

# Planificar un horario de estudio

**¡Cuántas veces nos lamentamos porque no tenemos tiempo para todo! Lo mismo le ocurre a nuestro hijo. No podemos hacer que el día tenga más horas, pero sí podemos aprovecharlas al máximo. ¿Cómo? Planificando nuestro trabajo. Elaborar un horario de estudio adaptado a las necesidades de nuestro hijo ayudará a mejorar su rendimiento y le dejará tiempo libre para disfrutar de otras actividades.**

**"¡No, aún no he terminado! ¡Espera que acabe esto! ¡No he tenido tiempo!"**

Posiblemente estemos cansados de oír esto a nuestros hijos. Y tienen razón. **Están colapsados de deberes, actividades extraescolares y obligaciones diarias** de mera convivencia (aseo personal, poner la mesa, ordenar la habitación...) que les restan tiempo de ocio.

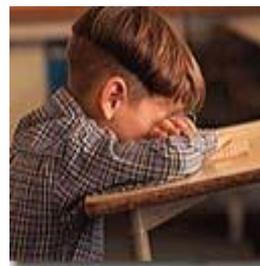
**No suelen tener el tiempo suficiente o adecuado para disfrutar** de lo que a ellos les gusta y les distrae, independientemente de la actividad que se trate (música, dibujo, deporte, lectura, televisión...). Cuando cumplir con sus trabajos escolares requiere una inversión de tiempo desproporcionada o no les permite llevar a cabo otras actividades lúdicas, quizá es el momento de **planificar un horario de estudio** que les ayude a organizar su tiempo, rentabilizar sus esfuerzos y disfrutar así de su tiempo libre.

## ¿Cuáles son las ventajas de contar con un horario de estudio?

- **Crea un hábito de estudio**, lo que constituirá una base para toda formación futura.
- **Potencia la concentración**. Es más fácil centrar la atención en la actividad que hay que realizar si se cuenta con un espacio de tiempo exclusivo y determinado para ella.
- Sirve para **ser consciente del propio rendimiento** y regular esfuerzos.
- Permite **compaginar el estudio con el tiempo libre** y disfrutar de otras actividades gratificantes.
- Ayuda a **librarse de la preocupación o angustia** que conlleva la acumulación de tareas pendientes.

## La importancia que le conceda nuestro hijo al horario de estudio determinará el cumplimiento del mismo.

Nuestra tarea no es la de imponer a nuestro hijo que cumpla un horario "porque sí", en ocasiones determinado por nosotros mismos y que pretendemos mantener sin concesiones. Es preferible **planificar y diseñar conjuntamente con ellos un horario de estudio efectivo** y hacerle descubrir las ventajas de realizar una programación adecuada a sus compromisos y deseos. Nuestro objetivo consiste en que, finalmente, nuestro hijo aprecie el valor que tiene cumplir con el horario establecido y lo ponga en práctica cada vez de forma más autónoma.



## ¿Cómo debe ser un plan de estudio efectivo?

- **Personal: adecuado a las necesidades de nuestro hijo.** Determinemos cuál es el mejor momento del día para dedicarlo al estudio, qué actividades extraescolares se realizan normalmente y dejemos el tiempo necesario para el descanso y el ocio.
- **Realista: adaptado a la capacidad y disponibilidad de nuestro hijo.** Es conveniente programar el trabajo de manera que se pueda cumplir; sobre todo al principio, nuestro hijo debe sentirse capaz de cumplir con lo establecido, de lo contrario puede aparecer desánimo, frustración o rechazo.
- **Flexible: preparado para imprevistos.** Hay que tener en cuenta que, con mayor o menor frecuencia, surgen compromisos que nos obligarán a modificar horarios y actividades, pero intentaremos que afecten lo menos posible a las tareas prioritarias establecidas en el horario.

- **Escrito: que sirva de recordatorio de las actividades programadas** y, a posteriori, de referencia de las tareas que se han cumplido o no. Con niños pequeños se puede elaborar un cuadro con dibujos que representen las actividades que hay que realizar.

### ¿Cómo planificar un horario de estudio con nuestros hijos y llevarlo a la práctica?

- **Hacer un listado de las actividades** que nuestros hijos realizan diaria o semanalmente y calcular el tiempo que ocupan, de esta forma nos será más fácil establecer prioridades y construir un horario personal y realista.
- **Planificar el horario semanalmente**, teniendo en cuenta que no todas las semanas son iguales y que deberemos adecuar el horario a fiestas, compromisos, exámenes o acontecimientos diversos que tengan lugar. Nuestro hijo no tiene porqué privarse de determinadas actividades si aprende a organizar su tiempo. Recordemos la importancia de la flexibilidad en una programación y que cualquier horario está sujeto a cambios.
- **Concretizar las tareas al máximo.** Por ejemplo, en vez de hacer una indicación general "estudiar sociales", es preferible detallar las actividades "estudiar los temas 5 y 6 de sociales".
- Dedicar un especial interés a las materias más costosas y al orden de realización de tareas. Es mejor comenzar con las de dificultad baja para pasar a las de dificultad más elevada y terminar con las más fáciles.
- **Modificar el horario** si se considera que los cambios afectarán positivamente en el rendimiento. Quizá deba ampliarse o reducirse el tiempo dedicado a una actividad según el esfuerzo o la dedicación que veamos que la actividad demanda a nuestro hijo.
- Intentar que **las horas de estudio sean siempre las mismas y en el mismo lugar** para crear un hábito de estudio. No debemos permitir que nuestro hijo pierda horas de sueño, que estudie cuando esté muy cansado ni después de una comida importante, ya que la concentración no será la deseable y la realización de la tarea le exigirá un esfuerzo excesivo.

**Si se planifica un horario de estudio y se cumple con él de forma continuada y constante, es muy posible que nuestro hijo aprenda unas rutinas que le serán útiles para realizar su trabajo de manera ordenada y autónoma, se habitúe a un ritmo de trabajo y de descanso muy beneficioso para él y que obtenga provecho de sus horas de estudio y de ocio para un adecuado desarrollo personal.**

**Laura Mayenco Gutiérrez**  
Licenciada en Psicología