

Checklist de Hábitos Productivos

Plantilla para seguimiento diario y semanal

Este checklist está diseñado para ayudarte a dar seguimiento a tus hábitos productivos de manera organizada. Puedes imprimirlo o rellenarlo en digital. Incluye secciones para hábitos diarios y semanales, con espacio para marcar tus avances y reflexionar sobre tus logros. Cada sección se encuentra en una página separada para facilitar su uso y evitar sobrecarga visual.

Checklist Diario

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hábito 1	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 2	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 3	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 4	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 5	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 6	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 7	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 8	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 9	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 10	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 11	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 12	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 13	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 14	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
Hábito 15	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]

Checklist Semanal

Hábito	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Hábito 1	[]	[]	[]	[]
Hábito 2	[]	[]	[]	[]
Hábito 3	[]	[]	[]	[]
Hábito 4	[]	[]	[]	[]
Hábito 5	[]	[]	[]	[]
Hábito 6	[]	[]	[]	[]
Hábito 7	[]	[]	[]	[]
Hábito 8	[]	[]	[]	[]
Hábito 9	[]	[]	[]	[]
Hábito 10	[]	[]	[]	[]
Hábito 11	[]	[]	[]	[]
Hábito 12	[]	[]	[]	[]

Espacio de Reflexión Semanal

Usa este espacio para anotar tus aprendizajes, retos y logros de la semana. Escribir tus reflexiones te ayudará a mantener la motivación y ajustar tu plan de hábitos.

[illegible]