

Bienvenidos al Taller sobre Destrezas de estudios (Parte III)

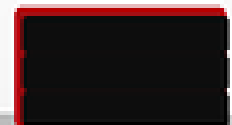
Recursos: Profesoras
Milagros Ramos Parilla, MCR
Eileene Pérez Cruz, Ed.D.

EXITO

 Departamento
DE **Consejería**
Y Servicios
Psicológicos
Universidad de Puerto Rico en Carolina

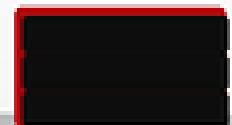
Powered
with
Imagination

El manejo del tiempo es una destreza de estudios fundamental para lograr el éxito como estudiante universitario.



Ventajas de organizar tu tiempo

- Aumenta tu autoconfianza.
- Te mantiene en control; te sientes en control de tu tiempo.
- Aumenta tu productividad.
- Reduce tu nivel de estrés.



Ventajas de organizar tu tiempo (cont.)

- Te ayuda a lograr tus metas académicas y personales.
- Te provee estructura y balance.
- Mejora tu calidad de vida.



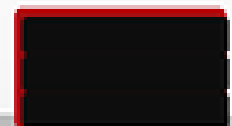
Desarrolla tu plan de estudios:

1. Selecciona un papel donde puedas ver la semana completa (domingo a sábado). Puede ser una agenda de papel o electrónica.
2. Identifica qué horario le vas a dedicar a cada tarea. Debes tener claro tus roles y prioridades.
3. Identifica aquellas actividades con horario fijo (ejemplo: horario de clases, horario de trabajo, entre otros).



Desarrolla tu plan de estudios (cont.):

4. Estipula el tiempo de descanso; se sugiere ocho horas diarias.
5. Estipula el tiempo de alimentación. Debes desayunar, almorzar y cenar. Integra meriendas.
6. Identifica el tiempo para hacer diligencias.
7. Identifica el tiempo para **estudiar**.

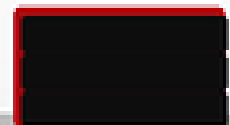


Modelo de plan de estudios semanal

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno		
8:00 - 9:00	Clase ciencias	Repaso de	Clase ciencias	Repaso de	Clase ciencias		
9:00 - 10:00		matemáticas		matemáticas		Desayuno	Desayuno
10:00 - 11:00		Clase de inglés		Clase de inglés			
11:00 - 12:00	Tiempo de estudios		Tiempo de estudios			Tiempo de estudios	Tiempo familiar
12:00 - 1:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Tiempo familiar
1:00 - 2:00	Repaso de ciencias	Clase de matemáticas	Repaso de ciencias	Clase de matemáticas	Repaso de ciencias	Tareas del hogar	Tiempo familiar
2:00 - 3:00	Clase		Clase		Clase		
3:00 - 4:00	sociales	Repaso inglés	sociales	Repaso inglés	sociales	Trabajo	
4:00 - 5:00	Trabajo		Trabajo				
5:00 - 6:00					Cena		
6:00 - 7:00					Tiempo de diversión		
7:00 - 8:00	Cena	Cena	Cena	Cena		Cena	Cena
8:00 - 9:00	Repaso de sociales		Repaso de sociales		(realiza una actividad solo o acompañado)		
9:00 - 10:00						Tiempo de diversión - Jaqueo virtual	Tiempo de diversión - Jaqueo virtual
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 1:00							
1:00 - 2:00							
2:00 - 3:00							
3:00 - 4:00							
4:00 - 5:00							
5:00 - 6:00							

El modelo presentado puedes utilizarlo como marco de referencia. Recuerda que el mismo debe estar de acuerdo con tus roles y necesidades.

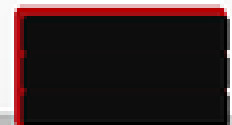
¡Estas listo para diseñar el tuyo!



Sugerencias para el tiempo de estudios:

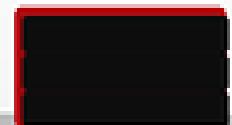
Estudiar implica memorizar, internalizar y aplicar lo aprendido:

- Repasa el material todos los días. Se te hará más fácil recordarlo.
- Estudia de la materia que menos te guste primero. Por lo regular estudiamos de la que más nos gusta primero y tendemos a procrastinar el material de aquellas clases que no nos gustan o que no poseemos las destrezas.



Sugerencias para el tiempo de estudios (cont.):

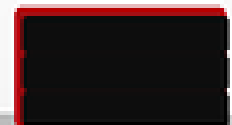
- La literatura sugiere estudiar 2 horas semanales por cada crédito que tenga la clase. Por ejemplo, si la clase tiene tres créditos deberías dedicarle al menos, 6 horas semanales de estudio. Debes tener en cuenta tus destrezas y los requisitos del curso al momento de establecer el tiempo de estudios.



Sugerencias para el tiempo de estudios (cont.):

- **Ejemplo:** Si tienes 12 créditos matriculados en este cuatrimestre la exhortación es que separes 24 horas semanales en tu plan para estudiar de tus clases.

Te invitamos a reflexionar sobre la cantidad de horas que le estás dedicando a los estudios semanalmente.



Sugerencias para el tiempo de estudios (cont.):

- **Evita sesiones maratónicas de estudio. Debes estar listo física y mentalmente para enfrentarte al examen.**
- **Analiza en qué momento del día eres más productivo. Ese es el horario idóneo de estudios.**
- **Ten presente cuánto tiempo te tomará realizar las tareas y con cuánto tiempo tienes para realizarlas. Sé realista.**

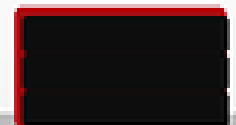


Sugerencias para el plan de estudios:

- Una vez hagas el plan de estudios colócalo en un lugar visible.
- Repasa el plan en la mañana y monitorea lo que has alcanzado lograr durante el día.
- Se flexible ante situaciones que ameriten hacer modificaciones al plan de estudios.

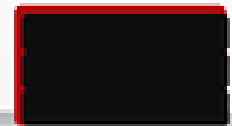


DeCoPsy te exhorta a desarrollar esta destreza de vida, el “manejo efectivo del tiempo” que te ayudará en tu rol personal, académico y profesional.



Si requieres de ayuda profesional para trabajar con el manejo del tiempo puedes solicitar nuestros servicios a distancia a través del siguiente correo electrónico:
consejeria.carolina@upr.edu

¡Con gusto te atenderemos!



Próximamente estaremos
presentando:

¿Cómo prepararnos
para los exámenes?

¡Te esperamos!

EXITO

 Departamento
DE **Consejería**
Y Servicios
Psicológicos
Universidad de Puerto Rico en Carolina

Powered
with
Imagination