

Recomendaciones para elaborar un horario de estudio

Adaptado por el Departamento de Orientación del sitio web
<https://es.wikihow.com/crear-un-horario-de-estudios>

HAGA UNA LISTA DE LAS MATERIAS QUE TIENE QUE ESTUDIAR Y LAS TAREAS DE CADA UNA



El primer paso para crear el horario de estudios es hacer una lista de todas las materias y todas las tareas en un papel. Esto le ayudará a tener una mejor idea de lo que realmente debe hacer.

PRIORICE LA LISTA



Después de hacer una lista de todas las materias para las que necesita estudiar, y haber determinado lo que necesita hacer para cada una, priorice la lista. Ordenar cada asignatura según su importancia o dificultad le ayudará a determinar las materias a las que debe dedicar más tiempo y a las que le debe asignar sus mejores horarios.

DIVIDA SU TIEMPO DISPONIBLE DURANTE LA SEMANA



Revise si hay momentos o días de la semana en los que siempre pueda estudiar. Por ejemplo, si algunos días tiene libre de 3 a 4 p. m, trate de programar el estudio para ese entonces, ya que una rutina fija y regular puede ayudarle a adoptar un hábito positivo de estudio.

RESERVE TIEMPO PARA ACTIVIDADES NO ACADÉMICAS

Mientras reserva tiempo para cada materia, también debe asegurarse de reservar un tiempo para su familia, amigos y descanso. Esto se debe a que difícilmente se tendrá éxito en los estudios sin un equilibrio saludable entre su vida personal y la académica.



SIGA EL HORARIO.

La única norma definitiva sobre asegurarse de que el horario funcione es que lo cumpla. No tiene sentido hacer un horario de estudios si no lo sigue. Trate de acostumbrarse a ver el calendario o planificador de forma regular; de preferencia, a diario. Utilice una alarma o temporizador de su teléfono para saber cuándo empiezan y terminan los bloques de estudio. Esto le ayudará a seguir su horario.



CONSEJOS

- Sea honesto consigo mismo, coloque en el horario lo que puede hacer y no lo que debe hacer.
- Siempre haga lo mejor posible y manténgase enfocado en cada uno de los temas.
- Evite postergar el horario.

