



## PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

### A. Ventajas de planificar el estudio:

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo.
2. Adquieres el hábito o la costumbre de estudiar, y así te supondrá menos esfuerzo ponerte a ello y te concentrarás con mayor facilidad
3. Aumenta tu motivación, pues comprobarás que avanzas en las distintas asignaturas, te comenzarán a salir mejor las cosas, los profesores y tus padres notarán tu esfuerzo y tu mismo te irás animando cada vez más.
4. Si racionalizas y distribuyes bien tu tiempo, no tendrás tanta necesidad de recurrir a los agobios finales ni a las sesiones de “estudio rápido” y de falta de sueño antes del examen.

### B. Para planificar una sesión de estudio

- Cada alumno debe planificar su tiempo de estudio según sus características, sus capacidades, su ritmo de estudio, etc. Debe ser una tarea personal.
- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes. No te tomes descansos de más de 10 o 15 minutos pues perderás la concentración y te costará más comenzar a estudiar de nuevo.
- Durante el fin de semana conviene no perder el ritmo, incluso en ocasiones nos servirá para recuperar tiempo; no obstante, y según cada cual, podemos tomarnos un día libre o bien dividir la tarea entre el sábado y el domingo, procurando dedicar durante el fin de semana al menos el tiempo que dedicamos un día normal.
- Para establecer el orden de las actividades conviene:
  - **Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia.**
  - **Seguir con las más difíciles.**
  - **Finalizar con las más fáciles.**
- Hay que incluir todo lo que se vaya a hacer:

- Ejercicios y deberes	- Estudiar	- Contestar preguntas
- Lecturas	- Elaborar esquemas	- Hacer un resumen
- Memorizar	- Repasar, etc.	

### C. Algunas observaciones

- Deben tener en cuenta las dificultades y facilidades de cada uno en las distintas asignaturas.
- Tener en cuenta el trabajo que se realice, si es el caso, en clases particulares; o también las actividades o aficiones que realizan por la tarde.
- Según el alumno, se puede comenzar por los deberes o intercalarlos después de otra actividad.
- No es conveniente colocar dos asignaturas de características similares seguidas en el estudio; por ejemplo: francés e inglés, o matemáticas y química, etc.



## CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTUDIO

### Recuerda:

1. Además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura, deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor, etc.
2. Lleva al día tus estudios para evitar los agobios en los días previos a las pruebas o evaluaciones.
3. Procura no dejar para el final las asignaturas que te resultan más difíciles. Si lo haces, tu rendimiento será peor y perderás la motivación.
4. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
5. Deja el móvil hasta que termine el tiempo fijado por ti.
6. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
7. Aprovecha también algún tiempo del sábado o del domingo.
8. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana o para más adelante.
9. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
10. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la TV, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te das por un trabajo bien hecho.
11. No olvides tampoco repasar periódicamente los temas que hayas estudiado.

## ME ORGANIZO LA TARDE

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos distribuir nuestras tareas?

### 1º) TABLA DE DIFICULTADES

Áreas de más dificultad	Áreas dificultad intermedia	Áreas más fáciles

Estos son algunas tareas posibles. Tú debes organizarlas y ordenarlas

- Ejercicios, deberes, trabajos, lecturas, etc.
- Estudio de asignatura/s fácil/es para cada uno.
- Descanso fuera de la habitación de estudio.
- Descanso dentro de la habitación de estudio
- Resúmenes, esquemas, etc.
- Estudio asignatura dura o difícil para cada cual.
- Repaso de lo estudiado a lo largo de la semana



