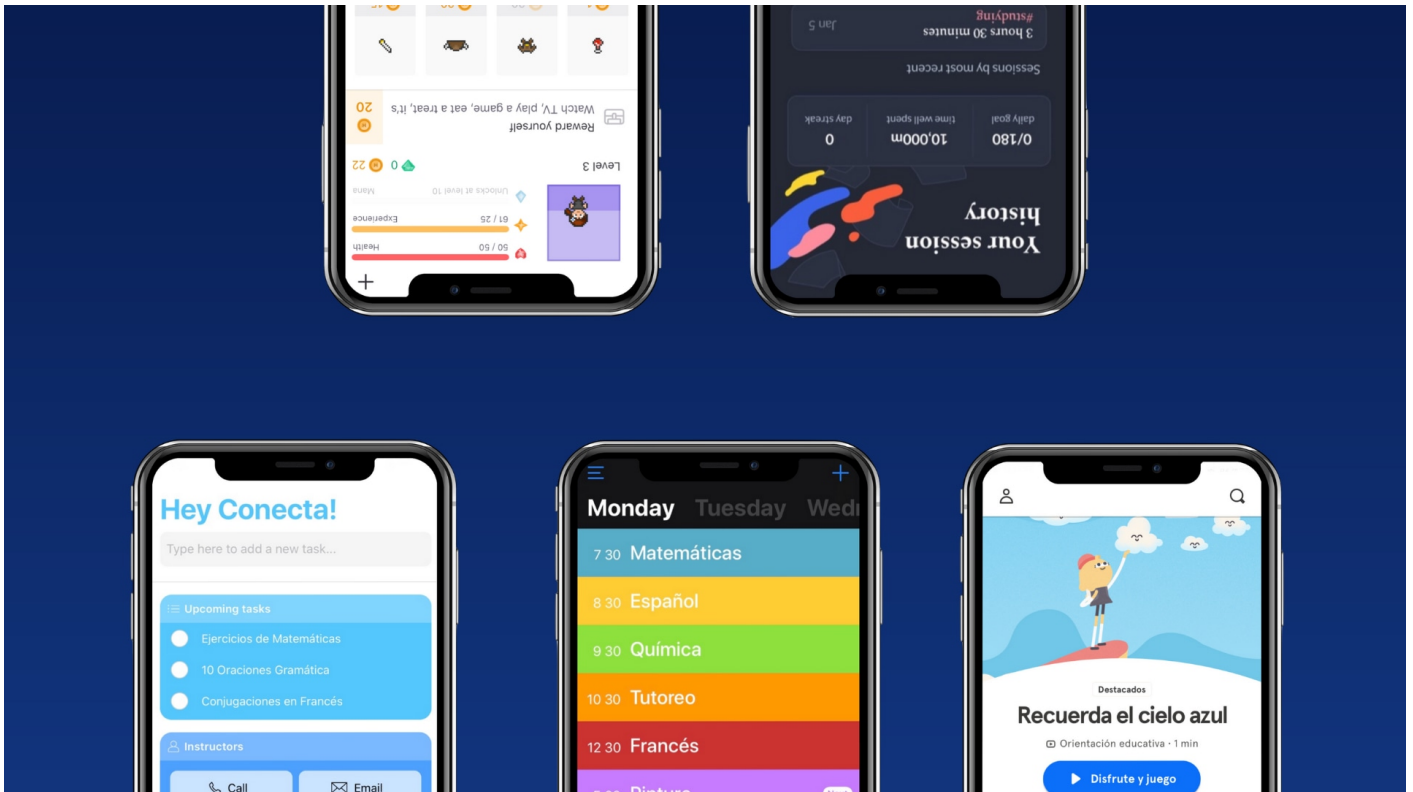


¡Rómpela en el regreso a clases con estas apps!



“En este inicio de clases estarás estableciendo las bases de la manera en la que aprenderás”, inició Edgar Muñoz para **CONECTA**, líder de Bienestar y Consejería del [Tec de Monterrey campus Zacatecas](#).

El especialista explicó que por ello, las acciones que realices para cuidar tu **tiempo, salud y productividad** beneficiarán tu aprendizaje.

Para eso, te traemos **cinco recomendaciones de aplicaciones móviles** que te ayudarán a llevar mejor tus clases.

1. CLASS TIMETABLE

¿Buscas tener tu **horario de clases** de manera personalizada y visual? ¡Entonces **Class Timetable** es para ti!

Class Timetable es una herramienta que te ayuda a **organizar** un horario semanal de una manera sencilla en donde podrás agregar tus clases y reuniones del día por medio de **tarjetas de colores**.



width="1366" loading="lazy">

La aplicación te recuerda, por medio de **notificaciones**, qué clases tienes a lo largo del día, además de que puedes agregar qué tareas debes realizar en cada materia.

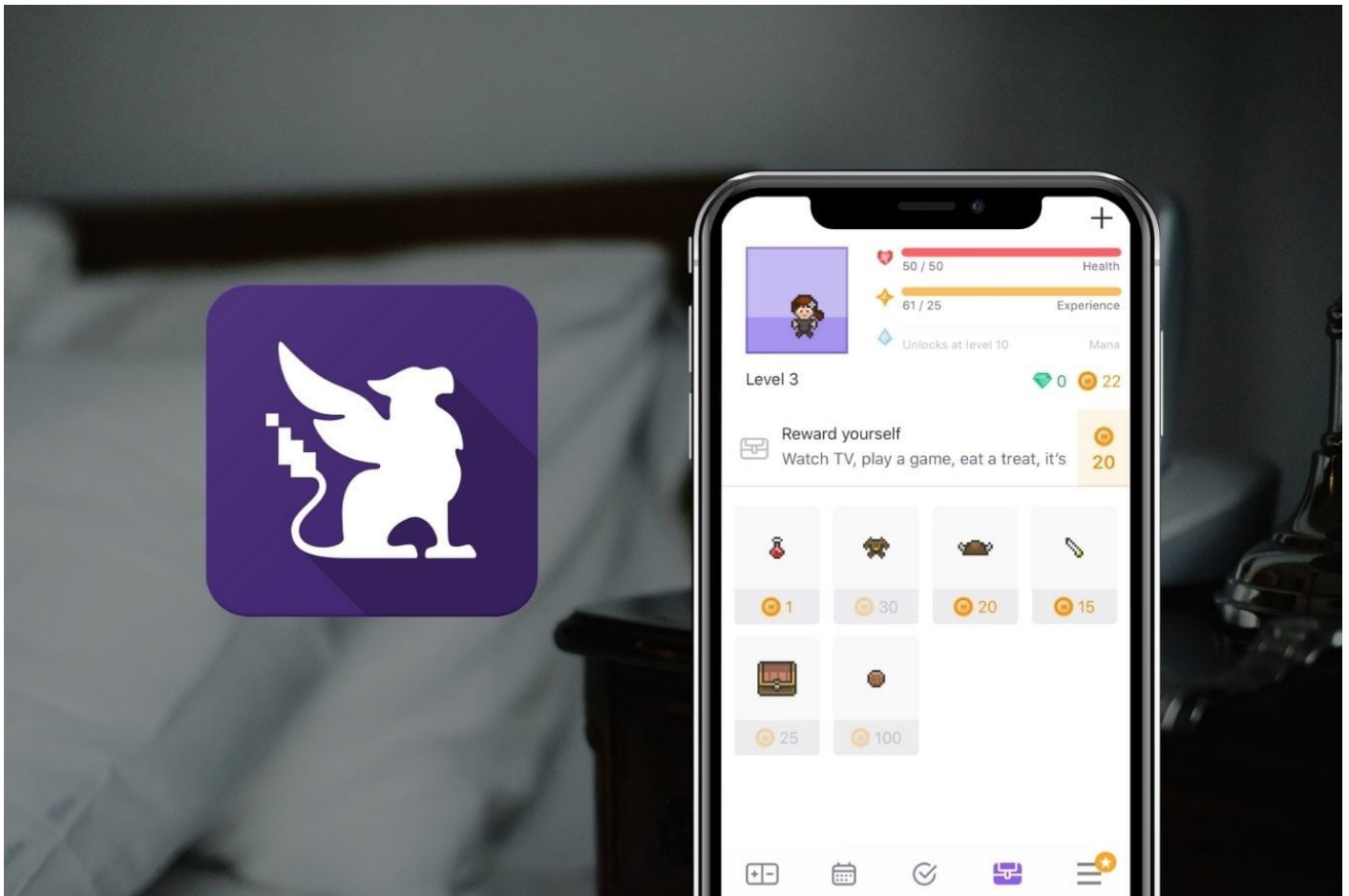
Class Timetable está disponible de forma gratuita tanto para App Store como en Google Play.

2. HABITICA

Habitica es la app que te ayudará a llevar el **control** de todos tus **hábitos**, si no te resulta fácil llevarlos.

“El establecer un horario para tus actividades que son fijas, es una de las formas más fáciles de crear un hábito”, comentó Edgar.

Agregó que de tal manera tu cuerpo se **acostumbrará** a que ese horario está destinado para cierta tarea.



width="1366" loading="lazy">

Habitica funciona por medio de un **videojuego** en donde puedes crear a tu personaje, obtener **recompensas**, alcanzar niveles y hasta incluso te permite competir contra tus amigos.

Habitica se puede descargar por medio de **App Store** o **Google Play** sin ningún costo.

3. THE HOMEWORK APP

Organizar tus tareas jamás había sido tan fácil con **The Homework App**, que sirve para **llevar el control** de todos tus pendientes.

La app funciona como una **agenda digital** en donde, al agregar tus tareas, trabajos o proyectos para realizar, se creará un **calendario** que te organizará las **fechas de entrega** de todos tus pendientes.



width="1366" loading="lazy">

“Activar las notificaciones en tu celular será una buena estrategia para las personas que estamos distraídas”, explicó el especialista.

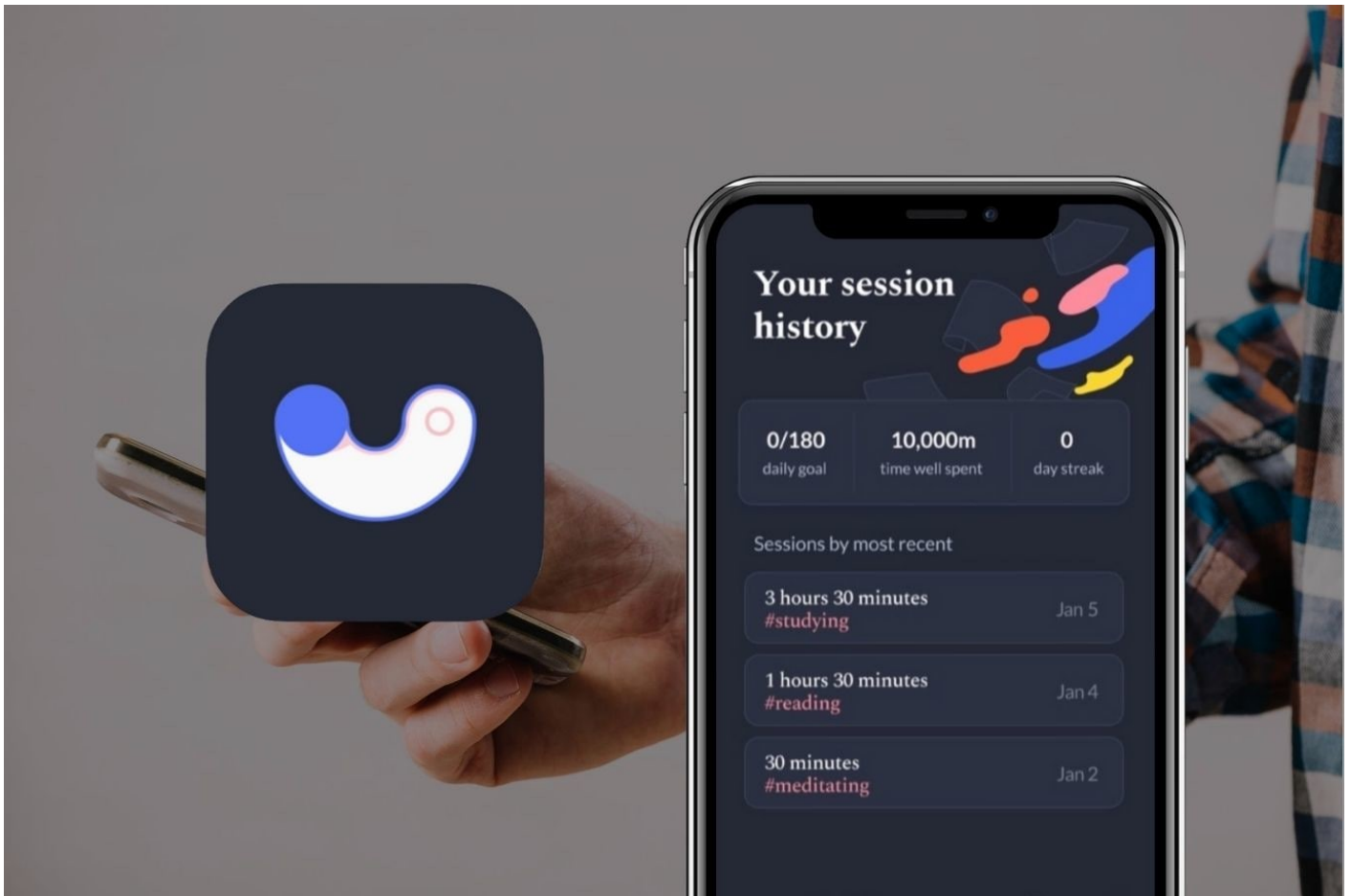
Añadió que la estrategia de establecer un horario fijo a las **tareas** no tendría impacto si no te acuerdas y respetas esos tiempos, por lo que la **estrategia de las notificaciones** puede ser complementaria.

The Homework App únicamente se encuentra en App Store, con una versión gratuita y una de suscripción. Aunque la app no se encuentre en Google Play, existen aplicaciones similares tales como **School Planner** o **MySchedule**.

4. FOCUS LOCK

Nuestro **teléfono celular** puede ser uno de nuestros mejores aliados gracias a todas las funciones que podemos hacer en él, aunque también puede llegar a ser uno de nuestros más grandes enemigos.

Si te cuesta dejar tu teléfono para **concentrarte** en las clases o trabajando, ¡prueba **Focus Lock!**



width="1366" loading="lazy">

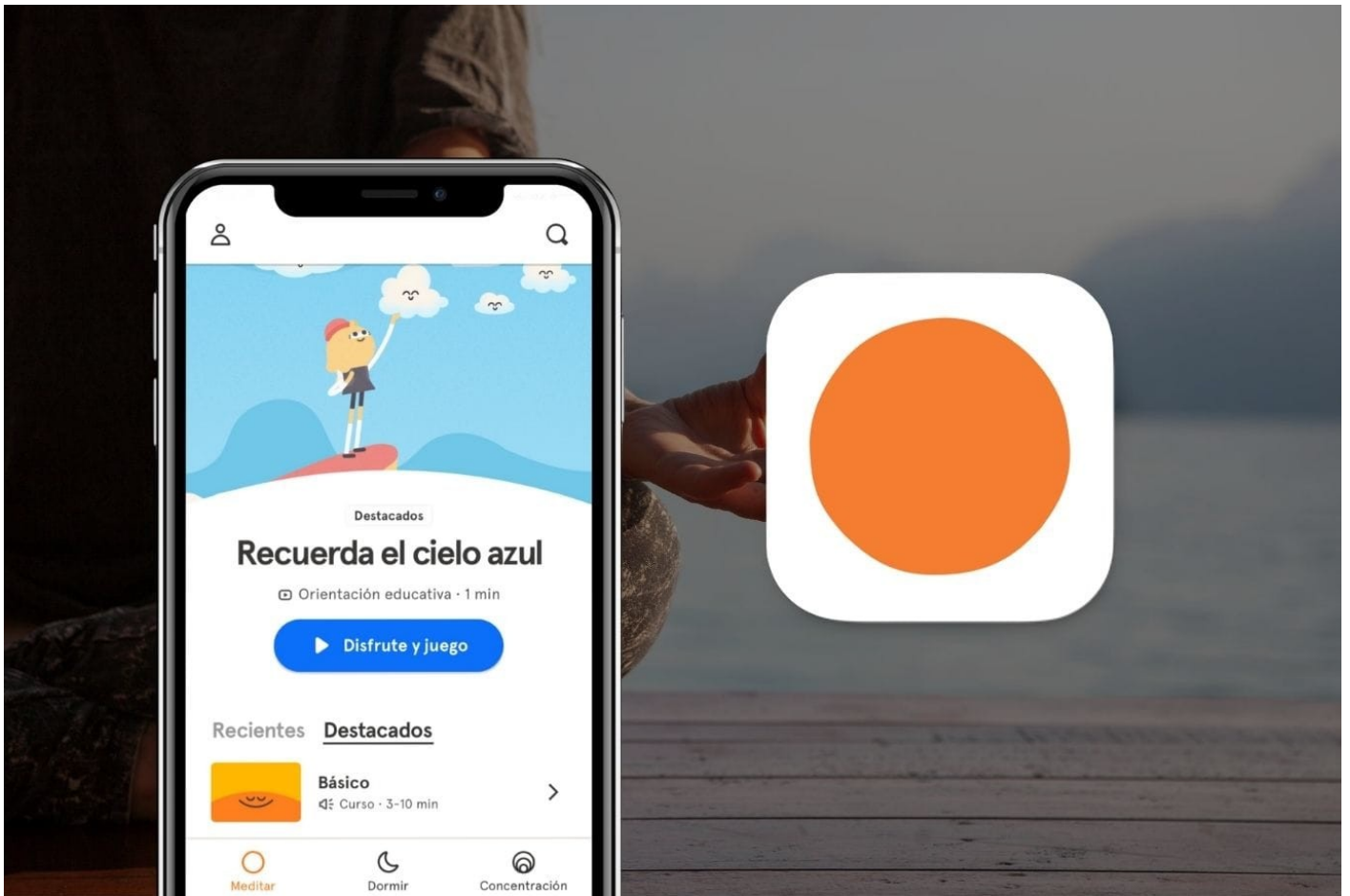
Esta aplicación ayuda a mantenerte productivo **escondiendo** de tu celular **las apps** que tu le indiques por el tiempo que decidas, así podrás concentrarte mientras esas aplicaciones permanecen ocultas.

Focus lock se encuentra disponible en App Store y Google Play de manera gratuita.

5. HEADSPACE

Una parte importante de regresar a clases es cuidar la **salud mental**.

*“Al tener actividades que te relajen, despejen y/o disfrutes te será más fácil **crear un hábito** que te ayudará en los momentos difíciles del semestre: temporada de exámenes, entrega de proyectos, etc”, mencionó Edgar.*



width="1366" loading="lazy">

Para eso está diseñada **Headspace**, la cual busca generar en ti una vida más **saludable, reducir el estrés y dormir mejor**, por medio de ejercicios de respiración, meditación y consejos de mindfulness.

Puedes descargar Headspace sin ningún costo tanto en App Store como en Google Play.

Además, no olvides que el **Tec de Monterrey** cuenta con el programa [Cuida Tu Mente](#), donde podrás encontrar desde consejos en temas de salud mental, actitud positiva, hasta un calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, gastronomía, entre más temas.

LEE TAMBIÉN:

TE PODRÍA GUSTAR: