

Crisis por pandemia pone a prueba la capacidad de administrar el tiempo

Experta de UDGVirtual brinda recomendaciones para establecer y respetar horarios

La situación de crisis social ocasionada por la pandemia es una manera de ponernos a prueba en la gestión que hacemos del tiempo, indicó la maestra María del Rayo Valles Medina, psicoterapeuta psicoanalítica, quien imparte el [curso de Administración del tiempo y manejo del estrés](#) [1] en UDGVirtual.

“Si empezamos a tener disfuncionalidad en nuestra vida y se la atribuimos a la pandemia sería una actitud de responsabilizar a las condiciones por algo que nos corresponde a nosotros”, comentó la experta del área de Educación Continua.

Señaló que en el caso de las personas que pasaron de trabajar en una oficina a trabajar en su casa pudo haberse presentado un periodo de descontrol o de adaptación, con problemas para dormir o establecer horarios de comida, “pero si esto sigue ocurriendo después de cuatro meses, nos indica que el problema estaba previo a la pandemia”.

La maestra María del Rayo comentó que entre las ventajas que las personas pueden encontrar es el aprovechamiento del tiempo que antes se usaba para transportarse a sus lugares de trabajo, el cual puede ser usado en más horas de sueño o en actividades que antes no podía realizar.

“Si bien la pandemia no es una situación grata, podemos encontrarle sus ventajas. No obstante, he visto que las personas en esta pandemia se han acentuado sintomatologías como la compulsión por la limpieza. También en el caso de gente que tiene ansiedad pudo haberse incrementado por presentarse una amenaza”.

Después del Home office

Dijo que el regreso a las actividades después de la pandemia será un nuevo reto porque tanto física como mentalmente vivimos diferentes cambios: “Habría que disponernos a la flexibilidad y a la autorregulación, con contingencia o sin contingencia en reto es el mismo”.

Sobre el tema de la administración del tiempo comentó que la convivencia con la familia y las horas de descanso son dos aspectos de la vida que la gente suele sacrificar con la intención de rendir más debido a que persiste la idea predominante de estar cumpliendo metas de manera constante.

“Uno de los grandes ejercicios para administrar bien nuestro tiempo es cuestionarnos cuál es el sentido de nuestras metas y qué es lo que estamos haciendo, y entonces revisar la congruencia que hay entre ellas”, indicó la experta.

Valles Medina explicó que en el curso en línea que imparte en UDGVirtual busca que los participantes

reflexionen sobre eso que le da sentido a sus vidas y revisar si en realidad se le está dedicando el tiempo debido a ese aspecto.

“Mucha gente suele decir, ‘estoy perdiendo el tiempo’, pero no es así, el que te pierdes eres tú, cuando no tienes noción de qué estás haciendo o cuando pretendes hacer más de lo que realmente puedes. Entonces lo que hago es invitarlos a ser conscientes del significado del tiempo”.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 7 de agosto de 2020

Texto: Karina Alatorre | UDGVirtual

Fotografía: Cortesía UDGVirtual

Etiquetas:

[María del Rayo](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/crisis-por-pandemia-pone-prueba-la-capacidad-de-administrar-el-tiempo>

Links

[1] <http://educacioncontinua.udgvirtual.udg.mx/curso/administracion-de-tiempo-y-manejo-del-estres/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-del-rayo>