

## 🕸 Telaraña y Acciones de Mejora

### ● Bajas (0 – 4): Subirlas a promedio

#### 1. Salud (4)

- Implementar una rutina de ejercicio mínimo 3 veces por semana.
- Mejorar hábitos de sueño (mínimo 7 horas).
- Revisar alimentación y reducir comida ultraprocesada.

#### 2. Crecimiento personal (4)

- Leer libros/artículos relacionados con desarrollo personal y profesional.
- Establecer metas semanales de aprendizaje (ejemplo: un nuevo concepto de programación).
- Participar en talleres, cursos online o charlas.

#### 3. Trabajo/Estudio (3)

- Organizar horarios de estudio con técnicas como **Pomodoro**.
  - Priorizar tareas y usar listas diarias de pendientes.
  - Pedir retroalimentación a docentes o compañeros para identificar áreas de mejora.
- 

### ● Promedio (5 – 7): Subirlas a alto

#### 1. Puntos de apoyo social (6)

- Fortalecer amistades con actividades fuera de clase.
- Mantener comunicación activa con amigos y colegas.
- Participar en comunidades de programación o grupos de estudio.

#### 2. Finanzas (5)

- Crear un presupuesto mensual sencillo (ingresos vs gastos).
- Ahorrar un porcentaje fijo (aunque sea pequeño).
- Evitar gastos innecesarios y priorizar inversión en educación.

#### 3. Espiritualidad (5)

- Dedicar al menos 10 minutos diarios a la reflexión o meditación.
- Practicar gratitud escribiendo 3 cosas positivas al día.
- Buscar actividades que conecten con tu propósito o fe.

#### 4. Familia (5)

- Dedicar tiempo de calidad semanal (no solo convivencia en casa).
- Apoyar en tareas familiares o escuchar activamente.
- Involucrarse más en eventos familiares.