

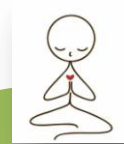


Disminuye los deseos de salir.

Si estas aprovechando el tiempo en casa de manera productiva, no extrañarás tanto estar afuera.

El tiempo pasa más rápido

Cuando estamos ocupados la sensación del paso del tiempo es mucho más acelerada.



Alivia la ansiedad

Cuando estamos ocupados tenemos menos tiempo para preocuparnos.



Mejorar el sueño.

Las dificultades para dormir disminuyen cuando hemos tenido un día ocupado y nuestro cuerpo y cerebro necesitan descansar.

¿Por qué es importante que planifiques tu tiempo?



Sentirse útil.

Sentir que se está aprovechando el tiempo y observar logros diarios mejora la autoestima.



Limita los excesos.

Todos los excesos son malos, muchas horas acostado viendo películas puede ser tan agotador psicológicamente como pasar mucho tiempo trabajando o estudiando. Cuando planificas el tiempo se dosifican cada una de las actividades y se logra un mayor balance durante el día.



Aumenta la sensación de productividad.

Sentirse productivo aleja emociones negativas como el pesimismo y la tristeza.

Si crees necesario lograr algunos de esos efectos en ti, es hora de pensar en cómo planificar todo el tiempo que estás pasando en casa.