

Para sacar provecho a tu tiempo debes tener en cuenta DOS cuestiones:

- Dedicarle, al menos, dos horas diarias al “estudio” todo los días y añadir el tiempo que necesites para la realización de trabajos y/o preparación de exámenes.
- Establecer una rutina diaria de estudio que se ajuste a la dificultad de las asignaturas y de las tareas:

○ Dificultad de las asignaturas:

- Difíciles +++
- Menos difíciles ++
- Fáciles +

○ Dificultad de las tareas:

- Preparar Exámenes++++
- Realizar trabajos+++
- Hacer los ejercicios y/o deberes++
- Repasar lo dado en clase+



En esta imagen puedes observar cómo cambia nuestra capacidad de atención y aumenta la fatiga en un periodo de tiempo determinado. Ese es el motivo de ordenar las asignaturas y tareas en orden de dificultad.



Para realizar las actividades más **difíciles** en el momento en que estemos más concentrados (en medio del tiempo de estudio) , las actividades más **fáciles** cuando estemos más cansados (al final del tiempo de estudio) y las **menos difíciles** las primeras.

Piensa en la dificultad que te supone cada **asignatura** y ordénalas en tres bloques.

• BLOQUE A (Menos difíciles)	• MD1	• MD2	• MD3	• MD4
• BLOQUE B (Difíciles)	• D1	• D2	• D3	• D4
• BLOQUE C (Fáciles)	• F1	• F2	• F3	• F4

Dificultad que te suponga cada **tarea**:

BLOQUE A (Menos difíciles)	MD1 HACER LOS EJERCICIOS Y DEBERES MANDADOS EN CLASE	
BLOQUE B (Difíciles)	D1 PREPARAR EXAMENES	D2 REALIZAR TRABAJOS
BLOQUE C (Fáciles)	F1 REPASAR LO DADO EN CLASE	



Recuerda la Rutina Diaria:

- 1) Hacer los ejercicios y deberes: Primero las asignaturas menos difíciles, después las difíciles y al final las fáciles
- 2) Preparara exámenes y realizar trabajos: Primero las asignaturas menos difíciles, después las difíciles y al final las fáciles
- 3) Repasar lo dado en clase: las asignaturas menos difíciles, después las difíciles y al final las fáciles

ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS A HACER DURANTE TODOS LOS DÍAS..

Curso: 19/20 Horario mínimo	10:30	11:00	11:30	12:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
Lunes																	
Martes																	



Castilla-La Mancha



Miér.																	
Jueves																	
Viernes																	
Sábado																	
Domin.																	

