

¡Combate la fatiga! Aumenta tu productividad con tecnología



A un año de haber iniciado la pandemia que obligó a muchas personas a trabajar y estudiar desde casa, todos buscamos mantener los niveles de productividad al máximo.

Ya sea que estés estudiando o trabajando, nuestros expertos Tec te dan algunos consejos tecnológicos que te ayudarán a organizarte mejor y mantenerte concentrado.

Organiza tu día usando apps

*“Para organizar tu tiempo, la **tecnología** puede resultar un excelente **aliado**”,* comentó Eder Pérez Zarate [líder de Innovación Educativa en la Región Centro-Sur.](#)

De acuerdo con Eder, la **organización del tiempo es cuestión de disciplina** y hacerlo permite **aumentar la productividad** y al mismo tiempo ayuda a **mantener balance** entre escuela o trabajo, familia, ocio, amigos y pasatiempos.

*“Para organizar tu tiempo, la **tecnología** puede resultar un excelente **aliado**”*

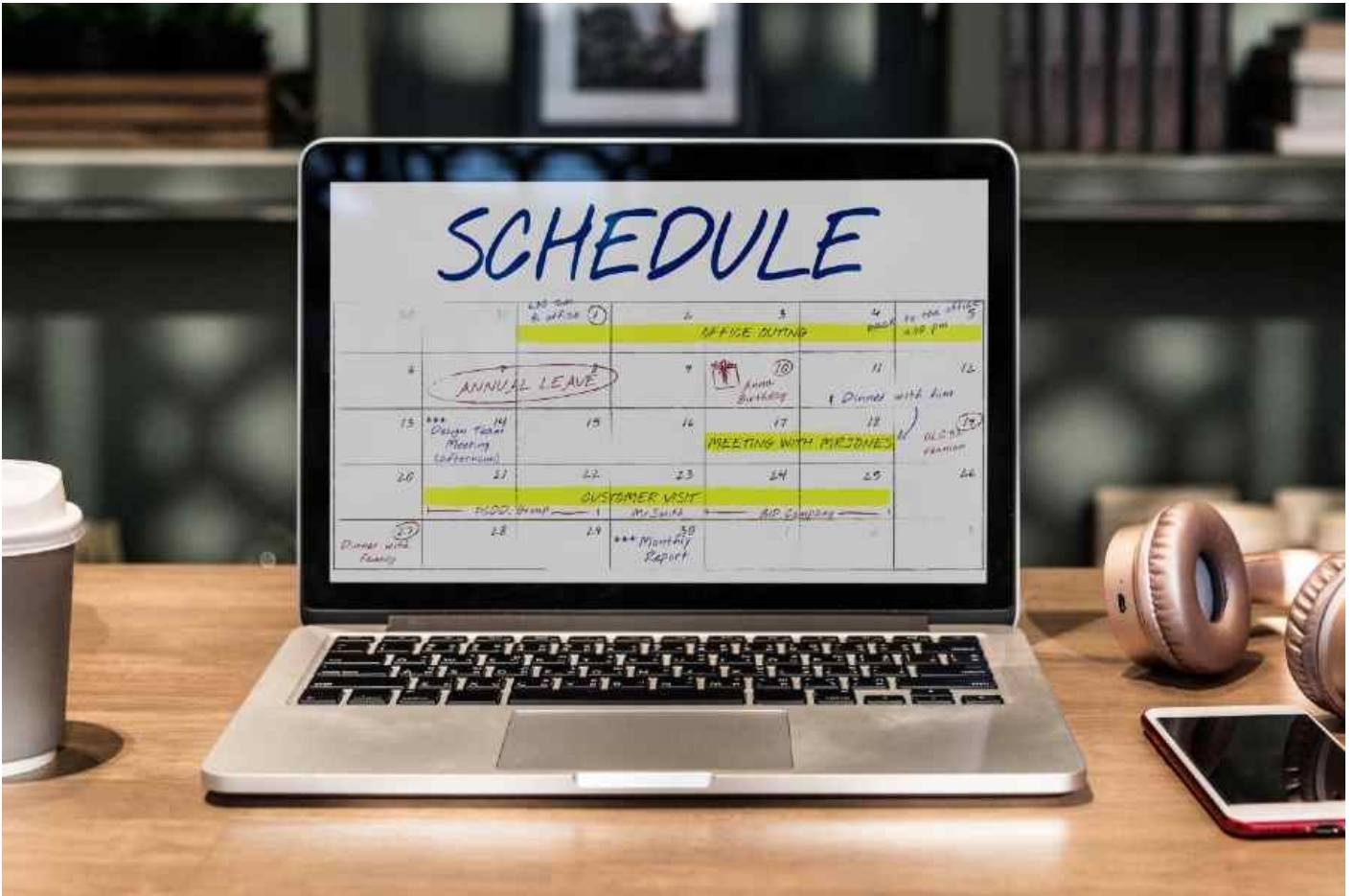
Eder recomienda algunas apps que te ayudarán a sacarle el máximo provecho a tu día:

1. Google Calendar

Google Calendar es una **agenda electrónica** que te permite **programar** reuniones, eventos o fechas importantes, misma que puede ser compartida con equipos de trabajo.

“Permite **bloquear horarios** y no “rebasarnos” en un día común de escuela o trabajo, **apartar fechas con la familia o acudir a algún evento**”, comentó.

Otra ventaja de la aplicación es que te permite sincronizarlo con tus contactos de Gmail y es compatible **con cualquier sistema operativo**.



width="900" loading="lazy">

2. Toggl

Toggl es un software que permite **medir el tiempo** que se invierte en **cada proyecto**, Funciona con un cronómetro que tú activas al iniciar una actividad y lo detienes cuando la has concluido.

“Esta aplicación gira entorno a la organización del tiempo y a la eficiencia. Te ayuda a saber cuánto tiempo pasas frente a la computadora pero sobretodo qué tan bien ocupas ese tiempo”, comentó Eder.

La gran ventaja de Toggl es que cuenta con un tablero que resume el tiempo que empleaste y tiene la capacidad de generar reportes detallados de tu manejo del tiempo.

3. Eternity Time

“Esta aplicación es similar a Toggl pero te permite trabajar con tareas en simultáneo y puedes ordenarlas jerárquicamente”, mencionó Eder.

Eternity mide el tiempo de seguimiento de múltiples proyectos y brinda un **informe** en Excel de los mismos. Te brinda cronómetros para cada actividad y alertas de tiempo.

Por ahora esta aplicación sólo está disponible para dispositivos iOS.

“Cuando me dicen “échale ganas” creo lo adecuado sería decir “échale tiempo”, por qué ganas podemos tener todos, pero no cualquiera tiene la disciplina de organizar su tiempo”, mencionó Eder.

“Cuando me dicen “échale ganas” creo lo adecuado sería decir “échale tiempo”, por qué ganas podemos tener todos, pero no cualquiera tiene la disciplina de organizar su tiempo”,

Usa asistentes virtuales: "la nueva forma de organizarse"

Con la evolución de la tecnología, contamos con nuevas formas de organización como lo son los asistentes virtuales.

Eder recomienda usar asistentes virtuales como **Alexa o Google Assistant** que sólo al darle una instrucción **agendan una fecha** u horario en nuestro calendario digital por medio de **control de voz**.

Además, el especialista señala que tienen distintas **funciones** como **reproducción de música, responder a preguntas, sincronizar otros dispositivos**, entre otros.

“Echar mano de la tecnología es siempre una gran ventaja. Desde la formalidad de usar eficientemente un correo electrónico, hasta simplemente dar una instrucción con voz y usarlas te generan una sensación de satisfacción al aprovechar tu tiempo al máximo”, mencionó Eder

Medita

Cintia Rodríguez Sandoval afirma que para aumentar la productividad es necesario mantener la mente en calma y enfocada.

De acuerdo con la especialista, **meditar reduce el estrés** y la **ansiedad**, calma el **insomnio** y **conecta** con la felicidad y **paz interior**.

A nivel mental, Cintia señala que incluir prácticas de meditación en tu rutina diaria fomenta **pensamientos positivos, mejora la memoria**, promueve la **inteligencia emocional** y estimula el **pensamiento creativo**.

“Cuando la mente está muy activa y las emociones a flor de piel, puedes recurrir a apps para meditar que funcionan muy bien”, señaló.



width="900" loading="lazy">

Para ello la especialista recomendó 3:

1. **Chopra Meditation & Well-Being**

Ofrece diversas **meditaciones guiadas, herramientas de cuidado personal, consejos y prácticas para el bienestar** con distintos propósitos que permiten dormir mejor, aliviar el estrés y encontrar un propósito.

2. **Meditopia**

La aplicación, permite **aprender a meditar, vivir de manera consciente, dormir mejor, mejorar la relación con el estrés** y encontrar el significado de la vida a través de sus meditaciones, artículos en blog, tips, entre otros.

3. **Meditation**

Ofrece **meditaciones guiadas**, dirigidas por **expertos en [mindfulness](#)**. Ayudan a desestresarse, relajarse y dormir mejor, además de mantener un seguimiento del progreso diario y tiempo dedicado a meditar.

Algunos de los **temas** que manejan son sueño profundo, manejo del estrés, emociones, escaneo corporal, manejo del dolor, perdón, entre otros.

*“Es una experiencia que te **llena de energía**, acalla la mente y crea una **sensación de pertenencia y unión** de tu cuerpo, mente y alma pero también con los demás.” finalizó.*

SEGURO QUIERES LEER TAMBIÉN: