



## ¿Cómo ingeniárselas para el manejo adecuado del tiempo?

► *Estudiantes de la Facultad de Ingeniería se capacitaron con **Ingenio**  
¡A Tiempo con tu tiempo!*

La gestión del tiempo significa desarrollar la capacidad de planificar y organizar las funciones académicas, y además conocerse lo suficiente para mantener buenas relaciones interpersonales logrando un equilibrio entre estudio, recreación y ejercicio físico. Todas estas tareas demandan un sentido de responsabilidad y el desarrollo de hábitos coherentes para una vida saludable

Un adecuada actitud hacia el tiempo se refiere a sentirse responsable sobre la manera en cómo se invierte el tiempo. Implica la planificación a largo plazo, que contempla establecer y seguir objetivos propios de estudio de acuerdo a las tareas y períodos de exámenes.

En la cotidianidad es común perder el tiempo en cosas no productivas, esto es denominado como *los ladrones de tiempo* que, poco a poco, nos roban espacio valioso para el cumplimiento de tareas, por eso es importante identificar cuáles son, para planificar y lograr contrarrestarlos de una manera efectiva.

Estos talleres realizados forman parte de la práctica profesional de estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud, de la Escuela de Salud Pública, en el segundo semestre del 2016, coordinados por la Máster Shirley Carmona, Psicóloga de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud. De esta forma se realizaron 3 sesiones presenciales y 3 sesiones en línea para el abordaje conjunto de la temática en cuestión, planificadas en función de la importancia y de la actitud con la cual enfrentamos el tiempo, y el uso de herramientas para la optimización de su aprovechamiento.





Esta temática surge de un **Diagnóstico Situacional de Salud** realizado a 182 estudiantes de Ingeniería de la Sede Rodrigo Facio, además de reuniones y un grupo focal con Estudiantes de la Red de Liderazgo Universitario, pertenecientes a la Facultad y el Decanato de Ingeniería.

Como antecedente el programa de “Líderes de Ingeniería” contactó la Unidad de Promoción de la Salud desde el 2013 y, con esta alianza, se realizaron 5 talleres sobre estrés y el reto “Triple A” que aborda temas de alimentación saludable, actividad física y autocuidado.

Con este proceso esperamos un mayor empoderamiento de los estudiantes, en la toma de decisiones y pensamiento crítico, que permita a esta población enfrentarse a la dinámica universitaria de una forma saludable y puedan extender estas capacidades a otros ámbitos para disminuir los picos de estrés a través de técnicas que impliquen la definición de sus prioridades académicas y sociales.

