**ESTRATEGIAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO**

**SUGERENCIA PARA LLEVAR A CABO LA TUTORÍA**

Para comenzar, el tutor pregunta a los alumnos: ¿cuántos de ustedes lleva una agenda con las actividades que realizarán en el día, semana y mes?

* Cuando algunos alumnos hayan levantado la mano, se procede a que cuenten como les ha servido
* Cuando no haya manos levantadas, se les pregunta: ¿para que se imaginan que nos sirve tener una agenda? De las respuestas, el tutor hace una conclusión recalcando la importancia que tiene llevar un registro de las actividades a fin de que su tiempo sea aprovechado y productivo.

(El tutor puede basarse en el material de la siguiente liga <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>)

Como actividad práctica, los alumnos tendrán que hacer un listado de las actividades que tienen pendientes en esa semana (solo es listarlas), posteriormente les asignarán un horario para realizarlas (aquí el profesor recomienda el realizar actividades académicas dos días antes de la fecha de entrega o estudiar antes de clases).

Una vez que los alumnos tengan su listado de actividades con su horario, proceden a elaborar un cuadro o agenda para colocar esas actividades en ella.

Ahora, pondrán en cada día de la semana su horario de desayuno, comida y cena. Así como encontrar algún día o días de la semana para dedicarse a sí mismos con actividades de su gusto.

Para finalizar, el tutor da cuenta a los tutorados de la importancia que tiene el llevar el registro de actividades y que es algo que como universitarios tienen que implementar, ya que les servirá para no sentirse presionados durante el semestre.

En la siguiente sesión se realizará un seguimiento sobre la agenda preguntando:

* ¿cómo les ha ido con sus agendas?
* ¿de qué manera les ha servido?
* ¿a quienes se les complica? Y ¿por qué?

El propósito es detectar dificultades para apoyar a los alumnos en ellas.

NOTA: se puede sugerir el uso de aplicaciones móviles como las siguientes.

Agenda escolar (Andrea Dal Cin) en Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=daldev.android.gradehelper&hl=es>

Agenda escolar Smart (Matteo D´Ignazio) en App Store <https://apps.apple.com/us/app/agenda-escolar-smart/id1063078386?l=es>

**MATERIAL RECOMENDADO**

Máximo potencial. (2018). 5 estrategias para mejorar tu administración del tiempo. Recuperado de <https://maximopotencial.com/estrategias-mejorar-administracion-del-tiempo/>

Mathews, J., Debolt, D. y Percival, D. (2017). 10 Tips para administrar tu tiempo. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/267464>