

Gestión del Tiempo para Estudiantes

¡Dedica tiempo a equilibrar tus estudios, trabajo y tiempo personal para cuidar tu bienestar mental!

Haz una lista de prioridades

Enumera todas las tareas y determina el tiempo que te llevará completarlas y dónde encajan en tu lista de prioridades. Considera hacer preguntas orientadoras para ayudarte a priorizar, como por ejemplo:

- ¿Afecta esta tarea a otras?
- ¿Tiene esta tarea una fecha límite estricta?
- ¿Afecta esta tarea a otras personas?
- ¿Requiere esta tarea mucho tiempo para completarse?

Comprométete con el “Tiempo de enfoque”

Después de determinar tu lista de prioridades, programa algún momento de tu día para concentrarte en completar esas tareas. El tiempo de enfoque puede ser para empezar y terminar o algo, o contribuir a tareas en curso.

- Tres horas para estudiar
- Una hora para limpiar tu dormitorio
- Dos horas para trabajar en el primer borrador de un ensayo
- 30 minutos para lavar los platos

Date tiempo para el cuidado personal

Reserva tiempo en tu día para el cuidado personal y evitar el agotamiento. Puede ser algo tan simple como una actividad de 30 minutos o menos, como:

- 10 minutos de meditación
- Cinco minutos para escribir tus sentimientos en un diario
- 30 minutos de ejercicio
- 15 minutos para dibujar

Sé flexible

Las cosas no siempre salen como las planeamos. Es estupendo pensar en alternativas y en dónde puedes ser flexible. Pregúntate:

- ¿Puede esperar esta tarea hasta mañana?
- ¿Otra tarea encajará en tu nuevo horario?
- ¿Necesitas hoy un descanso de las tareas?
- ¿Necesitas pedir ayuda a los demás?

