

## LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

El buen estudiante, con éxito, se caracteriza porque planifica las horas diarias de estudio y le saca el máximo rendimiento. Para ello:

1. Evita las dilaciones, dándose excusas para alargar el tiempo, retrasando el comienzo del estudio.  
Estas dilaciones se suelen disfrazar de muchas maneras:
  - *"Un día más no importa, empezaré mañana"*
  - *"No importa si empiezo unos minutos tarde, nadie es puntual"*
  - *"Trabajo mejor bajo presión."*
  - *"Sólo veré la TV un cuarto de hora más".*
  - *Otras excusas, señala las tuyas....*
2. Programa y registra la actividad que hace en cada hora. Toma conciencia de lo que le hace perder el tiempo, qué cosas le distraen, su falta de concentración, etc.
3. Establece con claridad las máximas prioridades en función de sus dificultades, exámenes, etc.
4. Controla su estudio midiendo su rendimiento y progreso y reprogramando sus necesidades de estudio, en función de sus dificultades y carencias.
5. En cada hora de estudio se fija metas alcanzables que le ayuden a mantenerse atento y a controlar su progreso. El tener un horario sin más no es suficiente. Tiene claro lo que desea alcanzar durante el tiempo que dedica a estudiar.
6. Intenta pensar en positivo y va construyendo nuevos hábitos sobre los logros que va alcanzando.



A continuación puedes encontrar indicaciones y modelos para elaborar tu horario semanal y diario de estudio.

# INDICACIONES PARA ELABORAR UN PLAN DE ESTUDIO

## A.- CONSIDERACIONES GENERALES

- Se trata de lograr un mayor rendimiento con el menor tiempo posible y esfuerzo y la máxima satisfacción personal.
- La efectividad del estudio depende de :
  - 1.- Qué *se pueda* estudiar → Depende de las capacidades
  - 2.- Qué *se quiera* estudiar → No sólo basta con “querer es poder”. Es necesario motivaciones claras que refuercen el querer.
  - 3.- Qué *se sepa* estudiar → Depende de la metodología, y esto no se logra sin un aprendizaje y adquisición de unos hábitos de estudio.

## B.- EL PLAN DE ESTUDIO TENDRÁ UTILIDAD SI ES:

- *Flexible*, adaptado a las diversas situaciones
- *Controlado en su rendimiento*, el plan no es más que una ayuda para el estudio.
- *Diario, constante*.
- *Real*, que pueda llevarse a cabo
- *Adaptado a cada uno*, según sus capacidades, dificultades, etc.
- *Equilibrado*, alternando descansos y estudio.

## C.- PARA QUE SEA EFICAZ ES NECESARIO:

- a) Estudiar al menos cinco días a la semana.
- b) Fijar el orden de estudio de cada asignatura, alternando las fáciles con las difíciles.
- c) Prever, aproximadamente, el tiempo máximo diario que se necesita para cada asignatura
- d) Mantener un horario fijo de estudio, empezando a la misma hora y estudiando aproximadamente el mismo número de horas todos los días.
- e) Intercalar espacios breves de descanso.
- f) Fijar metas concretas y bien definidas, y sobre todo intentar lograr el mayor provecho del esfuerzo realizado.

## D.- RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Los períodos de estudio no deben ser superiores a una hora.
- Para los descansos un buen sistema puede ser:
  - Al finalizar la 1ª hora tener 5 minutos de descanso
  - Al finalizar la 2ª hora tener 15 minutos de descanso
  - Al finalizar la 3ª hora tener 30 minutos de descanso
- Un orden aconsejable de asignaturas es el siguiente:
  - Empezar por las asignaturas que no requieran mucho esfuerzo o que gusten más.
  - Continuar con una difícil o que agrade menos.

° Terminar con asignaturas sencillas o agradables o ejercicios fáciles.

## HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO

HORAS/DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 <sup>º</sup> Hora: /	Asignatura.....:					
Descanso	Minutos.					
2 <sup>a</sup> Hora: /						
Descanso						
3 <sup>a</sup> Hora: /						
Descanso						
4 <sup>a</sup> Hora: /						
Descanso						

## HORARIO DE ESTUDIO PARA CADA DÍA

Día: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

HORAS DE ESTUDIO	LO QUE PRETENDO ESTUDIAR			LO QUE REALMENTE HICE		DIFICULTADES
	Asignaturas	Materia, páginas	Ejercicios realizar	Aprendido	Realizado	¿Estuve concentrado?
1 <sup>º</sup> Hora: /						
2 <sup>º</sup> Hora: /						
3 <sup>º</sup> Hora: /						
4 <sup>º</sup> Hora: /						
<b>TOTAL HORAS</b>	TOTAL ASIGNATURAS	TOTAL MATERIA	TOTAL EJERCICIOS	TOTAL APRENDIDO	TOTAL REALIZADO	