

Psicopedagogía

En época de exámenes

Programa y vencerás

El éxito de la mayoría de los proyectos va precedido de una adecuada planificación. Programar ayuda a mejorar el resultado, a ahorrar esfuerzos y a liberar tiempo.

Algunas personas evitan programar sus actividades para no sentirse esclavos de su agenda, ni culpables cuando no las cumplen, o bien por dejadez. Sin embargo, sin planificar es difícil obtener resultados.

Cualquier objetivo se logra a través de actividades y éstas requieren tiempo. Una buena planificación es clave para sacar adelante cualquier proyecto. Hasta para ir de excursión un fin de semana hay que planificar -ruta, transporte, horario, lugares para visitar...

En el ámbito académico, programar el estudio permite optimizar el resultado, reducir el esfuerzo necesario y disponer de más tiempo libre. Es preciso hacer primero un plan de trabajo y después el trabajo que figura en el plan. La agenda es un gran aliado del estudiante: permite dividir un proyecto de envergadura en partes más fáciles de abordar, reduce olvidos, incrementa el control y el compromiso con la tarea, fortalece el hábito de estudio, motiva.

Muchos estudiantes están más agotados por lo que tienen pendiente de hacer -y por la ansiedad que genera desconocer cuándo lo van a hacer-, que por lo que han hecho o ya han planificado. Poner sobre el papel las tareas supone una descarga psicológica de trabajo.

La programación semanal

Para cada día de la semana, dividir la jornada en periodos de media hora. Establecer y separar cinco bloques: clases, trabajo, varios, estudio, ocio. Sumar las horas diarias de estudio y el total semanal. Ponderar las asignaturas -de 1 a 10- por varios criterios: importancia, dificultad, extensión, examen. Asignarles tiempos.

Ejemplo de asignación de tiempos a las materias

Materia	Criterio				Punt.	Tiempo (*)
	Imp.	Difi.	Ext.	Exa.		
U	6	4	6	7	23	5,2 / 5 h.
V	7	5	7	7	26	5,9 / 6 h.
W	5	3	4	5	17	3,8 / 4 h.
X	9	2	6	9	26	5,9 / 6 h.
Y	8	6	6	5	25	5,6 / 5,5 h.
Z	2	2	1	2	7	1,6 / 1,5 h.
Total					124	28

(*) (Tiempo total semanal de estudio Puntuación de la materia) / Puntuación total.

Consejos

- Planificar al iniciar el cuatrimestre.
- Marcar fechas de examen, trabajo.
- Elaborar la programación semanal.
- Hacerla realista pero ambiciosa.
- Dejar un margen para imprevistos.
- Revisarla y reajustarla a diario.
- Hacer la lista de tareas y priorizar.
- Llevar el estudio y las tareas al día.
- Reservar tiempo para el ocio.
- Cumplir lo programado.

Guillermo Ballenato. Psicólogo.

Apoyo Psicológico y psicopedagógico. Solicita cita gratuita en

http://www.uc3m.es/portal/page/portal/orientacion_personal_participacion/orientacion

“ Nunca hay tiempo para hacerlo bien, pero siempre hay tiempo para repetirlo ”

Laurence J. Peter.