

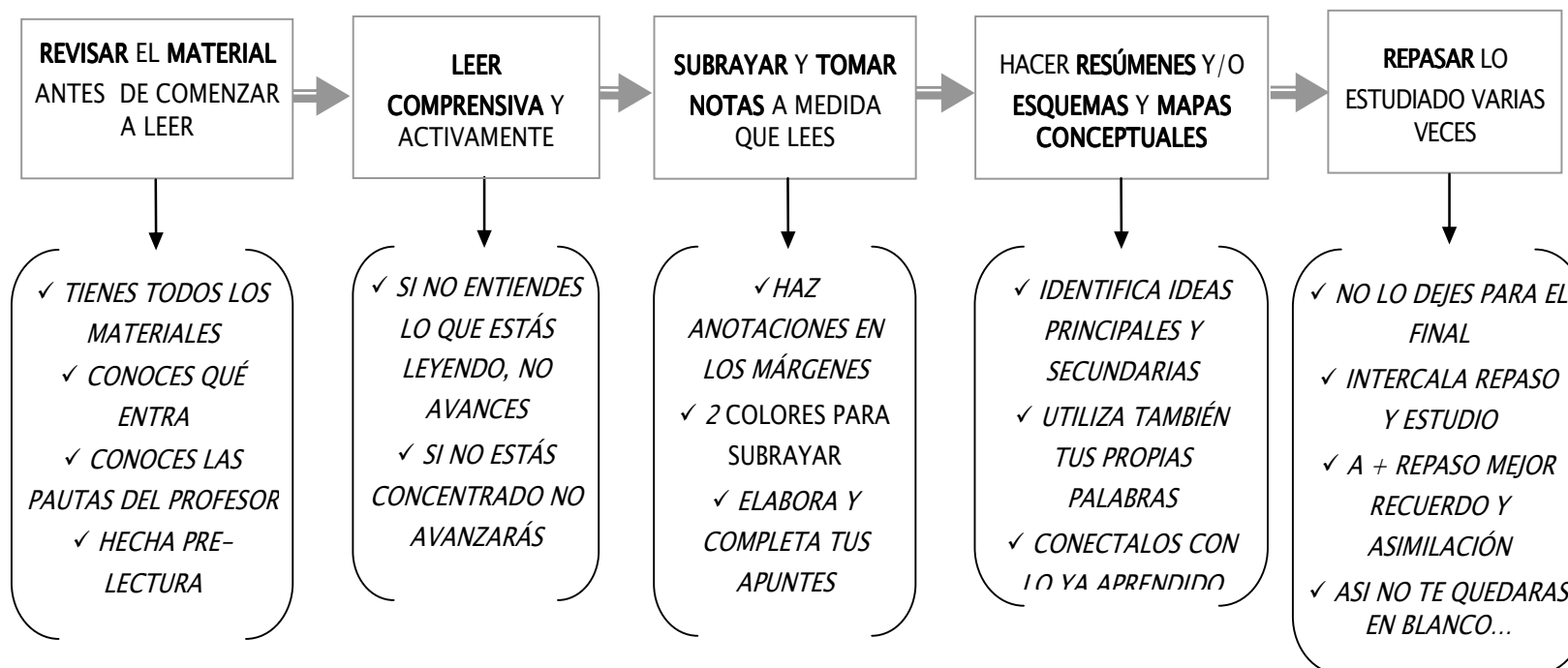
1. PASOS PARA ELABORAR UN HORARIO, PLANIFICACIÓN:

[illegible]

2. PASOS PARA CONSEGUIR ESTUDIAR EFICAZMENTE:

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ:

- Intercala periodos de estudio del “que duele” (comprensión y memorización) con el de preparar material para estudiar, o de estudio del que “no duele” (leer, subrayar, sintetizar, etc.) Ejemplo: 2 intervalos de 30 minutos del primero, 1 hora – 1 h,30 minutos del segundo).
- Comienza de forma progresiva y se constante. Recuerda que “las ganas vienen haciendo”.
- Intercala periodos de descanso (10-15 minutos).
- Divide los trabajos en partes.
- Empieza por las tareas más difíciles o las que menos te gusten. Después siempre harás las que más te gustan. Igual puedes hacer para intercalar el trabajo y el ocio” (Ley de la abuela”).
- Intercala asignaturas, no te dediques sólo a una.
- Acota el tiempo dedicado a cada tarea (si tienes 2 horas ocupas 2 horas, si tienes 1,30 haces lo mismo en ese tiempo) (“Ley de Parkinson”).
- Respetar tu horario de sueño y cuida tu alimentación, así podrás rendir mejor.
- Comprométete a estudiar un número determinado de horas al día, si no lo cumples asume las consecuencias, al día siguiente llevas “ración doble”.



3. PASOS PARA HACER UNA REPRESENTACIÓN GRÁFICA:

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA REPRESENTAR GRÁFICAMENTE TU PROGRESO:

- Anota diariamente las horas que dedicas al estudio que duele y al estudio que no duele, y represéntalas de un colores diferentes.
- También puedes representar horas de sueño, horas de ocio, o cualquier otra variable que sospeches pueda estar afectando a tu rendimiento académico.

