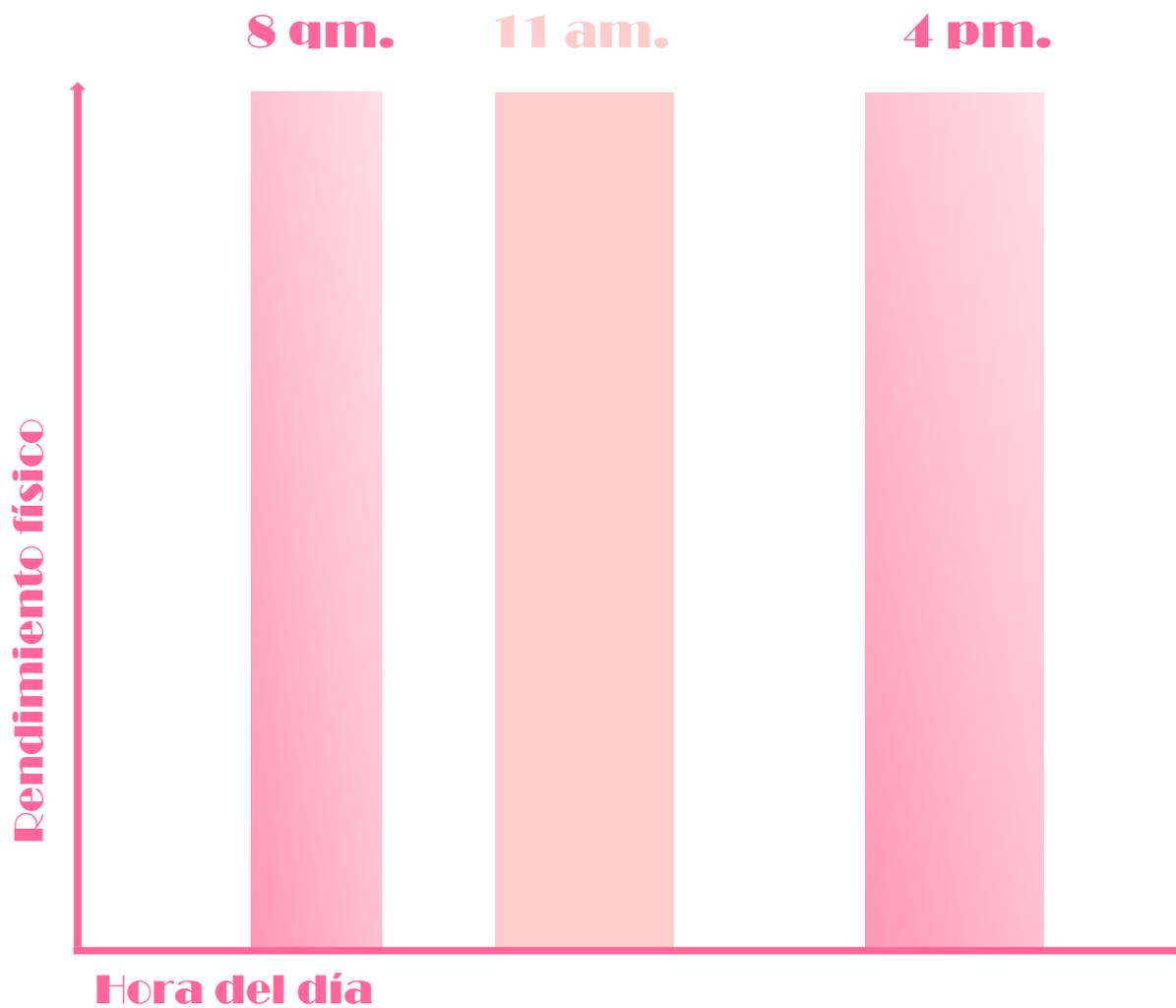




Ciclo de rendimiento durante el día



Traza una línea que marque tu día y sobre todo las pausas y las interrupciones que tienes, no olvides anotar la hora. Las interrupciones no deben superar 8 por día.