



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 2
09-2007

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Uso Efectivo del Tiempo, Nuestro Mejor Aliado en los Estudios

El inicio de cada año académico conlleva nuevos retos y nuevas experiencias de aprendizaje para los estudiantes. Retomamos objetivos, evaluamos logros alcanzados y enfocamos en aquellos pasos que aún nos falta dar, para llegar a la meta que nos trazamos al iniciar nuestra vida estudiantil. Meta que requiere de compromiso y tiempo para dedicarle al máximo.

El tiempo es Magna Cum Laude en la Universidad (Quintana, 1995:78). Cada semana contamos con 168 horas en total. Cómo las utilizamos y cuánto provecho sacamos de nuestro tiempo va a hacer una diferencia en los resultados que obtenemos en nuestro trabajo académico. El tiempo es un recurso que no podemos acumular para utilizar después, por tanto su importancia radica en el uso que hacemos de éste en el momento preciso. El tiempo no puede guardarse pero si podemos controlar cómo lo manejamos en el presente.

Al hablar de manejo del tiempo nos referimos a la forma en cómo lo administramos y aprovechamos de manera más efectiva. Si cotejamos la literatura, mucho se ha escrito respecto al uso del tiempo. Pero, no importa la diversidad al tocar el tema, la mayoría de quienes laboran sobre este concepto coinciden en que se deben dar ciertos elementos básicos para poder asumir control y por ende un mejor uso. El autor José Manuel Vecino, en su artículo "**Administración del tiempo, es esto posible?**" plantea una serie de puntos claves para utilizar al máximo esas 168 horas de la semana.

1. **Conoce cómo utilizas tu tiempo:** lleva una bitácora del tiempo que dedicas a cada actividad en y fuera de la Universidad y evalúa si su uso corresponde con tus prioridades.
2. **Establece objetivos y prioridades:** a base de lo que es importante para ti, determina que quieres lograr cada día y semana. Desglosa cada objetivo en tareas, asignales un tiempo estimado a cada una y establece prioridades. Delega y elimina lo que no es necesario.
3. **Organiza tu tiempo:** identifica las herramientas correctas para cumplir las tareas establecidas en un tiempo específico. Utiliza una agenda, listas de cosas por hacer, calendarios y otros métodos de organizarte y mantenerte al día con tus compromisos.
4. **Identifica y elimina los enemigos de tu tiempo:** Posibles enemigos para controlar el tiempo pueden ser: sobrecarga en el horario, asumir tareas o responsabilidades de otros, llamadas telefónicas no planificadas, visitantes inesperados, etc.
5. **Concéntrate en una tarea a la vez:** evita interrupciones cuando comienzas una tarea. Concentra tu energía y no pierdas ese tiempo en otras cosas por hacer.
6. **Identifica tu hora más productiva:** evalúa cuál es tu hora del día donde puedes ser más productivo y trata de llevar a cabo las tareas más difíciles en esa hora.
7. **Saca tiempo para distraerte:** recuerda que es importante mantener un balance en tu vida. Necesitas algún tiempo para otras actividades a parte de lo académico.

Factores que pueden estar limitando tu mejor uso del tiempo:

No tener objetivos y prioridades definidos.	No saber decir "No", ó no saber delegar en otros	Permitirme periodos de inactividad y demoras. Posponer	Hacer otras cosas, aún con mucho trabajo por hacer
Falta de organización en asuntos personales y académicos	Interrupciones como llamadas telefónicas, "messenger", etc.	Estrés, cansancio y sobrecarga de trabajo	Sensación de pánico al trabajar en prioridades

Recuerda que el tiempo es oro. Está en ti decidir cómo lo has de utilizar. No puedes ganarlo pero si puedes controlarlo. De cuánto provecho saques a las 168 horas de tu semana, dependerá en cierta medida el éxito en esta nueva etapa estudiantil. Manejar adecuadamente nuestro tiempo disminuye tu nivel de estrés y puede mejorar tu productividad. Como estudiante, tienes unas metas que tú te has propuesto. Disfruta de esta nueva etapa de tu desarrollo y trabaja para alcanzar el Éxito que quieres.

María M. Hernández Maldonado, Ph.D.
Sicóloga Clínica Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
Exts. 2014/2016

