

La optimización del tiempo



Uno de los grandes retos que enfrentarás como estudiante universitario será el administrar tu tiempo entre las diversas actividades que desempeñas; cada estudiante tiene diferentes prioridades y tareas que cumplir, por tal motivo queremos brindarte información que puede ayudar en este desafío.

Considera que:

- Cada semestre tendrás una dinámica diferente, no está de sobra que te propongas realizar un horario en el que incluyas todas las actividades que llevarás a cabo; desde aquellas que tienen que ver con tu aseo personal y bienestar físico, así como las académicas y de recreación.
- Es importante considerar que los recursos en cuanto a tiempo y energía son limitados, por lo cual es conveniente que identifiques tu horario de mejor rendimiento, de esta forma podrás priorizar tus tareas según la urgencia e importancia que tengan.
- Puede parecer que la optimización del tiempo consiste en el mayor número de actividades en el menor tiempo posible, sin embargo este es uno de los grandes mitos; no existe un método que te garantice cumplir con todas tus actividades.

A continuación, te damos algunas recomendaciones para desempeñarte de forma más eficaz:

Prioriza tus actividades, puedes comenzar por aquellas que tengan un plazo límite para su realización, y las que sea posible planificar con pequeños avances progresivos, de esta forma conseguirás atender interrupciones y/o imprevistos.

Procrastinar difícilmente te hará más efectivo y puede ponerte fácilmente al filo del principio “Trabajo mejor bajo presión”.

Si tienes tareas de diversas materias, **comienza por aquellas de mediana dificultad**, posteriormente aquellas que requieren tu máxima concentración y por último las más sencillas.

El descanso es necesario, siempre y cuando no se vuelva tu mayor ocupación. En una sesión de estudio y/o tarea intenta trabajar bajo un esquema de 50 minutos de estudio (sin distractores) y 10 de descanso por cada hora.

Por último, **recuerda que administrar el tiempo es una habilidad que requiere disciplina, compromiso y adquisición de nuevos hábitos**, la universidad es un momento oportuno para comenzar a hacerlo.

Lic. Ana Radayr Castañeda García

Coordinadora de Habilidades y Competencias Estudiantiles

Departamento de Apoyo Estudiantil

Dirección de Desarrollo Estudiantil