

Hábitos de estudio: El buen uso del tiempo

ESTUDIANTES

iHola!

Quizás alguna vez te has preguntado: “¿por dónde empiezo?” cuando tienes varias tareas que realizar y poco tiempo. A veces puedes sentir estrés, ya sea porque percibes que la tarea es compleja, no te gusta o no le diste la atención necesaria en el momento preciso, y has ido postergando su realización. **¿Sabes por qué ocurre esto?** Porque no has establecido hábitos de estudio que te permitan organizarte y cumplir de manera más efectiva con tus responsabilidades.

La organización de nuestro tiempo es crucial, y todos tenemos la capacidad de aprovecharlo al máximo. Te propongo hacer **una breve reflexión personal** basada en las siguientes preguntas:

*Cuando llego a casa del colegio,
¿qué actividades realizo?*

¿En qué ocupo mi tiempo libre?

*¿Tengo dificultades para cumplir
con mis tareas? ¿Cuáles son esas
dificultades?*

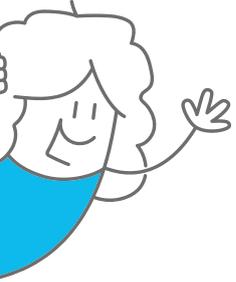
*¿Cómo me siento cuando es de
noche y no logro completar lo
programado?*

Ahora, analiza tus respuestas e identifica los aspectos que puedes mejorar.



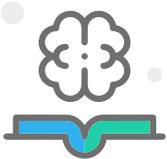
Ejercicio: Manejo del tiempo

Para fortalecer tu habilidad en el manejo del tiempo, te proponemos un ejercicio que **te ayudará a realizar tareas respetando los tiempos previstos**. Toma un reloj o pide a alguien que te ayude a medir el tiempo y realiza las actividades propuestas en el cuadro inferior. Asegúrate de que todas las actividades se concluyan en los tiempos previstos y que en total no excedan los 60 minutos:



Tareas	Tiempo
Crea un diálogo: pregunta a algunos familiares acerca de sus artistas favoritos, escúchalos y también coméntales sobre los tuyos.	20 minutos
Crea una frase que te genere alegría y confianza. Escríbela y colócala en un lugar visible.	15 minutos
Responde qué entiendes de la siguiente frase: “Todo lo que siempre has querido está al otro lado del miedo”.	15 minutos
Expresa tu gratitud por la vida en tres palabras.	5 minutos
Realiza las siguientes operaciones y escríbelas en un post-it: $4512 + 3218$; $2525 - 250$	5 minutos
Total	60 minutos

Recuerda que el manejo del tiempo **depende mucho de nuestro compromiso y voluntad**. Una vez que nos acostumbremos a cumplir los tiempos, podremos gestionar mejor su uso en nuestros estudios.



Recomendaciones para crear hábitos de estudio

1. Organiza tu tiempo libre: crea un plan con actividades tanto escolares como familiares.
2. Incluye tus gustos y pasatiempos: verifica que no afecten tu tiempo de estudio.
3. Evalúa tu día: al final del día, reflexiona sobre lo que sucedió, lo que aprendiste, tus emociones y cómo reaccionaste ante situaciones específicas. Esto te dará claridad para ajustar tus actividades y organizar el siguiente día.

4. Ten una libreta de apuntes: prioriza tus quehaceres principales y organízalos en un planificador del tiempo según tu elección de tiempo y orden.



**¡Esperamos que encuentres útiles
estos consejos para mejorar
tus hábitos de estudio!**

