

## PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO

### Ventajas de planificar el estudio:

- Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje
- Te creas un hábito o costumbre y de esta manera que te cuesta menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad
- Aumenta tu motivación pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
- Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones de "empolle" antes del examen.

### Para planificar una sesión de estudio:

- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplo:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
Primera	40 minutos	5 minutos
Segunda	30 minutos	10 minutos
Tercera	20 minutos	15 minutos

- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor:
  - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
  - Seguir con las más difíciles
  - Finalizar con las más fáciles
- Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:
  - Ejercicios y tareas
  - Lectura
  - Elaborar esquema
  - Memorizar
  - Etc.
  - Pasar apuntes
  - Resolver cuestiones y preguntas
  - Hacer un resumen
  - Repasar

**CUARTA ACTIVIDAD**  
**PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO**  
**3º Y 4º ESO**

**Vamos a hacer una prueba:**

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tu próxima sesión de estudio.

<i>Organización de una sesión de estudio</i>				
FECHA.		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		HORA DE FINALIZACIÓN:		

Después de haber revisado la planificación anterior intenta programar una nueva sesión de estudio y de llevarla a cabo.

<i>Organización de una sesión de estudio</i>				
FECHA.		HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos		Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
		HORA DE FINALIZACIÓN:		