

# Aprender a organizar tu tiempo

Después de haber finalizado los estudios de secundaria, tendrás que cambiar de chip, los estudios universitarios son diferentes y, de golpe, te encontrarás que tienes más tiempo y más libertad, “ningún control diario de profesores”, “pocos exámenes” y “más tiempo libre”. Nada más lejos de la realidad que esto, al cambio que se ha producido es el siguiente:

Ahora tu serás el máximo responsable del éxito de tus estudios.

## Minitest

Antes de ponerte a estudiar en la universidad, te recomendamos que hagas este minitest:

- Cuando te pones a estudiar, ¿sabes qué asignaturas trabajarás a lo largo de la sesión?
- ¿Sabes cuántas horas y qué temas trabajarás en una semana concreta?
- ¿Estudias cada día desde que comienzas el curso o cuando se acercan los exámenes?
- ¿Legas al día del examen con todos los temas trabajados tal como querías?
- ¿Tienes preparado todo el material que necesitas cuando comienzas a estudiar?

Si has contestado que no a alguna de estas preguntas, te recomendamos que leas los consejos que te indicamos a continuación:

## ¿Por qué?

- Para sacar el máximo provecho de tus horas de estudio.
- Para llevar asignaturas y trabajos controlados y así evitar sorpresas de última hora.

- Para tu tranquilidad personal, para olvidarte de ese “gusanillo” que siempre te repite que deberías estudiar.
- Para conocer cuáles son las condiciones que a ti, particularmente, te hacen rendir más (cómo y cuándo haces los descansos, por qué tipo de asignaturas comienzas, cuándo estudias...).
- Para evitar distracciones, facilitar tu concentración y no romper tu ritmo de estudio.
- Para tener todo el material de estudio preparado, en orden y a tu alcance en el momento que sea necesario.

## ¿Cómo?

### Horario semanal escrito

- Piensa en aquello que haces a lo largo de la semana (salir con los amigos, ir a clase...). Marca las horas diarias reales que inviertes en estudiar.
- Fija de 2 a 4 horas diarias los siete días a la semana, independientemente de las horas que dedicas a clase.
- Intenta empezar a estudiar cada día a la misma hora. De esta manera, con el tiempo, conseguirás que ponerte a estudiar sea un hábito y no un esfuerzo de voluntad.
- Organiza estos espacios de estudio, qué asignaturas trabajarás y con qué orden.
- Sigue la regla: asignatura más difícil, más tiempo de dedicación.
- Cuelga el horario planificado en un lugar visible.

### Revisión del horario

- Comprueba qué has hecho y qué no has hecho de aquello que habías planificado.
- Reflexiona sobre cuáles son los factores que te ayudan a rendir más (orden de las asignaturas, tiempo de descanso, lugar de estudio...).
- Reconstruye el horario para la semana siguiente.
- Ten en cuenta el grado de dificultad de las nuevas asignaturas en a las que te matriculas y adapta tu horario a estos cambios.

#### ***Tu horario tiene que ser***

- Por escrito
- Realista
- Personal
- Revisable

#### **Bibliografía básica disponible en las bibliotecas de la UPC**

CASADO I ESQUIUS, LI. *Aprender a organizar el tiempo*. Barcelona: Paidós, 2002.

ISBN 84-493-1270-1

*Cómo gestionar el tiempo*. Madrid: Software Educativo Multimedia, cop. 1998. 1 disc òptic (CD-ROM) + 1 disquet.

FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, C. *Aprender a estudiar: cómo resolver las dificultades en el estudio*. Madrid: Pirámide, 1994.

ISBN 84-368-0803-7

SALGUEIRO, A. *Cómo ser eficaz y administrar su tiempo*. Madrid: Díaz de Santos, cop. 2003.

ISBN 84-7978-555-1

Actualización: junio 2007

