



# 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]