



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Estrés, alimentación inadecuada y dormir poco, son posibles consecuencias de un manejo ineficiente del tiempo

Profesores de la Escuela de Formación Docente de la UCR adquieren herramientas para una administración efectiva del tiempo

24 FEB 2018

Gestión UCR



Profesores de la Escuela de Formación Docente describen los factores de riesgo para la población de secundaria.

---

Incorporar en los planes de estudio de la Escuela de Formación Docente (EFD) temáticas con enfoque en promoción de la salud es el objetivo de “Administración efectiva del Tiempo”, capacitación para aprender a organizar y distribuir la agenda académica en forma adecuada.

Según la Profesora Isabel Gallardo de la EFD, los docentes del Departamento de Educación Secundaria argumentan que sus estudiantes **están estresados, angustiados, no duermen, no comen y no les alcanza el tiempo**. Esta situación los lleva a frustraciones por los ineficientes resultados académicos; para ella, adquirir conocimiento sobre este tema permite difundirlo en sus respectivos cursos y acceder al conocimiento para el bien de la salud del estudiantado.

Ante esta realidad, la Unidad de Promoción de la Salud (UPS) de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) inició con la Escuela de Formación Docente, –que forma futuros docentes en especialidades de preescolar, primaria y secundaria–, un proceso de instrucción. El trabajo sienta las bases para que los futuros estudiantes incorporen hábitos saludables en su vida cotidiana, expresó la Dra. Ana Felicia Solano, médica y facilitadora de la UPS.

La Dra. Solano de la UPS-OBS informó que, esta alianza con Formación Docente inició desde mediados del 2017 con un proceso de sensibilización en temas de promoción de la salud, el cual se busca implementar en los planes de estudio de la carrera. Hasta el momento, se han realizado dos módulos con los profesores y la Directora de la Escuela, con una propuesta específica para cada departamento o sección.

En la experiencia de trabajo con funcionarios y estudiantes, uno de los argumentos que se repite sistemáticamente es la "falta de tiempo". Debido a ello, desde la UPS se decidió realizar un abordaje de la temática con el fin de favorecer las prácticas de autocuidado, contribuir al éxito académico y facilitar la consecución de objetivos de los estudiantes, expresó la facilitadora de la UPS, la Dra. Alejandra Marín Hoffman.



La Dra. Alejandra Marín de la UPS-OBS realiza el ejercicio del Saco, en el cual los docentes de la EFD "depositan" sus metas más significativas.

La sesión educativa sobre administración del tiempo se enfocó en facilitar al personal docente un trabajo reflexivo sobre sus metas y hábitos para identificar las áreas de mejora en lo personal y en lo colectivo, y favoreció el intercambio de apreciaciones sobre sus observaciones. Además, las vivencias manifestadas por estudiantes de la carrera, así como la realización del ejercicio de "ponerse en la piel" de los afectados, con una mirada crítica, comprensiva y respetuosa, permitió construir propuestas que contribuyan a llevar una vida saludable, que incluya el éxito académico.

Un producto concreto de la actividad fue el planteamiento de propuestas, las cuales se orientaron en la búsqueda de distintas estrategias para el enriquecimiento de un conocimiento adaptable a las características y necesidades de los estudiantes, así como a la dinámica de las lecciones, según comentó la Dra. Marín.

Según la docente Isabel Gallardo, los profesores identifican esta temática dentro de las necesidades primordiales para trabajar con sus estudiantes. De esta forma, insertan el enfoque de Promoción de la Salud en los cursos y brindan herramientas para desarrollarlas con sus estudiantes.

Se espera que con estas armas, recién conocidas, logren una mejor distribución del tiempo y aprovechen sus estudios para lograr una mejora notable en su vida, lo que beneficiará su salud, enfatizó Gallardo.

[Sonia Vargas Cordero](#)  
**Periodista Unidad de Promoción de la Salud**  
[sonia.vargas@ucr.ac.cr](mailto:sonia.vargas@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [manejo del tiempo](#), [escuela de formacion docente](#), [ups](#), [unidad de promocion de la salud](#), .