

¡El tiempo es oro!

Tener hábitos de estudio que te ayuden a organizar y planificar tu tiempo, te permitirá lograr un aprendizaje significativo, ser eficiente y llevar una vida equilibrada.

Cote ▶ orienta
Bunster

¿Quieres ser un alumno exitoso?

- Trata de no estudiar demasiado a la vez.
- Aíslate de posibles distracciones (TV, celular, computador).
- Planifica horarios específicos para el estudio y fíjate metas específicas para tus horarios de estudio.
- Trabaja primero en la materia que encuentres más difícil.
- No te quedes con dudas o con información incompleta: investiga, pide ayuda y busca tus respuestas.

¿Por dónde empiezo?

Te propongo **dos sencillos ejercicios**, para analizar *dónde estás y dónde quieres estar* en cuanto a tu organización del tiempo.



¿Cuáles son mis prioridades?

Haz una lista de todas las cosas que haces durante la semana, y el tiempo que le dedicas a cada una: estudiar, ir a clases, trabajar, dormir, comer, hacer deporte, juntarte con amigos, carretear, visitar parientes, estar con tu pololo/a, etc.

¿Cuáles son tus prioridades? ¿Qué cosas que tienen más valor o importancia para ti? Haz una lista de tus 3 mayores prioridades.

Ahora evalúa... *¿La cantidad de horas va de acuerdo al nivel de prioridad?* ¿Tienes prioridades a las que les estás dedicando muy poco tiempo?

Analiza las dificultades que encuentras en el proceso de planificar tus estudios y piensa en una *medida concreta para mejorar*.

¿Por dónde empiezo?

Ser eficaz en la distribución del tiempo para cada tarea te ayudará a lograr una vida equilibrada, evitando el estrés de dejar todo para última hora y la incertidumbre de no saber por dónde empezar.

Mi horario semanal ideal

Imprime o dibuja un horario semanal, de lunes a domingo, desde las 7:00 AM a las 22:00 PM. Distribuye todas tus actividades en los módulos de horas, pensando ***cómo te gustaría que fuera tu horario.***

Recuerda incluir las clases, horas de estudio, trabajo, descanso, ver a la familia, deporte, comer, sueño, traslados...

Puedes usar lápices de colores, destacadores, post its... Puedes asignar niveles de importancia y también marcar las cosas que te resulta más difícil o desagradable hacer.

Pregúntate:

- ¿Dejaste suficiente tiempo para el descanso, el ocio y la familia?
- El tiempo que le asignaste al estudio, ¿va de acuerdo a las metas y objetivos académicos que te has propuesto? (Ej.: difícilmente vas a salir con promedio 6,0 de un ramo si le quieres dedicar 4 horas de estudio semanal...)
- ***¿Tu horario ideal es realista?
¿Es equilibrado?***

Los beneficios de tener hábitos de estudio son múltiples

- ▶ Permiten ahorrar tiempo,
- ▶ Ayudan a ser más eficaz,
- ▶ Crean estrategias de orden y organización,
- ▶ Minimizan el estrés de realizar las cosas a última hora,
- ▶ Evitan las incertidumbres de no saber por dónde empezar,
- ▶ Economizan esfuerzo optimizando tiempo y recursos,
- ▶ Dan seguridad y mejoran la autoestima al cumplir con las metas y obtener logros académicos deseados
- ▶ Permiten llevar una vida equilibrada.

La tecnología a nuestro favor

Recuerda que hoy la tecnología pone muchos medios a nuestro alcance para organizar nuestro tiempo:

- Agenda del celular
- Calendarios vinculados con el correo electrónico
- Recordatorios y alarmas en el celular
- Calendarios mensuales y semanales online e impresos
- Post-its
- Listas de tareas

