



EL TIEMPO ES ORO ¡PLANIFÍCATE!

Psicoeducativo



¿POR QUÉ DEBEMOS ORGANIZARNOS?

Diversas investigaciones señalan que **el buen rendimiento** en la universidad **depende** en gran medida, de una adecuada **organización del tiempo de estudio**.

Saber planificar los tiempos, **aplicar buenas técnicas, estar motivado y tener confianza** es esencial.

La gestión eficaz del estudio permite obtener buenos resultados y **evita los temidos momentos de estrés y ansiedad**.

Estudio

Debes estudiar en un **lugar tranquilo**, recuerda que siempre puedes usar los lugares de estudio en la universidad o donde no tengas distracciones y/o interrupciones.

- 1 -

Planificación

Debes **identificar las prioridades**, saber que quieres lograr durante las semanas siguientes. Debes tener fechas límites y saber que en la Universidad debes estudiar todos los días, por eso es necesario este punto, ya que debes utilizar tus momentos libres para repasar lo visto durante el día e intensificar el estudio de materias específicas del módulo unos días antes de la prueba.

- 2 -

Compromiso

Cumplir con los plazos es importante y esto requiere dejar muy claro el punto anterior. Para esto puedes utilizar una agenda y además puedes descargar nuestro calendario hecho para ustedes.

- 3 -

No dejes las cosas para más tarde

No todos los días son buenos, quizás algunas veces no hayan salido las cosas como quieres o hayas tenido problemas, pero en cualquier momento difícil o confusiones, debes al menos **terminar tareas pequeñas que te distraigan de pensamientos o emociones negativas.**

¡Siempre **mira tus metas** a largo plazo!

- 4 -

Realiza un trabajo progresivo

Al comenzar un estudio, de preferencia debes comenzar con las tareas de dificultad media, sigue con tareas de dificultad alta y **termina con actividades que exijan un menor nivel de concentración,** ya que nuestra concentración baja después de un extenso trabajo.

- 5 -

Archivador

Un buen estudiante siempre **organiza sus apuntes y materias** en carpetas o archivadores, para eso pueden utilizar Dropbox o Google Drive! Siempre podría ser útil tener acceso rápido a diferentes temáticas.

- 6 -

Relajación

¡Nunca olvides que necesitas descansar y dormir! Debes tomar descansos o planificar tiempos de relajación o salir a realizar actividades que te gusten, ya que no todo en la universidad es estudio y por eso, es fundamental la planificación.

- 7 -

“No”

Una palabra que debes aprender a utilizar. No debes decir que si a todo lo que te ofrezcan en la universidad, ya que debes anteponer tu propio tiempo al de los demás. Solo accede a cosas que sean buenas para ti y que además sean compatibles con el tiempo que tienes disponible.

- 8 -

Revisión

En esta parte debes revisar si tu planificación está siendo realista y si estás logrando los plazos que te estableciste, por lo que debes preguntarte ¿es efectivo el uso que hago de mi tiempo y sigo la planificación establecida? Si la respuesta es sí puedes continuar con lo planificado, si la respuesta es no, debes revisar que te toma más tiempo, que te toma menos tiempo, que sobra o que falta y realizar la modificación.

- 9 -

Recompensas

Es importante que te premies ante un trabajo realizado, prueba rendida, exposición completada, etc. Siempre es bueno motivarte a lograr cosas a cambio de alguna actividad que te haga sentir bien, paseo, maratón de Netflix, ida al cine, etc. Identifica cuáles son esas recompensas que te motivan.

- 10 -

BONUS

TRACK

Antes de comenzar a estudiar, pregúntate a ti mismo:

- **¿Cuándo** estudio mejor? ¿En qué momento del día?
- **¿Dónde** estudio mejor?
- **¿Necesitas** un día o semana sin estudiar?
- **¿Puedo** programar tiempo de estudio entre las 9 de la mañana y las 6 de la tarde?
- **¿Cuánto** tiempo dedico al estudio?



¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)