

4. TIEMPO DE ESTUDIO

4.1. IDEAS GENERALES SOBRE LA ORGANIZACIÓN

Para empezar a estudiar ya lo tenemos casi todo. Nos encontramos bien física y psicológicamente, estamos motivados y dispuestos a concentrarnos en nuestra tarea y hemos preparado el lugar adecuado, ¡¡¡ ya sólo nos falta planificarnos, organizar nuestro tiempo!!!

Todas las actividades deben estar planificadas, distribuidas en el tiempo de forma adecuada si queremos obtener resultados eficaces.

El estudio es una actividad muy importante y no podemos dejarlo "como venga", estudiando de vez en cuando, en el momento que parece que nos apetece un poco.... ¡eso no es serio!

Vamos a pensar un poco en las razones que puede haber para una adecuada planificación del tiempo, la más importante, sin duda alguna es por: cuestión de eficacia. Son muchas las cosas que tienes que hacer para estar al día, y no es demasiado el tiempo de que dispones para estudiar. Si el tiempo no se distribuye adecuadamente puede ocurrir que el estudio no sea eficaz, puesto que al no trabajar de la forma adecuada el rendimiento que se obtiene no corresponde con el tiempo dedicado. Hay que tener en cuenta no sólo la cantidad del tiempo que dedicamos a estudiar, sino también la calidad.

Algunos métodos de estudio muy extendidos entre los estudiantes, pero nada eficaces son:

1. Estudio al final de curso o trimestre para preparar los exámenes o ejercicios estando largos períodos de tiempo sobre los libros
2. Estudiar sólo los días antes de los exámenes
3. Pasar semanas enteras sin tocar un libro
4. Emplear para el estudio todo el tiempo del que dispones sin descansar

Puede que estos métodos den buenos resultados en algunas ocasiones, pero desde luego no se pueden considerar aconsejables. Tal vez tengas suerte y vayas aprobando los exámenes ¿pero es ese tu único objetivo, o quieres realmente aprender cosas.

Otra buena razón para estudiar con un plan organizado es que el tiempo del que disponemos también debemos dedicarlo a otras actividades, si no te programas de dará la sensación de que no puedes hacer las cosas por falta de tiempo, cuando en realidad si que podrías.

O Vamos a contestar al cuestionario sobre la programación en el estudio

1. Estudio diariamente más de 1 $\frac{1}{2}$ h sin que me lo manden	SI	NO	A veces
2. Recupero el fin de semana lo que no he podido estudiar durante la semana	SI	NO	A veces
3. Empiezo a estudiar a la misma hora	SI	NO	A veces
4. Estudio, normalmente, en el mismo sitio	SI	NO	A veces
5. He hecho mi horario de estudio teniendo en cuenta mis actividades extraescolares	SI	NO	A veces
6. Procuero respetar mi horario	SI	NO	A veces
7. He incluido descansos en el horario	SI	NO	A veces
8. El horario abarca todas la materias	SI	NO	A veces
9. Dedico 45 minutos a la misma materia	SI	NO	A veces
10. Estudio primero las materias de dificultad media, continúo con las más difíciles y termino con las más fáciles	SI	NO	A veces
11. Termino todas las tareas que me programo	SI	NO	A veces
12. Utilizo libros de consulta, diccionarios, enciclopedias, para consultar y ampliar la información	SI	NO	A veces
13. Llevo al día todas las asignaturas	SI	NO	A veces
14. Repaso periódicamente todos los temas	SI	NO	A veces
15. Tomo nota, en un cuaderno o agenda, de las tareas que tengo que realizar en casa	SI	NO	A veces
16. Evito preparar los exámenes o controles a última hora	SI	NO	A veces
17. Tengo el horario de clase siempre a la vista	SI	NO	A veces
18. Los primeros minutos al ponerme a estudiar los dedico a planificar lo que tengo que hacer	SI	NO	A veces
TOTALES			

Diez ideas para organizarte mejor

- 1) Fíjate unos objetivos concretos a corto y largo plazo, teniendo en cuenta las exigencias de cada una de las asignaturas
- 2) Haz un horario diario y semanal de actividades, teniendo en cuenta lo que tienes que hacer, el tiempo del que dispones y tus posibilidades
- 3) Revisa el horario cambiando las cosas que no hayan funcionado bien o añadiendo otras imprevistas
- 4) Mantén la constancia y el esfuerzo para tratar de cumplir el horario (no tienes porque hacerlo todo bien al principio)
- 5) Estudia a diario, procurando tener establecido el mismo horario
- 6) Elige para estudiar las horas en las que tú veas que trabajas mejor (de día o de noche) teniendo en cuenta el período para dormir y las otras actividades
- 7) Procura organizar las tareas de acuerdo a su dificultad y al nivel de esfuerzo que vayan a exigir alternándolas para no agotarse
- 8) Estudia estableciendo descansos, no demasiado largos, que te permitan relajarte, pero que no te rompan todo el ritmo de trabajo
- 9) Planifica que es lo que vas a hacer en cada momento del estudio
- 10) Deja un tiempo reservado para posibles imprevistos o terminar tareas que se hayan prolongado demasiado.

Las **características** que debería tener un **buen plan** de estudio son las siguientes:

- a) **Flexible** : de manera que se pueda variar según las circunstancias
- b) **Controlado** : revisado periódicamente para ver en qué medida se cumple lo previsto y la necesidad de realizar modificaciones en el programa
- c) **Puntual** : logrando que se convierta en un hábito, una costumbre
- d) **Realista** : de acuerdo a las posibilidades de cada uno
- e) **Equilibrado** : en el que se tengan en cuenta todas las actividades dosificando el esfuerzo
- f) **Completo** : dedicado a todos los aspectos, no sólo a unos pocos

Así es como muchos estudiantes organizan su tiempo:

- ☹ LUNES : estoy todavía dormido después del fin de semana, que paliza madrugar, desde luego no pienso estudiar
- ☹ MARTES : todavía no estoy en forma
- ☹ MIÉRCOLES : creo que voy a estudiar un poco para ver por donde amos
- ☹ JUEVES : hoy ponen unos programas geniales en la tele
- ☹ VIERNES: ¡por fin llegó el fin de semana! ¡hay que divertirse a tope!
- ☹ SABADO Y DOMINGO: mejor descanso de todo el trabajo de la semana.