



Entre las clases, trabajos, actividades extraprogramáticas, la familia y los amigos, es inevitable cansarse. Pero puedes disfrutar mejor tu tiempo libre si te organizas bien.

Cómo organizar tu tiempo de estudio

¿Cuándo es tu próxima prueba? ¿Tienes tiempo para terminar el trabajo que debes presentar esta semana? Algunos profesores actúan como si su ramo fuera el único que tienes y si no sabes organizar tu tiempo, te encontrarás en problemas.

Para que el tiempo no te controle, tú debes saber cómo ocuparlo. Aunque muchos recomiendan que para formar hábitos de estudio debes construir un horario personal que determine cuánto le dedicarás a cada asignatura, en la práctica es bastante difícil respetarlo.

El problema no es exclusivamente de los estudios. Estudiar no es la única actividad que realizas durante la semana y lo demás también ocupa tiempo. Tu vida no es solo rendir pruebas, tienes amigos, algún deporte que te apasione, deberes en la casa, etc.

¿La solución?

Se trata de **priorizar** y, para hacerlo, te recomendamos lo siguiente: piensa (o escribe, si quieres) tus intereses, junto a ¿qué es lo que haces habitualmente? Cuando los tengas identificados, pregúntate por qué son importantes para ti y hazte preguntas como ésta: ¿Podría dejar el grupo de música que tengo con mis amigos, sin sentirme demasiado mal? Los puntos que sientes que te son imprescindibles son los que tenemos que ubicar para colocarlos en nuestra lista de prioridades.

Llenando casillas

¿Tienes una agenda? Es importante que tengas una física o electrónica (la mayoría de las cuentas de e-mail te ofrecen un calendario electrónico, ve en tu menú personal)

El siguiente paso de organización requiere que tengas los días claros y con espacio suficiente para cumplir con tus actividades. Por eso el calendario es tan útil, aunque también sirve si dibujas una cuadrícula en una hoja grande.

Lápiz o teclado a la mano, iremos completando por segmentos:

1° Los estudios. ¿Por qué primero? Porque, aunque a veces no nos guste, es el colegio el que nos impone su agenda propia y si intentamos ignorarla, solo nos traeremos problemas.



Cuesta decidir si te juntarás con tus amigos o vas a ponerte al día con el estudio que programaste, pero luego de hacer tu orden de prioridades, la decisión será más clara.

¿Cuál es la asignatura que te está dando dolores de cabeza? ¿Sabes cuándo son las pruebas/trabajos? Entonces, **ubícalas en el calendario**.

Pregunta: siendo sincero/a, ¿cuánto deberías estudiar para que te vaya bien?

Respuesta: por lo menos desde la semana previa. Por eso planifica distintas sesiones de estudio. Nada de maratones de 6 horas y, mucho menos, toda una noche.

Dosifica bloques de máximo 2 horas, porque si no haces una pausa para "oxigenar el cerebro", te vas a cansar antes de tiempo.

Además, si partes con unos días de anticipación alcanzas a pedir ayuda al profesor o a un compañero si hay algo que realmente no entiendes. Esto te dará mayor seguridad, lo que disminuirá tus nervios.

Sigue así con todas tus asignaturas, teniendo en cuenta lo que te demanda cada ramo. Por ejemplo, puedes aprovechar el recorrido del liceo a la casa para leer la materia de Sociales, pero no para practicar música. O que los trabajos en grupo toman más tiempo y coordinación. También te puedes plantear metas sin restringirte a los casilleros, como "a finales de mes, habré terminado el libro para Lenguaje". Anota esto también el último domingo antes de tu plazo final, por si necesitas darle más tiempo.

2° Tus actividades. Ya sea que participes con los **scouts**, estudies un **instrumento** o te guste **pintar** cuando estás en casa, es importante que le hagas un lugar a tus intereses fuera del colegio. Como varios son grupales, puede que tengas poca posibilidad de modificar este ítem en tu horario. Pero como estamos planificando, la idea es que no necesites sacrificarlos por la presión de las notas. La priorización que hicimos al inicio debe ayudarte para que ganes y no pierdas al largo plazo.

3° Tus amigos y familia. Fiestas, pololeo o esa conversación necesaria por teléfono. Este ítem es más flexible, pero no por eso menos importante. Además, es más complicado de planificar, porque no puedes predecir que tu mejor amigo terminará con su polola a mitad de mes, por ejemplo. Pero las fiestas y los cumpleaños si se pueden agendar. La idea es que dejes un tiempo disponible para "eventualidades" cada semana, dependiendo de la carga que te autoimpongas.

4° Tiempo de casa. Descanso extra, ver esa película en la tele, leer el libro que te recomendaron, ayudar con las cosas de la casa. No es que lo hagas "cuando te sobre" tiempo, sino cuando tú lo hayas planeado.

Obviamente no tienes por qué respetar tu propia planificación; al único que le interesa es a ti. El cambiar un ítem de los casilleros o adelantar una fiesta no significa que quiebres este acuerdo contigo mismo, simplemente lo adaptarás según se den las circunstancias.

Puede ser tedioso, pero los beneficios implican el disfrutar de lo que te gusta tranquilo y cumplir con tus obligaciones de buena manera. Así que ¡hazte el ánimo y organízate!