

Aprende a planear con intención



ELABORÓ:
Centro de Bienestar



Aprende a planear con intención

Cuando deseas encontrar sentido y satisfacción en lo que haces cada día es clave preguntarte: ¿lo que agregas a tu agenda refleja lo que es importante para ti? Aprender a planear con intención significa alinear tus actividades con tus valores, metas y con bienestar.

Aquí te dejamos cinco tips:

- 01 Empieza por lo esencial.**
¿Qué te importa de verdad este mes? Elige una prioridad personal y una profesional/académica. Escríbelas y asegúrate de que tu agenda tenga espacio para avanzar en ambas.
- 02 Agenda tiempo para ti.**
El descanso, el movimiento, el arte, los amigos: todo eso también es productividad, porque te sostiene. Incluye al menos 3 bloques semanales de "tiempo personal" no negociable.
- 03 Usa la regla 80/20.**
¿El 20% de tus actividades genera el 80% de tus resultados? Observa tu agenda: ¿dónde estás invirtiendo más tiempo y qué te está dando más valor?
- 04 No planifiques por llenar huecos.**
Usa esos momentos para tareas que estén conectadas con lo que quieres lograr o simplemente para pausas conscientes.
- 05 Haz una revisión semanal con amabilidad.**
Cada viernes (o el día que prefieras), revisa tu semana: ¿Qué te dio energía? ¿Qué fue drenante? ¿Qué te gustaría cambiar o mantener?



Te recomendamos que para planear con claridad y tener un espacio visual donde ver tus prioridades reales uses aplicaciones como: **Notion o Google Calendar.**