



Diversas aplicaciones ayudan a este objetivo:

## La clave para un año universitario más organizado y sin distracciones está en el celular

- Estudiantes que cursan los últimos años de carrera recomiendan desde *apps* que contabilizan el porcentaje de asistencia a clases, hasta aquellas que permiten bloquear las redes sociales durante los tiempos de estudio.

CONSTANZA MENARES

María Ignacia Raffo va en cuarto año de la carrera de Historia en la U. Católica y asegura que para "sobrevivir" a todo este tiempo en la universidad, y mantenerse organizada con las pruebas, entregas y demás asuntos académicos, la tecnología ha sido fundamental.

"Por ejemplo, he usado mucho Goodnotes. Es una *app* que sirve para tomar apuntes con o sin Apple Pencil. Si bien es de pago, se compra una sola vez y se usa toda la vida. Tiene muchas funciones para destacar texto, dibujar, crear *stickers* e incluso importar fuentes para personalizar los cuadernos digitales. Hay varias opciones también para elegir el 'cuaderno' que usarás en clases", comenta Raffo.

Asimismo, añade la universitaria, "para mí ha sido indispensable el Google Calendar. Es una aplicación que tiene la gracia que se sincroniza con todos tus dispositivos. Entonces, si se tiene la cuenta de Google iniciada, se pueden anotar las fechas importantes que se mencionan en clases en el computador y después se pueden revisar todas desde el celular".

Isabel González-Iramain, psicopedagoga del Centro de Apoyo al Desempeño Académico (CADA), de la U. del Desarrollo, explica que las aplicaciones de organización académicas pueden "ser aliadas clave para los estudiantes, siem-

pre que vayan más allá de simples listas de tareas. Estas deben ayudar a equilibrar la vida personal y académica, permitiendo categorizar y priorizar actividades personales o universitarias, con opciones visuales, como códigos de colores".

En esta línea, la especialista señala que desde el CADA promueven en los alumnos la importancia de utilizar un calendario interactivo donde "se registren los horarios fijos, es decir, las horas de clases, así como las ayudantías junto a las actividades extraprogramáticas y sesiones de estudio con tiempos específicos. Todo esto le entrega al estudiante una planificación estructurada, siempre considerando de todas formas cierta flexibilidad".

Planner Pro, una *app* sin costo que reúne eventos, tareas, notas y calendarios, es una de las recomendaciones de González-Iramain. Asimismo, menciona otras gratuitas como YourStep, una herramienta que utiliza inteligencia artificial para organizar el estudio con un planificador semanal inteligente que adapta las tareas y clases automáticamente; y Subjects, aplicación que permite llevar un seguimiento de horario, tareas y calificaciones de manera ordenada.

"Desde mi experiencia, las aplicaciones dirigidas para la planificación académica son altamente efectivas, especialmente para quienes aún no han desarrollado el hábito de organizarse. Tradicionalmente, se compra una agenda y se pueden anotar algunas tareas, pero después

queda en el olvido. En cambio, las aplicaciones ofrecen una ventaja clave: las notificaciones automáticas que recuerdan pendientes, haciendo que la planificación sea más dinámica y eficiente, evitando así la sobrecarga cognitiva", comenta la experta.

Agustín Ffrench-Davis, estudiante de quinto año de Nutrición y Dietética de la U. de los Andes, sugiere la descarga gratuita de AnkiApp Flashcards, "una aplicación de tarjetas de memoria (*flashcards*) que usa la técnica de repetición espaciada. Esto es espectacular para quienes necesitan memorizar información a largo plazo, sobre todo para estudiantes y sus primeros ramos. Por ejemplo, sirve para términos médicos, nombres importantes o fórmulas matemáticas. Lo importante de AnkiApp es que muestra estas tarjetas en base a cuánto recuerdes cada una. Si cuesta, aparecerá más seguido; si ya la sabes, tardará más en aparecer", explica.

Y añade: "Esto ayuda con el tiempo de estudio y evita la memorización pasiva. Los alumnos pueden crear sus propios mazos de carta y lograr métodos de estudio muy completos e, incluso, descargar mazos compartidos por otros estudiantes".

Asimismo, el universitario aconseja utilizar "Opal, una *app* que sirve para mejorar la concentración y reducir el tiempo perdido en distracciones dentro del celular. Es muy útil para quienes pelean constantemente con la procrastinación, ya que bloquea el acceso a ciertas aplicaciones como redes sociales o juegos durante los períodos de estudio. Esta permite programar los horarios de bloqueo, lo que ayuda a establecer hábitos de estudio más eficientes sin tener que apagar el teléfono por completo".



**Opal es una aplicación** que sirve para mejorar la concentración y reducir el tiempo perdido en distracciones con el teléfono, ya que se puede programar el bloqueo de redes sociales o juegos.