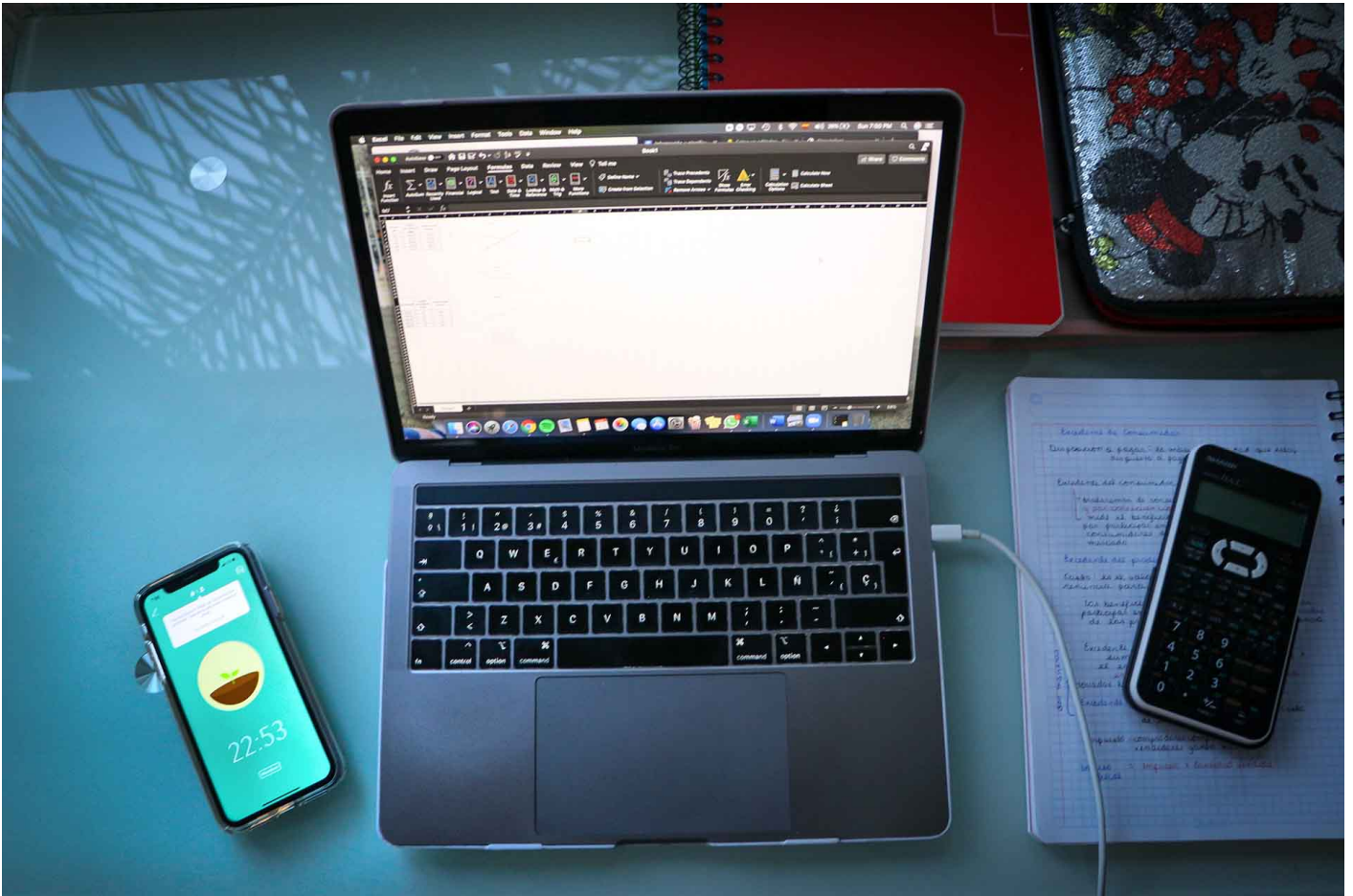


¡La tecnología como aliado! Aplicaciones para tu día a día



¿Has notado **cambios en tu rendimiento escolar** desde inicios de la cuarentena?

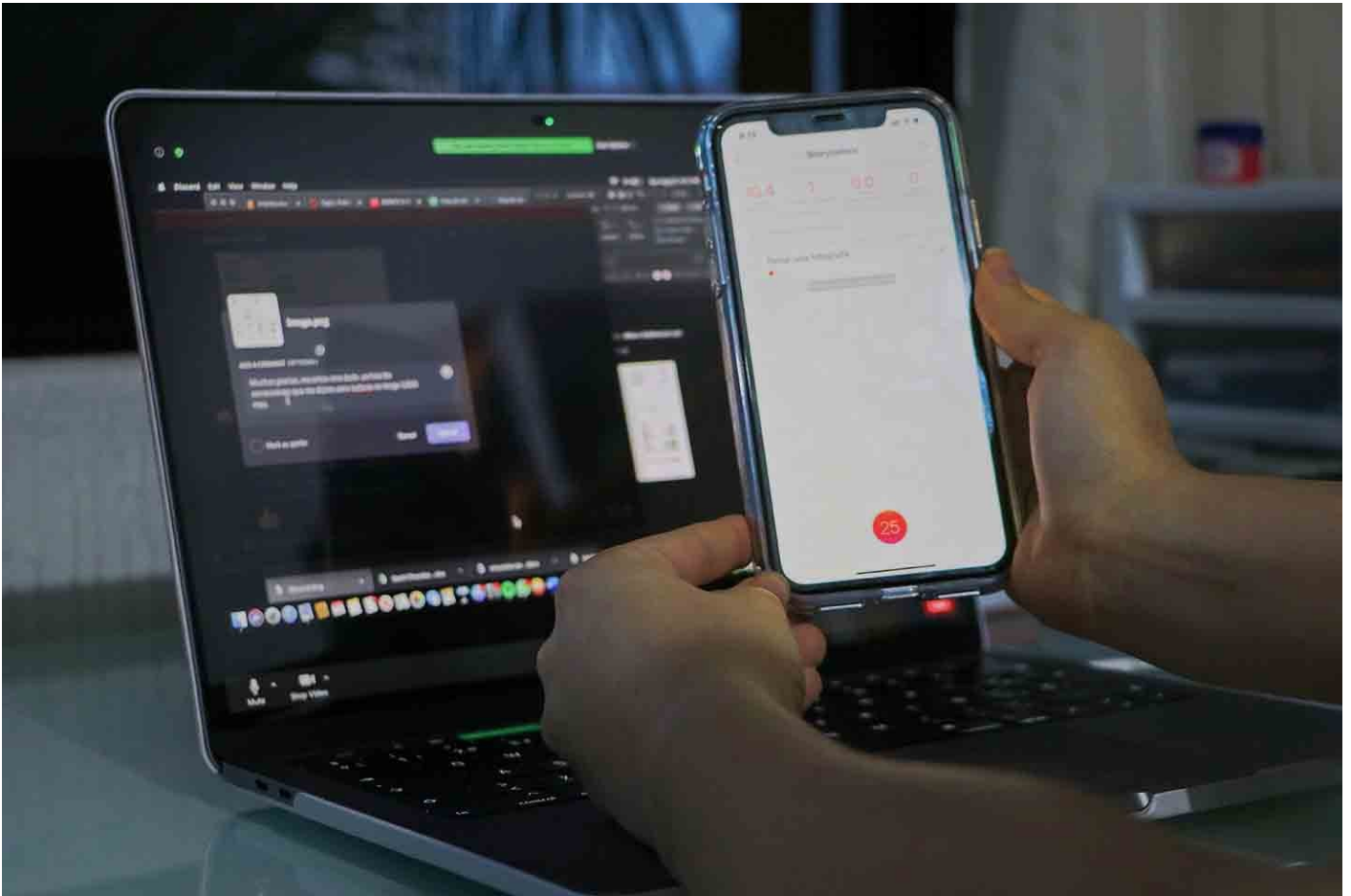
Conoce una serie de aplicaciones que te ayudarán a sobrellevar de la mejor manera tus actividades diarias cómo las clases en línea, actividades físicas,

De acuerdo con la página oficial de datos y cifras del Tecnológico de Monterrey, **93,168 alumnos y 10,013 profesores** activos a nivel nacional, han tenido que adaptarse a **la nueva normalidad**.

Citlalli Rosas, mentora de éxito estudiantil de la comunidad *Energio* en Campus Querétaro, comparte sus observaciones en torno a los retos enfrentados por la comunidad en el nuevo sistema de aprendizaje en línea.

*“Uno de los principales obstáculos que yo observo, es **cambiar el chip, el de verdad interiorizar y entender lo que está pasando para que logremos movernos a nivel mental**”, comenta.*

*“**El cuerpo se cansa y la mente en muy pocos minutos, se pierde**”, agregó.*



width="1440" loading="lazy">

La organización **UNICEF México** resalta la importancia de establecer una rutina u horario fijo en tiempos actuales, ya que apoya en brindar un sentido de normalidad en nuestra vida cotidiana.

*“Para mi, creo que es **fundamental seguir una rutina y organizarse, no tenerla afecta la efectividad**”, dice Citllali.*

En una encuesta realizada, **12 de 12 alumnos** del [Tecnológico de Monterrey campus Querétaro](#) confirmaron un **decremento en su concentración** a lo largo del periodo de confinamiento, mientras que **9 de cada 12**, comentaron sobre **la importancia de establecer una rutina** para proceder adecuadamente con sus actividades de cada día.

“Sin una rutina me quedaría acostado todo el día viendo mi teléfono”, dice Andrés Gómez, estudiante de BGB (Bachelor in Global Business).

*“**Siguiendo una rutina no sólo aprendes a ser más organizado, también es más fácil detectar qué factores alteran la rutina**”, comenta Juan José Hernández, alumno de IBT (Ingeniería en Biotecnología).*

El mundo digital ha aportado una amplia variedad de **herramientas tecnológicas** a nuestro alcance, contando con aplicaciones de diversas funcionalidades que, pese a ser considerados como un distractor de pendientes, pueden resultar un aliado para mantener una **organización de nuestro día**.

*“Como parte de la cotidianidad, **deberíamos usar más apps que nos ayuden a organizarnos de formas diferentes**”, comentó Citllali.*

9 de 12 alumnos ratificaron las **ventajas de utilizar recursos tecnológicos** como **apoyo adicional en horario de clases**, al igual que otras aplicaciones para ejecutar diversas actividades que han beneficiado su salud física y emocional.

De acuerdo con la organización **Understood**, **el confinamiento ha derivado en agitación y distracción en los estudiantes** ante la realización de actividad académica, apuntando directamente hacia una **falta de estructura, lapsus y dificultad para administrar los tiempos**.

PARA ORGANIZAR TU DÍA

La ventana de oportunidad que nos ofrece la tecnología es muy grande, pese a que pueda llegar a ser complicado encontrar las herramientas más adecuadas para mejorar nuestra productividad, organización o estilo de vida.

Te presentamos algunas aplicaciones que podrían apoyarte en tu desempeño de tu día a día.

Forest: menos tiempo en el celular equivale a una mayor posibilidad de plantar un árbol. Esta aplicación **promueve la concentración en las personas por periodos de 25 minutos**, tiempo en el que se planta una semilla y crece para convertirse en árbol.

Focus To-Do: ¡No más procrastinar! Esta aplicación no solo apoya en la organización de tareas, sino también a concentrarse en ellas. Desde esta app, es posible **organizar y asignar tiempos a los diferentes proyectos y pendientes** del día. Recibe **notificaciones de cada actividad** y mantén un **historial de las mismas**.

Alarmy: imposible quedarse dormido con esta aplicación. Alarmy es una **alarma interactiva con diversas opciones de actividades a realizar al momento de despertar**, desde matemáticas hasta la toma de una foto en un lugar específico. Empieza el día activando tu mente.

APPS PARA ACTIVAR EL CUERPO Y DESPEJAR LA MENTE

Es recomendable encontrar un momento personal en el día. Te presentamos algunas aplicaciones dinámicas y de entretenimiento.

HIIT Down Dog: es posible activar el cuerpo desde casa. Esta aplicación te da **acceso a clases pregrabadas de ejercicios cardiovasculares**, acompañadas de **música de tu preferencia** y una vibra increíble. Descarga tu clase y busca el mejor espacio para moverte con libertad.

Calm: la relajación y la paz son fundamentales en estos tiempos de incertidumbre. **Calm ofrece un espacio de meditación y programas de sueño** con fin de disminuir estrés, ansiedad y una mejora en la concentración.

Anchor: desarrolla tu creatividad y **crea contenido auditivo desde esta aplicación**. En *Anchor*, podrás **grabar y editar** un podcast de una manera sencilla. Asimismo, ofrece la posibilidad de **subirlo a plataformas como Spotify y Apple Music**.

Tasty: una plataforma estadounidense nos muestra que "cualquiera puede cocinar". Tasty **proporciona recetas de cocina para principiantes, contando con un entrenador e instrucciones detalladas paso a paso**.

Con información de Renata Chávez y Karen Tovar

SIGUE LEYENDO