Publicado en Ciudad de México el 27/11/2024

# [El arte de equilibrar responsabilidades para impulsar el crecimiento profesional: Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## La capacidad de gestionar el tiempo de manera eficiente, es una habilidad fundamental para mantenerse competitivo

 En un mundo laboral en constante cambio y cada vez más competitivo, las personas profesionales enfrentan el reto de mantenerse actualizadas y relevantes. Sin embargo, el tiempo es un recurso limitado, y uno de los bienes más preciados para cualquier persona ocupada.  Muchas veces equilibrar las responsabilidades laborales, personales y académicas parece una tarea imposible y la capacidad de gestionar el tiempo de manera eficiente es fundamental no sólo para ser productivo en el trabajo, sino también para mantener un equilibrio saludable entre la vida profesional y personal.  Para las personas que buscan crecer académicamente mientras mantienen compromisos laborales y familiares, el desafío no solo se trata de aprovechar el tiempo, sino de hacerlo sin comprometer el bienestar integral. En este equilibrio, la clave está en una gestión consciente y una priorización cuidadosa de las responsabilidades. Además, es importante establecer límites claros y definir horarios específicos para el trabajo, la familia y el estudio, ya que esto permitirá cumplir con cada rol sin agotarse. Algunas estrategias clave podrían ser: Planificación flexible: establecer prioridades y adaptar el horario según las exigencias de cada día permite lograr avances sostenibles sin renunciar a ninguna área importante.  Tiempos de calidad en cada rol: más que la cantidad de horas, la efectividad de cada rol se beneficia cuando se asignan periodos de alta calidad, ya sea en familia o en estudio. Uso de tecnología y herramientas digitales: la tecnología ofrece soluciones que permiten organizar tareas, recordatorios, colaboraciones en línea, para distribuir el tiempo eficientemente. Además, es crucial incluir momentos de descanso y actividades que promuevan el bienestar físico y mental. Practicar deportes, meditar o simplemente tener momentos de desconexión, ayuda a reducir el estrés y aumenta la productividad Hoy en día existen carreras que ofrecen la posibilidad de obtener un título en un tiempo acelerado, lo que representa una ventaja significativa en comparación con los programas tradicionales. Esto permite a las personas profesionales continuar desarrollándose en su campo sin detener su avance laboral, ni comprometer el tiempo dedicado a otras actividades importantes, como la familia o el bienestar personal. Esta flexibilidad es uno de los aspectos más atractivos de este tipo de  programas, ya que se ajustan a las necesidades de quienes tienen agendas exigentes y no pueden permitirse largas pausas en su trayectoria profesional. Maru Castillo, directora nacional de programas de ejecutivo y posgrados de Tecmilenio, destaca: "Las carreras ejecutivas ofrecen una oportunidad única para las personas que desean seguir desarrollándose profesionalmente y titularse en solo 3 años, sin descuidar su trabajo. Además, gracias a la flexibilidad y la personalización de estos programas, es posible avanzar académicamente sin comprometer el equilibrio entre el trabajo y la familia". En conclusión, para las personas profesionales con tiempo limitado, las carreras ejecutivas representan una opción estratégica que les permite mantenerse competitivos, actualizados y en control de su tiempo. Con un enfoque en la eficiencia y el equilibrio, estos programas son una inversión valiosa que ofrece grandes retornos tanto a nivel profesional como personal.

**Datos de contacto:**

Patricia Rodríguez

Tecmilenio

8123523624

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/el-arte-de-equilibrar-responsabilidades-para\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Educación Emprendedores Formación profesional



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)