



# Estudiantes aprenden a administrar su tiempo

20 NOV 2014 Vida UCR



En el taller participaron estudiantes de distintas carreras de la UCR (foto Rafael León).

Estudiantes de distintas carreras de la Universidad de Costa Rica participaron este miércoles 19 de noviembre en el taller **Manejo del tiempo y autocuidado** que organizó la Oficina de Bienestar y Salud (OBS).

En este taller los estudiantes aprendieron distintas técnicas y estrategias para **administrar de mejor manera su tiempo y organizar sus actividades académicas y sociales**.

La Licda. Alejandra Marín, enfermera de la OBS y encargada del taller, les brindó a estos estudiantes herramientas básicas de cuidado personal y de uso efectivo del tiempo.



La joven Carolina Porras, estudiante de Administración Pública asistió a este taller para aprender estrategias que le permitan tener un balance en su agenda de actividades (foto Rafael León).

---

Según Marín, uno de los objetivos principales del taller radica en “que los estudiantes comprendan que **la salud es un medio para disfrutar la vida, y que para mantener la salud deben emplear técnicas de auto cuidado**”.

Durante la actividad, los estudiantes identificaron sus características personales y conocieron más a fondo los efectos de la procrastinación, es decir de dejar para después las tareas pendientes.

En esta charla también se les ofreció a los estudiantes, algunas herramientas para organizar, planificar y priorizar de mejor manera sus actividades.

El taller Manejo del tiempo y autocuidado forma parte de una serie de charlas que organiza la Oficina de Bienestar y Salud y que tiene como público meta a la población estudiantil.

**El próximo taller es sobre el tema de actividad física y se llevará a cabo el próximo jueves 27 de noviembre.** La población estudiantil interesada en inscribirse puede obtener más información en el teléfono 2511-6828.



El taller “Manejo del tiempo y autocuidado” forma parte de una serie de charlas que organiza la Oficina de Bienestar y Salud (foto Rafael León).



Rafael Rojas participó del taller, con el fin de aprender a planificar y a administrar el tiempo (foto Rafael León).

Carolina Porras, Taller de Auto cuidado y Manejo del Tiempo

Duración:



[Tatiana Carmona Rizo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr](mailto:jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [auto cuidado](#), [saludo](#), [estudiantes](#), [bienestar](#), [manejo del estres](#).