



# **GUÍA PARA ELABORAR UN HORARIO PERSONAL DE ESTUDIO**

- ✚ La tarde puede dividirse en dos tramos: uno para tareas y/o trabajos y otro para estudiar las asignaturas.
- ✚ 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 actividades de tarde diferentes...).
- ✚ Planifica tu horario en función de las actividades extraescolares que tengas por la tarde (clases particulares, deportes...).
- ✚ El tiempo de estudio, como tal, debe ser de al menos una hora a la semana para cada asignatura. Se recomienda dedicar más tiempo a aquellas que más nos cuesten.
- ✚ Intenta tomar los apuntes en clase de manera limpia y ordenada para no tener que dedicar tiempo en casa a pasarlos a limpio.
- ✚ 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.
- ✚ 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. En medio de la tarde debe haber un descanso mayor (de aproximadamente 20 minutos). Este descanso puede servir



como separación entre el tiempo de los deberes y el del estudio.

- ✚ El tiempo de estudio lo puedes dedicar a leer atentamente durante unas cuantas veces, lo dado en la asignatura en ese día. También puedes aprovechar ese tiempo para hacer esquemas o resúmenes.
- ✚ En periodo de exámenes el horario semanal cambia. Es por ello que deberás elaborar un horario especial para esta época. En este horario debes tener en cuenta es que:
  - debes dedicar más tiempo del habitual.
  - debes incluir tiempo de estudio y de repaso.
  - no dediques toda una tarde a una asignatura. Divide la tarde en al menos dos tramos de estudio y dedica tiempo al próximo examen y también al siguiente.
- ✚ No dejes para el último día el estudio de los exámenes.
- ✚ Haz la tarea todos los días, es una buena manera de aprender y repasar.
- ✚ En el horario personal es importante que dejes hueco para tus aficiones e intereses.

Te propongo un modelo de horario.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FINES DE SEMANANA
16:00-16:45	TAREA TRABAJOS	TAREA TRABAJOS	TAREA TRABAJOS	TAREA TRABAJOS	TAREA TRABAJOS	ASIGNATURAS CON MÁS DIFICULTAD
16:45	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
17:00-17:45	TAREA TRABAJOS	<b>CLASES PARTICULARES</b>	MÚSICA	TAREA TRABAJOS	<b>CLASES PARTICULARES</b>	ASIGNATURAS CON MÁS DIFICULTAD
18:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
18:30-19:00	LENGUA	INGLÉS	BIOLOGÍA	MATEMÁTICAS	HISTORIA	
19:00	OCIO	OCIO	OCIO	OCIO	OCIO	