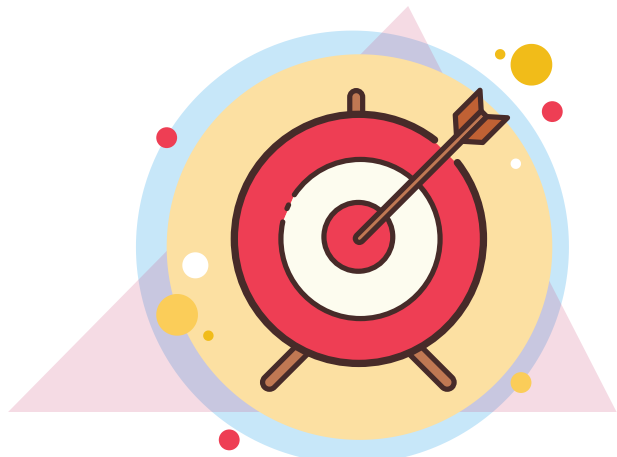




Mi espacio natural de crecimiento y vida

Organizar el tiempo

Espacios seguros y de crecimiento

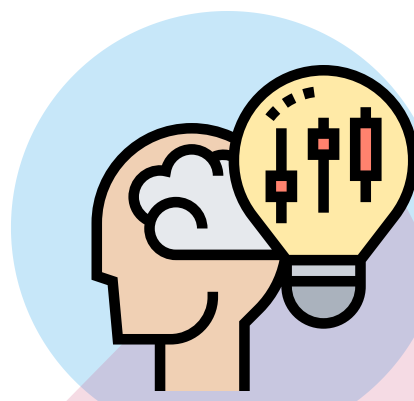


Fija metas

Para planear el tiempo, es necesario saber cuál es el motivo de la planeación y con ello, asignar bloques adecuados para la realización de las tareas.

Crea hábitos

Es importante que, para cumplir los horarios que te propones y realizar las actividades que deseas, lo incorpores poco a poco a tu vida, ya que será difícil hacerlo sin un acercamiento sucesivo y podrás sentir frustración



Establece rutinas

Iniciar y cerrar el día por medio de rutinas, te ayuda a percibir más control sobre tu día, ya que te activa al estimular acciones y por otra parte, prepara tu cuerpo para la hora del descanso.



Métodos

Ocupar diversos métodos de estudio te ayudará a ser más productiva(o). El método POMODORO o 25/5, consiste en estudiar 25 minutos (un Pomodoro), y descansar cinco. Por cada cuatro Pomodoros, habrá un descanso de veinte minutos.



Apps

Aplicaciones como Google Calendar, Focus To-Do, Forest, entre otras, serán grandes aliadas para ayudarte a concentrarte y establecer metas, tareas y recordatorios.



"El presente: el único y efímero tiempo del desarrollo y la experiencia"
-Marcela Lagarde