

CÓMO ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO
LIC. MARIA LAURA SKWAREK

HABITOS DE ESTUDIO

Para poder rendir de la mejor manera en los estudios y exámenes es necesario tener un meticuloso plan de estudio, organizando debidamente el tiempo que se dedica a cada tema de cada asignatura.

1. TENER UN CALENDARIO

Es de vital importancia para hacerse una idea de cuánto tiempo queda antes de enfrentarse a la tan temida prueba o entrega de un trabajo. Tener un calendario, sea digital o en papel, es la herramienta que más ayuda puede dar al estudiante



2. CREAR RUTINA DE ESTUDIO

Cada uno tiene sus propios biorritmos y, por lo tanto, hay personas más productivas por la mañana mientras que otras lo son hacia la tarde o, incluso, por la noche. Sea el momento en el que uno sea más productivo, se debe intentar estudiar cada día a partir de la misma hora; así se acostumbra al cuerpo a ponerse manos a la obra cada día.



3. PRIORIZAR OBJETIVOS Y EVITAR LA MULTITAREA

Hay tareas que tienen que ser cumplidas antes que otras, y por ello se les debe dar mayor prioridad.

Matriz de Eisenhower

	URGENTE	Menos Urgente
IMPORTANTE	HAZLO Tarea que debes hacer de inmediato.	AGENDA Tareas que requieren planificación.
Menos Importante	DELEGA Tareas que puedes delegar a alguien más.	ELIMINA Tareas que puedes dejar de hacer.

4. PLANIFICAR DESCANSOS Y OCIO

Todo el mundo necesita descansar y desconectar divirtiéndose.

Sin embargo, estas pausas pueden ser muy arriesgadas, haciendo que se decida dejar de estudiar y pasarlo para el día siguiente. Es por ello que, de la misma manera que se planifican las horas en las que se abre el libro, se debe decidir cuándo hacer una pausa, y que esta dure siempre el mismo tiempo.



5. FUERZA DE VOLUNTAD



La actitud con la que se afronta el estudio es algo fundamental si se quiere tener éxito. La motivación a la hora de estudiar y la fuerza de voluntad son aspectos que influyen en nuestra forma de aprender. Si se ve como algo tedioso y aburrido, siempre se verá como algo poco deseable y no se logrará adquirir el hábito de estudio adecuadamente.

6. PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

Solo se tendrá éxito si se está bien preparado, y es por ello tan importante planificar con anticipación la sesión de estudio. Se debe preparar todo el material con suficiente anticipación, dado que así se evitará improvisar en el último momento y que se olvide algún apunte o libro importante.

Uno puede creer que tiene buena memoria, pero si deja por escrito lo que debería hacer se asegura de no tener olvidos.



7. ESTUDIAR EN EL ESPACIO ADECUADO



El lugar en el que se estudia puede ser fuente de concentración o, por el otro lado, un ambiente lleno de distractores. Es necesario que te asegures de que tu lugar de estudio sea cómodo, silencioso , bien iluminado y libre de distracciones.

Si se decide estudiar con amigos, se debe hacer un esfuerzo conjunto y no entretenerse los unos con los otros.

8. EVITAR INTERRUPCIONES

Si se decide estudiar en casa, debemos tener cuidado con las interrupciones de familiares, además de asegurarse de tener el celular en silencio o, mejor, apagado.

También, en caso de estudiar con una computadora evitar las redes sociales o páginas que puedan suponer algún tipo de entretenimiento.

Si se escucha música, lo mejor es escoger o bien sonido ambiental, más que cantada o las frecuencias 432 hz.



9. COHERENCIA EN EL REPARTO DE TAREAS

No todas las materias requieren del mismo tiempo de estudio, dada su diferente dificultad y extensión. También puede ser el caso que a uno le cueste más una asignatura.

Primero se deben clasificar las materias en función de su dificultad, y decidir dedicarle más tiempo a las más difíciles para dejar las más fáciles para el final del día o de la semana.

El tiempo a dedicar a cada asignatura dependerá de la proximidad de las fechas de examen o entrega.



10. CLASES DE APOYO EN LAS MATERIAS MÁS COMPLEJAS



¿Que es el apoyo escolar?

Es la ayuda que se le proporciona a un estudiante que necesita algún tipo de complemento en el aprendizaje de alguna materia o tema. El apoyo escolar es un refuerzo de los contenidos más difíciles para aquellos alumnos a los que les cuesta ese aprendizaje.



11. REPASAR, REPASAR Y REPASAR

Y, el consejo final es repasar una y otra vez lo estudiado.

El repaso sirve para asentar los nuevos conocimientos, también hace que se sea más consciente de sus detalles y, en caso de haberlos, detectar posibles errores que se hayan cometido a la hora de elaborar los apuntes.



HÁBITOS SALUDABLES

Desde hace tiempo hay estudios que evidencian la alimentación equilibrada con el rendimiento escolar, esto se puede ver claramente en este documento, que se encuentra en la biblioteca digital de la Unesco.

📖 [Ver Documento de la UNESCO sobre una alimentación equilibrada en el rendimiento escolar.](#)

Tal vez debido al poco tiempo que se dispone, puedes decantarte a comer algo rápido y al mismo tiempo, no muy sano.

La dieta durante el estudio debe de ser completa, en la que predominen alimentos como: frutas, verduras, legumbres, pescados y pasta. Debes también de limitar el consumo de cafeína, el café te mantendrá despierto, pero no hará que rindas más.

Bebe mucha agua. Hidratarse es fundamental para el organismo, es por ello que debes de beber la suficiente agua, evitando el consumo de bebidas azucaradas o con mucho gas



Dormir bien ayuda al aprendizaje, porque cuando duermes, tu cerebro y cuerpo entran en un estado de reposo, restauración y reparación. Es entonces cuando se produce una función de regeneración en tu mente y cuerpo.

PRACTICA EJERCICIO



No hay mejor forma de despejar la mente que realizando un poco de ejercicio. Mientras estés corriendo, caminando o desplazándote en bicicleta, descargarás tensión mental acumulada y desconectarás por un tiempo del modo estudio. Esto te permitirá empezar una nueva jornada con más claridad de ideas y rendimiento



ÉXITOS