



EXPERIENCIA UNIVERSITARIA EN LÍNEA

Gestión del tiempo en COVID: aprendizajes y desafíos

Para un estudiante universitario el buen manejo del tiempo es fundamental a la hora de balancear sus actividades académicas, sociales, personales y familiares. En el escenario actual, esta habilidad es crítica considerando que la mayoría de las acciones ocurre en el mismo espacio físico, lo que puede generar en los jóvenes frustración y sensación de falta de control. Como directivos y docentes, estamos llamados a promover en nuestros estudiantes una gestión efectiva del tiempo, fomentando hábitos de vida saludable en el marco del contexto que atravesamos. De lograrse un correcto balance, su desempeño académico y bienestar subjetivo saldrían fortalecidos.

USO DEL TIEMPO EN LA UNIVERSIDAD

La gestión del tiempo es la capacidad de utilizar este recurso de manera efectiva estableciendo objetivos, prioridades y cursos de acción para decidir qué es lo importante y cómo adaptarse a una eventualidad, utilizando la experiencia previa para orientar la toma de decisiones (Richișeanu-Năstase et al., 2018).

En estudiantes universitarios, la gestión efectiva del tiempo se reconoce como un indicador de autonomía y adaptación o ajuste a la universidad (Soares, Almeida y Guisandes, 2011). Evidencia al respecto, indica que el uso efectivo de este recurso sería condición de un buen rendimiento académico, puesto que la planificación implicaría un estilo de aprendizaje ordenado que obligaría a los estudiantes, primero, a evaluar sus actividades cotidianas en el marco de sus responsabilidades y, segundo, planificar las horas de esfuerzo asociadas, identificando la calidad del tiempo a invertir para lograr objetivos y metas (Barrera et al., 2008; Romero y Salicetti, 2011; Durán-Aponte y Pujol, 2013).

Asimismo, una buena gestión del tiempo se vincula al bienestar subjetivo de los estudiantes en tanto fomenta su satisfacción con la vida y hábitos saludables, como buena alimentación y ejercicio físico (Lozano et al., 2016; Nayak, 2019). Ello les permitiría enfrentar de mejor forma factores estresores, disminuir el estrés percibido, y reducir la Alexitimia o pérdida de la capacidad de demostrar y expresar emociones (Nayak, 2019; Tang et al., 2020). Durante la trayectoria universitaria atender a estos aspectos es fundamental ya que están directamente asociados a enfermedades crónicas, depresión y conductas riesgosas, como el consumo de sustancias abusivas (Lowe y Cook, 2003; Pierceall y Keim, 2007).

EL TIEMPO EN COVID. APRENDIZAJES

En el contexto actual de educación en línea la conexión constante a internet tiende a convertirse en una fuente de distracción y postergación de actividades, lo que podría desembocar en un uso deficiente del tiempo (UC Davis,



2020). Frente a ello, la gestión efectiva del día a través de la planificación de actividades, definición de horarios y pausas de descanso es fundamental (Ibid.).

Adicionalmente, la necesidad de conciliar responsabilidades académicas, laborales, familiares y del hogar, podrían dificultar la planificación del día de los estudiantes (Ziol-Guest et al., 2006). Al respecto, la evidencia observa grupos de riesgo como estudiantes que son padres o madres y estudiantes que trabajan mientras estudian.

En concreto, tener hijos y/o encontrarse en una relación sentimental formal dificultan la conciliación de actividades (Pelletier y Laska, 2012; Lozano et al., 2016). En específico, los compromisos familiares con los hijos y otros miembros de la familia limitan el tiempo de los estudiantes, lo que se acentúa en mujeres (Andajani -Sutjahjo et al., 2004; Jabs et al., 2007; Ziol-Guest et al., 2006). Por otro lado, las habilidades para gestionar el tiempo de quienes trabajan y estudian son débiles (Richișeanu-Năstase et al., 2018). Se observa que la cantidad de horas trabajadas se relaciona positivamente con la percepción de limitaciones de tiempo (Andajani -Sutjahjo et al., 2004; Jabs et al., 2007; Ziol-Guest et al., 2006).



ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA GESTIÓN EFECTIVA DEL TIEMPO EN NUESTROS ESTUDIANTES EN CONTEXTO DE COVID

En el actual escenario, podemos promover la gestión efectiva del tiempo a través de las siguientes acciones (Hensley et al., 2018; Oyarzún et al., 2020):

• **Fomentar el análisis personal de la gestión del tiempo:** advertir que cada estudiante tiene sus propios ritmos, responsabilidades y expectativas en cuanto a resultados. A partir de ello, será relevante animar a la mejora continua de la autogestión, identificando fortalezas y debilidades. Si existen dificultades para planificar el día a día, será importante reconocerlas y buscar estrategias para abordarlas.

• **Incentivar el uso de estrategias de manejo del tiempo:** a través de planificadores diarios, semanales y/o mensuales, los estudiantes podrán ordenar sus actividades cotidianas, definir objetivos o metas y clasificar acciones según importancia. De esta forma, serán conscientes de las actividades realizadas sintien-

do satisfacción al cumplirlas y visualizarán lo pendiente.

• **Promover los espacios de estudio autónomo:** animar a los estudiantes a definir la cantidad de horas de estudio que deberán dedicar semanalmente a cada curso. Ello será de gran ayuda para el abordaje eficiente de los contenidos y disminución de incertidumbres en periodos de evaluación.

• **Promover hábitos de vida saludables:** dentro de la planificación, fomentar la inclusión de descanso diario, ejercicio físico, una alimentación saludable y el desarrollo de actividades que fomenten intereses y talentos. Estas instancias contribuirán al bienestar subjetivo de los estudiantes fomentando su calidad de vida.

Si necesitas más información y/o tienes preguntas o sugerencias contacta a experiencia@uss.cl

REFERENCIAS

Andajani-Sutjahjo S., Ball K., Warren N., Inglis V., Crawford D. (2004). Perceived personal, social and environmental barriers to weight maintenance among young women: a community survey. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2004; 1:15-21.

Barrera, M., Donolo, D. & Rinaudo, M. (2008). Ritmo de estudio y trayectoria universitaria. *Anales de psicología*, 24 (1), pp. 9-15.

Durán-Aponte, E. & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 93-108.

Hensley, L., Wolters, C., Won, S. y Brady, A. (2018). Academic Probation, Time Management, and Time Use in a College Success Course. *Journal of College Reading and Learning*, 48:2, 105-123.

Jabs J., Devine C.M., Bisogni C.A., Farrell T.J., Jastran M., Wethington E. (2007). Trying to find the quickest way: employed mothers' constructions of time for food. *J Nutr Educ Behav.* 2007;39: 18-25.

Lowe, H., & Cook, A. (2003). Mind the gap: are students prepared for higher education? *Journal of Further and Higher Education*, 27, 53-76.

Lozano Cabezas, I., Iglesias Martínez, M., y Alonso-Sanz, A. (2016). Conciliación estudiantil-familiar: un estudio cualitativo sobre las limitaciones que afectan a las madres universitarias. *Arbor*, 192(780), a341.

Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences; Nicosia* Tomo 12, N.º 3, (Sep-Dec 2019): 1480-1486.

Oyarzun, B., Martin, F., y Moore, R. (2020): Time management matters: Online faculty perceptions of helpfulness of time management strategies. *Distance Education*.

Pelletier, J. E., y Laska, M. N. (2012). Balancing healthy meals and busy lives: associations between work, school, and family responsibilities and perceived time constraints among young adults. *Journal of nutrition education and behavior*, 44(6), 481-489.

Pierceall, E. A., & Keim, C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31, 703-712.

Richițeanu-Năstase, E.R., Stăiculescu, C. y Lacatus, M. (2018). Time Management Skills. Academic Achievements and Life Satisfaction. A Case Study at Bucharest University of Economic Studies. *Review of International Comparative Management*. 19.

Romero, C. & Salicetti, A. (2011). Indicadores de trabajo personal del estudiante de magisterio en educación física. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 11 (2), pp. 1-15.

Soares, A., Almeida, L. & Guisandez, A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2 (1), pp. 99-121.

UC Davis (2020). Time Management. Health Topics, Wellness Services, Student Health and Counseling Services.

Ziol-Guest K.M., DeLeire T., Kalil A. (2006). The allocation of food expenditure in married- and single-parent families. *J Consumer Aff.* 2006; 40:347-371.