

## **UNIDAD II**

### **ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO**

El paso a la Universidad impone nuevos ritmos de vida y la necesidad de organizar y planificar mejor el tiempo para poder disfrutar de todas las posibilidades que la vida universitaria ofrece.

El tiempo es un recurso “no renovable” por eso es importante planificar y organizar las actividades que te propongas. La habilidad para organizar y planificar tu tiempo es una de las competencias necesarias para lograr el éxito en esta nueva etapa que comienzas, además es muy valorada en el campo laboral.



Está más que demostrada la necesidad de estudiar de forma planificada, de manera constante y ajustándote a un horario (similar a los hábitos de trabajo impuestos por la sociedad). El trabajo eficaz para aprobar las oposiciones es el que se hace de manera regular y continuada.

Todo buen estudiante debe planificar el tiempo de estudio; de no ser así, perderá mucho tiempo y eficacia. El confeccionar un horario te ahorrará esfuerzo y tiempo: sin él perderás mucho tiempo y te convertirás en indeciso/a en determinar qué vas a estudiar, cuándo lo harás, qué material utilizarás, etc. Se trata de hacer cada cosa en su momento, con regularidad: clases, estudio

privado, deporte, ocio.

#### **2.1 Plan de organización**

Muchos estudiantes se quejan de que se les “*vuela el tiempo*”. Lo que están expresando con esto es que sus esfuerzos son desorganizados. Hacen “lo que les gusta” y se olvidan de “lo necesario”, otros dan centenares de vueltas antes de sentarse a estudiar, a esto se le llama procrastinación.

Lo que hace falta es un **plan**, una organización del tiempo que se dedica a estudiar, tan clara y precisa que siempre se sepa cuándo hay que trabajar, cuándo es necesario descansar o dedicarse a otra actividad.

Si uno diseña su propio **plan**, podrá hacer los ajustes oportunos cuando lo considere necesario, y al cabo de un tiempo verá un rendimiento diferente de los estudios.

El tener determinadas horas de estudio asignadas nos reportará grandes beneficios. Si no tenemos claramente señaladas las horas que dedicaremos a estudiar, casi sin darnos cuenta, vamos dejando el estudio “*para después*”. Todo nos aleja de los libros y luego viene el apuro, la falta de tiempo y los fracasos. **Plan** no es sinónimo de **esclavitud** como algunos piensan.

Es el **plan** lo que nos permite organizar nuestros esfuerzos para rendir al máximo en periodos de tiempo establecidos para el estudio, dejando más tiempo libre para disfrutar de otras actividades del que se dispone sin el **plan**.

Si yo dejo el estudio “para después” vivo pensando que “*debería estar estudiando*”. Si, por el contrario, cada cosa tiene su tiempo asignado disfruto de cada momento sin preocupación.

*“Un **plan** de estudios es una manera de organizar el tiempo para que rinda mejor”.*

## **2.2. Modelo de planning semanal**

El ingreso en la vida universitaria te puede parecer desafiante (las clases, el ritmo de estudio y de trabajos, etc.) y distinto al que estabas acostumbrado hasta ahora. No te inquietes, es normal, date un tiempo para ajustarte gradualmente a las nuevas exigencias académicas.

La *organización y la planificación del tiempo es algo que también tienes que aprender*. La eficacia con la que afrontes estos estudios va a depender en gran medida de lo que tardes en adquirir este hábito. Como todos los hábitos es algo que hay que ir entrenando, adquiriéndolo gradualmente y sin desanimarse a las primeras de cambio “por no cumplir el programa o planning”, siempre puedes empezar de nuevo.



Atenerse al planning de estudios es un principio de disciplina que, practicado durante cierto tiempo no requiere ya de esfuerzos especiales. Cuando logramos diseñar el plan que se ajusta a nuestras necesidades y forma de ser, cumplirlo nos brinda la satisfacción de aumentar la confianza en nosotros mismos.

1º Para elaborarlo sería conveniente que tuvieras una **agenda** en la que aparezca toda la semana cuando la abres. También te puede servir tener plantillas como la que están más abajo en el ejemplo. Esta plantilla puede realizarse con un programa o blog que se llama **Exam Time** (software de calendario online). En ella debes planificar tu tiempo hora por hora: tus tiempos de clase, los de estudio, los tiempos de ocio o las fechas de entrega de trabajos, etc. Es importante que elabores un horario realista, flexible, revisable, por escrito y ante los ojos (características de todo buen horario).



2º Empieza rellenando todas las horas de clase que tienes (con el nombre de las asignaturas), sin olvidar las clases prácticas y los laboratorios. Las clases teóricas cambian de un semestre a otro y las prácticas no son todas las semanas las mismas. Si esa semana tienes que presentar algún trabajo o tienes algún examen destácalo con algún color en el planning.

3º Determina tu tiempo de estudio. Debe ser ese tiempo en el que sabes que vas a sacar más rendimiento a tu trabajo intelectual. Para un universitario no deben ser menos de cinco horas de estudio al día y, en lo posible, a la misma hora todos los días. Este horario de estudio debes de respetarlo, debe convertirse en un hábito de vida; después de todo estudiar es tu actividad principal.

4º A continuación marca en el planning todas las actividades lúdico-deportivas que sueles hacer semanalmente. Por ejemplo lunes y viernes entrenamiento, o gimnasio a las 20:00h, miércoles teatro a las 22:00h. etc., si trabajas también es muy importante tener presente ese horario y qué días lo haces.

5º No te olvides de anotar los actos o actividades inusuales que tienes esa semana (cumpleaños, amigos, boliche, ir de compras, etc...)

6º Aprovecha las horas libres entre clases para estudiar en Biblioteca, es espaciosa, silenciosa y si necesitas trabajar con internet tienes los medios para hacerlo.

7º Una vez establecido el horario fijo de estudio viene la tarea de planificar qué estudiar en esas horas. Para ello es importante:

- Ver cuáles son las prioridades esa semana (exámenes, trabajos...). Ordena lo que debes hacer según la importancia y planifica desde este prisma tu tiempo.
- Cuando no estés en época de exámenes, planifica tu tiempo de estudio bajo el prisma de la dificultad de cada asignatura. A más dificultad más horas de estudio que le debes dedicar.

- Divide las tareas complejas en tareas más pequeñas y ponte límites de tiempo para ir completando esas tareas.
- Planifica tiempos de repaso y revisión semanales.
- Deja horas libres para imprevistos.

Lo que se pretende con esta propuesta de trabajo es que sepas valorar el estudio en su justa medida. En este momento el estudio ocupa gran parte de tu tiempo, por eso es necesario saber insertarlo en nuestra vida diaria.

*“Debes adquirir el hábito de planificar tu tiempo como mínimo semanal o quincenalmente, para que tus estudios resulten exitosos”.*



### **2.3. Características que debe tener el planning**

El estudio es, en la Universidad, tu principal tarea. Del secundario a la Universidad hay generalmente un cambio cualitativo en las circunstancias que rodean al estudiante y que, en mayor o menor medida, influirán en la forma de concebir y abordar el trabajo intelectual, por ejemplo:

- *Hay una mayor independencia personal y menos control externo. Llega la hora de que estudies para ti, pensando en tu porvenir, no solo por lo que puedan decir tus padres.*
- *Es la preparación previa al mundo laboral. Momento de elaborar tu futuro. El estudio es, hasta llegar al mundo profesional, un verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar ver como algo inherente a nosotros mismos, algo que va a facilitar con toda seguridad nuestra posterior vida laboral.*

• *Se abre el mundo de las relaciones personales. Seguramente tendrás que encajar en tu agenda, junto con el estudio, tus momentos de actividades extrauniversitarias, de descanso y de reunión con los amigos. Recuerda que el estudio y el resto de tus actividades no deben convertirse en adversarios, sino en colaboradores.*<sup>1</sup>

Por eso es preciso organizar, elaborar y revisar esta tarea de forma ágil, activa y periódica, con el fin de que tu preparación sea lo más cualificada posible de acuerdo a tus posibilidades personales. Además, como has de aprovechar al máximo el tiempo de que dispones, conocer y practicar técnicas y estrategias te facilitará el estudio y te ayudará a mejorar tu rendimiento académico.

Antes de hacer tu plannig de estudio toma en cuenta estos **consejos**:



- Las horas posteriores a las comidas no son las mejores para estudiar. Si tengo que hacerlo trataré de no comer mucho.
- El horario debe ser flexible... pero no demasiado. Debo proponerme firmemente cumplirlo ya que si hago excepciones permanentemente no sirve.
- Es conveniente que todos los días comience a estudiar a la misma hora. Así como a la hora del almuerzo todos sentimos hambre, un horario fijo de estudio nos ayudará a sentir que “es la hora de estudiar”, es decir estaré creando un hábito. Los hábitos facilitan realizar aquello que hacemos repetidamente. Si yo veo los miércoles de 15 a 16 Hs un programa de televisión que me agrada y luego de 16 a 20 hs estudio, al terminar el programa de T.V. sentiré, naturalmente, que ha llegado el momento de estudiar.
- Debo ser muy realista. No debo exigirme un horario que yo sé que no puedo cumplir. Debo dormir por lo menos 8 horas cada día durante la semana.
- Debo establecer pausas y descansos. Los periodos de estudio pueden durar desde 1,30 hasta 2 horas (según tu capacidad de concentración), con intervalos de 10 minutos en el medio (según la necesidad del estudiante). Con el tiempo y el esfuerzo estos periodos se van haciendo más largos pero nunca conviene pasar más de una hora seguida estudiando sin hacer una pausa para descansar la mente y mover el cuerpo. La mayoría de los especialistas están de acuerdo en que *el rendimiento es mayor con periodos de trabajo intenso separados por cortos descansos, en lugar de largos periodos sin intervalos.*

---

<sup>1</sup> <http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/index.htm>



- Los intervalos de descanso deben ser dedicados a “limpiar” la mente, aflojando la tensión del esfuerzo de estudio. En ese rato conviene poner la atención en cualquier otra “cosa”... Pero hay que estar alerta: que esa otra “cosa” no sea tan “atrapante” que volver al estudio sea difícil.
- Conviene dejar para después del estudio las actividades recreativas. El descanso y la diversión se disfrutan mucho más si sé que cumplí con mis obligaciones de estudiante

#### **2.4. Las condiciones ambientales o lugar de estudio**

Tal vez puedas pensar que en la Universidad, cuestiones como el lugar de estudio, la iluminación, el mobiliario o el ruido son cosas de menor importancia, sin embargo no es así. No debemos olvidar que tenemos un organismo que posee sus propias reglas, y no podemos jugar con ellas. Cuidar unas condiciones físicas y ambientales te ayudará a concentrarte mejor y en menos tiempo a la hora de estudiar, y a evitar la fatiga mental.

Algunas pautas son:

- Procura contar con una habitación o lugar definido para estudiar. Los estímulos novedosos no favorecen la concentración.
- El lugar de estudio ha de ser cómodo –aunque no tan cómodo que te provoque somnolencia-, con una mesa amplia, lisa, no muy baja, en la que se pueda dibujar, hacer ejercicios y estudiar.
- Una iluminación suficiente, ni escasa ni excesiva, porque produce fatiga visual.
- Una temperatura agradable, ni frío ni calor -lo más aproximada posible a los 18° C-
- Suficiente ventilación que impida una atmósfera cargada –el cerebro necesita oxigenarse-.



- Para poder estudiar eficazmente, es necesario descansar lo suficiente todos los días, tanto por la noche – entre 7 y media y 8 horas de sueño, como cuando llevemos mucho tiempo concentrados en una misma cuestión –unos 10 minutos por cada hora de estudio-.
- Cuidado con los distractores: el móvil, Internet, la televisión..., siendo estupendos instrumentos de comunicación, pueden convertirse en un problema para el trabajo y estudio universitario. Cuando llega la época de exámenes es frecuente que falte tiempo para prepararse de la forma más adecuada. Por eso es bueno que, durante el curso, te preguntes de vez en cuando: ¿se me escapa por algún sitio el tiempo?

Algunos piensan que cualquier lugar es bueno para estudiar. Estudian en un ómnibus, en un bar, frente al televisor, o en la cama acostados. Es cierto que se puede estudiar casi en cualquier lugar, pero el resultado que se obtiene no es siempre el mismo.

Una hora de estudio en un lugar adecuado equivale a cinco horas desperdiciadas intentando estudiar frente al televisor.

Encontrar un lugar donde no llegue ningún sonido, ni pase ninguna persona. Ni haya nada que me distraiga es muy difícil. Pero tengo que tratar de que el lugar de estudio reúna, dentro de lo posible, algunas características muy precisas:

- ✓ **SILENCIO:** ¿Es conveniente estudiar con música?. En general no. Si bien la música permite estudiar al mismo tiempo que se escucha, no por eso deja de quitar algo de concentración. El ser humano puede, dentro de ciertos límites, dividir su atención entre varios objetos, pero cada uno de ellos recibirá un menor grado de concentración que si nos dirigimos a uno solo. Escuchar música mientras se estudia reduce algo el nivel de atención. Si me cuesta acostumbrarme al silencio debo ir bajando progresivamente, día a día, el nivel del sonido hasta prescindir por completo de la música y descubriré que el resultado es favorable. Sin embargo, algunos colocan la música para evitar ruidos molestos. A veces ayuda si se coloca muy despacio y para “tapar” otros ruidos que distraen más aún (personas hablando, hermanitos menores jugando, televisión en el cuarto de al lado, etc.); pero no olvidemos que siempre es preferible encontrar un lugar silencioso, que esa música debe colocarse muy suavemente y no tener letra que me distraiga.
- ✓ **ORDEN:** Comenzar a estudiar con orden y prolijidad ayuda mucho a motivarse. En un escritorio desordenado, en un ambiente desprolijo, cuesta concentrarse, cuesta ser metódico y ordenado. Muchas personas pierden tiempo y se distraen porque permanentemente tienen que buscar elementos que se les han perdido. Cuanto más ordenado está el lugar destinado a estudiar, más eficiente será el trabajo.
- ✓ **EXCLUSIVIDAD:** El lugar donde se estudia no debería ser utilizado nada más que para estudiar. Es conveniente reservar aunque sea un pequeño rincón de la casa, de esa manera asociaré ese lugar, casi sin darme cuenta, con el estudio. El escritorio o mesa de estudio debería también ser usado exclusivamente para ese fin. Un lugar donde los libros y los trabajos en desarrollo puedan quedar a la vista.
- ✓ **COMODIDAD:** El lugar debe ser cómodo pero no demasiado. Si estudio sentado en un banco sin respaldo me cansaré muy pronto. El asiento debe ayudar a mantener una buena postura erguida. Tampoco es adecuado un mullido sillón o la cama, en tales posiciones la concentración disminuye y es muy fácil distraerse o quedarse dormido.

- ✓ **LUZ:** La iluminación ideal es la natural, y proveniente de la izquierda (para que la mano no haga sombra sobre el papel). Los zurdos estudian mejor, lógicamente, con luz proveniente de la derecha. Si tengo que trabajar con luz artificial, la lámpara debe iluminar directamente el libro, cuaderno o carpeta, pero no debe ser ésta la única luz en la habitación. Los contrastes fuertes de luz y sombra cansan y dan dolor de cabeza. Con sólo prender una lámpara que ilumine toda la habitación y reducir la intensidad de la lámpara principal se evitarán los problemas.
  
- ✓ **VENTILACIÓN Y TEMPERATURA:** El ambiente donde estudio debe estar bien aireado. Para estudiar y comprender es necesario que el cerebro reciba oxígeno en buena cantidad. Si estudio en un ambiente pequeño y mal ventilado donde hay estufas que consumen el oxígeno el enrarecimiento del aire me adormecerá y sentiré sueño. La temperatura es también importante. Estudiar agobiado por el calor o con frío se hace mucho más difícil.

#### **1.4. Consejos sobre el control del tiempo.**

- a- Quien no tiene hábitos de estudio no puede estudiar bien. Si me pasé todo el año disperso cuando llegan los exámenes me costará muchísimo concentrarme al estudio.*
- b- El conocimiento no se adquiere de un solo golpe. Requiere de una elaboración. Quienes estudian todo a último momento no asimilan bien.*
- c- Para estudiar es muy conveniente hacer una vida sana. Es bueno que se dedique un buen número de horas diarias al descanso, al sueño y a la recreación.*

#### **Referencias bibliográficas**

<b>ALVAREZ, M</b>	"Métodos de estudio"	MARTINEZ ROCA	2004
<b>HERNANDEZ DÍAZ, F.</b>	"Métodos y técnicas de estudio en la universidad"	MC GRAW-HILL	1998
	<a href="http://www.examtime.com/es/blog/calendario-de-estudio-examtime">www.examtime.com/es/blog/calendario-de-estudio-examtime</a>		2013
	<a href="http://www.ucam.edu/servicios/tutorias/orientacion-del-cuerpo-de-tutores/tecnicas-estudio-universidad">www.ucam.edu/servicios/tutorias/orientacion-del-cuerpo-de-tutores/tecnicas-estudio-universidad</a>		2012
	<a href="http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/index.htm">http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/index.htm</a>		2012