



PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

1. Es básico establecer una rutina diaria. Las personas necesitamos tener rutinas que nos organicen el día; esta organización nos dará una mayor sensación de control y por lo tanto de tranquilidad.
2. Haz un horario diario donde se incluya un tiempo para la realización de tareas, estudio y clases virtuales. Cada persona necesitará un tiempo en concreto. Si en tu caso necesitas mucho tiempo no lo haga de golpe; divide el tiempo en mañana y tarde. Por ejemplo, necesito 5 horas, de las cuales dedicaré 2,5 por la mañana y 2,5 por la tarde.
3. En tu horario personal también debe haber tiempo para el ocio o tiempo libre. Pero debes indicar en tu horario a qué horas exactamente te vas a dedicar a esas actividades.
4. A la hora de hacer tu horario personal es muy importante que empieces haciendo la tarea del Instituto y termines siempre con actividades de ocio que te sirvan como premio. NO lo hagas al revés, porque las actividades de ocio acabarían quitando tiempo al estudio.



PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

5. El horario de estudio es personal y único. Cada persona tiene el suyo propio porque cada uno somos diferentes (se nos dan mejor unas asignaturas, tenemos unas rutinas familiares diferentes...).
6. El lugar donde estudies es muy importante porque debe favorecer tu concentración y alejarte de distracciones que interfieran en tu trabajo. Busca un lugar tranquilo, con buena iluminación (si es posible natural).
7. Empieza siempre a estudiar aquellas asignaturas que menos te gusten porque la atención es mejor al principio. Termina con aquellas asignaturas que más te gusten porque necesitaras menos recursos atencionales.
- 8.. Planifica descansos. Nunca estudies o hagas tarea durante más de 45 minutos. Lo recomendable es que trabajes 45 minutos y descanses 5-6 minutos y así sucesivamente.



PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

9. El sistema de aprendizaje ha cambiado, es nuevo y más complicado por lo que es fácil que tengas más dudas que antes. Aprovecha la relación directa e individual que te da el contactar con tus profesores a través de correo electrónico para preguntarle dudas. ¡No te cortes!
10. Si una asignatura te está llevando más tiempo del previsto o se te está atragantando, cambia a otra.
11. Se responsable. Todo lo que aprendas este trimestre te será de ayuda para iniciar próximo curso.
12. Esfuézate al máximo pero ante todo conserva al calma y confía en ti mismo.

Para más información o consulta de dudas

► orientacion@iesaltoguadiana.es