

Cómo estudiar con eficacia: Planificación del estudio



ated

Atención al Estudiante
con Discapacidad

UNIVERSITAS *Miguel Hernández*

Beneficios

- Crear un hábito de trabajo
- Control diario del rendimiento
- Ahorra tiempo y energía
- Evita las empolladas de última hora
- Racionaliza tu tiempo libre y de estudio



Confección de un horario

- Calcula el tiempo necesario de estudio
- Decidir qué momento del día es el mejor para estudiar
- Decidir cuántas horas
- Decidir cuántos días
- Gestión de alternativas, posibles contratiempos



Condiciones

- Tener en cuenta todas las actividades que realizas en un día
- Debe plasmarse por escrito
- Dejar tiempo para el descanso
- Tener en cuenta la dificultad de cada asignatura



Organiza una sesión:

- Tiempo óptimo: 60' + 10-15' descanso
- Empezar con materia de dificultad media
- Respetar las horas de estudio



En resumen:

Para una buena planificación hay que aprender a organizar el tiempo de trabajo y hacer el reparto racional de las actividades que debemos realizar. Además debemos ajustarnos a nuestras necesidades y dejar tiempo para el descanso. La confección de un horario y la organización de una sesión de estudio nos ayudará mucho a aprovechar el tiempo para que sea más productivo. Más información en ated2@umh.es y 966658529