

CÓMO PLANIFICAR MI ESTUDIO

Para un deportista de élite como tú, **compaginar** con éxito la formación y el deporte puede ser difícil pero no imposible.

Como en tus entrenamientos, también es necesario establecer una rutina con la ayuda de una buena planificación para poder cursar tus estudios con éxito. Para ello es importante prestar atención a algunos aspectos que te permitirán aprovechar tu tiempo al máximo.



Aspectos a considerar

Te proponemos una guía de 6 aspectos importantes a considerar para una conseguir una buena planificación de tu tiempo y proceso de estudio.

1. Atención – Concentración:
cómo lograrla

2. Elaboración de
horario de estudios

3. Plantilla de
Planificación de
estudio

4. Estudiar durante
un viaje

5. La noche anterior
al examen

6. El día del examen



Atención – Concentración

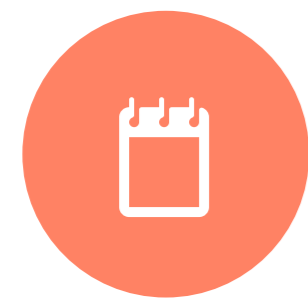
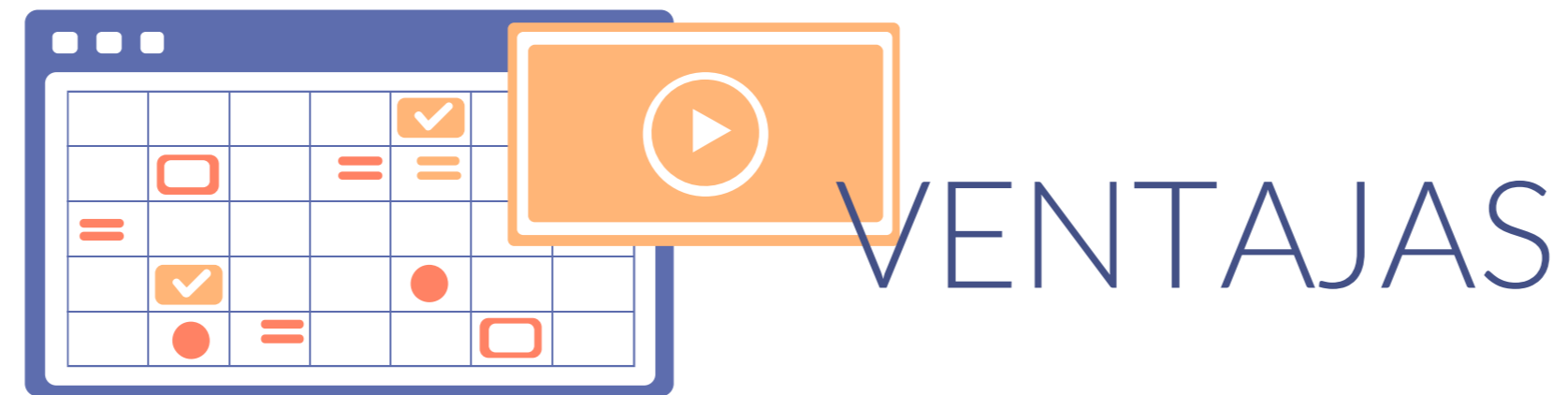
La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, **nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos los demás**. Prestamos atención a aquello que nos interesa, ya sea por las características del estímulo o por nuestras propias motivaciones. La **atención y el interés están íntimamente relacionados**, al igual que la **atención y la concentración**. Factores que favorecen la atención – concentración:

- ✓ **Interés y voluntad** a la hora de estudiar, recuerda tus objetivos y el por qué te estas esforzando o piensa cuáles son tus metas en el caso de no tenerlas.
- ✓ **Planifica el estudio** de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- ✓ **Transcurridas dos horas** de estudio **descansa brevemente** para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento..
- ✓ **Cambia la materia de estudio**, así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración.
- ✓ **Tomar apuntes:** Si durante las explicaciones del profesor estás atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

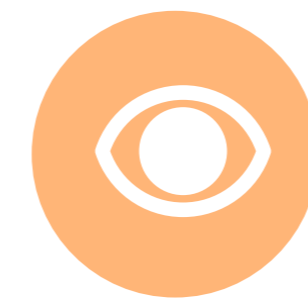


Elaboración horario de estudios (1)

Toda persona necesita una **rutina para poder cursar con éxito sus estudios**. Para ello es importante plantearse un horario de estudio que nos permita aprovechar el tiempo al máximo; ese poco tiempo del que dispone un deportista de élite.



Crea un hábito de estudio..



Ayuda a la **concentración**, es más fácil prestar atención a la actividad si tenemos un tiempo determinado para hacerla.



Regula el esfuerzo y ayuda a **liberarse de la ansiedad** que nos produce la acumulación de tareas pendientes.



Permite **compaginar** el estudio con el deporte y otras actividades.

Elaboración horario de estudios (2)

Para elaborar tu horario de estudio debes considerar los siguientes aspectos:



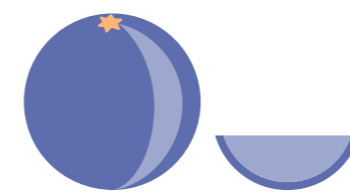
1

Confecciona tu **horario a partir de las horas fijas** (clases, comidas, descanso, entrenamientos, etc.) puedes utilizar como referencia aplicaciones como el Google calendar o similares. Procura aprovechar el tiempo que te queda libre.



2

En secundaria se recomienda al menos **2 horas de estudio diario**.



3

Dedica a cada asignatura un **tiempo proporcional a su dificultad e importancia** de cara a aprobar los exámenes y tus propias capacidades.



4

Distribuye el tiempo por materias concretas. Es decir, no basta poner: «estudio de 6 a 9»; hay que tener clara la distribución, por ejemplo: de 6 a 6:30 Sociales; de 6:35 a 7 Inglés.



5

Es conveniente comenzar la jornada de estudio con una materia que nos resulte de dificultad media, continuar con una asignatura que nos parezca más difícil y **terminar con una materia que nos resulte fácil o que nos guste más.**

Elaboración horario de estudios (3)

Para elaborar tu horario de estudio debes considerar los siguientes aspectos:



6

Las sesiones de estudio para una misma materia no deberían exceder de hora y media seguida salvo en caso de examen. Es bueno un pequeño descanso y luego, cambiar de materia o actividad.



7

Procura estudiar cada día las materias que te explicaron en clase, lo más cerca posible de la explicación.



8

Diariamente dedica un tiempo a repasar lo estudiado durante el día y en sesiones anteriores. Los repasos son fundamentales para retener información más tiempo.



9

Es imprescindible dedicar a diario un rato a distraerse, relacionarte con tus compañeros, hablar con tus padres, etc.

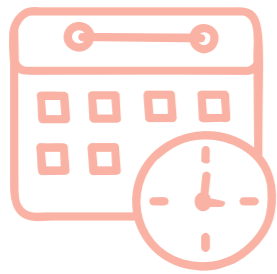


10

Respetar tus horas de sueño y descanso, puedes hacer una excepción un día puntual pero no te acostumbres a sacrificar tu tiempo de descanso para sacar un rato más de estudio.

Elaboración horario de estudios (4)

Para elaborar tu horario de estudio debes considerar los siguientes aspectos:



12

Procura ser rígido con la planificación. Cumple el horario hasta crear un hábito. Confecciona un horario de estudio semanal y ponlo por escrito; colócalo en un lugar visible y cúmplelo a rajatabla.



13

Asegúrate de que estudias un número de horas suficiente como para aprobar los exámenes, sin agobios y prisas de última hora.



14

Estudiar cansa, por tanto, descansa (entre materia y materia) y cuando te sientas cansado. Para descansar, cambia de actividad o haz un descanso mental total, procurando relajar los músculos y los sentidos.

Propuesta de horario de estudio diario

TIEMPO	ACTIVIDAD
30 – 45 minutos	Estudios materia de dificultad media
5 – 10 minutos	Descanso
30 – 45 minutos	Estudios materia de dificultad alta
10 – 15 minutos	Descanso
30 minutos	Estudio de la materia más fácil, hacer deberes o trabajos de clase

Si estás en cursos superiores los tiempos/tramos de estudio pueden aumentar.

Plantilla de planificación de estudio

Esta plantilla de horarios tiene como objeto establecer una rutina de estudios, que, a semejanza de los entrenamientos, te ayude a obtener buenos resultados académicos. Usa la **leyenda cromática** que te propone como recurso para visualizar claramente la distribución de la planificación por colores. Puedes utilizar aplicaciones como **Google calendar o similares** para tener tu calendario en todo momento y actualízalo de manera sencilla

Leyenda cromática	Entrenamiento	Asistencia a clase	Estudio asignatura	Descanso
-------------------	---------------	--------------------	--------------------	----------

Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

Para descargarte la plantilla:
Formatos [word](#) / [pdf](#) / [excel](#)

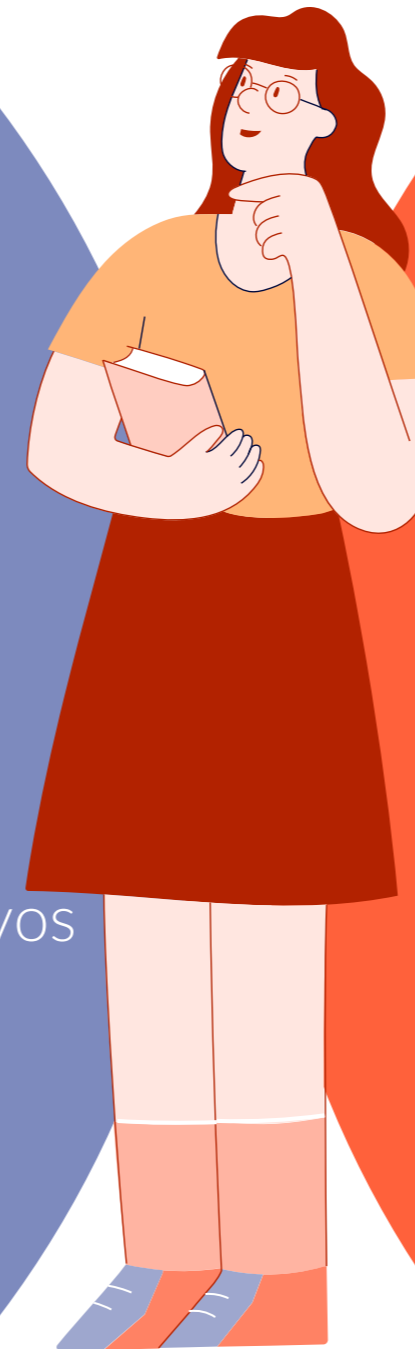


Estudiar durante un viaje (1)

Un deportista de élite necesita viajar. Puede que los viajes coincidan con épocas previas a exámenes. Es importante organizarse y saber qué puedes hacer antes y durante el viaje. Estas cuestiones te ayudarán a planificar el estudio en estas circunstancias:

¿Es necesario estudiar en el viaje?

- ¿Qué tipo de viaje es?
- ¿Es el principal objetivo de la temporada?
- ¿Cuánto tiempo durará y cuánto tiempo libre habrá?
 - ¿En qué momento del curso estamos?
- ¿Qué otras cosas tienes que hacer durante el viaje?
- ¿Qué se puede hacer antes de partir para cumplir los objetivos de estudio más fácilmente?
- ¿Hay algo que te impida estudiar durante el viaje?
- ¿Puedes elegir los viajes en los que estudiarás?



Importante estar motivado para estudiar

- ¿Qué te motiva?
- Selecciona el temario, los contenidos y el formato a estudiar.
- Sé realista. Asegúrate de que no son excesivos.

Realiza un plan de viaje

- Haz un calendario de viaje para visualizar el tiempo.
 - Organiza tu tiempo con sabiduría
- Planifica y adecua el formato y los dispositivos en los que vayas a estudiar cada contenido.

Estudiar durante un viaje (2)

Estas cuestiones te ayudarán a planificar el estudio en estas circunstancias:

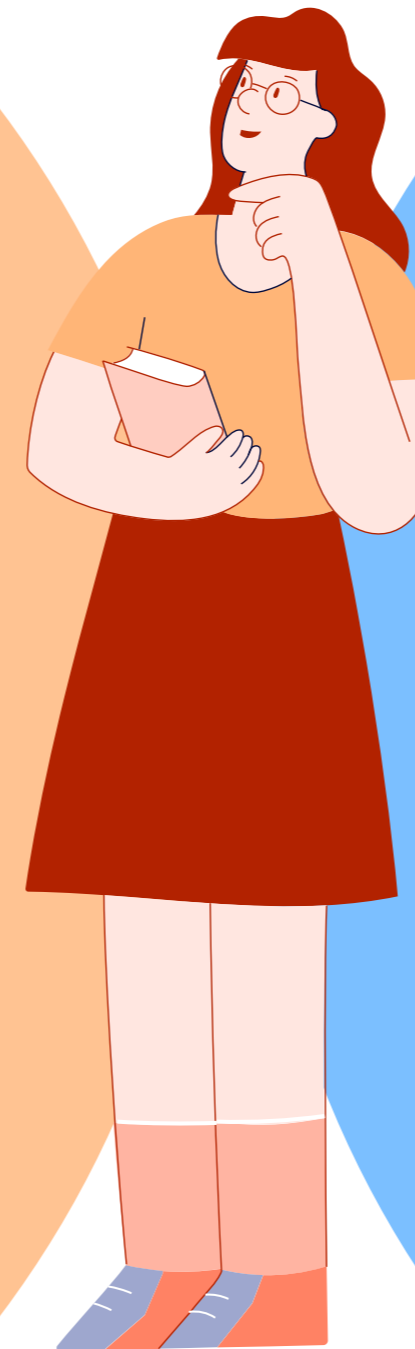
Encuentra un buen lugar de estudio

- Con un relativo silencio para lograr una mayor concentración.
- Usa cascos si es necesario

Consejos y sugerencias

- Divide el trabajo en tareas más pequeñas.
- Diseña un plan: establece los días y horas que vas a estudiar y los contenidos de cada día.
- Amolda los sistemas y soportes de estudios a las condiciones de estudio (tarjetas, podcast, grabaciones, ...) Actualmente hay herramientas de IA que te pueden generar este material de manera sencilla como [Google](#)

[NotebookLM](#)



Planifica las necesidades tecnológicas: ordenador, conexión a internet, etc.

- ¿Qué tipo de servicio necesitas para estudiar durante el viaje: programas, conexiones,...?
- Planifica la correspondencia vía email con profesores.
- En caso de no presencialidad se recomienda como mínimo, el contacto semanal con el tutor/a y si es posible con el resto del profesorado.
- Objetivo: comunicar cambios en la fecha de regreso, solicitar información de contenidos dados en clase, solicitar tareas y actividades, consultar dudas, dar señales de vida (mostrar interés por el seguimiento del curso).

La noche antes del examen

Es un momento en el que los estudiantes suelen acumular errores conductuales que incrementan su nivel de ansiedad y una deficiente consolidación en la memoria a largo plazo de lo estudiado. Si no has logrado aprender todos los temas, es mejor levantarte pronto para estudiar un poco más, **nunca te quedes toda la noche estudiando**, irás agotado al examen y probablemente tendrás un rendimiento aún menor. Recomendaciones:

Deja de estudiar entorno a las 22.00

Después, realiza alguna actividad que contribuya a relajar el ánimo: **escuchar música, ver un rato la televisión, charlar con amigos** o familiares, darse una ducha templada, etc., son actividades que te relajarán y te dispondrán para el sueño.

Antes de acostarte

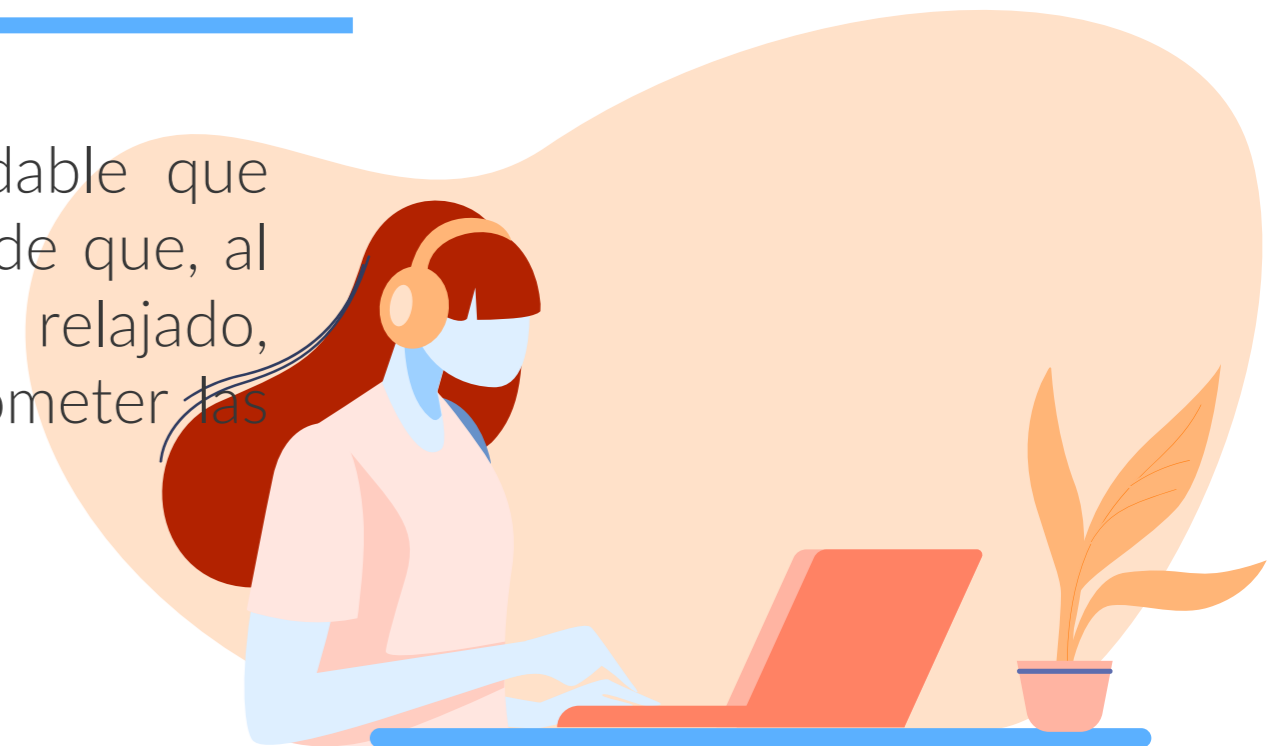
Haz un **listado de las cosas que necesitarás en el examen y reúnelas** para que a la mañana siguiente, con las prisas y el nerviosismo, no se olvide ninguno: regla, lápices, gomas, bolígrafos, calculadora, etc. Estos olvidos pueden dejarte en inferioridad de condiciones para realizar el examen.

No es recomendable

La noche previa al examen **no leas nada, aunque sea el periódico, o estudiar otra asignatura**. Cualquier tipo de información que entre en la mente producirá interferencias con el material del examen memorizado y puede producir sobre dicho material los efectos de distorsión y de borrado.

Ya en la cama, list@ para dormir

Procura no pensar en el examen. Es recomendable que intentes **dormir en torno a ocho horas** con el fin de que, al levantarte a la mañana siguiente, te sientas relajado, pletórico de energías, fresco y con ganas de acometer las tareas de día.



El día del examen (1)

Ya estás en el día crítico, en el día del examen donde pondrás a prueba tus conocimientos y tu grado de saber hacerlos llegar a tu examinador. En este día, con anterioridad y posterioridad al examen, a veces podemos cometer diversos errores que contribuyen a disminuir el rendimiento. Te recomendamos:



Si el examen se realiza por la mañana, toma un desayuno suave con el fin de ingerir energías que te mantengan activo durante el examen. Si es por la tarde, también ayuda tomar antes un tentempié. **Evita comidas copiosas, que adormecen y dificultan la concentración. No hagas el examen en ayunas**, pues puedes sufrir una lipotimia.



Evita faltar a las clases anteriores para quedarte estudiando hasta el último momento. Si los temas han sido estudiados y repasados con anterioridad, esta actividad de último momento es poco útil. Sólo sirve para ponerte más nervioso e incluso para borrar en lugar de grabar. Ahora bien, si todavía no has estudiado un tema, es evidente que difícilmente lo podrás borrar. Por poco que logres memorizar durante estas horas de estudio, algo se te quedará en la memoria. Si los temas han sido estudiados previamente y, a pesar de todo, **deseas repasarlos a última hora, lo recomendable es que el repaso lo centres en los esquemas**, no te pierdas en la lectura de datos secundarios e irrelevantes.



Buena suerte con tus estudios

Si aplicas todos estos consejos sobre como planificar tu estudio, tendrás muchas probabilidades de mejorar tus notas. No olvides que es importante también tener confianza en uno mismo y afrontar el examen sabiendo que te has preparado adecuadamente.

