

6 consells per ser més productiu quan estudies i fas classes a casa

[inici centrareport] A causa de la covid-19, les classes online i l'estudi des de casa s'han convertit en una realitat. Moltes persones, però, asseguren tenir dificultats per concentrar-se en aquestes condicions. És per això que Business Insider explica quins hàbits pots adoptar per tal de ser més productiu:

1. Comença a llevar-te d'hora

Les persones més productives solen despertar-se al voltant de les 6:30 del matí. I és que, tot i que faci mandra, despertar-se d'hora havent dormit les hores necessàries té molts beneficis pel cos i la ment. Alguns estudis i investigacions expliquen que durant les 3 primeres hores del dia és quan més es rendeix i quan el cervell és més creatiu.

2. Fes les coses importants a primera hora del dia

Pots aprofitar que la teva ment està més activa durant les primeres hores del matí per fer aquella feina més difícil i prioritària. Així, una vegada les hagis realitzat, la resta de treballs que hagis de fer no semblaran tan complicats i avançaràs el dia més relaxat.

3. Adapta la jornada del dia

Si no t'agrada despertar-te aviat, pots optar per organitzar-te el dia segons la teva productivitat. Així, pots adaptar el teu temps segons les teves classes i el teu nivell de productivitat per seguir un horari en el qual et sentis còmode.

4. Planifica tot el que has de fer

L'ideal és fer-ho la nit anterior per tal de no perdre temps al matí. A més, fer-ho abans de dormir et pot ajudar a agafar el son i a descansar millor, ja que aquests pensaments no et vindran al cap durant la nit.

5. Estableix un lloc fix per treballar

Per tal de treballar de manera productiva des de casa, cal tenir un lloc en què et sentis còmode i no tinguis distraccions. Tenir un espai concret t'ajudarà a concentrar-te, ja que el cervell associarà aquell espai amb el lloc de fer feina i, per tant, es relaxarà i concentrarà amb més facilitat.

6. Gestiona els descansos i socialitza

Descansar és un aspecte molt important per la productivitat. Cal tenir en compte, però, que alguns experts aconsellen no esperar a estar exhausts per fer el descans. Recomanen fer un breu descans a mig matí, un de llarg a l'hora de dinar i un altre breu a la tarda. Això farà que puguis rendir durant tot el dia sense desconcentrar-te. També pots aprofitar aquests descansos per socialitzar amb els teus companys i amics a través de videotrucades i desconnectar.

[ficentrareport]