



Clave para el éxito en el estudio en casa: LA ORGANIZACIÓN

Organizar el tiempo significa planificar las tareas de modo tal que puedas dedicarte tanto a tus responsabilidades como al descanso y recreación y para poder cumplir con lo que te piden tus docentes.

Ser organizado te permite anticiparte, es decir, armar un plan para que no se te acumulen las tareas. Es fundamental que aprendas a anticiparte y a dividir en partes las tareas y trabajos largos ya que tenemos una capacidad limitada de concentración y, por más que quieras, es imposible, por ejemplo, que estudies cinco horas seguidas. Para organizar el tiempo, te debes armar una rutina de trabajo. Se trata de un horario fijo para hacer las cosas del colegio, todos los días, en tu casa.

¿Por qué todos los días? porque es la mejor manera de ir siguiendo cada materia de cerca y de llegar preparados a la fecha de las entregas pautadas por tus docentes. Si querés profundizar en cómo funciona nuestro cerebro cuando aprendemos, mirá la charla TED de Andrea Golding en: <https://youtu.be/OnMfMgHcAs4>

Algunos consejos para ayudarte a mantener la atención al estudiar en casa:

- Dormí por lo menos 8 horas por noche.
- Dividí tareas largas en partes cortas.
- Intercalá tareas de lectura con realización de ejercicios, búsqueda de información, etc.
- Proponete bloques de estudio de entre una hora, hora y media y luego hace recreos de 10 minutos en el medio (levantate, desperezate, sacudí el cuerpo).
- Armá una rutina de trabajo.
- Bloqueá todos los ruidos, imágenes y hasta pensamientos que no tengan que ver con lo que estás haciendo. Apagá tv, celulares, cualquier dispositivo que creas que interfiera con tu atención.
- Andá revisando tus tiempos de concentración. Si ves que no estás prestando atención a lo que estás haciendo, cambiá de tarea o hacé un recreo.

Prestar atención significa poner toda tu energía mental en lo que estás llevando a cabo. Es mirar y pensar lo que estás haciendo. Cuando hacés algo sin prestar atención, te lleva más tiempo y es probable que cometás mayor cantidad de errores.

Te compartimos algunas páginas que te pueden servir para consultar:

- www.educatina.com
- www.las400clases.com.ar
- www.es.khanacademy.org

Bibliografía

“¿Cuándo, qué y cómo estudio?” Ed. Novedades Educativas