

Instrucciones

Introducción:

En esta plantilla primero que nada le daremos unos hábitos y rutinas los cuales queremos conseguir hacer todos los días, “Podemos separar entre semana y fin de semana”, y después dándole un valor de 1, 2 o 3 según el cumplimiento de ese hábito o rutina, podremos ver mediante un gráfico si llegamos a nuestros objetivos.

Pestaña RutinasHábitos:

En esta pestaña te escribiremos los hábitos y rutinas que nosotros veamos necesarios para este control, separando de lunes a viernes y sábado a domingo.

Hábitos y rutinas			
Rutinas diarias	Hábitos diarios	Rutinas finsemana	Hábitos finsemana
Ir a andar	No comer pan	Coger la bicicleta	No comer pan
Levantarme a las 7	Beber mucha agua	Hacer la siesta	Lavarme dientes
Acostarme pronto	Lavarme los dientes	Dormir todo lo que pueda	Beber mucha agua
Ir al trabajo	Prueba2	Limpiar la casa	Prueba15
Prueba5	Prueba3	Prueba11	Prueba16
Prueba6	Prueba4	Prueba12	Prueba17
Prueba7	Prueba9	Prueba13	Prueba18
Prueba8	Prueba10	Prueba14	Prueba19

Pestaña Entrada de datos:

En esta pestaña se nos genera un cuestionario según lo que le hayamos dicho en la pestaña RutinasHábitos, donde le pondremos en cada apartado el nivel de nuestra eficacia al momento de cumplir con nuestras expectativas. 1 si es excelente, 2 si lo hemos hecho Bien y 3 si no lo hemos hecho.

Tenemos un avión de papel en el medio que una vez lleno el formulario presionaras encima y se irán nuestras respuestas a la base de datos.

Fecha		enviar		EXCEL & FINANZAS		Excelente		1
19/06/2023						Bien		2
						Mal		3
Rutinas		Hábitos						
Ir a andar		No comer pan						2
Levantarme a las 7		Beber mucha agua						1
Acostarme pronto		Lavarme los dientes						3
Ir al trabajo		Prueba2						1
Prueba5		Prueba3						2
Prueba6		Preuba4						2
Prueba7		Prueba9						1
Prueba8		Prueba10						2

Pestaña Base de datos:

Aquí es donde vienen a parar todos tus registros, en principio no tienes que hacer nada en esta hoja, solamente si necesitas eliminar algún registro el cual se ha entrado mal o simplemente no quieres que este.

Pestaña Calculos:

Aquí es donde esta toda la formulación para hacer nuestro análisis que a continuación vemos en nuestra pestaña de análisis. No hay que hacer nada en esta pestaña.

Pestaña análisis:

En esta pestaña veremos y tendremos el control total de lo que hemos hecho y avanzado en nuestras rutinas y hábitos a lo largo de las semanas.

Hay que darle una fecha para que los gráficos te muestren tu valoración de la semana, además si tienes muchas rutinas y hábitos para que no se acumulen todos y se pueda ver bien, el gráfico se desplaza horizontalmente con las flechitas que hay en los dos lados.

