

HÁBITOS DE ESTUDIO

I. Planificación y organización del tiempo

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o memoria. La manera en que se planifica y organiza el tiempo es una cuestión de hábitos, y determina, en gran medida el aprovechamiento del tiempo y, por tanto, el rendimiento académico.

Aquí te presentamos algunas estrategias para planificar y organizar eficazmente tu tiempo.

Diseña un plan de estudio



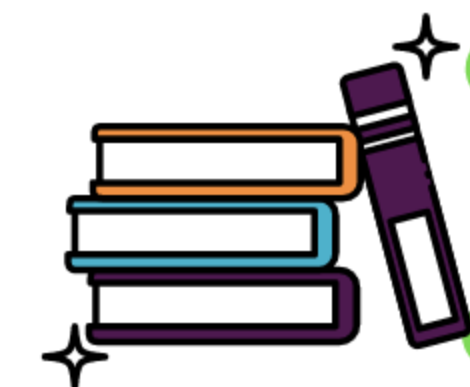
- Determina el tiempo real para estudiar, elabora una tabla detallando los horarios.
- Analiza las asignaturas por grado de dificultad, entrega de trabajos, exámenes, etc.
- Fíjate objetivos reales y concretos, evita dejar inconclusas tus actividades.
- Se constante, estudiando en la semana la misma cantidad de horas, a la misma hora; de esta manera consolidarás el hábito, incluye también breves descansos.

Obstáculos que impiden organizar y planificar tu tiempo



- Mal cálculo del tiempo: jerarquiza por nivel de importancia y urgencia, estima el tiempo necesario para cada tarea o actividad.
- Falta de planeación: si estas corriendo para terminar tus tareas, quiere decir que estas teniendo problemas para organizarte; analiza de nuevo tus actividades y prioriza.
- Distractores: aprende a identificar todos estos elementos que pueden influir en tus actividades para evitar perder tiempo valioso (música, teléfono, redes sociales, etc.).

Algunos consejos para ahorrar tiempo



- Ten a mano libros, apuntes, artículos, páginas web, ligas o enlaces electrónicos y demás recursos bibliográficos a los que puedas recurrir en todo momento, para evitar caer en el desorden.
- Perder tiempo se puede convertir en un arte, se disciplinado en tu agenda y trata de apegarte a ella, de esta manera concluirás eficazmente tus tareas a tiempo.
- Toma pequeños descansos y emplea recordatorios para saber en donde retomarás tus actividades.