



WORKBOOK

**5 DESAFÍOS DE LA
ORGANIZACIÓN Y
TÉCNICAS PARA
SUPERARLOS**

BALAM*DA

PRUEBA NUEVOS ESPACIOS

Crea una lista de cafeterías, co-workings o lugares donde te gustaría trabajar.

Prueba ir una vez por semana o cada 15 días para cambiar de ambiente. Es una buena idea para mantenerte motivada y para focalizar en tus tareas.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

CHECK LIST

MANTÉN EL FOCO

Aquí tienes una lista de acciones que te ayudarán a mantener el foco. Revísala antes de comenzar tu día laboral, momento de estudio o cualquier actividad que requiera que estés concentrada.

- RITUAL DE ORGANIZACIÓN DIARIO
- MÓVIL ALEJADO/MODO AVIÓN
- ESCRITORIO ORDENADO
- VASO O BOTELLA DE AGUA
- TEN A MANO TODAS LOS RECURSOS NECESARIOS
- NOTIFICA A OTROS SOBRE TU DISPONIBILIDAD
- CREA UN ENTORNO TRANQUILO

DESCANSOS Y DISTRACCIONES

Utiliza el horarios que encontraras a continuación para planificar los descansos que harás a lo largo de tu día. Por ejemplo, si utilizarás la técnica Pomodoro o la regla de 50 minutos de trabajo y 15 de descanso. O crea tu propia técnica, que se amolde a tu trabajo y concentración.

También apunta en el calendario los momentos que te distraigas o pierdas la concentración

RECOMPENSAS

Es importante celebrar los logros. Cada día de la semana, marca en el calendario tu recompensa por haber cumplido los objetivos del día.

Sé creativa y elige diferentes recompensas a lo largo de la semana que te motiven a mantener tu ritmo de trabajo.

LUNES

6 HS _____
7 AM _____
8 AM _____
9 AM _____
10 AM _____
11 AM _____
12 AM _____

1 PM _____
2 PM _____
3 PM _____
4 PM _____
5 PM _____
6 PM _____
7 PM _____
8 PM _____
9 PM _____
10 PM _____

RECOMPENSA**REFLEXIONA**

¿HAS CUMPLIDO TUS DESCANSOS?. SI NO LO HAS HECHO ¿POR QUÉ?
¿QUÉ CAMBIOS PODRÍAS HACER PARA MEJORAR?

¿EN QUÉ MOMENTOS TE HAS DISTRAÍDO? ¿POR QUÉ?
¿DE QUÉ MANERA PODRÍAS EVITARLO?

MARTES

6 HS _____

7 AM _____

8 AM _____

9 AM _____

10 AM _____

11 AM _____

12 AM _____

RECOMPENSA

1 PM _____

2 PM _____

3 PM _____

4 PM _____

5 PM _____

6 PM _____

7 PM _____

8 PM _____

9 PM _____

10 PM _____

REFLEXIONA

¿HAS CUMPLIDO TUS DESCANSOS?. SI NO LO HAS HECHO ¿POR QUÉ?
¿QUÉ CAMBIOS PODRÍAS HACER PARA MEJORAR?

¿EN QUÉ MOMENTOS TE HAS DISTRAÍDO? ¿POR QUÉ?
¿DE QUÉ MANERA PODRÍAS EVITARLO?

MIÉRCOLES

6 HS _____

7 AM _____

8 AM _____

9 AM _____

10 AM _____

11 AM _____

12 AM _____

1 PM _____

2 PM _____

3 PM _____

4 PM _____

5 PM _____

6 PM _____

7 PM _____

8 PM _____

9 PM _____

RECOMPENSA _____

10 PM _____

REFLEXIONA

¿HAS CUMPLIDO TUS DESCANSOS?. SI NO LO HAS HECHO ¿POR QUÉ?
¿QUÉ CAMBIOS PODRÍAS HACER PARA MEJORAR?

¿EN QUÉ MOMENTOS TE HAS DISTRAÍDO? ¿POR QUÉ?
¿DE QUÉ MANERA PODRÍAS EVITARLO?

JUEVES

6 HS _____

7 AM _____

8 AM _____

9 AM _____

10 AM _____

11 AM _____

12 AM _____

RECOMPENSA

1 PM _____

2 PM _____

3 PM _____

4 PM _____

5 PM _____

6 PM _____

7 PM _____

8 PM _____

9 PM _____

10 PM _____

REFLEXIONA

¿HAS CUMPLIDO TUS DESCANSOS?. SI NO LO HAS HECHO ¿POR QUÉ?
¿QUÉ CAMBIOS PODRÍAS HACER PARA MEJORAR?

¿EN QUÉ MOMENTOS TE HAS DISTRAÍDO? ¿POR QUÉ?
¿DE QUÉ MANERA PODRÍAS EVITARLO?

VIERNES

6 HS _____

7 AM _____

8 AM _____

9 AM _____

10 AM _____

11 AM _____

12 AM _____

RECOMPENSA

1 PM _____

2 PM _____

3 PM _____

4 PM _____

5 PM _____

6 PM _____

7 PM _____

8 PM _____

9 PM _____

10 PM _____

REFLEXIONA

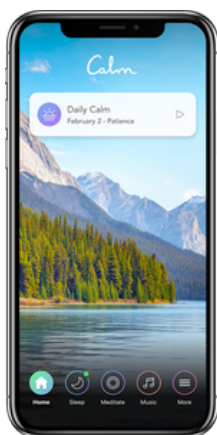
¿HAS CUMPLIDO TUS DESCANSOS?. SI NO LO HAS HECHO ¿POR QUÉ?
¿QUÉ CAMBIOS PODRÍAS HACER PARA MEJORAR?

¿EN QUÉ MOMENTOS TE HAS DISTRAÍDO? ¿POR QUÉ?
¿DE QUÉ MANERA PODRÍAS EVITARLO?

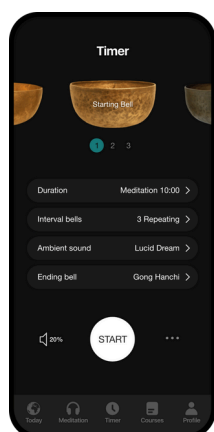
RECURSOS ADICIONALES

* MEDITACIÓN & MINDFULNESS

Aquí tienes algunas apps de meditación guiada



APP CALM



APP INSIGHT TIMER