



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral
Escribe tu futuro

E-Book:

¿Cómo afrontar una carrera universitaria
cuando ya estás trabajando?

En la UGM te queremos ayudar



Organiza bien tu tiempo



Lo primero que debes hacer para poder trabajar y estudiar de la mejor manera, **es administrar todo el tiempo que dispones.** En esta etapa valorarás y aprenderás que cada minuto del día es importante, además le podrás sacar el máximo provecho de tu día. Por eso te recomendamos **crear y seguir una planificación minuciosa,** la cual deberás cumplir a cabalidad para combinar estas dos tareas correctamente, sin descuidar el tiempo de descanso y de ocio.

Al igual que la planificación de tiempos nombrada anteriormente, para organizar tus tiempos de estudio deberás **organizar tus horarios**, sobre todo planificando horas de estudio, para que rindas al máximo. Como primer punto te recomendamos que intentes no faltar a clases, así no te atrasas en los contenidos y será más fácil ponerte al día. También sugerimos **tomar apuntes**, y a la hora de estudiar utilizar estrategias de memoria, como resúmenes o mapas mentales.



Utiliza los métodos de estudio que faciliten tu aprendizaje





Si tienes algún problema con los tiempos, es importante que lo puedas **conversar con tus jefes**, así estarán al tanto de tu situación laboral - estudiantil y podrían tener algunas consideraciones contigo. Recordemos que con la nueva “normalidad” mundial, muchas empresas se han abierto a nuevas posibilidades, entre ellas la flexibilidad horaria y lugares remotos de trabajo.



**Conversa tu situación
en el trabajo**



4

Conversa tu situación en la universidad

De la misma manera que hablaste en el trabajo, lo podrás hacer en la universidad, **explicando tu situación a los docentes.** Ellos te podrán entender, enviar material de estudio y ayudar con los contenidos y/o evaluaciones según tus tiempos. Tampoco está demás comentarles a tus compañeros, ya que ellos te serán de gran ayuda a la hora de tomar apuntes cuando tú faltes a clases.

5

Aprende cómo compatibilizar trabajo, estudio y familia

Lo mejor para tu salud mental es aprender a compatibilizar estos 3 puntos, y **la principal clave es seguir planificando tus tiempos.** Sin embargo, esto involucra más de tu energía personal y debes utilizar el tiempo de manera óptima, aprovechando cada momento que se presente. Acá debes asumir que mientras se estudia y trabaja tendrás que posponer algunos proyectos.





Cuida **tu salud**



Sabemos que estudiar y trabajar puede traer consecuencias en tu salud, ya que es un proceso que resulta ser muy agotador. **Duerme al menos 7 u 8 horas al día**, aliméntate saludablemente, así tu cerebro funcionará mejor y no olvides tomar tiempos libres, para descansar, desconectarse y distraerse. Se ve imposible, pero en tu planificación de tiempos deja algunas horas para actividades de ocio, puede ser para deportes, ir al cine, o cualquier cosa que te sirva para pasar un buen rato y recargar energías.

En la UGM estamos preocupados de ti y de tu carrera profesional, es por eso que tenemos **óptimas condiciones para que puedas trabajar y estudiar a la vez.** Tenemos modalidad online o presencial y contamos con opciones de continuidad de estudios, como lo es Modo Advance, que consiste en tener tu segunda carrera en menos tiempo y postgrados UGM para especializarse aún más en tu profesión.



Conoce opciones de continuidad de estudio en la UGM