

## RECUERDA QUE...

Utiliza una agenda o calendario (que esté a la vista) donde puedes anotar todos tus compromisos y obligaciones personales y académicas.

Es importante que seas constante y utilices el horario hasta que hayas adquirido el hábito de estudio/trabajo. Estudiando seis días a la semana, el mismo número de horas y a la misma hora facilita la consolidación del hábito.

Revisa si el nivel de compromiso y esfuerzo que estás dispuesto a realizar se corresponde con la exigencia de las metas que te has propuesto en la Universidad.

Prueba el horario que has diseñado. Si es algo nuevo, es recomendable ajustarlo tras ponerlo a prueba durante un tiempo. Es importante no comprometerte con algo que no estés realmente dispuesto a cumplir.

Se "flexible" con tu horario y si te surge un imprevisto a la hora que tenías pensado estudiar, dedica una cantidad igual de tiempo al estudio en otro momento. Durante tu estancia en la universidad el estudio no es la única actividad a realizar, pero sí una de las más importantes.

# Facultad de Educación



Facultad de Educación  
Universidad de La Laguna

<http://conectau.webs.ull.es>  
[conectau@ull.es](mailto:conectau@ull.es)

## Universitarios por un día: *programa para el fortalecimiento de la toma de decisiones*

Edición de los folletos informativos:  
Pedro Álvarez Pérez y David López Aguilar



Universidad  
de La Laguna

# PLANIFICACIÓN Y HÁBITOS DE ESTUDIO



**Ux1d**  
UNIVERSITARIOS POR UN DÍA



# PLANIFICACIÓN Y HÁBITOS DE ESTUDIO

*CON FRECUENCIA NOS  
LAMENTAMOS PORQUE EL TIEMPO  
NO NOS ALCANZA PARA HACER  
TODO LO QUE TENEMOS QUE  
HACER...PLANIFICA Y PRIORIZA  
TUS ACTIVIDADES*

Saber planificar el tiempo de estudio y poseer hábitos para rentabilizar el trabajo intelectual es uno de los requisitos que deberás atender para adaptarte y triunfar en la universidad. Se ha demostrado que es más importante tener adquiridas estas competencias, que ser muy inteligente o poseer mucha memoria. Los hábitos relacionados con la planificación y la organización del tiempo de estudio, influyen directamente en el aprovechamiento y en el rendimiento académico, por lo que se consideran factores de gran relevancia en la educación universitaria.

*NO DEJES NI UN DÍA EN BLANCO; ESTUDIA TODOS LOS DÍAS  
AUNQUE SEA UN PERIODO MÍNIMO PARA QUE SE CONVIERTA  
EN UNA RUTINA INTEGRADA EN TU QUEHACER DIARIO*

Frente a otras etapas educativas, en la universidad aumentan los contenidos, los niveles de exigencia, la diversidad de asignaturas, los distintos tipos de tareas, etc. Al mismo tiempo, disminuye el control externo al tener más independencia, estudiar de manera más autónoma, no tener evaluaciones tan continuas, etc., lo que hace que sin una adecuada planificación y buenos hábitos de trabajo académico puedan aparecer problemas que, en el peor de los casos, conducen a la pérdida del curso. Las personas que aprovechan mejor su tiempo y cumplen con sus compromisos son las que tienen programadas sus actividades.

*EL ÉXITO ACADÉMICO  
EN LA UNIVERSIDAD  
EXIGE QUE CADA UNO  
ELABORE UN HORARIO  
DE TRABAJO ADAPTADO  
A SUS NECESIDADES*

Planear el tiempo de que se dispone y aprovecharlo adecuadamente, dando cabida a las actividades prioritarias, entre ellas el estudio, será un aspecto fundamental para que tu paso por la universidad sea fructífero. Si no quieres tener dificultades, es recomendable que realices una planificación del tiempo de estudio adaptada a tus necesidades, puesto que te ayudará a atender las exigencias que te planteen en las diferentes asignaturas y además, te dejará tiempo libre para disfrutar de otras actividades. Algunos consejos prácticos: hazte un horario de estudio, procura estudiar todos los días a la misma hora, encuentra las horas en las que rindas mejor, concéntrate durante el proceso de estudio, ordena las tareas de cada asignatura, intercala pequeños periodos de descanso durante el tiempo de estudio, etc.

*UTILIZA RECORDATORIOS  
PARA SABER DÓNDE  
RETOMAR EL TRABAJO LA  
PRÓXIMA VEZ Y PARA NO  
OLVIDAR LAS COSAS QUE  
DEBES HACER*



*He tenido problemas con algunas asignaturas puesto que no me planifiqué bien a lo largo del curso y cuando me senté a prepararme el examen ya no tenía tiempo de aprenderlo todo.*



*Me cuesta concentrarme durante el tiempo de estudio, porque no soy capaz de desprenderme del móvil y las cosas que me dicen los amigos me distraen.*



*Al principio de cada semana me planifico las tareas que tengo que realizar cada día para poder distribuir bien el tiempo y llegar a todas las cosas.*



*Al principio tenía un horario fijo para estudiar, pero me cansé y me fui dejando llevar hasta que se acumuló tanta tarea que ya no fui capaz y perdí prácticamente el curso.*