Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Un registro mensual de hábitos

Publicado: 2026-10-25

Elige un hábito y añade el mes que vas a observar. En las filas del 1 al 31 anota la acción realizada y una breve razón si omitiste una ocasión. Deja sin usar los días que no existan en ese mes. Es una hoja de observación, sin promesas de formar un hábito en un mes. Descarga el CSV y rellénalo con tus propios datos.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Mes	Día del mes	Acción prevista	Acción realizada	Observación
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

Mes	Día del mes	Acción prevista	Acción realizada	Observación
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

Fuentes

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica