



# Organización y planificación para el estudio

Ps. Mónica Osorio Vargas  
Psp. Carlos Caamaño Silva  
Marzo, 2018



# Planificación Funcional

¿Qué tengo que hacer?

Estudiar, investigar, ensayar, etc.  
Importante: claridad en la cantidad, extensión, dificultad de los contenidos.

¿Para qué tengo que hacerlo?

Control, prueba, examen, disertación, informe, etc.

¿Cómo lo haré?

Técnica a utilizar (cuadro, esquema, mapa, etc.)  
Importante: considerar dificultad y nivel de interés.

¿Cuándo?

Según: disponibilidad, eficiencia, prioridades  
Importante: considerar niveles de planificación y usar organizadores temporales

¿Dónde?

Dormitorio, comedor, biblioteca CeACs, etc.  
Importante: comodidad, ambiente, acústica, orden e iluminación.

Priorizar

# Autopreguntas importantes

## Organizando los contenidos

### Por nivel de dificultad

- ¿Comienzo estudiando lo más fácil o lo más complejo?
- ¿Lo más simple me toma menos tiempo?
- ¿Cuánto tiempo necesito para lo más difícil?

### Por nivel de interés

- ¿Comienzo estudiando lo menos motivante o lo que me gusta?
- ¿Cuánto tiempo estoy dedicando a lo que me gusta?



### Por nivel de prioridad

- ¿Qué es lo más urgente?
- ¿Puedo posponer algo?
- ¿Es realmente necesario estudiarlo todo?

### Por nivel de cansancio

- ¿Qué se me da mejor estudiar con cansancio/sueño?
- ¿Cuánto rato puedo estudiar así?
- ¿Cuánto necesito dormir?
- ¿Trasnocho para estudiar todo? o ¿Estudio menos para dormir?

### Por tipo de procesos

- ¿Comienzo por lo práctico o por lo conceptual?
- ¿Qué me toma más tiempo: ejercitación, análisis, memorización...?

# Cómo estudiar

Utiliza técnicas

Notas al margen  
Post it  
Subrayado  
Destacado  
Resúmenes

Esquemas  
Fichas  
Dibujos  
Mapas mentales  
Mapas conceptuales

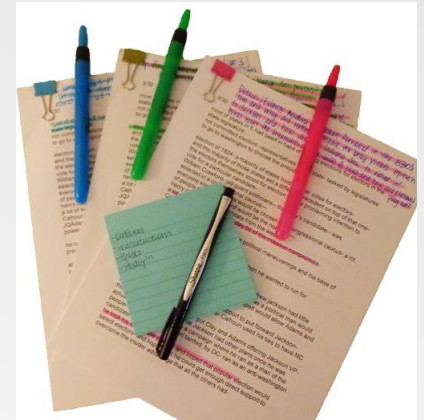
Adáptalas

Según la asignatura  
Según tu estilo VAK



Diseña productos

Servirán para los exámenes



# Técnicas según VAK

Visual	Auditivo	Kinestésico
Destacar o Subrayar	Lectura o repaso en voz alta	Mapas conceptuales y mentales
Esquematizar	Explicar a otro	Moverse mientras se estudia o explica
Afiches	Exponer frente al espejo	Darse ejemplos de la vida cotidiana
Videos	Estudiar en grupo	Relacionar contenidos con la propia experiencia
Fotos a pizarra	Escuchar clase grabada	Basarse en la experimentación
Formularios		

# ¿Cuándo estudiar?

¿De noche?



¿De día?



# ¿Por qué los horarios no funcionan?

**Semestre**

Semestre							Mes
Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio		
1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D		
2 J							
3 V							
4 S							
5 D		1	2	3	4	5	
6 L							
7 M							
8 M							
9 J							
10 V							
11 S	6						
12 D							
13 L							
14 M							
15 M							
16 J	13						
17 V							
18 S							
19 D							
20 L							
21 M							
22 M	20						
23 J							
24 V							
25 S							
26 D							
27 L	27						
28 M							
29 M							
30 J							
31 V							

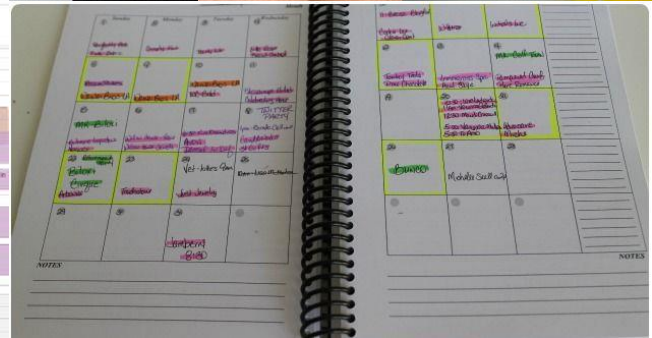
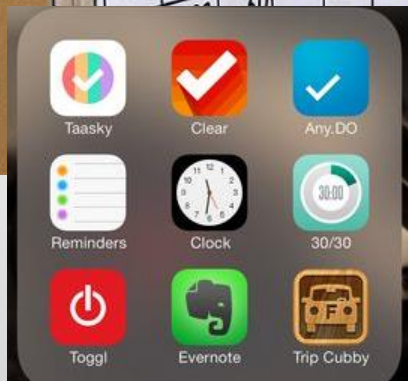
**Semana**

día/hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	Día
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Martes 23		
1.	Enviar mail con introducción al grupo	✓
2.	Resumir capítulo 2 del manual	
3.	Terminar de <u>tipear</u> clase n°5	✓
4.	Buscar información para seminario 2	
5.	Dejar certificado en Secretaría de Estudios	
6.	Preguntar al profe por Recuperativa	✓
7.	Devolver libro en biblioteca	
8.	Retirar fotocopias	
9.	Pedir cuaderno a la Nata	✓
10.	Ir al taller de Organización	✓

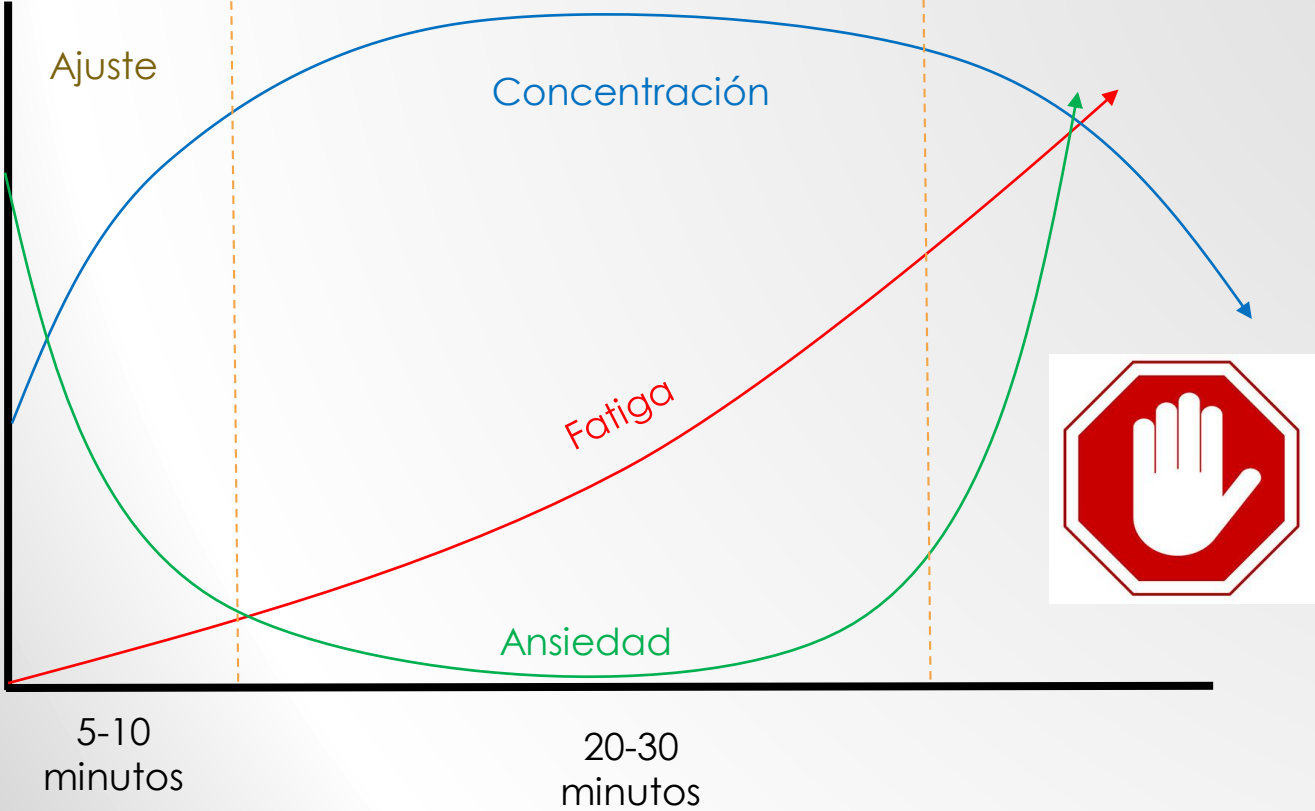


## Organizadores de Tiempo



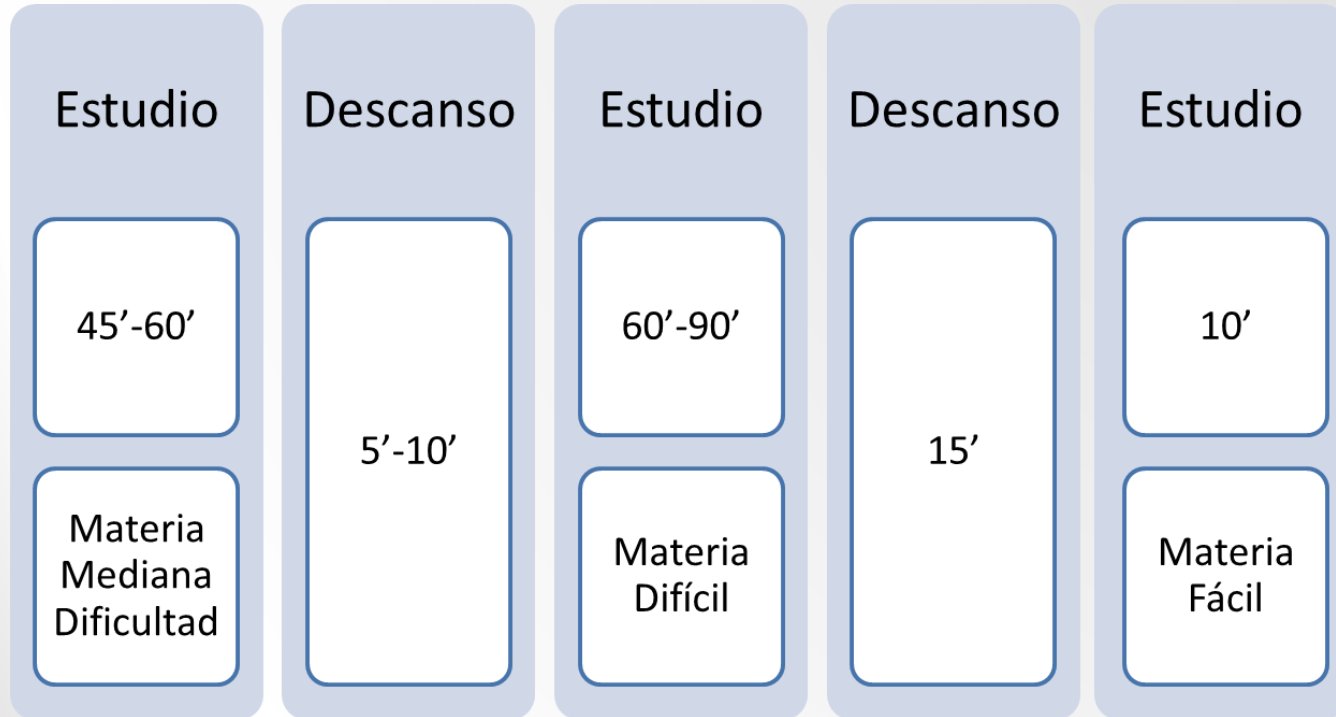


# Planificando la sesión de estudio



# Integrando el cuándo y el qué...

## Ejemplo de una Sesión de Estudio



# Importante:

Cada día  
diseñar un plan  
de trabajo

Considerar en el  
plan: tiempos y  
actividades

Ubicar el plan en  
un lugar visible

Planificar según  
el biorritmo

Chequear  
constantemente  
los avances



# Priorizar para mantener el equilibrio

No Importante  
No Urgente



Importante  
Urgente



Dedicar tiempo  
sólo a lo que nos gusta



No descansar



Asumir demasiadas  
tareas

