

Actividad extra

Problema: Yo me desvelaba mucho jugando o haciendo tareas y me despertaba tarde por lo que me costaba llegar temprano al trabajo ya que no gestionaba bien mis tiempos para asignar a cada actividad que tenía que realizar

Solución:

1. Generar una lista de actividades a realizar
2. Ordenar actividades según la prioridad y/o fecha límite
3. Medir el tiempo/horario disponible para realizar actividades
4. Establecer un horario límite para realizar actividades
5. Repartir actividades en el periodo de tiempo
6. Estimar un margen de tiempo extra para cada actividad
7. Colocar alarmas para marcar la finalización de una actividad
8. Si en el día hay más actividades de lo normal, colocar actividades menos importantes para días siguientes
9. Si al terminar las actividades, queda tiempo de la disponibilidad de actividades, puede realizar actividades de entretenimiento
10. Al finalizar el periodo de disponibilidad de actividades, prepararse para dormir
11. Repetir el horario y hacer ajustes según sea necesario