



# ¿CÓMO ORGANIZO MIS ESTUDIOS?

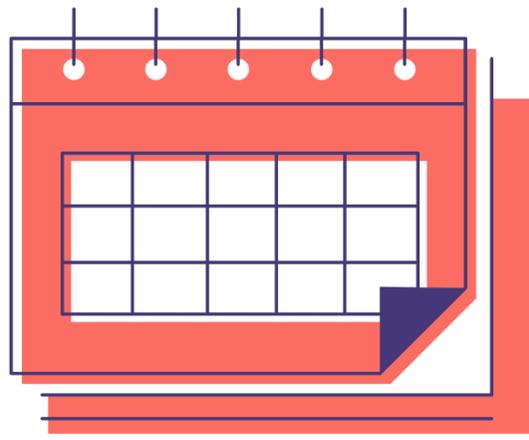
LICEO NS MARIA INMACULADA  
DPTO ORIENTACIÓN

ED. DIFERENCIAL

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ORGANIZAR MI TIEMPO DE ESTUDIO?

Es importante organizarse ya que se reduce el nivel de estrés y ayuda a estar más serenos y tranquilos. Al organizarnos, sabremos qué hacer según el lugar en el que estemos y evitamos preocuparnos por temas o cosas que no podemos resolver en el momento. Vivimos presentes allí donde estamos y actuamos, bajando de manera drástica el «ruido mental».





## *Divide tu día en pequeñas etapas*

Clasifica tus actividades del día en algo tangible; en un papel, en word, en las notas de tu celular, etc.

Por ejemplo: tareas pendientes, informes para el trabajo, guías pendientes, guías realizadas y a medio completar.

Esto reforzará tu sentido de autoeficacia y aliviará la presión mental de no saber por dónde empezar.



TEN UN  
CALENDARIO  
DE LUNES A  
VIERNES



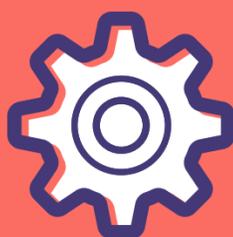
CREA UNA  
RUTINA DE  
ESTUDIO  
SIMILAR A LA  
DEL LICEO



FIJA  
OBJETIVOS  
REALISTAS A  
CORTO Y  
LARGO  
PLAZO



PRIORIZA  
OBJETIVOS,  
HAY GUÍAS  
QUE DEBEN  
ENTREGARSE  
ANTES QUE  
OTRAS



PLANIFICAR  
DESCANSOS  
Y OCIOS



PLANIFICA TU  
RUTINA A  
PENAS  
TENAS  
FECHAS DE  
ENTREGA Y  
LAS GUÍAS  
PENDIENTES  
POR HACER