

## Esquema para vagos terminales



*Un horario claro y preciso es la mejor herramienta para evitar la tentación de mandarlo todo a paseo. Pero, ¿cómo se elabora un buen horario? Y, sobre todo, ¿qué hacer para cumplirlo? De eso, y de la **planificación anual**, es de lo que trata este capítulo.*

- 1 Al elaborar tu horario, **sé realista**, ten en cuenta todas tus **actividades y los imprevistos** que puedan surgir, reserva para estudiar siempre **las mismas horas y organiza los descansos**. Estos son los pasos que debes dar: **primero**, analiza tu jornada; **segundo**, establece tus prioridades; **tercero**, distribuye el tiempo de estudio de cada día de la semana de forma concreta, extensa y firme; **cuarto**, prevé los descansos y el repaso; y, **quinto**, analízate antes de tomar la decisión de qué vas a estudiar primero y qué después.
- 2 En cuanto a **qué materias estudiar antes y cuáles después**, en general es preferible comenzar por las tareas más ingratas o difíciles y seguir en orden de dificultad decreciente hasta las más fáciles o entretenidas.
- 3 ¿De qué **momentos** debería constar el **estudio diario** de cada materia?
  - Elaboración de los apuntes.
  - Estudio de la materia (lectura, esquematización, memorización).
  - Realización de las tareas pendientes.
  - Repaso de lo estudiado.
- 4 Durante los **descansos** haz ejercicios de relajación y estiramientos, pero no veas la tele ni te enganches al *Messenger*... si de verdad pretendes seguir estudiando.
- 5 Para planificar el **estudio a largo plazo** sigue estos puntos:
  1. Haz una plantilla de los meses que te quedan hasta los exámenes.
  2. Revisa los temas que te entran, haz una lista con ellos.
  3. Calcula cuántos días te quedan.
  4. Distribuye los temas entre los días correspondientes.
  5. Haz lo mismo con cada materia... contando con los días que necesites para repasar. ◀

# 10 requisitos para sentarse a estudiar de una vez

*Listo. Lo has conseguido, has llegado hasta el final de esta primera parte. Y en este momento hay muchas ideas que flotan en el aire... Pero estas son las diez principales:*

- 1** Busca para estudiar un lugar tranquilo, bien iluminado, ordenado y con muebles adecuados (una mesa amplia, una silla cómoda, un flexo, una estantería...).
- 2** Antes de estudiar, decide si realmente quieres hacerlo: aclara tus motivos y sé positivo.
- 3** Realiza habitualmente ejercicios de concentración, te ayudarán a fortalecer tu voluntad y a no levantarte de la silla cada tres minutos.
- 4** Mantén una dieta equilibrada, sin excesos de grasas ni dulces, y evita las comidas pesadas.
- 5** Haz ejercicio con regularidad.
- 6** Duerme siempre lo suficiente... ¡pero tampoco te pases!
- 7** Organízate un horario claro y preciso, te evitará muchas pérdidas de tiempo.
- 8** Al estudiar, trata de disfrutar con lo que haces y utiliza varios sentidos a la vez para mantener mejor la atención.
- 9** Descansa cada hora unos diez minutos... pero no pongas la tele. Mejor haz ejercicios de relajación y estiramientos.
- 10** Organiza, además del horario diario y semanal, un plan de estudios anual (o por evaluaciones). Te evitará agobios inútiles. ■

