**Universidad Politécnica de Querétaro**

Ingeniería en Sistemas Computacionales



**Muñoz Arroyo Óscar Miguel**

**S191**

Tutoría

Apuntes de clase

29 de octubre de 2024

**Equilibrio entre trabajo y escuela**

La mayoría de los alumnos en su formación profesional, comienzan a trabajar o han requerido trabajar para poder costearse sus estudios, sus gastos personales y apoyar en casa.

Para las empresas muchas de las personas que laboran en ellas, son sustituibles. Así que, si buscas crecer, es muy probable que, para acceder al nuevo puesto, un requisito sea la escolaridad.

Si por algún motivo tienes que buscar trabajo del mismo nivel en otra empresa, donde no conocen tus capacidades, tendrá más probabilidades de contratación, alguien que sí cuente con un título universitario.

Un nivel más alto de escolaridad te permite tener mayor seguridad e incluso poder ser autogestivo.

A veces es fácil perder de vista la importancia de los estudios, cuando nos está yendo muy bien en un trabajo. Por eso es importante:

* Reducir las distracciones para mejorar tu desempeño tanto en la escuela como en el trabajo
* Establecer rutinas en las cosas sencillas del día a día
* Tratar de tener descansos activos, de cambio de actividad para hacer cosas como ordenar, lavar, hacer un poco de ejercicio, prepararte algo de comer.
* No sobrepensar las cosas, porque a veces por pensar tanto en cómo hacerlas, tardas más en empezar. El primer paso importante es iniciar y mantener el ritmo de trabajo.