

Fecha: 13-07-2021
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Educación
 Título: Conozca el "Método Pomodoro" para estudiar sin fundirse

Pág.: 16
 Cm2: 698,7
 VPE: \$ 3.842.398

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Con sólo 6 horas semanales de buen aprendizaje podría sacar una carrera sin dejar de trabajar

Conozca el "Método Pomodoro" para estudiar sin fundirse

Expertas advierten en qué fijarse para no terminar reventado o peleando con la familia.

OSCAR VALENZUELA

Verónica Jara, docente de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Andrés Bello, lleva años haciendo clases a alumnos que están trabajando y toman Ingeniería Civil Industrial como su segunda carrera. "Muchos de ellos -casados, con hijos y con obligaciones económicas y familiares- asumen el desafío", explica la profesional, quien es ingeniera en Administración de Empresas y magíster en Ingeniería Industrial.

Sus estudiantes del Advanced UNAB ([unab.cl](https://bit.ly/3AR5BzZ), <https://bit.ly/3AR5BzZ>) se conectan a clases desde las 19 horas. "Por lo general, dedican mucho sus fines de semana y feriados para revisar sus materias, también de noche", comenta.

Tomando en cuenta su experiencia, la académica entrega algunos consejos para optimizar el tiempo en el complicado mix trabajo-estudios.

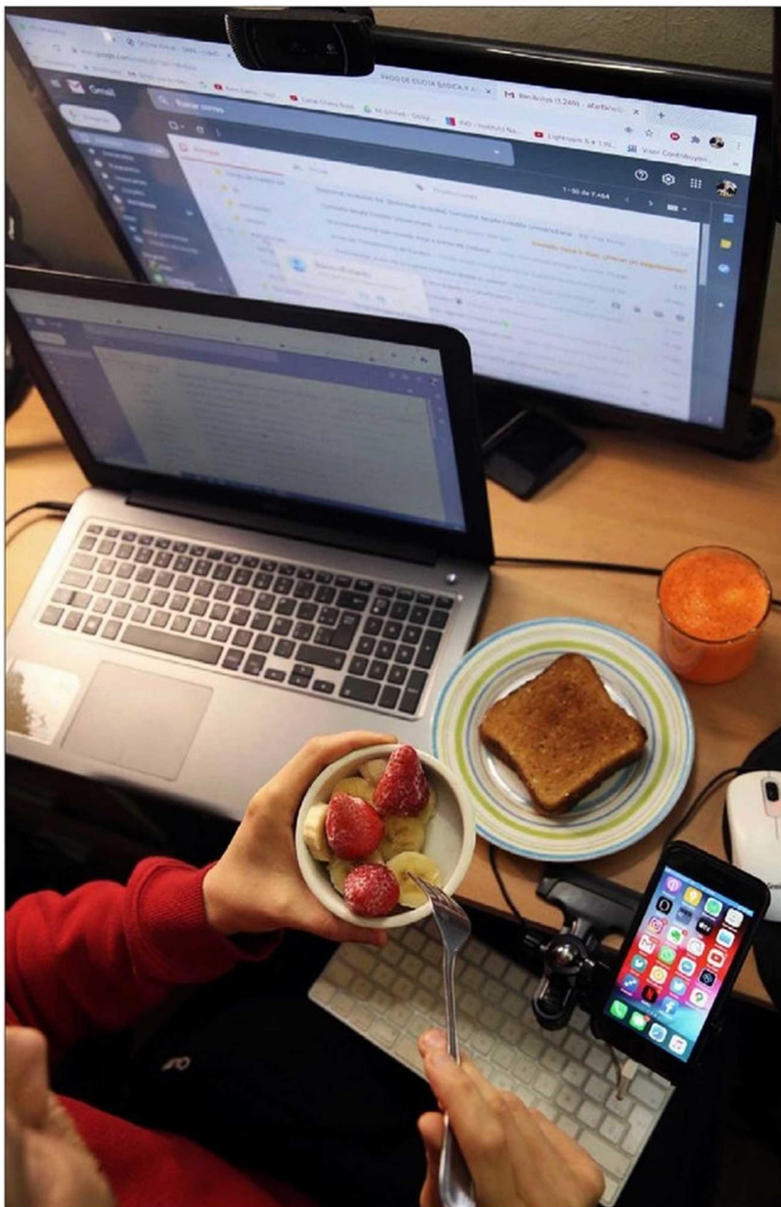
-¿Cuántas horas hay que estudiar?: "Con seis horas a la semana el estudiante podría, sin ninguna dificultad, sacar adelante su carrera. Lo que sí, deben ser seis horas de calidad, sin distracciones", subraya la ingeniera.

-Técnica Pomodoro: Inventada a fines de los años 80 por el italiano Francesco Cirillo, consiste en concentrarse en un solo trabajo durante un lapso de tiempo y luego hacer una pausa. "Cuando empiecen a estudiar, que cada 25 minutos hagan un descanso de cinco minutos, para ser más productivos", aconseja Verónica Jara. Cada bloque de tiempo Cirillo lo denominó "pomodoro", porque realizó la idea por primera vez con un reloj con forma de tomate que tenía en su cocina. Cuando se completan cinco pomodoros, indica la técnica, se debe tomar un descanso más prolongado -de 15 a 30 minutos- antes de reanudar la tarea.

El factor familia

Carolina Pezoa, directora de la carrera de Psicología de la Universidad Central, advierte que hay que ser realista a la hora de distribuir el tiempo.

-Dimensionar los tres espacios: "Si voy a trabajar y estudiar, también tengo que tener otro tiempo para la vida personal. De lo contrario, si no ten-



Entre estudio y trabajo, a veces queda poco tiempo para otras actividades.

go articulados esos tres espacios, en algún momento voy a generar un colapso", advierte la académica.

-¿Domingo de estudio?: "No solo trabajo y estudio, probablemente soy papá, mamá o hija de adultos mayores. Meterme en todo lo que involucre tiempo en mi vida, de lo contrario estoy haciendo una planeación irreal. ¿El domingo tengo tiempo realmente para hacer un trabajo, o lo voy a dedicar a mi familia?", indica.

-A veces hay que soltar: La psicóloga señala que algunos episodios pro-

blematizados tienen que ver con las culpas. "Prever que hay situaciones fortuitas en la vida de las personas y para esas situaciones también voy a tener que estar. Por lo tanto, no responsabilizarme si en algún momento tengo que soltar algo y mi organización, tal como la tenía establecida en mi agenda, no se cumple a cabalidad".

-Hablar con la familia: La profesional recalca que es primordial comunicar a los más cercanos cuál es el horario de estudio y trabajo. "¿Mi familia me demanda tiempo y yo no he habla-

Ventajas del 2º semestre

En la Universidad de Las Américas ingresan alrededor de 1.500 alumnos en el segundo semestre, entre el 15% y 20% de su matrícula total, destaca Javier Navarro, vicerrector de admisión y desarrollo estudiantil UDLA. "En régimen diurno pueden entrar con lo que llamamos carga parcial. No todos los ramos permiten partir de inicio en el segundo semestre, por lo que en general tienen entre tres a cuatro ramos y nos los cinco con que parte el primer semestre", aclara. "Eso se traduce en dos beneficios: que tienen una entrada más suavizada al mundo estudiantil y menor arancel, con becas entre 20% a 30%", destaca. Matrículas abiertas en [admisiodula.cl](https://bit.ly/2VvK3rL) (<https://bit.ly/2VvK3rL>).

do con ellos para distribuir el espacio laboral o académico? Tengo que conversar de este nuevo desafío que asumo, para sentir el apoyo y no la constante demanda en el tiempo", explica.

Concentrado y tranquilo

Cecilia Rojas, secretaria académica del Campus de Educación a Distancia del Instituto Profesional Iplacex ([iplacex.cl](https://bit.ly/3yN4AGE), <https://bit.ly/3yN4AGE>), subraya que en modalidad online es muy importante ser riguroso en el horario.

-Horario estable: "Que sea sistemático, por ejemplo, todos los días entre las 8 y 9 de la noche, o lunes miércoles y viernes. Pero lo más importante es establecer un calendario de trabajo, que no sea, por ejemplo, todo el sábado en la mañana, porque es muy agotador", asegura.

-Tener un espacio: "Que sea un espacio fijo, donde pueda tener un calendario a mano, sus documentos o materiales de estudio y el computador. Lo mismo que los niños usan para hacer sus tareas, que no andan dando vueltas por distintas partes de la casa, sino que sea en un lugar donde efectivamente pueda trabajar de manera concentrada y tranquila", sostiene.