



## ¿CÓMO PUEDO ORGANIZARME MEJOR? II

### Planificación del tiempo y organización

**E**l orden y la organización del tiempo son importantes si quieres alcanzar tus objetivos o simplemente quieres tener tiempo para las actividades que se deben hacer cada día. Si has notado que no te organizas bien, necesitas **saber qué es lo que te lo está impidiendo**.

**Al decidir el orden de las tareas hay que pensar en la cantidad de energía que la actividad nos va a exigir, y el momento mejor para hacerla** (por ejemplo, hay gente que, al levantarse, está más despejada, con lo que si quiere realizar una tarea que exija estar muy concentrado, lo hará mejor por la mañana). Como **no todas las actividades nos gustan lo mismo**, y hay muchas que son obligaciones, es interesante **ordenar las actividades según diferentes cualidades**: su importancia, su urgencia o según te gusten más o menos (por ejemplo, se pueden dejar las más agradables para final del día y que así sirvan de premio a la realización de otras menos agradables).

Por último, **para cada actividad hay que planificar un tiempo**. Tenemos que pensar cuánto tiempo nos va a llevar y darle un poco más por si surgen imprevistos.

*Te recomendamos mantener cerca un calendario y una agenda.*

*Úsalo para anotar tus **compromisos** y **recordar fechas importantes** con antelación.*



### OTROS CONSEJOS:

- **Haz pequeños descansos** entre actividades y programa también algunos tiempos de relajación.
- Incluye no sólo tareas obligatorias, sino también **aquellas que te den más satisfacción** (leer un libro interesante, pasear, quedar con amigos...).
- **Haz listas**. Pueden ser diarias, semanales, mensuales, trimestrales, semestrales, anuales... Nunca sobran. Es importante **dejar por escrito tus objetivos, los avances y las tareas realizadas**. Te ayudará a saber qué camino seguir y qué es lo importante para ti.
- **Enfócate en una sola tarea**. Organiza lo que quieres hacer en orden.

