

# 10

## PUNTOS PARA ORGANIZAR TU TIEMPO EN CASA

¿Sientes que te rinden poco los días? Realiza un cronograma en el que establezcas cuándo y a qué hora realizar cada actividad y síguelo para mejorar tu desempeño.

ABEL VÁZQUEZ

**1** El trabajo efectivo y de calidad que se realiza en un tiempo programado para cumplir metas personales, laborales y académicas se define como productividad.

**2** Se trata de una cualidad con la que adquieres hábitos útiles para el mercado profesional, como puntualidad, a la par que cuidas de tu salud mental, pues percibes que tienes el control de la situación.

**3** Al respetar los horarios que has definido para avanzar en tus pendientes, aprendes a organizarte mejor y a manejar fechas límites. También reduces la posibilidad de experimentar ansiedad.

**4** Cuando sea momento de estudiar o laborar, mentalízate que estás por cumplir dichas asignaciones y alístate como si fueras a salir de casa: deja la pijama sólo para dormir.

**5** Entre semana, levántate a la misma hora que acostumbrabas cuando ibas a la escuela u oficina y prepara tu jornada. Lleva una agenda con los objetivos a cumplir y tacha tus avances para mantenerte motivado.

**6** Haz que la tecnología juegue a tu favor: aplicaciones como Monday (monday.com) y Trello (trello.com) facilitan el trabajo remoto en equipo y la gestión de proyectos.

**7** A diario, destina al menos dos descansos de 15 minutos para relajarte, comer un snack o hacer estiramientos. No olvides respetar tu horario de comida, entrada y salida.

**8** Evita distractores como la televisión y las redes sociales para que te concentres en tus deberes y los acabes pronto. En la medida de lo posible, realízalos en un lugar en el que estés por tu cuenta.

**9** Para aumentar tu rendimiento, aléjate de la cama y del sofá ya que pueden generarte somnolencia. Lo ideal es que tengas un asiento cómodo y firme con el que logres una buena postura.

**10** Desarrolla itinerarios que incluyan las actividades que más disfrutas, para que no olvides realizarlas en tus tiempos libres; quizás agendar una videollamada con tus amigos, cocinar o practicar alguna rutina de ejercicio.

