

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



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

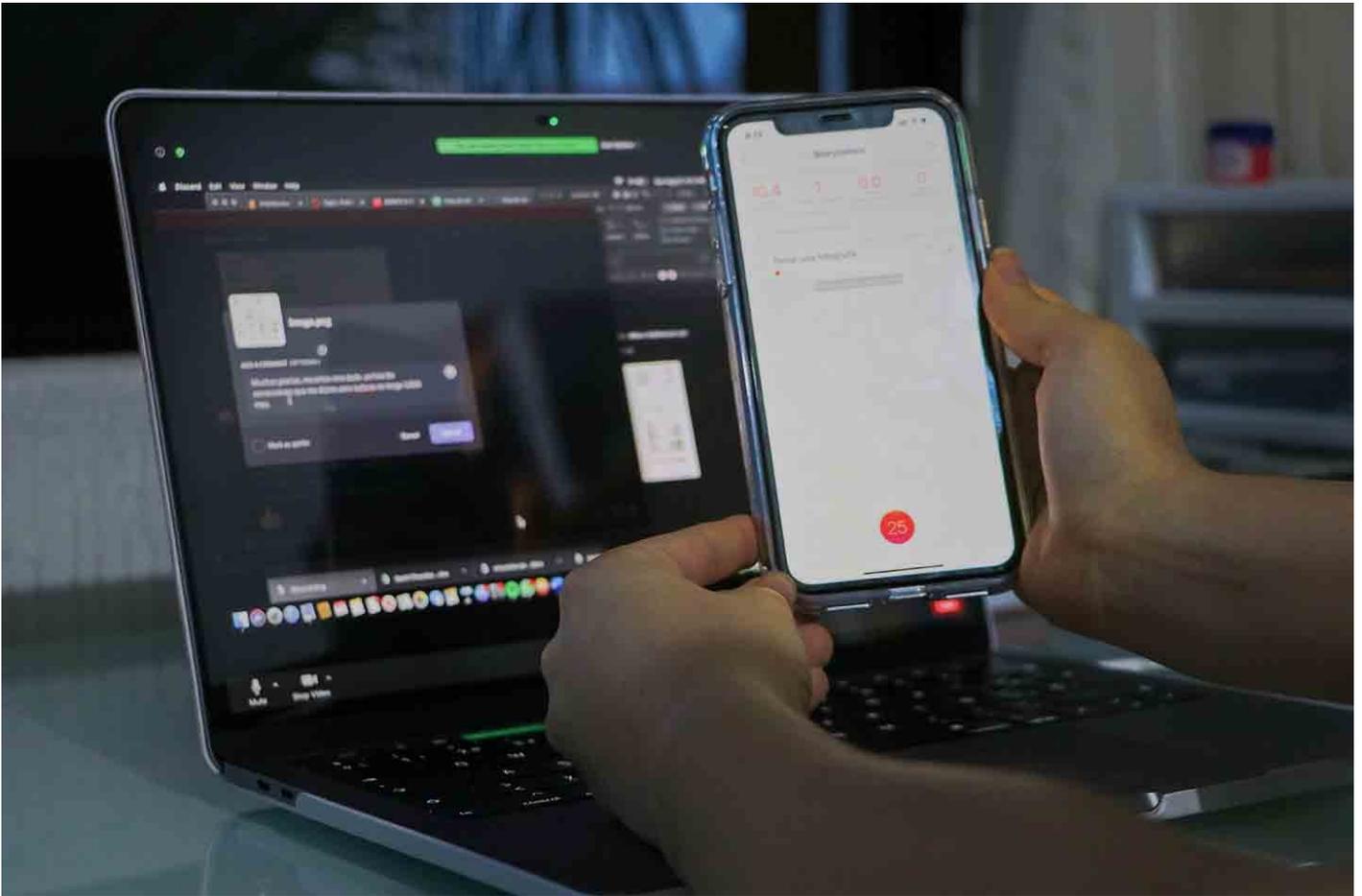
Conoce una serie de aplicaciones que te ayudarán a sobrellevar de la mejor manera tus actividades diarias cómo las clases en línea, actividades físicas,

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**