

Planificar el estudio en Bachillerato

**Departamento de Orientación
IES Vicente Aleixandre. Sevilla**

Para elaborar tu horario de estudio debes considerar los siguientes aspectos:

1 Confecciona tu horario a partir de las horas fijas (clases, comidas, descanso, otras actividades, etc.), procurando aprovechar el tiempo que te queda libre.

2 En bachillerato se recomienda al menos 3 horas de estudio diario.

3 Dedica a cada asignatura un tiempo proporcional a su dificultad e importancia de cara a aprobar los exámenes.

4 Distribuye el tiempo de estudio personal por materias concretas. Es decir, no basta poner: «estudio de 6 a 9»; hay que tener claro, por ejemplo: de 6 a 6:30 Sociales; de 6:35 a 7 Inglés; de 7:10 a 7:50 h. Ejercicios de matemáticas, etc. Evitamos dudas sobre qué estudiar, no dedicaremos más tiempo a las materias más fáciles o agradables y distribuiremos mejor el tiempo dedicado a cada asignatura: es mejor estudiar cada materia en varias sesiones cortas a lo largo de la semana, que un solo día en una sesión larga.

5 Es conveniente comenzar la jornada de estudio con una materia que nos resulte de dificultad media, continuar con una asignatura que nos parezca más difícil y terminar con una materia que nos resulte fácil o que nos guste más.

6 Las sesiones de estudio para una misma materia no deberían exceder de hora y media seguida, salvo en caso de examen. Es bueno un pequeño descanso y luego, cambiar de materia o actividad, dejar de estudiar y hacer deberes, etc.

7 Procura estudiar cada día las materias que te explicaron en clase, lo más cerca posible de la explicación.

8 Dedica un tiempo al repaso: cada día antes de acostarte, dedica que un tiempo a refrescar lo estudiado durante el día y en sesiones anteriores. Los repasos son fundamentales para retener información más tiempo.

9 Es imprescindible dedicar a diario un rato a distraerse, hacer ejercicio, etc. (aunque en algunos casos esté de más recordarlo).

10 Estudia siempre a las mismas horas. Estudiar siempre a la misma hora y en un mismo lugar favorecerá el nivel de concentración y el rendimiento, ya que irá creando en ti un hábito, una necesidad inconsciente de estudiar.

11 Procura ser rígido con la planificación. Cumple el horario hasta crear un hábito, haz que las horas dedicadas a estudiar sean inamovibles. Confecciona un horario de estudio semanal y ponlo por escrito; colócalo en un lugar visible y cúmplelo a rajatabla. Si te falta tiempo para estudiar lo previsto, amplía el tiempo dedicado a estudiar; si te sobra tiempo, aprovéchelo para repasar, contestar cuestionarios, elaborar preguntas, etc.

12 Asegúrate de que estudias un número de horas suficiente como para aprobar los exámenes, sin agobios y prisas de última hora.

13 Estudiar cansa, por tanto, descansa (entre materia y materia) y cuando te sientas cansado. Para descansar, cambia de actividad o haz un cambio mental total, procurando relajar los músculos y los sentidos, o, simplemente, estar un rato sin hacer nada.