

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO Y ESTUDIO - ELABORACIÓN DE UN HORARIO PERSONAL

Para organizar tu tiempo de estudio es muy conveniente hacerte un horario semanal en función de la **dificultad de las materias** y teniendo en cuenta los siguientes consejos para elaborarlo.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

- **Ahorra tiempo:** al tener un horario elaborado se sabe lo que se tiene que hacer antes de empezar a trabajar.
- **Evita la improvisación**
- Ayuda a crear **hábitos de trabajo positivos**. A corto plazo nos irá costando cada vez menos trabajo ponernos a estudiar, lograremos concentrarnos antes y aumentaremos nuestro rendimiento.
- Permite **distribuir más eficazmente el tiempo**.
- **Se evitan los atracones** de última hora, las prisas del día de antes del examen. Con un buen repaso de refresco bastará.
- Conseguiremos **seguridad y tranquilidad**. Sentirás la satisfacción que produce el trabajo cumplido, y te animarás para seguir trabajando.
- **El tiempo queda organizado** de manera que repartimos adecuadamente nuestras tareas y necesidades a lo largo del día. Y sin renunciar a pasear un rato o a oír música...

ORIENTACIONES PARA ELABORAR EL HORARIO PERSONAL

- Algunas actividades tienen **horario fijo** (descanso, comidas, Instituto). El resto del tiempo está disponible para el ocio y el estudio.
- Procura reservar entre **2 y 3 horas diarias** para las tareas, repasos y estudio personal.
- Elabora un horario **realista**, no poniendo más cosas de las que puedes hacer. Con el tiempo podrás aumentar las exigencias o el tiempo.
- Haz un horario **flexible**. Revisalo quincenalmente.
- Procura que sea **equilibrado** (cada día igual esfuerzo) y **completo** (revisión de todas las materias semanalmente), repartiendo el trabajo todos los días y no dando atracones o dejando días "en blanco", sin hacer nada
- Estudia **todos los días** y a las **mismas horas**. Eso te ayudará a crear hábito.
- El tiempo dedicado a cada materia **dependerá de lo fácil o difícil** que te resulte estudiarla. No dediques demasiado tiempo a las que te resulten más fáciles o a las que más te gusten.

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO

- Comenzarás **preparando todo el material necesario**, para tenerlo a mano y no tener que levantarte a buscarlo, ni interrumpir el trabajo.
- Tendrás delante tu **agenda** donde habrás apuntado todas las tareas y estudios que tengas pendientes para el día siguiente. Junto a ellas anotarás si tienen **dificultad media (poniendo 1)**, si son **difíciles (2)** o si son **fáciles (3)**. Esto te servirá para elaborar tu **HORARIO** (tu tutor te entregará una ficha que te servirá de modelo)

CADA SESIÓN DE ESTUDIO PUEDES ORGANIZARLA EN TRES BLOQUES:

1º BLOQUE: (Duración 45-60 minutos)

- Comienza por una **materia de dificultad media (1)** o una **tarea no muy complicada** para ir entrando en el trabajo (como los atletas en el precalentamiento)
- Descanso de 5-10 minutos.

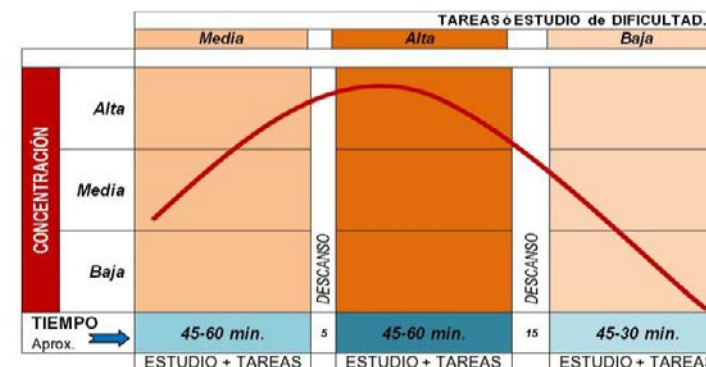
2º BLOQUE: (Duración 45-60 minutos)

- Sigue con **lo más difícil (2)** o lo que **requiera más esfuerzo**, tanto si se trata de estudio como de tarea (ahora estamos a pleno rendimiento)
- Puedes hacer un descanso de 10-15 minutos.

3º BLOQUE: (Duración 45-30 minutos)

- Finaliza con **lo más fácil (3)**, lo que **más te guste y menos trabajo te cueste**.
- Descanso de 10 -15 minutos.

Si es necesario, puede acabarse con un **REPASO FINAL** rápido (15 minutos)



Organizado de esta manera, el estudio y el trabajo se adaptan a lo que se conoce como "**curva de fatiga**" o de "**concentración**". Observa el siguiente gráfico, corresponde a la representación gráfica del proceso de concentración – cansancio:

ADEMÁS, TIENES QUE TENER MUY EN CUENTA QUE

- Con los **descansos largos o interrupciones en el trabajo** se pierde concentración.
- Evita los ruidos, móvil, ordenador, música para evitar distracciones. Al terminar te relajas con tus amigos/as.
- Aprovecha también para leer libros de lectura o para avanzar trabajos que tienes que entregar.
- Tienes que **llevar al día** las materias de estudio... No lo dejes todo para el final.
- Si **no tienes tareas**, repasa lo explicado o echa un vistazo al tema que se verá más adelante.
- El horario **no debe quitar sueño**. Recuerda que **debes dormir 8 ó 9 horas** y descansar después de las comidas o deportes que requieran gran esfuerzo.

ELABORACIÓN DE UN HORARIO PERSONAL

TAREAS - TRABAJOS - ESTUDIOS - REPASOS...			
	1º BLOQUE: (45-60 m. aprox.) Tareas de dificultad media /Materias no muy complicadas	2º BLOQUE: (45-60 m. aprox.) Lo más difícil / Lo que requiere más esfuerzo	3º BLOQUE: (30-45 m. aprox.) Lo más fácil/ Lo que más te guste/ Lo que menos trabajo te cueste
LUNES	* * * *	* * * *	* * * *
MARTES	* * * *	* * * *	* * * *
MIÉRCOLES	* * * *	* * * *	* * * *
JUEVES	* * * * *	* * * * *	* * * * *
VIERNES	* * * * *	* * * * *	* * * *
FIN DE SEMANA			

