

# ¿Terminando el semestre o trimestre académico?

Al enfrentar los últimos exámenes y trabajos académicos es normal que vivamos distintas emociones. Podemos sentirnos cansados o sentir que disponemos de poco tiempo para realizar todas las actividades que restan por hacer.

Por ello, revisaremos algunos tips entregados durante el semestre que nos podrán ayudar a lograr ciertos resultados que nos proponemos para terminar este ciclo de la mejor forma posible.



## ¿Qué podemos hacer?



**Visualicemos metas:** es fundamental saber qué queremos lograr para mantener la motivación y planificar los pasos a seguir. ¿Hay un ramo al que deba dedicar mayor atención? ¿Qué desafíos me puedo proponer de acuerdo con mis condiciones actuales?



**Organicemos el tiempo:** calendariemos las actividades, planifiquemos su realización de acuerdo con su prioridad, calculemos el tiempo destinado para ello, siendo realistas. Revisemos el avance y reformulemos la planificación en caso de ser necesario. No olvidemos agendar pausas, son muy necesarias.



**Evitemos la procrastinación:** es decir, la tendencia a emplear el tiempo, en demorar y aplazar deliberadamente la ejecución de tareas. Para ello, dividamos tareas complejas en tareas más simples y específicas, dosifiquemos en el tiempo disponible y respetemos la planificación. Es importante controlar la autoexigencia y recompensarnos por nuestros logros



**Utilicemos estrategias de estudio:** que fomenten el aprendizaje significativo, como la realización de mapas conceptuales, esquemas o resúmenes, junto con autoevaluar nuestro progreso.



**Busquemos ayuda:** identifiquemos el problema y quién o qué puede ayudarnos a resolverlo. Valoremos esta petición de ayuda como una instancia de desarrollo y no como una amenaza. Estudiar en grupo puede ser una buena idea.

## Referencias bibliográficas

Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C. & Roe, R. (2007). *A review of the time management literature*. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.

Enríquez, M., Fajardo, M. & Garzón, F. (2015). *Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario*. *Psicogente*, 18(33), 166-187.

Garzón, A. & Gil, J. (2018). *Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico*. *Educ. Pesqui*, 44, 1-16.

Garzón, A., & Gil, J. (2017). *Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior*. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13.

Karabenick, S. & Dembo, M. (2011). *Understanding and Facilitating Self-Regulated Help Seeking*. En S. Karabenick & M. Dembo (Eds.), *New Directions for Teaching and Learning* (pp. 33-43). Wiley Periodicals.