



Colegio "Valentín Letelier"  
Av. Balmaceda Nº 3680  
La Serena  
Visítanos en: [www.cvl.cl](http://www.cvl.cl)

## Cómo Organizar el Tiempo de Estudio

Para muchos alumnos volver al curso y a la rutina es un mundo. Volver a enfrentarse al **estrés de los exámenes** puede ser traumático para muchos pero, hay que saber, que para **mejorar el rendimiento** y disminuir ese estrés es necesario organizarse. En un cómo te damos algunos trucos y consejos para saber **cómo organizar el tiempo de estudio**.

Instrucciones:

1. Es necesario organizar todas las asignaturas. Confecciona una lista e intenta clasificar las asignaturas por dificultad: baja, media o alta. Verás que la mayoría se encuentran en la categoría de dificultad media, mientras que las que encuentres sencillas estarán en la de dificultad baja y las difíciles en dificultad alta. Incide más en estas últimas, pues tendrás que dedicarles el doble de trabajo.
2. Designa un tiempo de estudio diario para cada asignatura. Se suele decir que tanto en bachillerato como en la universidad se confeccionan los planes de estudio para que el alumno le dedique al día ocho horas, como si se tratara de un trabajo, contando las horas que emplea en clase. Intenta dedicar a diario entre unos 15-30 minutos para las asignaturas de dificultad baja, entre 30-45 minutos para las asignaturas de dificultad media y entre 45-60 minutos para las asignaturas de dificultad alta.
3. No tienes que estudiar todo todos los días, no es necesario, pero debes procurar dedicar un tiempo a repasar las asignaturas que has dado ese mismo día y preparar las que darás al día siguiente.
4. Confecciona tu propio horario atendiendo a tus posibilidades: actividades extraescolares, tiempo con los amigos, horario de clases, etc. Es muy útil organizar todas las horas del día, dedicando tiempo a las actividades de ocio y a las necesidades básicas: una hora para desayunar, una hora para comer, otra para cenar y unas ocho horas para dormir. A su vez, es muy útil llevar un calendario mensual para ver, de una sola vez, todas las actividades que tienes en el mes, tanto exámenes como actividades de ocio tipo cumpleaños, partidos, viajes, etc. En la imagen puedes ver un ejemplo de un organizador mensual, que te ayudará a reajustar tu horario cuando tengas otros planes, dedicándole más horas de estudio de lo normal a determinadas asignaturas cuando, por ejemplo, se acerca **un examen** de esa materia.
5. Es importante que no abandones el horario diario cuando hay exámenes o se acerca un momento importante, pues luego será muy complicado volver a seguirlo. Trata de realizar unas dos horas diarias de estudio más el repaso rápido de las asignaturas del día y de las del próximo día.
6. Cada persona es un mundo y tiene unas facilidades y dificultades específicas. Confecciona el horario siendo sincero contigo mismo e intenta descubrir qué método de estudio se adapta mejor a ti: estudiar por el día, por la tarde o por la noche, hacer pausas en el estudio cada 15 minutos, media hora o cada hora, etc. Todos tenemos un método adecuado para nosotros, intenta descubrir el tuyo.
7. Si deseas leer más artículos parecidos a Cómo organizar el tiempo de estudio, te recomendamos que entres en nuestra categoría de **Formación**.

### Consejos

- ✚ No desesperes, si consigues seguir el horario aumentarán tus notas y verás cómo hay tiempo para todo.
- ✚ Atiende en clase y toma apuntes, verás cómo se reduce el tiempo que tienes que estudiar en casa.
- ✚ Sé ordenado y apunta los deberes y tareas que tienes que realizar para que no se te olvide hacerlos.