabilitada), and Snapchat (Deshabilitada). A "Crear" button is at the bottom.