Pymes y administración | Principiante | 20 min de trabajo | + 2 días de trabajo

En qué se te va el día: auditoría de tiempo en 20 minutos

Instala ActivityWatch, mide dos días de trabajo real y saca las tareas que más te cuestan. Sin suscripción y sin que tus datos salgan de tu computadora.



Publicada el 15 de octubre de 2026. Gratis, sin registro y sin correo.

De qué se trata

La auditoría de tiempo es una medición de dos días con ActivityWatch, un rastreador de código abierto que guarda todo en tu propia computadora, y una lectura de esa data en cinco filas: qué tarea se come las horas, cuánto cuesta al mes, qué la causa y con qué se arregla. Al terminar tienes un ranking de tres a cinco fugas de tiempo con su costo en soles y la primera automatización que conviene hacer.

> Registrar la actividad de otras personas requiere informarles y tener una base legítima para el tratamiento del dato. En el Perú aplica la Ley 29733 de protección de datos personales. Esta guía no es asesoría legal: si vas a medir a un equipo, deja el aviso por escrito.

Qué tendrás al terminar

- ✓ Un ranking de tus 3 a 5 fugas de tiempo reales, con horas por semana.
- ✓ El costo mensual de cada fuga en soles, para decidir sin discutir.
- ✓ La primera tarea a automatizar y con qué herramienta empezar.
- ✓ La medición guardada, para repetirla en un mes y demostrar la mejora.

Antes de empezar

Windows 10 o posterior, macOS 12 o posterior, o una distribución Linux con glibc 2.35 o más nueva (Ubuntu 22.04+, Debian 12+). También hay versión para Android.

Veinte minutos para instalar y configurar, y dos días laborables de medición.

Ser el dueño del equipo o tener su permiso: la herramienta registra el título de cada ventana.

Los pasos

En orden. El tiempo entre paréntesis es lo que te toma a ti; la medición corre sola.

1 **Instala y abre el panel** — 5 min

Descarga la versión de tu sistema desde la página oficial de ActivityWatch y ábrela. En Windows es un instalador; en macOS un .dmg (elige la versión arm64 si tu Mac es Apple Silicon); en Linux hay .deb, AppImage y zip. Al abrirla aparece un ícono en la bandeja del sistema: es aw-qt, el que arranca el servidor y los rastreadores. Abre http://localhost:5600 en el navegador y ya tienes el panel funcionando. Deja que se llene unos minutos antes de juzgar lo que ves.

2 **Instala el rastreador de navegador** — 3 min

Sin la extensión, ActivityWatch solo sabe que estás en «Chrome» o «Firefox». Con la extensión para Chrome o Firefox empieza a distinguir el sitio: Gmail, WhatsApp Web, el banco, YouTube. Para una auditoría de tiempo esto es el 80% del valor, porque el

navegador es donde se mezclan el trabajo y el ruido. Instálala en el mismo navegador donde trabajas y verifica que aparezca una pestaña nueva en la vista de buckets.

3 **Define tus cuatro categorías** 5 min

Entra a Settings y busca la sección Categorization. Ahí creas categorías con reglas que se aplican al nombre de la app y al título de la ventana, con soporte de expresiones regulares. Para una pyme alcanzan cuatro: Clientes (correo, WhatsApp Web, CRM), Producción o trabajo facturable (tu herramienta principal de trabajo), Operación (facturación, banco, trámites) y Ruido (redes, video, noticias). Pon primero las reglas más específicas: si «Clientes» captura todo el correo y luego «Ruido» captura YouTube, no hay conflicto; pero si dos reglas compiten por la misma ventana, se aplica la de mayor prioridad.

4 **Déjalo medir dos días normales** 2 días

No midas un día de cierre de mes ni uno donde no tocaste la computadora: la auditoría sirve si el día se parece a tus martes. Dos jornadas laborales completas es suficiente para ver patrones; una semana da más confianza si tienes tiempo. El equipo tiene que estar encendido y aw-qt corriendo. Si vas a medir a alguien de tu equipo, avísale antes por escrito y explícale qué se registra: el título de la ventana y los nombres de las apps, no capturas de pantalla ni el contenido de los archivos.

5 **Lee el panel sin engañarte** 5 min

En la vista Activity mira dos cosas: las aplicaciones más usadas por día y la línea de tiempo. La línea de tiempo es la que enseña el problema real: cuántas veces cambias de ventana, cuánto dura cada bloque y dónde se rompe la mañana. Un dato típico de oficina pequeña es ver la franja de 9 a 11 partida en veinte pedazos, y una hora entera de correo que no produce nada. Anota lo que te sorprenda en voz alta: si el número no te sorprende, no es una fuga, es un hábito que ya conocías.

6 **Convierte el dato en dinero** 5 min

Pon cada fuga en una fila con horas por semana, costo y arreglo. Para el costo usa tu tarifa real por hora, no el sueldo: si tu hora de trabajo vale 60 soles, una tarea de cinco horas semanales cuesta 1.200 soles al mes. Ese número es el que hace que la decisión se tome esta semana y no el próximo trimestre.

7 **Exporta la medición y agenda la segunda** 2 min

Ve a Raw Data, en http://localhost:5600/#/buckets, y usa «Export all buckets as JSON» para guardar la evidencia. También puedes bajarla por API con wget http://localhost:5600/api/0/export. Guarda el archivo con la fecha en el nombre y anota

en el calendario una segunda medición dentro de un mes: la auditoría se convierte en un sistema cuando puedes comparar antes y después.

La tabla que sale de la auditoría

Un ejemplo con tarifa de S/ 60 la hora. Cambia las columnas por tus números: el resto del método es igual.

FUGA	HORAS POR SEMANA	COSTO AL MES	POR QUÉ PASA	CÓMO SE ARREGLA
Responder consultas de WhatsApp una por una	6 h	S/ 1.440	No hay respuestas guardadas ni horarios	Flujo de respuestas rápidas con n8n y un mensaje fuera de horario
Copiar datos de correos a la hoja de cálculo	4 h	S/ 960	La información llega en texto libre	Formulario que escribe directo en la hoja; el correo solo avisa
Armar el mismo reporte cada semana	3 h	S/ 720	Se rehace a mano cada lunes	Plantilla que se llena sola con los datos del sistema
Buscar archivos y versiones	2 h	S/ 480	Cada quien guarda en su carpeta	Una sola carpeta compartida con nombres fijos

Errores que se repiten

> **Medir una semana atípica** Si la semana tuvo una feria, un cierre o vacaciones, el dato no se repite y la conclusión es falsa. → Mide dos o tres días normales y repite la medición un mes después.

> **Categorizar por aplicación y no por tarea** «Chrome: 4 horas» no dice nada: puede ser el banco, el CRM o YouTube. → Instala el rastreador de navegador y crea reglas por sitio, no solo por programa.

> **Usar la auditoría para vigilar personas** El dato se vuelve amenaza, el equipo empieza a trabajar para la métrica y el problema del proceso queda intacto. → Mide el proceso con dos o tres voluntarios, comparte los resultados con todos y decide sobre tareas, no sobre personas.

> **Medir sin avisar** Registrar la actividad de un trabajador sin informarle es un problema legal y de confianza, aunque el dato se quede en su equipo. → Avisa por escrito qué se registra y para qué, y deja que la persona vea su propia data antes que nadie.

> **Instalarlo y no leerlo** El valor no está en medir sino en la decisión que sale de la lectura: sin la tabla de cinco filas no hay auditoría. → Reserva la hora de lectura en el calendario el mismo día que instalas la herramienta.

Herramientas que usa esta guía

Cada una tiene su ficha con precio, límites y fecha de verificación.



ActivityWatch

Rastreador de tiempo automático que guarda todo en tu computadora.



n8n

Automatiza flujos entre tus apps, con o sin IA, en tu propio servidor.



Clockify

Control de horas gratis con usuarios ilimitados

Preguntas frecuentes

¿ActivityWatch es gratis de verdad?

¿Mis datos se suben a algún servidor?

¿Sirve para medir a mi equipo de trabajo?

¿Reemplaza un reloj de asistencia o un control de horas?

¿Qué hago con el resultado de la auditoría?

¿Prefieres que lo hagamos?

La guía te lleva de la mano si tienes la hora. Si no tienes la hora, esto es lo mismo pero hecho por nosotros: una sesión de diagnóstico, el documento con las fugas rankeadas y la implementación de la primera automatización.

Hacer el pre-diagnóstico gratis Ver la sesión de diagnóstico Ver todas las guías

DÓNDE SEGUIR

Guía completa: gratis.falconialab.com/guias/auditoria-de-tiempo-con-activitywatch
Pre-diagnóstico gratis, 9 preguntas y 90 segundos: gratis.falconialab.com/diagnostico
Diagnóstico de 45 minutos con documento: gratis.falconialab.com/consulta