

¿Cómo gestionas tu tiempo?

La entrada a la universidad supone una reorganización de nuestro tiempo, el cual es limitado. Por ello, es necesario poder gestionarlo estratégicamente, en función de nuestros roles, intereses y responsabilidades.



Una adecuada gestión del tiempo genera:



Mayor rendimiento académico



Regulación de nuestra conducta



Mayor disposición al aprendizaje



Mayor satisfacción con la vida por el cumplimiento de metas



Menor ansiedad por la organización

¿Cómo gestionar mejor el tiempo?



Utilizando herramientas que te permitan planificar tu tiempo. Por ejemplo, una agenda (física o virtual), la construcción de un horario o la elaboración de una lista de actividades pendientes.



Ordenando tus actividades, tareas y evaluaciones **de acuerdo con su prioridad**. Toma en cuenta tu motivación, su dificultad, el tiempo con el que cuentas para desarrollarlas y su valor ponderado sobre tus calificaciones, etc.



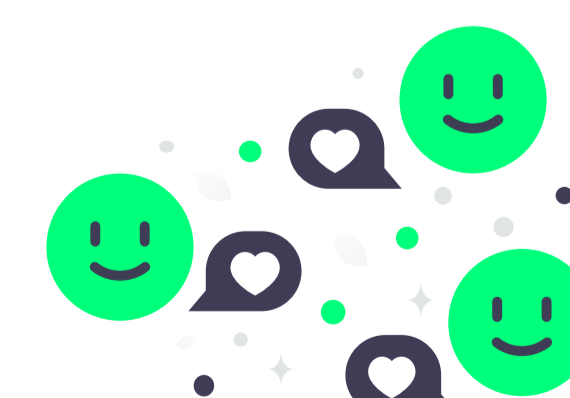
Fijando objetivos a corto plazo y estableciendo fechas límite.



Sobreestimando el tiempo requerido para completar una tarea, ya que esto permite tener el tiempo suficiente. No te pongas metas irreales.



Dividiendo tareas con revisiones periódicas tu planificación. De esta manera podrás observar tus logros, retrasos e incumplimientos, y reformular dicha planificación en caso de que sea necesario.



Separando el tiempo dedicado al estudio del **tiempo de ocio**. Es bueno dejar espacio para el ocio y descanso, y será más fácil si lo planificas.