



# Planificación y Gestión del tiempo

Calle 67 No. 14A - 67 - Bogotá D.C.  
[www.apruebaxtreme.com](http://www.apruebaxtreme.com)  
3235942510 - 3162984514



**APRUEBA**  
XTREME



FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
**SAN JOSÉ**  
INSTITUCIÓN TECNOLÓGICA

# ***ADOPTAR HÁBITOS PARA APROVECHAR EL TIEMPO***



**APRUEBA  
XTREME**

[www.aprueboxtreme.com](http://www.aprueboxtreme.com)



# ¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS QUE TODO ESTUDIANTE EN LINÉA DEBE TENER?

## 1. El hábito de la planeación

Como estudiante virtual puedes acceder a tu computador o “ir a clase” cuando quieras. Aunque ésta sea una de las mayores ventajas, también puede actuar en tu contra y llevarte por el camino de la procrastinación: “no tengo que estudiar ahora, lo hago mañana”.

Pero un estudiante en línea exitoso crea y se adhiere a un plan de estudio. Planifica su tiempo de estudio semanal y se compromete a ingresar a la plataforma virtual y a realizar las actividades necesarias para cumplir sus objetivos. Sea cual sea tu preferencia, encontrar el tiempo y la hora en la que mejor estudias será mejor si estableces una rutina y te adhieres a ella.



## 2. El hábito de evitar las distracciones

Los estudiantes en línea constantemente están bombardeados por distracciones. Es por eso que es necesario tomar un paso extra. Primero, y tal vez lo más difícil, es hacer saber a nuestros amigos y familiares cuando estamos trabajando para minimizar las distracciones. Segundo, limitar nuestro tiempo en las redes sociales mientras se estudia en línea.



Es muy fácil distraerse desplazándose por las noticias de Facebook o mirando fotos en Instagram. Podemos comenzar a chatear con un amigo o navegar a través de Twitter y antes de que nos demos cuenta, la mitad del tiempo destinado para estudiar se ha ido. Y por último, las distracciones también se aplican al espacio de trabajo.

Para estudiar cómodos es necesario tener un espacio de trabajo consistente. Si nuestro espacio de estudio ya está asociado con actividades como comer, ver televisión o dormir, probablemente no sea el ideal. Por el contrario, si tenemos un espacio dedicado, siempre asociado con el aprendizaje y el cual mantenemos organizado y libre de distracciones, podremos estudiar sin distracciones y concentraremos mejor.

### 3. El hábito de priorizar

Este hábito se complementa con el primero. Un estudiante en línea que aprovecha al máximo su tiempo y recursos hace de su estudio una prioridad y planea para ello. Todos tenemos que hacer malabarismos con las responsabilidades que tenemos en nuestra vida, pero aprender a priorizar nuestras tareas puede ayudarnos manejar nuestra carga de trabajo como estudiantes en línea.

Entre el trabajo, la vida familiar y nuestro estudio, puede parecer que no tenemos suficiente tiempo para lograr todo lo que está en nuestras listas de tareas pendientes. Entonces, ¿qué hacer cuando tenemos una lista de tareas y solo





unas pocas horas para completar todo. Aprender a priorizar, determinar la importancia de cada tarea y el orden en que deben completarse, es una habilidad invaluable para dominar. Nos permite organizar nuestra carga de trabajo y nos ayuda

crear un plan de acción realista para enfrentar nuestro estudio de manera eficiente.

#### **4. El hábito de manejar bien el tiempo**

Una manera de incrementar nuestra productividad es forzarnos a trabajar o estudiar por un tiempo determinados. El uso de técnicas de “timeboxing” puede ser una de las mejores técnicas para maximizar nuestro tiempo. Técnicas de “timeboxing” como la Pomodoro, la cual asigna 25 minutos de trabajo y 5 minutos de pausa pueden usarse, no sólo para administrar mejor el tiempo, sino para evitar distracciones y planear tus pausas y descansos.

#### **TIPS PARA UN MEJOR APRENDIZAJE DESDE LA VIRTUALIDAD**

- **MOTIVATE:** Esto es quizás lo más importante y el éxito en tu proceso de aprendizaje depende en gran medida de tu motivación y que la mantengas todo el tiempo.
- **SE PACIENTE:** todos los procesos de aprendizaje requieren tiempo y el tuyo no será la excepción. Roma no se construyó en un día.



- **ORGANIZATE:** Si bien una de las principales características del E-learning es que eres el dueño de tu tiempo, siempre es mejor tener una rutina de aprendizaje establecida en ciertos horarios.
- **NO DEJES NADA PARA EL FINAL:** En un curso virtual es muy fácil retrasarse y dejar las cosas para última hora, en donde los resultados casi siempre son desastrosos. Deja de procrastinar.
- **SE CRÍTICO:** Con lo que lees y aprendes, si algo te genera dudas lo mejor que puedes hacer es buscar otras fuentes de información o preguntarle a un experto para aclarar tus inquietudes.
- **MANTÉN EL CONTACTO:** Con tus compañeros y profesores por medio de los foros, chats y herramientas de mensajería de tu plataforma.
- **EVITA LAS DISTRACCIONES:** Como YouTube, Facebook, Twitter, la televisión o el móvil. Con frecuencia encontrarás que una sesión de 2 horas de estudio fue de apenas 30 minutos de trabajo efectivo y 1 hora y media de distracción.
- **APROVECHA EL TIEMPO LIBRE:** Ese tiempo que malgastas escuchando música en el bus o leyendo sobre los últimos escándalos de las celebridades podría estar muy bien empleado en tu curso virtual; al final te darás cuenta de que sí tienes tiempo y que no es obligatorio dejar todo para última hora
- **TEN PRESENTE LAS FECHAS DE ENTREGA DE LAS ACTIVIDADES:** de esta forma siempre podrás programar tu agenda para atenderlas y no te encontrarás con sorpresas desagradables al estar a unos días u horas de su entrega.



- **SE DISCIPLINADO:** Todo será mil veces más sencillo y obtendrás los mejores resultados si te acoges a una buena disciplina y estableces una rutina. Por el contrario, todo te parecerá más difícil si no la tienes.
- **TEN UN AMBIENTE ADECUADO PARA ESTUDIA:** Con seguridad será más cómodo conectarte a tu curso en línea en un entorno tranquilo que, por ejemplo, en la cafetería de tu universidad.





## REFERENCIAS

Edulabs. (2021). 51 tips para estudiar en línea y obtener los mejores resultados.

Página web. Disponible en: <https://blog.edu-labs.co/51-tips-para-estudiar-en-linea-y-obtener-los-mejores-resultados/>

Grupogear. (2019). 4 hábitos para tener éxito en tu curso virtual. Página web.

Disponible en: <https://grupogear.com/blog/habitos-estudiantes-cursos-virtuales/>

