



Guía práctica para gestionar tu tiempo

Define tus creencias en la gestión del tiempo

1

Pensamientos que obstruyen

Pensamientos que posibilitan

Describe, en este apartado, esos pensamientos que no nos permiten darle un manejo adecuado al tiempo:

Describe, en este apartado, esos pensamientos que nos ayudan a tener un adecuado manejo del tiempo:

Matriz Eisenhower

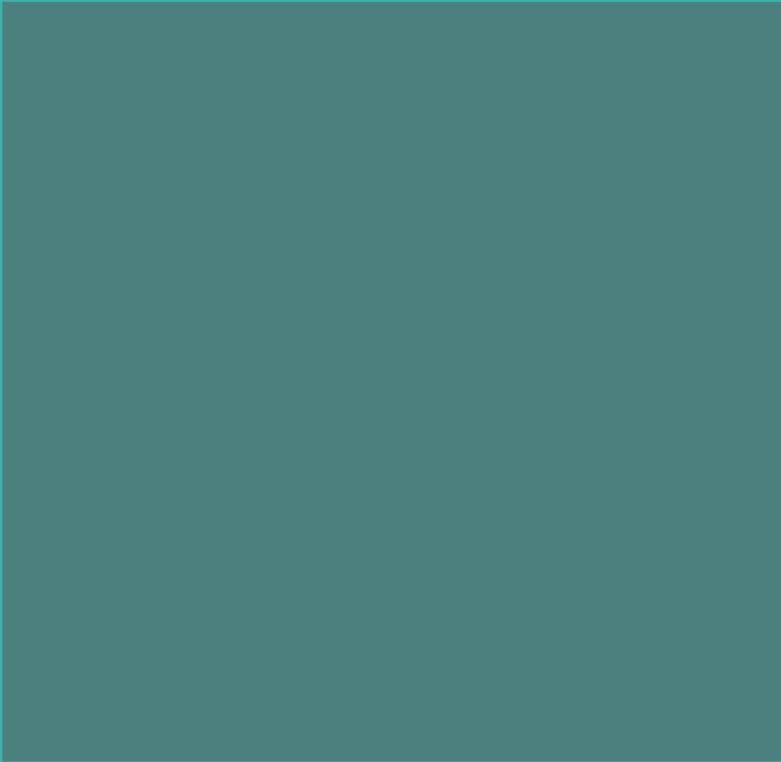
Urgente

No urgente

Importante



No Importante



Técnica SMART

“Quiero obtener una calificación sobresaliente en el examen de residencia en Dermatología en la Universidad del Rosario, asegurando mi admisión para el segundo semestre del 2024. Mi objetivo es profundizar mi conocimiento en áreas básicas, clínicas y cultura general, que me permitan obtener las habilidades necesarias para aumentar mis probabilidades de éxito”

S

Obtener una calificación sobresaliente en el examen de residencia en Dermatología en la Universidad del Rosario.

M

Mediré mi éxito a través de la calificación obtenida, que debe estar dentro del rango del 80% al 100%.

A

Profundizar en áreas básicas, clínicas y cultura general para obtener las habilidades necesarias.

R

Se relaciona con el examen de residencia en Dermatología, que es un paso importante en tu carrera médica.

T

Planeo alcanzarlo en el próximo ciclo de exámenes programado para septiembre de 2024.

Técnica SMART

¿Cuál es tu objetivo Smart?

S

M

A

R

T

Identificación de eventos clave

Ejemplo

PASAR A LA RESIDENCIA						
	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	
Planificación					 Examen de admisión	WEEK 1
		 Terminar áreas clínicas.				WEEK 2
				 Terminar áreas básicas		WEEK 3
						WEEK 4
Estrategias	 Tomar asesoría en técnicas de estudio					WEEK 1
			 Tomar asesoría en entrevista			WEEK 2
						WEEK 3
	 Aplicar técnicas de estudio			 Tomar asesoría en gestión emocional		WEEK 4

 **Completado**

 **Pendiente**

Identificación de eventos clave

PASAR A LA RESIDENCIA						
	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	
Planificación						W E E K 1
						W E E K 2
						W E E K 3
						W E E K 4
Estrategias						W E E K 1
						W E E K 2
						W E E K 3
						W E E K 4

 **Completado**

 **Pendiente**

Relevancia y dificultad

7

Lista las tareas que hacen parte de tu preparación

Categoriza cada una de las tareas según su relevancia y dificultad

Elaboración de un plan de estudio individualizado.

Alta relevancia - Alta dificultad

Participación en sesiones de discusión de casos clínicos.

Alta relevancia - Baja dificultad

Lectura de artículos médicos de interés general.

Baja relevancia - Baja dificultad

Alta Relevancia - Alta Dificultad: estas tareas son altamente importantes, ya que son tareas que implican un alto grado de dificultad o desafío. Los estudiantes deben abordar estas tareas de manera prioritaria, ya que su dominio es fundamental para el éxito en su campo.

Alta Relevancia - Baja Dificultad: estas tareas siguen siendo de gran relevancia, pero son más manejables en términos de dificultad.

Baja Relevancia - Baja Dificultad: estas tareas son de baja relevancia para la preparación; sin embargo, son de baja dificultad y pueden ser actividades útiles para mantener el interés en la medicina en general o proporcionar un descanso entre las tareas más desafiantes.

Define tus metas y recompensas

Describe tu meta personal:

Valores que te acompañarán

Recompensa

Describe tu meta personal:

Valores que te acompañarán

Recompensa



Define tus metas y recompensas

Describe tu meta personal:

Valores que te acompañarán

Recompensa

Describe tu meta personal:

Valores que te acompañarán

Recompensa

