

CONSTRUCCIÓN DE UN PROGRAMA DE ESTUDIO PERSONAL



FASE I construcción de un horario de estudio personal Definición y priorización de actividades y tiempos: construcción de mi propio horario. Estos pasos se explican ahora.

FASE II implementación del horario La 1ª semana debemos cumplir al menos un día completo del horario. Los otros días en general no se logran cumplir. La 2ª semana cumplir dos días completos, la 3ª semana cumplir 3 días... Así sucesivamente hasta que recién la semana 7 estaríamos cumpliendo el horario completo.

- Cómo ponerlo en práctica es lo más difícil y se hará en varias fases.
- Esto se trata de instalar nuevos hábitos y eso es lento, es de a poco y a todos nos cuesta.
- Al principio uno cree que no le resulta, pero hay que seguir y seguir.
- Hacia mediados de semestre esto empezará a instalarse paulatinamente.
- Algunos días resulta y otros no. Es clave no dejar de seguir intentando, a pesar de sentir que no funciona...

Los siguientes tips para la implementación se irán entregando semanalmente, pues la puesta en práctica es lenta...recuerden, uno cree que no le resulta, pero es sólo porque no resulta al tiro, esto se instala con el tiempo.

PASOS PARA LA CONSTRUCCIÓN de un HORARIO PERSONAL

LISTA DE ACTIVIDADES Y RESPONSABILIDADES

Haz una lista de todas tus actividades, todas.
Todo lo que haces, en las diferentes áreas de tu vida,
no solamente lo relacionado con la U

DEFINIR PRIORIDADES

Una vez realizada la lista de actividades,
les asigno prioridad poniéndoles un número a cada una.
La prioridad que cada actividad tiene en mi vida.

RELLENAR LA PLANILLA DEL HORARIO:

Los horarios de cada actividad
van en función
de la prioridad que tengan.

1

Universidad: clases y repasos (horario para el repaso de cada clase, antes de que llegue la siguiente)

2

Actividades de recreación: chatear, ver series, películas, ver memes, jugar con mi perrito, etc.

3

Actividades para el bienestar: yoga, pintar, escribir, leer, un rato de nada, tocar instrumento, meditar, bailar, escuchar música,da lo mismo lo que sea, lo importante es que nos dé bienestar. Esto es muy personal, cada uno sabe qué es lo que le hace bien.

4

Responsabilidades: cosas que se deben hacer para la casa. Ordenar la pieza, lavar ropa, hacer el almuerzo, lavar los platos, barrer las hojas del patio, hacer el baño, etc. Lo que nos hayan pedido hacer o tengamos que hacer para mantener nuestra casa.

5

Ocio: a veces necesitamos este tiempo de no hacer nada. Importante considerarlo, pero debe estar combinado con lo que se debe hacer. Es decir, el ocio es beneficioso cuando voy al día con mis prioridades y responsabilidades. De lo contrario es evasión y procrastinación: lo ocupo como argumento para “sacar la vuelta”

6

Asignar prioridad a cada actividad con un número a cada una:

- Videojuegos (2)
- Jugar con mis perritos (6)
- Universidad: clases y repaso de las clases (1)
- Barrer la casa (3)
- Ver series (5)
- Tiempo de compartir con Martín, mi pololo (4)
- Dibujar (7)

7

Comenzamos rellenando primero la actividad que tiene la prioridad **1**, en el ejemplo, la prioridad **1** la tiene la Universidad: Registrar tiempos de clases y tiempos de repaso de las materias vistas en clases. Esta actividad tendrá la disponibilidad total. Luego vamos rellenando el horario con la actividad que tenga prioridad **2**, luego prioridad 3, y así sucesivamente.

PROGRAMA DE ESTUDIO PERSONAL

Bloque	Horario	Lunes (ejemplo)	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		levantarse						
		desayunar						
		Ordenar la pieza						
1		CLASE 1						
2		CLASE 2						
3		CLASE 3						
		almuerzo						
4		REPASO CLASE 1 y 2						
5		Hacer informe						
6		REPASO HACER GUÍAS						
		Yoga						
		REPASO CLASE 3						
		Ver series						