



# PLANIFICACIÓN



La planificación consiste en **organizar** tu tiempo, tareas y objetivos para estudiar mejor, cumplir tus **metas** y reducir el **estrés**.

## 1 ¿QUÉ ES?

Planificar es **decidir** qué, cuándo y cómo vas a estudiar y hacer tus tareas para aprovechar mejor tu tiempo.



## 2 HORARIO DE ESTUDIO

Crea una rutina diaria y semanal.  
Ejemplo de horario diario:



HORA	ACTIVIDAD
16:00 - 16:15	Descanso y merienda
16:15 - 17:15	Estudio: Matemáticas
17:15 - 17:30	Descanso
17:30 - 18:30	Estudio: Lengua
18:30 - 19:00	Repaso y deberes
19:00 en adelante	Tiempo libre / familia

★ Sé constante y respeta tus horarios. Tu cerebro se acostumbra y rinde más.

## 3 GESTIÓN DEL TIEMPO

Divide tu tiempo de forma inteligente.

- ✓ Usa bloques de estudio (25-50 min).
- ✓ Haz pausas cortas (5-10 min).
- ✓ No dejes todo para última hora.
- ✓ Usa un reloj o temporizador.



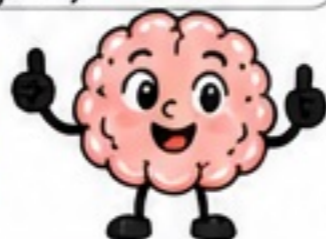
Técnica Pomodoro:  
25 min estudio + 5 min pausa.

## 4 PRIORIDADES

No todas las tareas tienen la misma importancia. Ordena tus tareas:

1	IMPORTANTE Y URGENTE	➔	Hazlo primero. (Examen mañana)	
1	IMPORTANTE NO URGENTE	➔	Planifícalo. (Estudiar, repasar)	
1	NO IMPORTANTE PERO URGENTE	➔	Delégalo o hazlo rápido. (Llamadas, recados)	
1	NO IMPORTANTE NI URGENTE	➔	Evítalo o redúcelo. (Redes, juegos...)	

★ Enfócate en lo importante, no solo en lo urgente.



## 5 ERROR COMÚN

- ✗ No planificar y estudiar sin orden.
- ✗ Dejar todo para el último momento.
- ✗ Planificar demasiado y no ser realista.
- ✗ No incluir descansos.
- ✗ No revisar lo que has estudiado.



Planificar mal te genera **estrés** y te hace perder tiempo.

## 6 TRUCO PARA PLANIFICAR MEJOR



1. Ten un objetivo claro.  
¿Qué quiero lograr esta semana?



2. Escribe tus tareas.  
Todo lo que tengas que hacer.



3. Organiza por días y horas.  
Sé realista con tu tiempo.



4. Revisa y ajusta.  
Cada día o semana, mejora tu plan.



5. ¡Cumple y gana!  
Verás tus avances y te motivarás.



Planificar hoy es **ahorrar tiempo**, **estudiar mejor** y alcanzar tus **metas**.

