

PLAN Y HORARIO DE ESTUDIOS

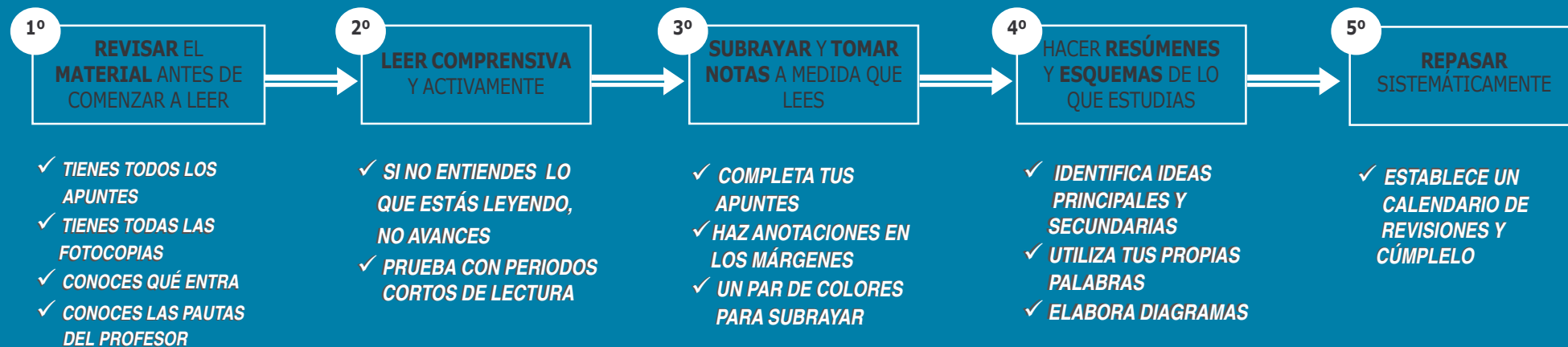
| HORAS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

PARA ELABORAR EL HORARIO

- ◆ Fíjate un plan de estudio realista.
- ◆ Estudia a las mismas horas todos los días.
- ◆ Aprovecha las horas libres entre clases.
- ◆ 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:



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 limpiodurante horas (NO ES estudiar y además quita tiempo).
- Otros _____

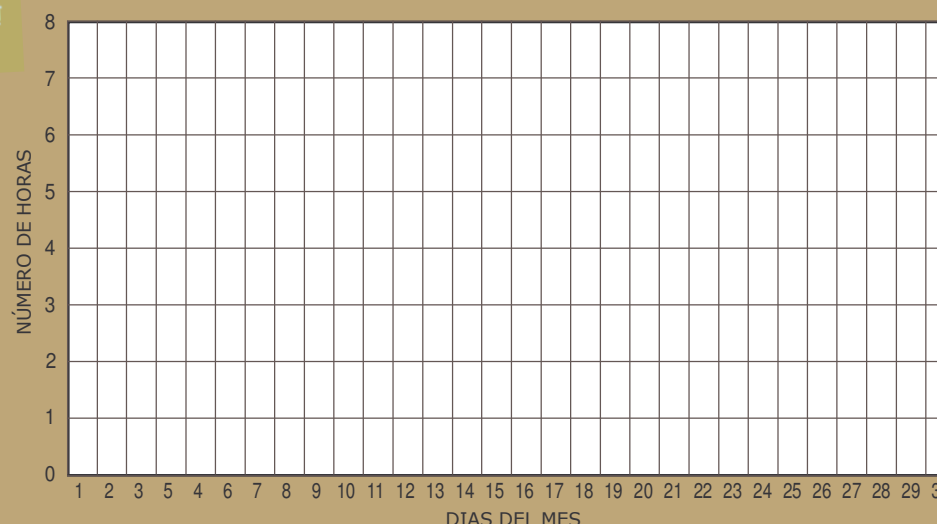
¿Cuáles vas a modificar este año?

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. Aprovechalos 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)