

Horario base (ejemplo)

Posible organización para 8 horas

Horario	Tiempo	Actividad
06:00 a 07:20 hrs	80 minutos	Despertar, revisión pendientes, lectura y escritura personal
07:20 a 08:00 hrs	40 minutos	Arreglo y desayuno de hijos previo a escuela online
08:00 a 09:00 hrs	60 minutos	Desayuno, arreglo personal y preparación de la jornada profesional
09:00 a 11:30 hrs	150 minutos	Primera parte de jornada profesional
11:30 a 11:45 hrs	15 minutos	Break media mañana
11:45 a 13:15 hrs	120 minutos	Segunda parte de jornada profesional
13:45 a 14:00 hrs	15 minutos	Ajuste de horario - pendientes clave para la tarde
14:00 a 15:30 hrs	90 minutos	Comida, tiempo familia, casa
15:30 a 17:30 hrs	120 minutos	Tercera parte de jornada profesional
17:30 a 17:45 hrs	15 minutos	Break media tarde
17:45 a 19:15 hrs	90 minutos	Cuarta parte de jornada profesional - pendientes clave para día siguiente
19:15 a 20:00 hrs	45 minutos	Ejercicio
20:00 a 22:30 hrs	150 minutos	Cena, arreglo casa, tiempo familia
22:30 a 23:30 hrs	60 minutos	Tiempo libre previo a dormir (televisión, lectura)