

## CÓMO GESTIONAR EL TIEMPO EN CASA Y NO MORIR EN EL INTENTO

No descubro nada si digo que estamos ante uno de los mayores retos que tenemos que afrontar como país en las últimas décadas. Reto este al que cada uno de nosotros, desde su realidad particular, tiene la obligación moral y la necesidad de confrontarlo por el bien común e individual. En este sentido, una de las cosas que debemos hacer por nosotros y por los demás, y que tantas veces hemos oído o leído en medios de comunicación, es la de limitar el contacto con otras personas como medida preventiva de transmisión del virus. Por ello, nada mejor que quedarse en casa. Para algunos, quizás sea algo banal que apenas requiera esfuerzo, pero para otros puede que no sea algo tan sencillo.

Por todo ello, me atrevo a dar algunas recomendaciones que nos ayuden a sacarle el máximo partido al tiempo que estemos en casa sin que este acabe cayéndonos encima. Es momento de ser proactivos, de coger el toro por los cuernos y de mirar a los ojos a la adversidad.

1. **Dedica unos minutos de tu tiempo a planificar cómo será tu semana.** No esperes a que aparezca la inspiración o las ganas para ponerte a trabajar, hacer ejercicio, estudiar, ...porque puede que estas no aparezcan nunca.
2. **Concreta a qué hora te vas a levantar y acostar diariamente.** Te invito a no modificar mucho las horas a las que solías hacerlo cuando tenías que ir al instituto o a trabajar, salvo que no estuvieses durmiendo lo suficiente. Este puede ser un buen momento para recuperar buenos hábitos de sueño que quizás habías perdido. Recuerda que un buen descanso es fundamental para mantener a tu cerebro en forma.
3. Una vez te hayas levantado, **incluye en tu rutina habitual la higiene personal y vístete como si fueras a ir al instituto o al centro de trabajo.** No te acostumbres a estar todo el día en pijama en casa o sin lavar.
4. **Ponte un horario de estudio o de trabajo similar al que tenías.** Te ayudará a poner orden a tu día a día y tendrás la sensación de que aprovechas el tiempo. Para todos aquellos que estabais preparando la EBAU, por ejemplo, este es un tiempo muy valioso para poneros al día.
5. **Cuida tu alimentación.** Si para algo nos va a ayudar tener bien planificada nuestra jornada es para no pasarnos todo el día comiendo como alternativa. Ojo con la comida como estrategia para lidiar con la monotonía.

6. **Busca un hueco en tu día a día para hacer ejercicio.** Quizás no podamos salir a correr, pero es necesario que nos mantengamos activos. Hay buenos profesionales en internet que están colgando tablas de ejercicios que fácilmente se pueden hacer en casa sin necesidad de tener mancuernas, barras o bicicletas estáticas.
7. Aprovecha el tiempo que no estés estudiando o trabajando para **completar tu formación.** Hay multitud de cursos on-line o lecturas a las que les puedes dedicar el tiempo que antes, quizás, no tenías.
8. **Saca 10´ de tu tiempo para meditar.** Tanto si eres una persona especialmente ansiosa como si no lo eres, busca un hueco en tu día a día para practicar alguna actividad contemplativa. Con la práctica aprenderás a controlar esos pensamientos que tantas veces te esclavizan y que puede que en estos momentos te estén jugando una mala pasada.
9. **Ojo con estar todo el día pegado al teléfono móvil.** Pocas cosas hoy en día nos roban más tiempo que las RRSS o el WhatsApp. Están bien como fuente de información y para mantener el contacto con amigos y familiares, pero es importante que programes el tiempo que vas a dedicar a estar conectado. Te aconsejo ponerlo en modo avión en más de una ocasión
10. **Huye de la queja constante.** Es destructiva. Pocas cosas te harán más daño que quejarte todo el tiempo de lo que está pasando, porque entrarás en una espiral de negatividad de la que luego te será difícil salir. De todos modos, somos humanos, y protestar un poco puede que nos ayude a lidiar con la ansiedad que pueda estar apareciendo. Pero no lo hagas a cualquier hora y en todo momento. Concreta también en tu planificación diaria, esos 15´en los que podrás quejarte todo lo que quieras, pero con el compromiso por tu parte de que el resto del tiempo harás un esfuerzo consciente por no hacerlo.

Para muchos, esta será una oportunidad para reinventarse. Hay mucho miedo a las plataformas on-line, las videoconferencias como herramientas de trabajo o aprendizaje, a salir de nuestra zona de confort, ...y quizás esto que está pasando es justo lo que necesitamos para despertar ese potencial que seguramente tenemos dormido. Este es un momento para ver de qué pasta estamos hechos, para reflexionar sobre uno mismo y lo que nos rodea y para darnos cuenta, por qué no, de lo que realmente es importante y de la grandeza que todos llevamos dentro.