

La gestione del tempo

Gli studenti che provengono dalla scuola secondaria superiore non hanno mai dovuto gestire autonomamente il proprio tempo, in quanto gli orari e i luoghi delle lezioni venivano strutturati ed organizzati dalla scuola stessa. In più vivendo a casa sotto la supervisione dei genitori non era sempre necessario badare alle attività quotidiane, come cucinare, lavare i piatti, pulire casa, ecc. Anche se molti studenti decidono di vivere nei collegi oppure a casa, ci sono tante attività che devono gestire, come lo sport, le attività extracurricolari e gli hobby. Molti si trovano per la prima volta a dover dare delle priorità ai propri interessi. Non sorprende, quindi, che l'incapacità di gestire il proprio tempo costituisce una delle cause di abbandono per molti studenti universitari. Non è facile capire subito quanto possa essere esigente la vita all'università. Devono ancora comprendere che studiare a questo livello ha molto poco in comune con la scuola e finiscono per trovarsi in grave difficoltà il primo semestre.

Una regola **importante è imparare a gestire il tempo**: se pensi al tuo percorso universitario come ad una carriera, troverai che la strada che porta al successo è molto più semplice da percorrere. Se consideri lo studio come un vero e proprio lavoro, riuscirai anche a dare le giuste priorità alle altre attività. L'università viene prima di tutto - è il motivo per cui stai investendo tanto tempo e tanto impegno!

I pericoli di una cattiva gestione del tempo

In molti sensi, la vita universitaria è proprio come un lavoro, con orari, scadenze e valutazioni della tua performance. Si differenzia, però, dal mondo del lavoro in quanto c'è grande flessibilità: in molti casi non devi per forza frequentare le lezioni e puoi uscire durante la settimana e saltare i corsi. Le sessioni d'esame sono fissate tempo prima dalla fine del semestre e si ha la tendenza a rimandare lo studio. Questo è uno dei segnali di cattiva gestione del tempo che potrebbe indicare paura di non farcela, mancanza di motivazione o priorità non ben definite.

La cattiva gestione del tempo porta ad una performance accademica non adeguata anche per altri motivi. Gli studenti si trovano in difficoltà quando gli impegni si intensificano, come quando ci sono gli esami parziali o finali. Di conseguenza dormono poco per recuperare terreno, dimenticandosi così che una mancanza di sonno influenza negativamente il corpo e abbassa la capacità del cervello di elaborare le informazioni. Inoltre, una cattiva gestione del tempo influenza anche l'alimentazione. I pasti regolari vengono rimpiazzati da cibi non salutari. Fattori che incidono negativamente sulla tua performance.

Gestire il tempo per raggiungere il successo

Il tempo rappresenta probabilmente la risorsa più importante che devi gestire durante la tua carriera accademica e per gestirlo correttamente bisogna controllarlo. Una strategia è creare un orario da seguire. Dovresti avere un calendario a lungo e a breve termine. Quello a lungo termine è mensile e dovrebbe darti una visione panoramica di tutte le tue scadenze più importanti

(come esami, tesine, quiz, ecc), insieme ai tuoi obiettivi (come il numero di esami che vuoi sostenere). Dovresti essere in grado di cogliere i tuoi impegni con un'occhiata. Naturalmente, puoi usare il tipo di calendario che preferisci. Oggi giorno, i telefonini, tablet, pc e molti applicativi per la gestione della posta elettronica mettono a disposizione dei calendari che possano essere sincronizzati su tutti i tuoi dispositivi. La cosa importante è averne uno... anche se è quello tradizionale di carta che metti sulla tua scrivania. Il secondo tipo di calendario, quello a breve termine, dovrebbe essere settimanale. Viene utilizzato per appuntare i compiti, l'orario delle lezioni, il tempo per studiare, mangiare, fare sport e divertirti. Impostare il tuo calendario settimanale potrebbe sembrare molto semplice ma ecco una serie di suggerimenti che possono risultare davvero utili:

Tempo impegnato: Registra tutte le cose che devi fare e quando le devi fare (le lezioni universitarie, un lavoro part time, tempi di trasferta, lo sport, ecc.).

Tempo personale: Includi il tempo che ti serve per mangiare, fare la doccia, fare le faccende di casa, fare esercizio fisico, ecc.

Tempo libero: Eccellere all'università non significa eliminare il tempo per divertirti con gli amici o per dedicarti a quello che ti appassiona. **Socializzare è un aspetto molto importante della vita accademica** perché ti aiuta ad acquisire le abilità necessarie per fare il networking. Bisogna, però, essere realistici a riguardo e capire quanto tempo puoi dedicare a queste attività.

Tempo di studio: Metti in calendario il tempo da dedicare allo studio prima dell'inizio della settimana. Devi essere sicuro di avere tempo sufficiente per fare i compiti a breve e a lungo termine, per leggere, per ripassare e per studiare. Calendarizzare il tuo tempo per lo studio potrebbe sembrare molto semplice, ma molti studenti finiscono per farlo in maniera inefficiente.

- Una delle prime cose che devi capire è quando riesci a concentrarti meglio. Un'ora di studio durante le ore diurne vale per due durante le ore notturne, però ci sono studenti che semplicemente studiano meglio durante le ore notturne.
- Dedica il tuo tempo prima alle materie più difficili e poi a quelle più facili. Usa il tempo in cui hai una rendita minore per riscrivere gli appunti e integrarli con letture, ecc.
- Cerca di programmare il tempo per lo studio appena possibile dopo le lezioni: questo aiuta a ricordare a lungo termine.
- Usa blocchi di tempo di un'ora, dedicando 50 minuti allo studio e 10 alla pausa. Sapere che c'è una pausa ti motiva ad andare avanti.
- Distribuisci il tuo tempo per lo studio. E' meglio studiare una materia un'ora ogni giorno anziché studiarla per quattro ore in una serata.
- Rendi la tua vita vivibile. Fai in modo di avere abbastanza tempo per dormire, rilassarti, fare sport, mangiare bene e socializzare.
- Ricordati che la settimana è composta di sette giorni, non cinque. Il fine settimana dovrebbe prevedere un po' di divertimento e relax, ma se hai un pizzico di buon senso, dedicherai un po' di tempo anche a raggiungere i tuoi obiettivi accademici.