

# ¿Cómo puedo organizar mi tiempo en la cuarentena? (videonota)



Iván Guerrero, diseñador instruccional del [Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio](#), comparte consejos para **administrar tu tiempo** durante la cuarentena del [COVID-19](#).

## 1) Planea tus actividades antes de empezar el día

Es importante hacer planes diarios para que puedas monitorear tu avance, pero también para que puedas **celebrar pequeños logros** cada día y de manera constante, eso además te va a ayudar a sentirte mejor.

## 2) Escribe tus pendientes

Haz un **checklist** con esas 3 o 5 **actividades del día** que te pueda ayudar a llevar un registro de cuáles ya terminaste o que te faltan por hacer. Puedes usar una libreta o con una app de celular para hacerla.

## 3) Apóyate en la tecnología para organizarte

Cuando ya tengas definidas tus actividades puedes usar [aplicaciones](#) para organizarte, como **Microsoft To Do**; tener tu checklist a la mano en tu celular te sirve para asignar fechas de entrega, ver tu avance, poner apuntes y notas a las tareas.

#### 4) Establece prioridades

Ordena tus actividades según su **prioridad** y define cuánto **tiempo** destinarles según su importancia, también ten claro cuáles se tienen que hacer hoy sí o sí. Vas a poder experimentar la sensación de **logro y orgullo** por lograr resultados en estas actividades.



width="900" loading="lazy">

#### 5) Haz una cosa a la vez

Es importante **darle el tiempo que merece a cada cosa** y tratar de hacer esas actividades en el tiempo que definiste para ellas en vez de estar haciendo varias cosas a la vez.

#### 6) Destina tiempos de 'breaks' y para divertirte

No hay que olvidar hacer **espacios para la diversión** dentro del plan, eso también es importante; además entre las actividades se pueden asignar breaks de 5 minutos para hacer algo que te levante el ánimo como ver un video divertido o tocar un instrumento.

#### 7) Sé flexible y comprensivo con tus planes

Si un día por situaciones que se acumulan o que el tiempo no te permite hacer o terminar una

actividad hay que ser **flexibles y compasivos** con nosotros mismos, no exigirnos de sobremanera, ya es bastante con sobrellevar el estrés de la contingencia.

*“Al estar en casa surgen un montón de necesidades, **los espacios y los tiempos se mezclan**, y obviamente el tiempo no se maneja del mismo modo.*

*“Ahora que estás en casa tienes que hacer cosas del trabajo, de la casa y de tu familia, tal vez en el mismo tiempo y eso puede generar bastante **estrés**”, dice Iván.*

## **SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...**

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa, puedes buscar ayuda en el programa **[Cuida Tu Mente](#)**, en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

## **SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**

