



CONDICIONES BÁSICAS DE ESTUDIO



Estrategias y planificación de actividades

Ing. José Alfonso Alvarado. C.

ESTRATEGIAS Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

La organización del tiempo y las tareas resulta un factor clave para estudiar mejor.

Es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o crear un plan para afianzar lo trabajado en clase y reforzar a diario los conocimientos



ESTRATEGIAS Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

Nos planteamos muchas veces como estudiantes, ¡algo tengo que hacer!, pero lo hago?. ¿Sera que nos falta algo que se llama motivación....?, si no tenemos ganas de estudiar de nada nos sirve que nos pasemos horas y horas frente a un libro, ¿verdad?.

Simplemente porque no aprendemos y perdemos tiempo, no aprendemos y no podemos hacer otras cosas que tanto nos gustan.

Y en la medida en que seguimos así, eso se va transformando en un círculo vicioso.



ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN

I. Apuntar las fechas clave en la agenda:

Es importante que tenga una agenda personal o un calendario, ya sea en papel o en formato digital, como **Google Calendar** o **MyHomework**.

Anotaremos en ellos: los horarios y los días en los que se tiene actividades académicas y extraacadémicas; los exámenes previstos; las fechas de las evaluaciones y las fechas de entregas de tareas, trabajos o proyectos de clase.

De esta forma controlará los días y citas claves y podrá organizarse para hacer los deberes, terminar los trabajos o estudiar a tiempo para el examen



ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN

2. Fija unos objetivos diarios:

Planifique su tiempo jornada a jornada. Para ello, establezca las actividades o tareas que quiere acabar ese día, y marque o anote qué contenidos y temas de cada asignatura tiene que repasar o estudiar.

Tenga siempre en cuenta las fechas que haya señalado en el calendario, tanto de exámenes como de entrega de tareas o trabajos, y así podrá distribuir correctamente el tiempo con el que cuenta para lograr su objetivo.

De prioridad a los temas urgentes, pero dedique también un tiempo de estudio semanal para revisar los contenidos de cada asignatura.



ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN

3. Establece un horario:

Es recomendable que estudie todos los días a la misma hora, para establecer una rutina y acostumbrarse a cumplir los objetivos diarios. En ese tiempo que dedique a estudiar, realice primero las actividades o trabajos de entrega más próximos y después invierta unos 45 minutos en estudiar o repasar los temas que haya tratado en clase.

Entre una actividad compleja y la siguiente es recomendable que establezca un descanso de cinco minutos.

También debe descansar unos diez minutos entre los deberes y el estudio.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16:00 – 17:00 DEBERES	16:00 – 17:00 DEBERES	16:00 – 17:00 DEBERES	15,15-16:30 DEBERES	16:00 – 17:00 DEBERES	11:00-12:00 DEBERES	11:00-12:00 DEBERES
17:00-17:30 MERIENDA	17:00-17:30 MERIENDA	17:00-17:30 MERIENDA	16,30-20:00 ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	17:00-17:30 MERIENDA	12:00-12:15 DESCANSO	12:00-12:15 DESCANSO
17:30-18:30 DEBERES Y ESTUDIO	17:30-18:30 DEBERES Y ESTUDIO	17:30-18:30 DEBERES Y ESTUDIO		17:30-18:30 DEBERES Y ESTUDIO	12:15-13:15 ESTUDIO	12:15-13:15 ESTUDIO
18:30-19:00 LECTURA	18:30-19:00 LECTURA	18:30-19:00 LECTURA		18:30-19:00 LECTURA	13:15-17:00 VIDA FAMILIAR (AYUDAR COMIDA, PONER/ QUITAR MESA, HABLAR CON FAMILIA, TELE...)	13:15-17:00 VIDA FAMILIAR (AYUDAR COMIDA, PONER MESA, QUITAR MESA, HABLAR CON FAMILIA, VER TELE...)
19:00-20:00 PIMiLe	19:00-20:00 OCIO	19:00-20:00 PIMiLe	20:00-21:00 DEBERES Y ESTUDIO		17:00-17:30 LECTURA	17:00-17:30 LECTURA
20:00-21:00 PREPARAR MOCHILA, RECOGER HABITACIÓN, JUEGOS ORDENADOR, REPASO DEBERES AYUDAR.	20:00-21:00 PREPARAR MOCHILA, RECOGER HABITACIÓN, JUEGOS ORDENADOR, REPASO DEBERES AYUDAR.	20:00-21:00 PREPARAR MOCHILA, RECOGER HABITACIÓN, JUEGOS ORDENADOR, REPASO DEBERES AYUDAR.	20:00-21:00 PREPARAR MOCHILA, RECOGER HABITACIÓN, JUEGOS ORDENADOR, AYUDAR.			
21:00-22:30 CENA, DIENTES, OCIO	21:00-22:30 CENA, DIENTES, OCIO	21:00-22:30 CENA, DIENTES, OCIO	21:00-22:30 CENA, DIENTES, LECTURA			

ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN

4. Reparte el tiempo de estudio para cada asignatura:

Para organizarte de manera más eficaz, se debe establecer más tiempo para las materias más complejas, aquellas que le cuesten más o que exigen más trabajo de comprensión.

Puede comenzar por las tareas o contenidos más complicados, ya que estará menos cansado, y deje lo más sencillo para el final.

Otra buena técnica es intercalar tareas más complejas o exigentes con otras que te resulten más entretenidas y motivadoras.



ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN

5. Sé constante:

La mejor manera de mejorar la planificación y organización del estudio es **perseverar**.

Así que, aunque al principio le resulte complicado, estudie todos los días, trate de cumplir las metas que se haya marcado y respete los horarios, y verá cómo el trabajo da sus frutos.

Pero si un día no puede cumplir las horas o no llega a revisar todos los contenidos marcados, no se preocupe ni se desanime; reajuste la planificación y retómela con nuevas fuerzas al día siguiente.

