PLAN Y HORARIO DE ESTUDIOS

HORAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

PARA ELABORAR EL HORARIO

- Fíjate un plan de estudio realista.
- Estudia a las mismas horas todos los días.
- Reserva la noche para dormir y descansar.
- ~~[illegible]~~
- Planifica períodos de estudio a continuación de las clases.
- Planifica períodos cortos de estudio (no más de 45 minutos seguidos)
- Planifica revisiones semanales.
- Deja horas libres para imprevistos.
- Incluye tiempo para el descanso, el ocio y los deportes.
- NO ESCRIBAS NADA QUE NO VAYAS A CUMPLIR.

RECUERDA QUE AL ESTUDIAR DEBES:

1º **REVISAR** EL **MATERIAL** ANTES DE COMENZAR A LEER
- *✓ TIENES TODOS LOS APUNTES*
- *✓ TIENES TODAS LAS FOTOCOPIAS*
- *✓ CONOCES QUÉ ENTRA*
- *✓ CONOCES LAS PAUTAS DEL PROF.*

2º **LEER COMPRENSIVA** Y ACTIVAMENTE
- *✓ SI NO ENTIENDES LO QUE ESTÁS LEYENDO, NO AVANCES*
- *✓ SI NO ESTÁS CONCENTRADO NO AVANZARÁS ADECUADAMENTE*

3º **SUBRAYAR** Y **TOMAR NOTAS** A MEDIDA QUE LEES
- *✓ COMPLETA TUS APUNTES*
- *✓ HAZ ANOTACIONES EN LOS MÁRGENES*
- *✓ UN PAR DE COLORES PARA SUBRAYAR*

4º HACER **RESÚMENES** Y **ESQUEMAS** DE LO QUE ESTUDIAS
- *✓ IDENTIFICA IDEAS PRINCIPALES Y SECUNDARIAS*
- *✓ UTILIZA TUS PROPIAS PALABRAS*
- *✓ DIBUJA DIAGRAMAS*

5º **REPASAR** SISTEMÁTICAMENTE
- *✓ ESTABLECE UN CALENDARIO DE REVISIONES*

Y TAMBIÉN ES RECOMENDABLE:

- No estudiar muchas horas seguidas
- Planificar períodos cortos de estudio (no más de 45 minutos seguidos)
- Intercalar descansos (10 min.)
- Dividir los trabajos en partes.
- Identificar tus conductas de postergación: lo que haces para NO sentarte a estudiar. ¡Evítalas!
- Comenzar por lo que menos te guste (Ley de la abuela)
- Ir alternando asignaturas, no dedicarse sólo a una
- Repasar las materias semanalmente.

SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO:

ALGUNOS MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y TRABAJO

- Faltar a CLASE.
- No tener los APUNTES al día.
- Dejarlo para más tarde (POSTERGAR).
- Buscar cualquier EXCUSA para no sentarte (limpiar, comenzar sólo a las *en punto* o a las *y media*...)
- Pasar más de 3 días sin revisar los apuntes.
- No PLANIFICAR las lecturas, ejercicios y trabajos adecuadamente.
- IMPROVISAR los lugares (y compañeros) de estudio.
- PASAR los apuntes a limpio durante horas (NO ES estudiar y además quita tiempo)
- Otros _____

¿Cuáles vas a modificar este año?

HÁBITOS DEL AÑO PASADO A MODIFICAR

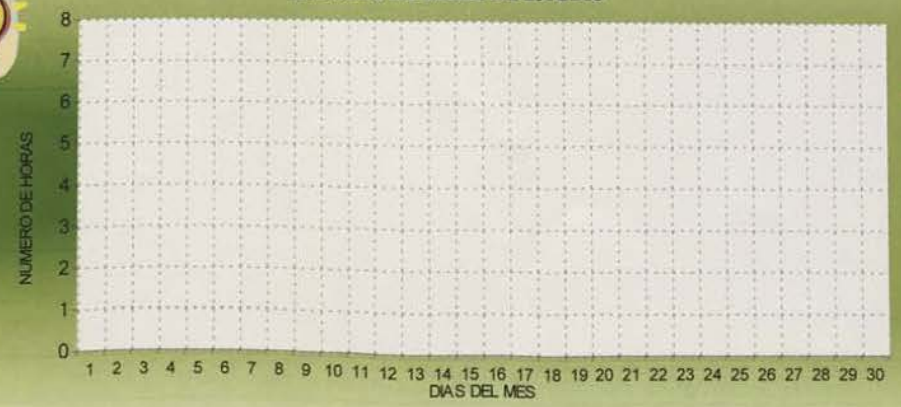
1.

2.

3.

Recomendamos que te centres en uno cada vez, y que cuando lo domines pases al siguiente

REGISTRO DE HORAS DE ESTUDIO



No dejes NI UN DÍA EN BLANCO. Aprovéchalos aunque sólo sean 15 minutos.

RECUERDA:

- CUANTO MÁS TIEMPO TIENES, MÁS TIEMPO PIERDES.
  (Ley de Parkinson: la tarea tiende a "expandirse" para ocupar todo el tiempo disponible para hacerla.)
- Las claves son la CONSTANCIA y la PROGRESIVIDAD (es decir, ir aumentando y mejorando poco a poco)

© GABINETE PSICOPEDAGÓGICO. Universidad de Granada