

ANEXO 1

¿Cómo organizar el tiempo?

¿Cómo me organizo para estudiar?

El problema de empezar:

Muchas veces lo difícil es empezar. Al principio dejamos pasar las horas, y cuando se acerca la fecha del examen estudiamos sin parar.

a. Y vos...

¿Sos organizado? ¿Muy organizado...? Pensá sobre las siguientes preguntas...

¿Te pasa que "no llegás" a estudiar todo para una materia?

¿Crees que estudiás el tiempo necesario para cada materia?

¿Sentís que perdés el tiempo mientras estudias?

¿Le dedicas más tiempo a alguna materia en especial?

|    |    |
|----|----|
| Sí | No |
| Sí | No |
| Sí | No |
| Sí | No |



b. Revisemos como nos organizamos para estudiar...

Antes de empezar a planificar es importante saber cómo manejamos nuestro tiempo: cuánto tiempo le dedicamos a, hacer las cosas de la casa, a estudiar, a estar con familiares o amigos, etcétera.



c. **Pensá cómo es un día tuyo:**

Pensá en tu **DÍA** y anotá cuánto tiempo le dedicás a cada tarea:

| Tarea o actividad                  | Horas que le dedico |
|------------------------------------|---------------------|
| Dormir                             |                     |
| Vestirse                           |                     |
| Desayunar                          |                     |
| Ver la tele                        |                     |
| Ir hasta la escuela                |                     |
| Volver de la escuela               |                     |
| Preparar la merienda o el almuerzo |                     |
| Comer                              |                     |
| Estar en la compu                  |                     |
| Estudiar                           |                     |
| Estar con la familia               |                     |
| Estar con amigos                   |                     |
| Preparase para dormir              |                     |
|                                    |                     |
|                                    |                     |
|                                    |                     |

Ahora pensá en una **SEMANA** y revisala...

| Tarea o actividad    | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| Dormir               |       |        |           |        |         |        |
| Vestirse             |       |        |           |        |         |        |
| Desayunar            |       |        |           |        |         |        |
| Ver la tele          |       |        |           |        |         |        |
| Ir hasta la escuela  |       |        |           |        |         |        |
| Volver de la escuela |       |        |           |        |         |        |
| Preparar la          |       |        |           |        |         |        |
| Comer                |       |        |           |        |         |        |
| Estar en la compu    |       |        |           |        |         |        |
| Estudiar             |       |        |           |        |         |        |
| Estar con la familia |       |        |           |        |         |        |
| Estar con amigos     |       |        |           |        |         |        |
| Preparase para       |       |        |           |        |         |        |
|                      |       |        |           |        |         |        |
|                      |       |        |           |        |         |        |
|                      |       |        |           |        |         |        |

d. Mirá el cuadro que completaste con las horas que usas cada semana en las tareas generales y pensá acerca de estas preguntas:

