



PSICOLOGÍA Y SOCIEDAD: SIGLO XXI, COMPETENCIAS RELACIONALES

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Marchena Consejero, E.; Hervías Ortega, F.; Rapp García, C.; Navarro Guzmán, J. I.; Alcalde Cuevas, C.; Aguilar Villagrán, M.; Araujo Hoyos, A. M.; y Villanueva González, L.

Universidad de Cádiz

RESUMEN

Vivir en la universidad como estudiante implica realizar un trabajo continuado que, como la mayoría de los trabajos, puede realizarse de forma más o menos eficaz. La manera en que utilizamos nuestro tiempo (o lo perdemos) está muy influenciado por nuestros hábitos. Una de las mejores técnicas para desarrollar hábitos eficientes en el uso del tiempo es diseñar un horario. Los trabajos de psicólogos expertos en esta materia proporcionan datos suficientes que demuestran el valor de un horario bien organizado. Cuando una persona tiene que enfrentarse a varias tareas de manera simultánea, debe decidir un plan de acción para poder llevar a cabo todo lo que se propone. El propósito de programar no implica hacer al estudiante un esclavo de su propio tiempo. Se trata de maximizar la eficacia del tiempo empleado en el estudio, evitando así los problemas de ansiedad asociados a los períodos de exámenes, los agobios de última hora, etc.

El sistema más adecuado para la mayoría de los estudiantes es combinar un planteamiento a largo plazo junto a otro a corto plazo. Así, un estudiante puede hacer un horario general para un curso entero y después preparar un plan más específico para dos o tres días, una semana concreta o un cuatrimestre.

Presentamos una herramienta on line concebida como guía de autoayuda para que los estudiantes universitarios conozcan cómo gastan su tiempo y cómo mejorar esta gestión del tiempo de cara a optimizar el trabajo en época de estudio. Está formada por una serie de ejercicios progresivos a través de los cuales podrán analizar su situación actual y podrán proponerse cambios para mejorar sus habilidades en la organización del tiempo.

Palabras claves: servicios de asesoramiento; agenda académica; horario; asesoramiento on-line; hábito de estudio.

ABSTRACT:

The job of being a university student, like most other jobs, can be carried out either efficiently or inefficiently. The way we use time (or waste it) is largely a matter of habit patterns. One of the best techniques for developing more efficient habits of time use is to prepare a time schedule. Psychologists and other experts provide remarkable data showing the value of a well-organized time schedule. The work habits of people who have achieved outstanding success invariably show a well-designed pattern or schedule. When a person has several tasks confronting him simultaneously, he will often fail to do any of them. The purpose of scheduling is not to make a slave of the student, but to free him from the aca-



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

demic inefficiency and anxiety that is, at least partially, a function of wasted time, inadequate planning, and hasty, last-minute study, etc.

The most successful system for most students is to combine long-range and short-range planning. Thus, a student can make a general schedule for an entire term and then prepare a more specific plan for two or three days a week at a time.

We present an online multimedia tool intended to be a self-help guide to make university students understand how they spend their time and how to improve their time organization to optimize their studying time. It consists of a series of progressive exercises with which they will be able to analyse their current situation and make changes to improve their time organization skills.

Keywords: counselling services; timetable; time scheduling; on-line counselling; study habits.

NOTAS

¹ Departamento de Psicología, Universidad de Cádiz. Avda. República Árabe Saharaui, s/n, 11519 Puerto Real-Cádiz, (España).

² SAP, Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica, Universidad de Cádiz. Avda. República Árabe Saharaui, s/n, 11519 Puerto Real-Cádiz, (España).

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009