

# Método para Crear un Cronograma de Estudios Eficaz

1. Determina el número de horas que tendrás para estudiar durante el día o la semana. Sé realista y no te olvides de equilibrar tu rutina incluyendo actividades de ocio y tiempo de descanso.
2. Escoge el mejor horario de estudio, ya sea [de día o de noche](#). Especifica el horario de inicio y de fin de tu estudio. Recuerda que con disciplina, es más fácil organizarse.
3. Divide tu horario de acuerdo con el número de materias que debes estudiar y el tiempo que tienes para alcanzar tus metas. Por ejemplo: Si tienes 8 materias y 2 meses hasta los exámenes, estudia 2 asignaturas por día y deja un día de la semana para descansar y hacer otras actividades.
4. Rediseña tus cronograma semanalmente para que la rutina no acabe contigo.

## Sugerencias para un Cronograma de Estudios Equilibrado

1. No es necesario utilizar el mismo número de horas para todas tus asignaturas. Prioriza las materias que para ti tienen más dificultad.
2. No es recomendable estudiar la misma materia por más de tres horas seguidas. Después de un tiempo realizando la misma actividad, nuestro nivel de atención decae.
3. Alterna entre asignaturas teóricas y prácticas. Incluye en tu rutina diferentes actividades y metodologías para evitar el cansancio. Por ejemplo, alterna entre lectura comprensiva, crear un Mapa Mental y resolver un Test.

**¡No dejes que el trabajo se te acumule! Establece tus metas de estudio y respeta tus propios límites. De esta manera, tu esfuerzo será recompensado con buenos resultados, ya estés en el colegio, el instituto o la universidad**