

Estrategias propuestas y soluciones para implementar el uso adecuado del tiempo en las estudiantes de Licenciatura en Preescolar de la Corporación Universitaria Adventista

Sonia Lucía Vargas Amézquita
Facultad de Educación

Resumen

La mirada al uso del tiempo de las estudiantes de la Licenciatura en preescolar, es de extrema importancia si se quieren diseñar estrategias de intervención para su buen uso.

El problema que se ha encontrado en las aulas donde la investigadora imparte clase es muy particular, ya que por las circunstancias y estrato social de las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar de la UNAC (1 y 2), sus recursos son muy escasos, teniendo que trabajar por obligación, algunas, hasta ocho horas diarias, lo cual las lleva a sacrificar sus estudios y calidad académica, una situación preocupante, ya que se observa en ellas estrés y demora en la entrega de los trabajos y demás responsabilidades académicas; frecuentemente su excusa más común es la del tiempo, pues su trabajo y otras actividades propias de la convivencia unacense les quitan

el tiempo para realizar sus tareas y demás exigencias de la carrera.

Como las estudiantes no pueden dejar sus trabajos para dedicarse sólo al estudio, y su mayor dificultad es combinar el trabajo y el estudio sin faltar a ninguna de las exigencias propias de sus responsabilidades, entonces deben aprender a manejar el tiempo para optimizarlo al máximo. Con este fin se sugiere que las estudiantes obtengan estrategias adecuadas para organizar su agenda y aprovechar el poco tiempo que les queda para el estudio.

Ya que las estudiantes de la Licenciatura no utilizan bien su tiempo es importante dirigir las a través de estrategias para que hagan de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que les permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir formar

a las estudiantes para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir, y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas, el buen uso del tiempo representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física.

Metodología de la investigación Tipo de investigación

La investigación realizada es de enfoque cualitativo y de tipo investigación acción; por su extensión en el tiempo, es de tipo vertical, y de acuerdo con el lugar donde se hizo el estudio, es una investigación de campo.

Objetivo general

Realizar un diagnóstico que aporta los elementos necesarios para el diseño de un proyecto de intervención y estrategias, enmarcadas dentro de una concepción de formación holística del estudiante en cuanto al buen uso del mismo.

El tiempo

El tiempo está disponible para todas las personas de cualquier

edad, sexo o nivel económico. Cada individuo, sin excepción, posee el mismo tiempo que los demás, la diferencia está en la forma como decida distribuirlo y la cantidad de tiempo que le dedica a cada ámbito de su vida. El tiempo es un factor importante que debe ser considerado ya que es un recurso no renovable y aquél que es desperdiciado, jamás podrá ser recuperado o reemplazado. He ahí la relevancia de manejarlo inteligentemente.

Definición del concepto de tiempo

El *Diccionario enciclopédico* 2005 de Larousse, presenta una definición más técnica del tiempo como una “dimensión que representa la sucesión continuada de momentos”. Pero éste puede concebirse además, según White (2007), como “uno de los mayores dones que han sido confiados a cada individuo y de su debida administración, depende gran parte del éxito en la adquisición de conocimientos y cultura mental”. Por su parte, Zubiri (2006) presenta todo un escrito filosófico acerca del tiempo describiéndolo como una realidad misteriosa, magna y sustantiva y del que no es posible precisar una definición. A pesar de las diferencias entre los conceptos proporcionados por los anteriores autores, (pues cada uno posee una postura filosófica particular), todos ellos convergen en un punto fundamental para el presente estudio y es que recomiendan darle un uso racional y significativo al tiempo,

ya que como lo dicen Moreno y Montaña (2006), éste “es uno de los factores que tienen gran influencia en el éxito de las actividades que se llevan a cabo”.

Creencias equivocadas acerca del tiempo

Es entonces cuando se hace necesario descubrir algunas creencias equivocadas que se tienen acerca del tiempo porque éstas hacen que las personas desarrollen hábitos perjudiciales, ya sea porque desde la infancia han sido inculcadas por los padres o porque éstas han sido adquiridas de manera espontánea. Quien plantea estas creencias equivocadas es Acosta (2005); la primera de ellas es que como en la niñez, el tiempo es gratuito y llega sin que alguien haga algún esfuerzo, parece inagotable y no se le considera un recurso valioso hasta cuando se llega a la edad adulta y se adquieren responsabilidades.

Es en esta etapa de la vida cuando se logra comprender que el tiempo es un recurso muy valioso, pero también muy escaso.

Enemigos del tiempo

Todo en la vida requiere tiempo; entonces es necesario también aprender a identificar sus enemigos, pues cuando se logra su identificación es más fácil acabar con ellos. Alatorre (2009), expone dos clases de roba tiempos o ladrones de tiempo; unos de índole externo; y otros de índole interno, asumiendo que los más peligrosos son los que

se encuentran en la persona misma aunque, mayormente son a los que se les presta menos atención. Ella afirma que algunos enemigos son obvios y fáciles de identificar como por ejemplo, la verborrea como estilo de comunicación, el lenguaje confuso y ambiguo, el desorden, la indecisión, la costumbre de hacer cosas sin objetivos ni propósitos claros, y principalmente, confundir lo urgente con lo importante. Como factores externos, ella menciona las interrupciones por visitas inesperadas, las urgencias, la incapacidad de los subalternos, la falta de información adecuada, los ruidos y distractores visuales, la inconstancia y el hábito de dejar tareas inconclusas.

Modo inteligente de emplear el tiempo

Teniendo en cuenta el valor del tiempo y los enemigos que éste tiene se hace necesario emplear el tiempo de una manera inteligente. En la sociedad actual se presenta un problema muy común: un gran número de personas, incluyendo estudiantes y hombres de negocios, no saben cómo emplear el tiempo; en el mercado circula una gran cantidad de libros que enseñan a sus lectores variadas formas de administrar el tiempo y alcanzar el éxito realizando más cosas con mayor velocidad y eficiencia. Sin embargo, como lo dice Covey (2000), tiene más importancia lo que se hace y cómo se hace que la velocidad en realizarlo. Y por eso él propone un enfoque en la

administración del tiempo centrado en principios para identificar aquello que es importante y colocarlo en el primer lugar.

Estrategias para organizar el tiempo

Ahora, se pondrá en consideración algunas estrategias para organizar el tiempo y aprovecharlo de manera efectiva. Para White (2007), la pobreza o las condiciones desfavorables no determinan el éxito o el fracaso en el cultivo del intelecto, como lo hace el aprovechamiento de aquellos momentos en los que se acostumbra perder el tiempo, como al esperar el turno en algún establecimiento o mientras se espera a una persona retrasada; por tal motivo declara que “si se tuviera un libro en la mano y se aprovecharan estos fragmentos de tiempo en estudiar, leer o en pensar cuidadosamente, ¡cuánto podría realizarse!”, esta declaración resalta la importancia en el uso de aquellos momentos que para la mayoría de las personas no tienen valor y se convierten en tiempo perdido o desperdiciado.

Alatorre (2009) propone una serie de estrategias para el buen manejo del tiempo. Una de ellas es el uso de una agenda, con la cual la persona puede comenzar a organizarse anotando las distintas tareas que lleva a cabo durante una semana. Aunque este registro resulte muy pesado, debe considerarse que únicamente cuando alguien sepa

cómo está empleando su tiempo podrá emitir juicios de si lo emplea en lo que debe o no. Y si realiza esta actividad, entonces ya puede pensar en cómo debería organizar la jornada y decidir qué tareas son prioritarias.

Winston (2005) menciona que una agenda sólo cumple su función si se tienen en cuenta los siguientes cuatro aspectos:

1. Elegir la agenda que sea más eficaz para usted.
2. Anotar todas las actividades posteriores y la información útil a medida que surge.
3. Comprobar con fidelidad la agenda cada día.
4. Actuar sobre todos y cada uno de los recordatorios anotados en su agenda.

Se puede aprender mucho si se es consiente de la importancia de los pequeños cambios que podrían ayudar a tener un mejor control del tiempo consciente.

Pénnisard (2009) sugiere siete estrategias para optimizar el tiempo de manera eficaz:

- 1 Piense en fijarse un plazo para la realización de sus objetivos.
2. Prevea los imprevistos, sea flexible.
3. Acepte que el ser humano no es perfecto.
4. Especialícese.
5. Conozca sus ritmos de energía.
6. Clasifique lo importante y lo urgente.
- 7 .Enfoque sus acciones en el momento presente.

Pénnisard (2009) ve la gestión del tiempo como un aspecto

organizacional de cada individuo, sin embargo, la gestión del tiempo forma parte de un programa de aprendizaje personal que permite administrar las interacciones con las personas que le rodean y de comprender mejor los cambios de su alrededor.

Es en el marco del mejoramiento personal donde se encuentran las respuestas más efectivas para solucionar el dilema de “las muchas actividades y el poco tiempo”. Las actividades en un plantel, en efecto, aparentemente son muchas, pero de ningún modo son inconexas, todas están integradas en una sola dirección y casi la mayoría de ellas transcurren, aparecen, y se originan en el aula.

PLAN GENERAL DE ACCIÓN

En este paso se diseña el plan de acción que se desarrolló para solucionar el problema del aula de la investigadora. Está compuesto por siete pasos, cada uno localizado en el tiempo, acompañado por mecanismos de observación y criterios de evaluación, que guiarán la reflexión sobre el éxito o no del paso dado.

Primer paso:

Proceso de normatización:

La maestra delimitó un tiempo y lugar específico para la entrega de trabajos. Todos los martes de 2 a 3 pm las estudiantes deben acercarse a su oficina con los trabajos asignados la semana anterior y no habrá más oportunidades para realizar esta entrega. (Excepto algunos casos que ameritan un poco más de espera,

ej: Los recursos económicos, situaciones de salud).

Esta estrategia de delimitar el tiempo, se hizo necesaria dado que la mayoría de estudiantes de la Licenciatura en Preescolar llegaba tarde con sus asignaciones y utilizaban como excusa la falta de tiempo.

Se pudo observar una buena respuesta de parte de las estudiantes a la estrategia ya que en la primera entrega, tres llegaron tarde y esto afectó su nota en la segunda entrega; solo una llegó tarde, y en la tercera entrega ninguna.

Después se tuvo la oportunidad de hablar con las estudiantes sobre esta estrategia, y ellas expresaron que era necesario poner límites, ya que ellas se relajaban y muchas veces distribuían mal el tiempo, y después se sentían muy acosadas por las responsabilidades acumuladas.

Personalmente seguiré aplicando esta estrategia, dado que dio un buen resultado.

En esta estrategia no se presentó ninguna dificultad, la bondad de esta estrategia es que optimicé mejor mi tiempo, dado que con el antiguo método de calificación en clases, las alumnas llegaban cuando deseaban, algunas faltaban, etc.

El aprendizaje que da esta estrategia es la seriedad, compromiso y cumplimiento que se deben tener con los procesos académicos a nivel universitario.

Segundo paso:

Proceso de sensibilización:

Se presentó una película acerca de

la vida real de Liz Morris, estudiante pobre que con mucho sacrificio y esfuerzo logra llegar becada a la prestigiosa Universidad de Harvard.

Al final de la película se realizó un vídeo foro, orientado por las estudiantes que presentaban las dificultades y propició el hecho de que ellas mismas encuentran los elementos clave de ésta.

Duración 2 horas.

Esta película fue apropiada dado que la población de la UNAC tiene características muy similares a la protagonista de la película porque Liz era una niña muy pobre y estaba sola en la vida. Por esta razón la mayoría se identificó con la protagonista y con su historia.

En el vídeo foro se pudieron observar reacciones positivas, ya que las conclusiones y reflexiones que se realizaron de la película, fueron motivantes con determinaciones de cambio y reconocimientos del mal uso del tiempo.

También se pudieron observar sentimientos de tristeza en las estudiantes por la vida que llevó esta niña, y a la vez ellas analizaban y comparaban su vida con la de Liz, y concluyeron que si esta niña pudo hacer tanto con las condiciones de vida tan precaria, muchos más ellas que tenían mejores condiciones de vida. Realmente esta estrategia fue un reto para las estudiantes.

Las dificultades que se presentaron en esta estrategia fueron las siguientes: en un comienzo no se entendía bien la traducción de la película y la segunda fue que

algunas estudiantes que llegaron tarde a la película.

El aprendizaje que dejó esta película fue el sentido de superación de Liz Morris, digno de emular.

Tercer paso:

Proceso informativo:

Se invitó a la Dr. Mercedes Redondo, dietista y nutricionista de la Universidad del Atlántico, quien desarrolló una charla acerca de los problemas que puede ocasionar a la salud, el mal uso del tiempo.

Para esta charla se realizó una tarjeta de invitación (ver anexo 3).

Duración 45 minutos.

La charla de la doctora Mercedes fue muy interesante, las estudiantes estuvieron muy atentas a la misma; ella habló acerca de los beneficios del buen uso del tiempo en la salud, al final hubo un espacio para preguntas, y las estudiantes hicieron muchas preguntas relacionadas con las consecuencias en la salud por el mal uso del tiempo,

Esta estrategia contribuye en las estudiantes a ser más organizadas en el uso de su tiempo en beneficio de su salud. Se pudo observar que en clases posteriores las estudiantes comentaban los consejos y las aplicaciones dadas por la doctora como recomendaciones que se debían tener en cuenta para un estilo de vida integral.

La dificultad que se presentó al realizar esta estrategia, es que algunas estudiantes no podían asistir a la charla porque tenían una exposición muy importante. Finalmente, la profesora cedió la

clase y ellas pudieron asistir sin problema.

Cuarto paso:

Testimonios y ejemplos:

En este paso se buscó mostrarles a través de un testimonio de compañeras que han logrado salir adelante en su vida laboral, social, de hogar, espiritual y han llegado a tener un excelente desempeño académico, siendo equilibradas y eficientes en el manejo del tiempo, lo que les ha permitido a algunas obtener la beca por ser las mejores estudiantes.

Se hizo un panel con unas preguntas orientadoras abriendo el espacio para unas conclusiones y además participaron las estudiantes intervenidas con las estrategias.

Duración 45 minutos.

Esta estrategia tuvo muy buena acogida por parte de las estudiantes, ya que pudieron observar a través de testimonios de parte de sus compañeras de carrera, cómo ellas han salido victoriosas en medio de las múltiples ocupaciones que tienen, ya que las tres son casadas, tienen hijos en edad escolar, trabajan, estudian, ayudan en las actividades espirituales de la iglesia, en los ratos libres pasean con sus familias y aparte tienen vida social, con todo y esto el promedio ponderado es de 4.5, 4.6 y 4.7.

Al final hubo espacio para preguntas del público, y se hicieron conclusiones y reflexiones muy interesantes acerca del manejo del tiempo, ya que esta estrategia demostraba con hechos que no es imposible lograr lo que se quiere

si se organizan, se disciplinan y se esfuerzan por lograr alcanzar su metas.

La dificultad que se presentó al realizar esta estrategia fue que una de las panelistas trabaja en el mismo horario de la hora de la programación de la estrategia, por lo tanto, tuvo que pedir permisos especiales y por poco no contamos con su presencia, finalmente, pudo llegar y contar su valioso y útil testimonio.

El aprendizaje que se pudo rescatar fue muy valioso para las estudiantes, ya que vino directamente de estudiantes que han vivido la misma experiencia.

Quinto paso

Proceso de resolución:

En esta estrategia se invitó a la psicóloga Julieth Barrero, egresada de la Universidad Pontificia Bolivariana, quien tuvo una conferencia con estrategias puntuales que permiten optimizar el tiempo.

El inconveniente que se presentó fue en el momento de las preguntas a las estudiantes invitadas; una alumna instigó a una invitada por su forma de administrar el tiempo, por que no coincidía con las estrategias de salud que habían recibido por parte de la doctora Mercedes; esto causó molestias en la panelista y, finalmente con diplomacia, se dieron las explicaciones pertinentes a la estudiante, quien quedó más tranquila con las respuestas que se le dieron al respecto.

Duración 45 minutos.

Esta estrategia fue muy interesante ya que la psicóloga es

muy joven y les habló con mucha propiedad del tema, esto permitió que las estudiantes encontraran más afinidad con la expositora.

En la exposición psicológica se presentaron estrategias muy sencillas y prácticas para la población con características muy propias de la UNAC.

Esta estrategia tuvo acogida por las estudiantes, pues como lo mencionaron ellas, en este paso se dieron las estrategias que realmente iban a poner en práctica para optimizar el tiempo.

Al final hubo un espacio para las preguntas, preguntas que denotaron interés por la temática presentada.

La invitada es una psicóloga que tiene una agenda muy ocupada, por lo tanto, el día correspondiente a la estrategia llamó una hora antes para cancelar la charla, por razones ajenas a su voluntad; en ese momento pensé en cancelar el compromiso pero finalmente asistió sin ningún inconveniente.

El aprendizaje en este paso fue muy útil, pues las estrategias que ella compartió con las estudiantes están impresas en el marco teórico y esto ayudó a construir en mi caso el conocimiento, basado en la parte científica e investigativa y a la vez llevado a la práctica.

Sexto paso

La aplicación:

Se realizó un taller práctico que permitió hacer un diagnóstico personal identificando las cosas irrelevantes que absorben el tiempo. También se crearon estrategias para

organizar mejor el tiempo de cada persona con el propósito de cumplir satisfactoriamente con todas las obligaciones académicas y demás compromisos diarios.

Duración 45 minutos.

Esta estrategia se realizó con las estudiantes en un espacio de tiempo prudencial para que ellas analizaran las preguntas del taller y también tuvieran su momento para compartir con las demás compañeras, sus estrategias.

Aquí se podía observar cómo ellas analizaban las preguntas, y lo más interesante fue en el momento cuando buscaban una compañera para compartir sus estrategias, las cuales era más aplicables a sus situaciones individuales.

Fue muy emotivo y simbólico cuando se quemaron las listas.

Al finalizar el taller se hizo la convocatoria para la última estrategia.

Hubo de parte de las estudiantes consulta permanente, para contestar el taller.

Séptimo paso:

El compromiso:

En este punto se realizaron unas tarjetas (ver anexo 3) que ellas firmarán, donde se comprometieron a hacer lo mejor de su parte para optimizar el tiempo y organizarlo de tal manera que puedan cumplir con todos los requerimientos y a la vez tener una mejor calidad de vida.

Duración 20 minutos.

Esta fue la última estrategia que se utilizó en la solución del problema, fue un momento de compromiso

individual, las estudiantes expresaron su compromiso en forma audible y luego firmaron el compromiso para llevarlo a casa. La recomendación dada fue colocar este compromiso en un lugar visible donde puedan recordar los propósitos para el mejoramiento de esta problemática.

El inconveniente que se presentó en este paso fue que en el calendario académico de la universidad estaban programados los exámenes finales para la siguiente semana de la última estrategia, por lo tanto, las estudiantes están muy apresuradas cerrando seguimiento y además preparando sus finales; así que hubo que luchar para que cedieran este espacio en su tiempo.

Al finalizar esta estrategia una estudiante tomó la vocería agradeciendo por las estrategias y dijeron que sería muy importante que todos los estudiantes de la UNAC recibieran este tipo de charlas y demás, ya que habían aprendido mucho y que se habían visto muy beneficiadas con las estrategias.

Conclusiones

Las actividades académicas de las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar de la UNAC se han visto afectadas por falta de estrategias para el buen uso del tiempo.

El tiempo destinado a las actividades laborales a menudo intervienen en el bajo nivel académico de las estudiantes de Preescolar.

La salud de las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar se

ve afectada por el desequilibrio que existe en tiempo dedicado a las actividades académicas relacionado con actividades laborales, espirituales, sociales y culturales propias de la convivencia UNACENSE.

Recomendaciones

Se recomienda el uso de las estrategias dadas en la charla realizada en el quinto paso de intervención por la psicóloga Julieth Barrero, a las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar.

Se sugiere que las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar planifiquen el tiempo de las actividades laborales para que no se vea afectado el tiempo para las actividades académicas.

Se recomienda que las estudiantes de la Licenciatura en Preescolar hagan un uso equilibrado de las actividades sociales, espirituales y culturales de la Institución para que no se vea empobrecida su calidad académica.

Referencias

- Acosta, José María. (2005). El tiempo, la PNL y la inteligencia emocional. Barcelona, España: Ediciones Gestión 2000.
- Alatorre, Dolores. (2009, 13 de julio). Aprovechar mejor el tiempo. Recuperado de www.conocimientosweb.net/portal/article775.html.
- Covey, Stephen R. (1996). Primero, lo primero. Buenos Aires, Argentina: Paidós SAICF
- Covey, Stephen R. (2000). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica.
- Moreno, H. M., y Montaña M.F. (2006). ABC del directivo docente II. Bogotá, D.C., Colombia: Ediciones S.E.M. Servicios Educativos del Magisterio. (p. 101).
- White, Elena G. (1995). Biblioteca del Espíritu de Profecía, vol. 1. Harrah, EE. UU.: Academy Enterprises.
- Winston, Stephanie. (2005). Organizarse para alcanzar el éxito. Barcelona, España: Ediciones Urano.
- Zubiri, Xavier. El concepto descriptivo del tiempo. REALITAS II: 2006, Trabajos del Seminario Xavier Zubiri, MADRID, 2006, pp. 7-47. Recuperado el 21 de julio de 2009 de <http://www.zubiri.org/works/spanishWorks/Conceptodescrip.htm>.