

**¿Por qué es importante  
planificar y gestionar  
nuestro tiempo de manera  
eficiente?**

**P A E H**

**Programa de Acompañamiento  
para Estudiantes con Hijos/as**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES **udp**



**El estrés se produce por la percepción de que no estamos siendo capaces de afrontar las exigencias que se nos presentan en la vida.**

**La organización y gestión eficiente del tiempo, es una de las más potentes maneras de afrontar el estrés.**



## Organizarnos y planificar el tiempo nos ayuda a:

- Aumentar nuestro control sobre las circunstancias
- Gestionar nuestro tiempo y establecer prioridades,
- Destinar tiempo a aquellas tareas que nos exigen nuestra atención y trabajo.
- Destinar tiempo para el autocuidado y para compartir con nuestros seres queridos.



# EJERCICIO PARA ORGANIZAR EL TIEMPO



**1**

- **Establece un objetivo: ¿Cuál es tu objetivo para organizar tu tiempo? ¿Qué es lo que esperas lograr? ¿En qué te gustaría ocupar tu tiempo? Te puede ayudar escribir una lista donde respondas a estas preguntas.**

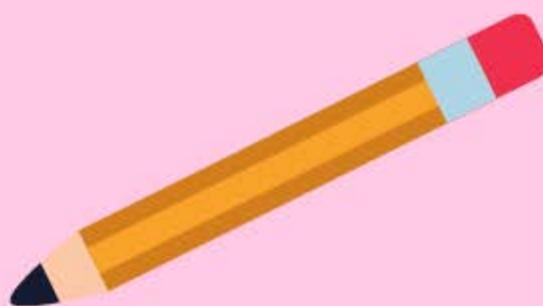
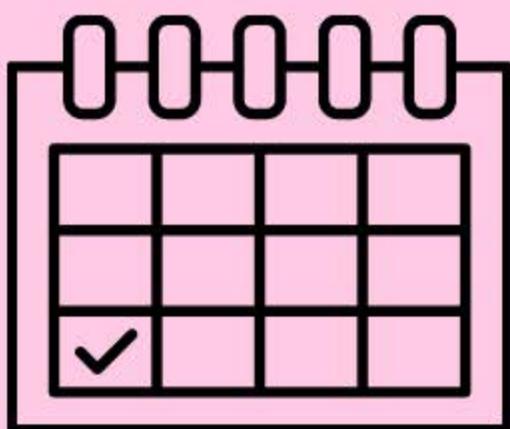
**2**

- **En un papel o en tu computador o celular, crea un calendario que incorpore todos los días de la semana de lunes a domingo, incluyendo los horarios desde que te levantas hasta que te acuestas.**



**3**

- **completa el calendario con aquello en qué sueles utilizar tu tiempo: incorpora la hora en que te levantas, la hora de salir de tu casa, la hora en que comienzas a estudiar/trabajar, la hora en que regresas a tu domicilio. La hora en que te acuestas a dormir.**



# 4

## **Observa cómo estás gestionando tu tiempo:**

- **¿Tengo horarios libres?**
- **¿Destino espacios de descanso y autocuidado?**
- **¿Destino tiempo para estar con mi familia?**
- **¿Aprovecho realmente el tiempo que tengo para trabajar/estudiar?**



- **Crea modificaciones que estén en armonía con tus objetivos.**
- **No olvides incorporar espacios de autocuidado y para estar con tu familia.**
- **No te pongas un horario que sea muy exigente.**
- **Comienza de menos a más.**
- **Incorporar nuevas rutinas toma tiempo y requiere adaptación.**
- **Recuerda ser amable contigo mismo/a/e en el proceso.**



**P A E H**

**Programa de Acompañamiento  
para Estudiantes con Hijos/as**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES **udp**