

Rutina diaria para administrar el tiempo y mejorar la concentración

Lunes y Miércoles (Días largos de clase)

Mañana

- **6:30 - 7:00 a.m.:** Despertar y desayuno ligero.
- **7:00 - 7:30 a.m.:** Prepararte para las clases.
- **8:00 a.m. - 6:00 p.m.:** Clases universitarias.

Noche

- **6:30 - 7:00 p.m.:** Cena y relajación.
 - **7:00 - 8:00 p.m.:** Descanso o actividad recreativa (YouTube o videojuegos).
 - **8:00 - 9:30 p.m.:** Repaso de apuntes o tareas ligeras.
 - **9:30 - 11:30 p.m.:** Estudio de desarrollo web (bloques de 25 min + 5 min de descanso).
 - **12:00 a.m.:** Dormir.
-

Martes y Jueves (Clases cortas)

Mañana

- **8:30 - 9:00 a.m.:** Despertar y desayuno.
- **9:00 - 11:00 a.m.:** Desarrollo de proyectos personales (bloques cortos).
- **11:00 a.m. - 12:00 p.m.:** Descanso o paseo.

Tarde

- **12:00 - 4:00 p.m.:** Clases universitarias.

Noche

- **4:30 - 5:30 p.m.:** Cena y relajación.
 - **6:00 - 8:00 p.m.:** Desarrollo web o práctica técnica.
 - **8:30 - 10:00 p.m.:** Videojuegos o tiempo libre.
 - **10:30 p.m. - 12:00 a.m.:** Estudio o repaso.
 - **12:00 a.m.:** Dormir.
-

Viernes

Mañana

- **7:30 - 8:00 a.m.:** Despertar y desayuno.
- **8:00 - 10:00 a.m.:** Clases universitarias.
- **10:30 - 12:30 p.m.:** Relajación o actividad recreativa.

Tarde

- **1:00 - 3:00 p.m.:** Proyecto personal (bloques de 50 min).
- **3:30 - 5:00 p.m.:** Estudio técnico o investigación.

Noche

- **6:00 - 8:00 p.m.:** Cena y videojuegos.
- **8:30 - 10:00 p.m.:** Desarrollo web.
- **10:30 p.m. - 12:00 a.m.:** Tiempo libre o lectura ligera.
- **12:00 a.m.:** Dormir.

Sábado y Domingo (Días flexibles)

- **Mañana:** Descansa o realiza actividades ligeras.
- **Tarde:** Dedicar 2-3 horas a proyectos personales o aprendizaje.
- **Noche:** Relájate, juega videojuegos o estudia desarrollo web por placer.

Tips adicionales

1. **Método Pomodoro:** Trabaja 25 minutos y descansa 5 minutos.
2. **Espacio de estudio:** Usa un lugar tranquilo y alejado de distracciones.
3. **Motivación:** Guarda un tiempo específico para videojuegos y YouTube como recompensa.
4. **Registra tus avances:** Usa un cuaderno o aplicación para anotar logros diarios.

¡Sigue esta rutina y adapta según tus necesidades! 🚀