

# Organiza tu tiempo y aprovéchalo al máximo. Experto Tec te dice cómo



**Organizar tu tiempo** es tener **un espacio para todo lo que te propongas**, además de las actividades laborales y escolares es **muy importante tener tiempo para nuestra vida personal, familiar y social.**

*"Organizarnos nos ayudará a disminuir el estrés y maximizará nuestro potencial".* Comenta para [CONECTA](#) [Alicia Alvarez de Consejería y Bienestar de campus Veracruz.](#)

Para poder organizar de mejor manera tus tiempos la psicóloga menciona lo siguiente:

**- ¿Cuáles son las actividades/tareas más importantes y cuáles las rutinarias?**

Hacer una lista de las actividades ayuda a priorizar y a enfocarse en las que necesitan más de nuestra atención.

**- Divide las tareas grandes o a largo plazo en pequeños pasos.**

Ir poco a poco ayuda a que las cosas se hagan menos pesadas y tener energía para lo que sigue.

**- ¿Qué quieres acabar hoy?**

Que podemos o queremos terminar lo más pronto posible, es importante hacerse esta pregunta para sumar esfuerzos y cumplir nuestras metas en el tiempo que acordamos con nosotros mismos.

**- ¿Cuánto tiempo te llevará cada cosa?**

Debes estimar cuánto tiempo se tarda en lograr el objetivo que te planteaste.

**- ¿Cuál es tu mejor momento del día?**

Aprovecha ese momento lleno de energía y ganas de trabajar, emplea esa carga para concluir tus ideas.

**- Traduce tus objetivos**

Conviértelos en acciones concretas para llevar a cabo.



width="640" loading="lazy">

Uno de los beneficios más importantes es dejar atrás la procrastinación, así que organizar nuestros tiempos nos permitirá llegar a la meta en cualquiera de los objetivos que nos fijemos.

*"Saber que tendremos tiempo para todo lo que nos interesa lograr es un gran motivante. La vida no solo se trata de trabajo o escuela, también es diversión, convivencia, tranquilidad"*  
comparte Alicia.

Aprender a organizarse es una habilidad que se puede adquirir y perfeccionar y no está de más dar una revisión a cómo lo estamos haciendo. Equilibrar los tiempos para nuestra vida personal y familiar es importante.



width="640" loading="lazy">

Cómo podemos disfrutar más los días.

- Agradecer todas las mañanas por lo que tenemos y también por lo que no se nos dio
- Ten una meta del día ¿Qué quiero lograr al finalizar el día?
- Aprende o haz algo nuevo
- Escucha música
- Canta
- Abraza
- Ríe
- Baila
- Si vienen pensamientos negativos diles “hoy no”
- Reúnete con tu familia para comer o hacer algo juntos
- Haz una buena acción
- Dile a esa persona que la quieres
- Disfruta de la ducha

**LEE TAMBIÉN:**