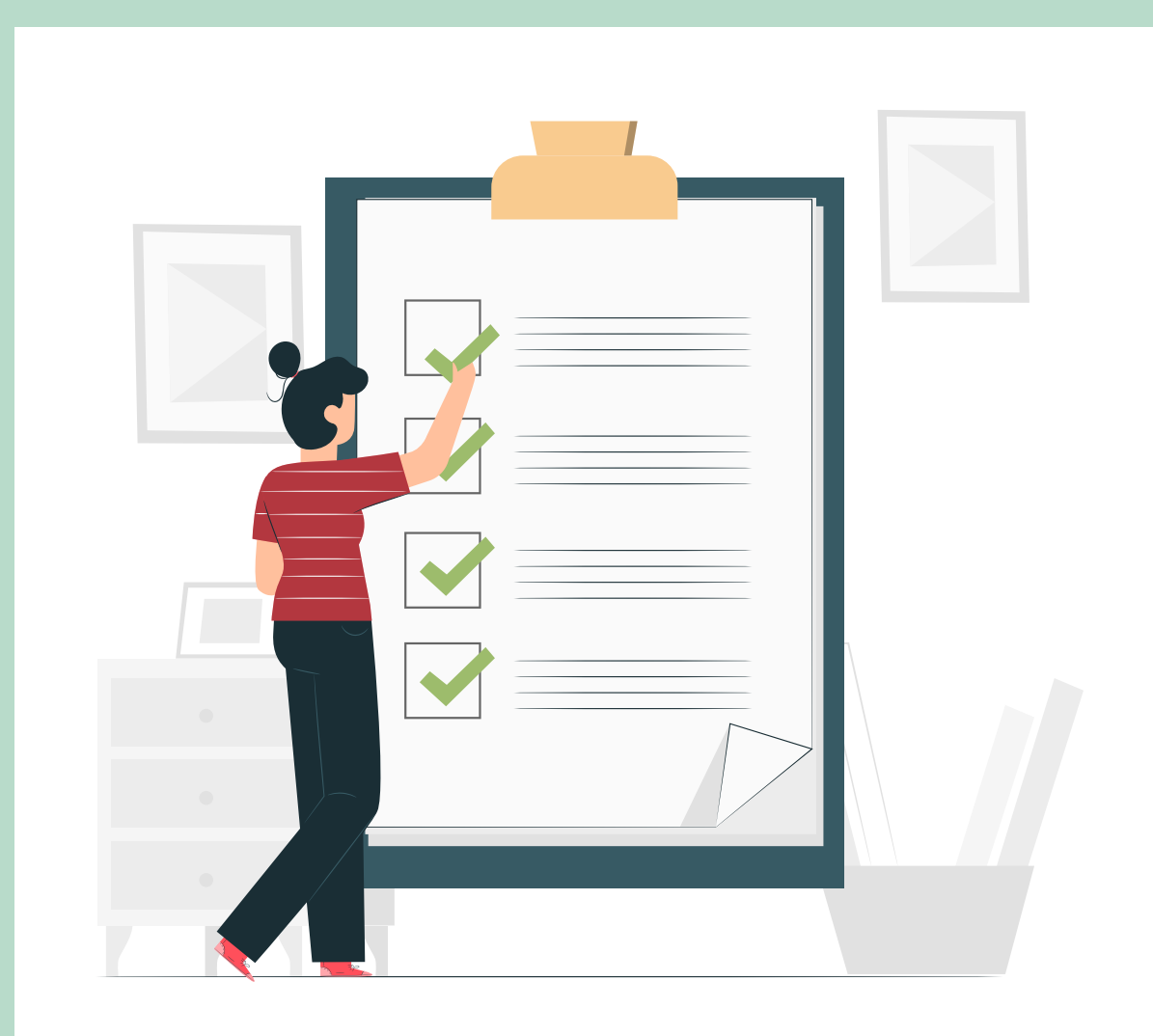


Marzo: Organiza tu tiempo, mejora tu bienestar

El inicio del año académico puede traer consigo nuevos desafíos y responsabilidades. Una de las claves para enfrentarlos sin estrés es a través de una buena organización personal. Gestionar tu tiempo de manera eficiente mejora tu productividad y también impacta positivamente en tu bienestar y calidad de vida.

Implementa estos simples pasos para organizarte mejor y aprovechar al máximo tu tiempo:



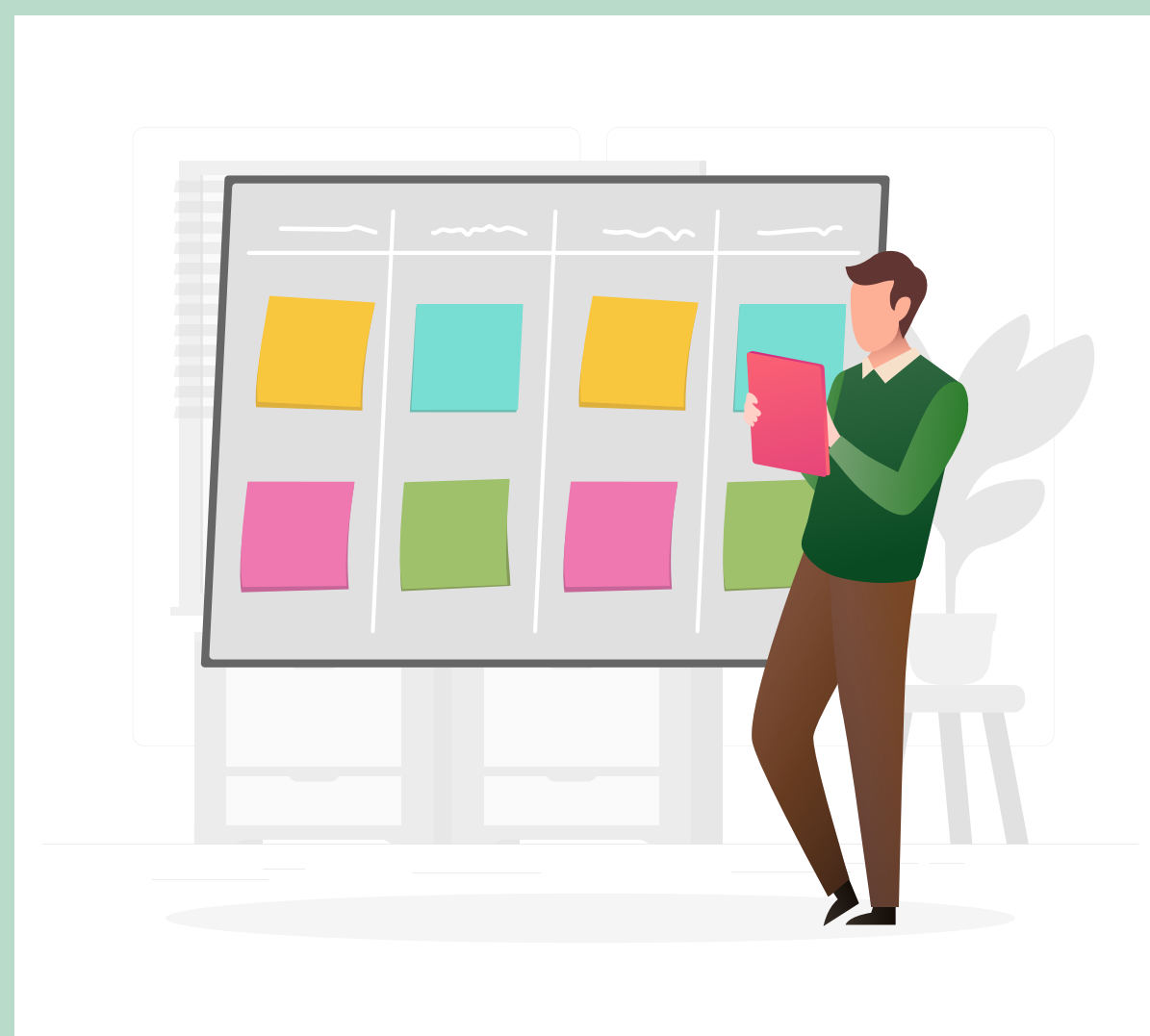
Define tus prioridades

Haz una lista de tareas y clasifícalas según su importancia y urgencia. Esto te ayudará a enfocarte en lo esencial.



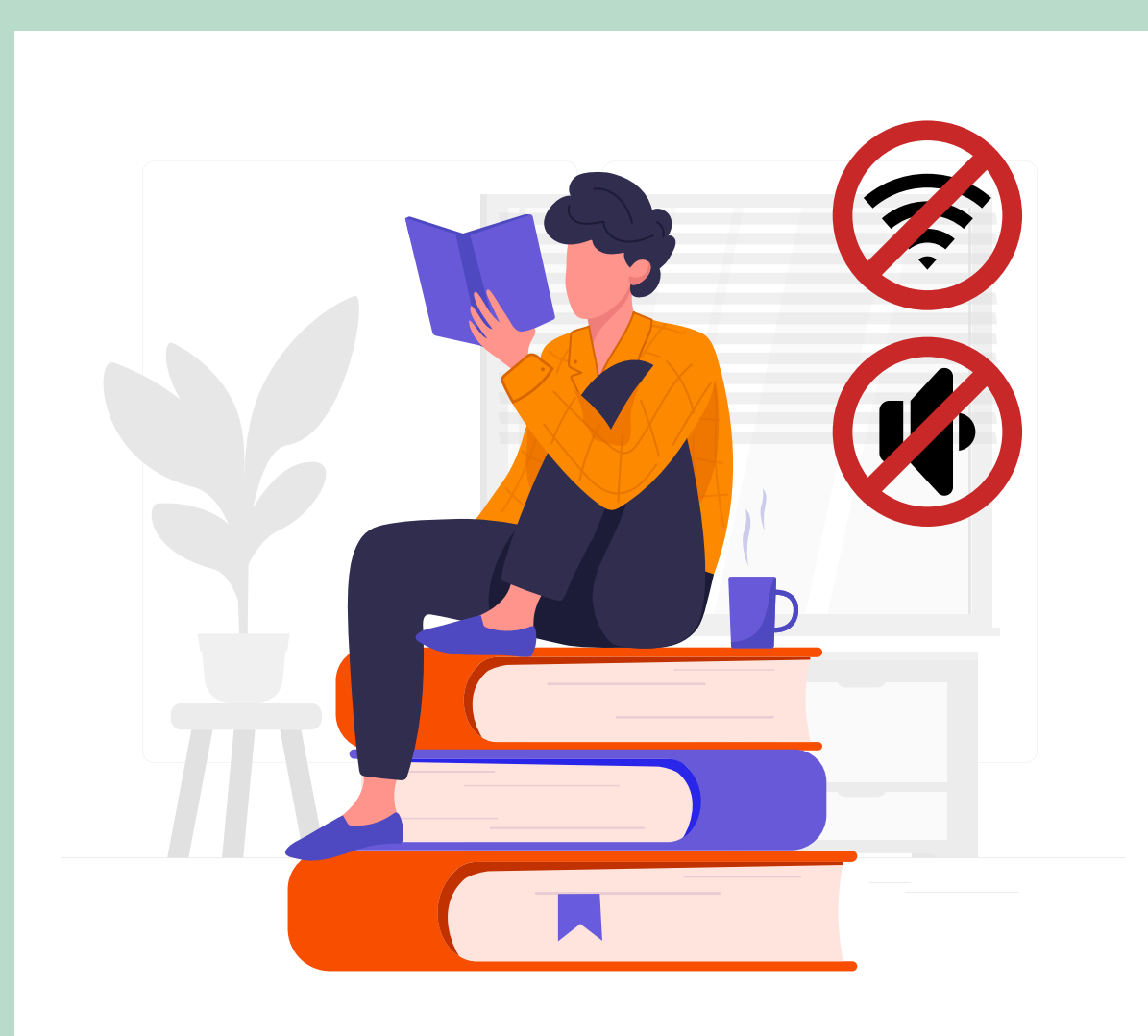
Planifica con anticipación

Dedica unos minutos al inicio de cada semana para estructurar tus actividades. Usa agendas, aplicaciones o herramientas digitales para gestionar tus tiempos.



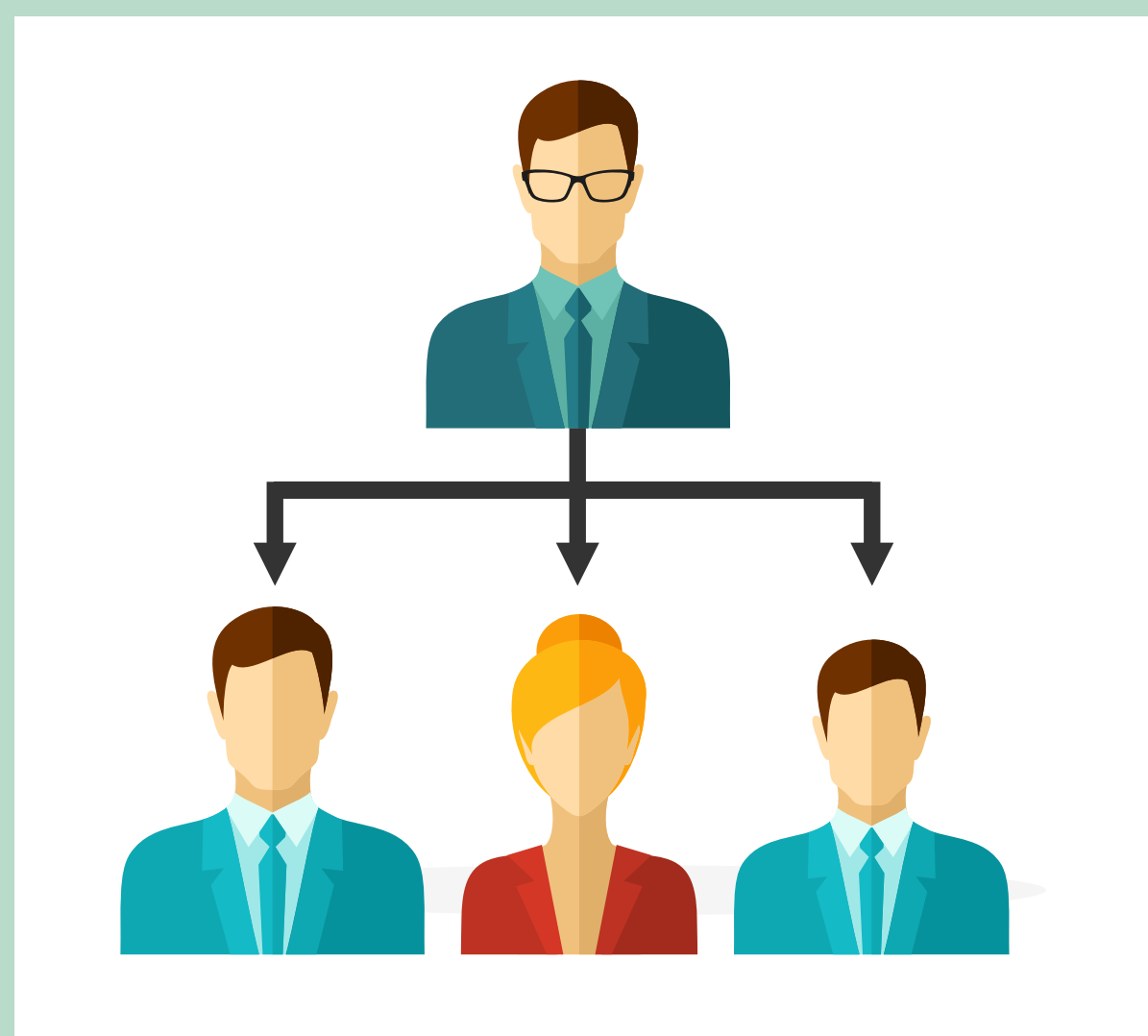
Establece horarios realistas

Evita sobrecargarte. Asigna tiempos específicos a cada tarea y deja espacio para imprevistos.



Elimina distracciones

Identifica los factores que afectan tu concentración y busca estrategias para minimizar su impacto, como establecer periodos de trabajo sin interrupciones.



Aprende a delegar

No tienes que hacerlo todo solo/a. Confía en quienes te rodean y reparte responsabilidades cuando sea necesario.

Fuente: American Psychological Association (APA)

Recuerda: Organizarte mejor no significa hacer más cosas, sino distribuir tu tiempo de manera inteligente para reducir el estrés y mejorar tu bienestar.