

3.-Técnicas de Estudio: Organización y Planificación

Es necesario que dispongas de una **planificación** del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

Para ellos es necesario **establecer un horario** que te ayude a crear un hábito de estudio diario y que te evite perder tiempo innecesario.

➤ Quando confecciones el horario tienes que tener en cuenta:

- Debe tener carácter semanal.
- A la hora de estructurarlo hay que tener en cuenta todas las ocupaciones fijas que haces, es decir, las actividades extraescolares.
- Decidir cuánto tiempo dedicar a cada asignatura.
- El grado de dificultad que presenta la asignatura para ti.
- Alternar aquellas asignaturas que son de tu agrado y facilidad con las que presentan un mayor esfuerzo.
- El horario debe ser flexible y realista, esto significa que no tiene que ser tan duro que sea imposible de cumplir.
- Recuerda que tienes que tenerlo siempre a mano y a la vista.

➤ Programación a corto plazo

A.1. Planificación semanal

Una buena forma de estudiar consiste en trabajar bien durante toda la semana y descansar los sábados por la tarde y los domingos (para relajar la mente y comenzar la semana en plena forma física y psíquica).

Al inicio de la semana, debes procurar distribuir el tiempo disponible entre las diversas tareas de las asignaturas que componen el curso. La distribución de las horas entre las asignaturas dependerá de su importancia, dificultad y de la inminencia de un examen o trabajo que haya que preparar.

B.2. El plan diario de trabajo:

Es aconsejable que hagas un plan de actividades a cumplir cada día. Es importante que este plan sea por escrito, así las actividades pueden ser revisadas, descargan la mente de ansiedad y crean una especie de obligación moral de cumplirlas.

A la hora de realizar el plan diario de trabajo conviene tener en cuenta lo siguiente:

- **Comenzar** con materias o trabajos de **dificultad media**,
- **continuar** con la **más difícil** y
- **terminar** con la **más fácil**.

Siempre habrá días en los que los objetivos programados o el horario no puedan ser cumplidos. Este incumplimiento apenas tiene importancia, siempre que sea una excepción y los objetivos semanales propuestos terminen cumpliéndose.

