

Cómo Organizar Tu Tiempo y Planificar Tu Estudio

www.METAaprendizaje.net

1. Calcular el tiempo necesario de estudio de tu oposición

PASO 1: Saber cuánto tiempo de estudio tienes hasta tu examen

Si sabes la fecha del examen *Cuenta los meses*
 Si NO sabes la fecha *Cuenta las semanas*
 Haz un estimación poniéndote en el peor de los casos

PASO 2: Estudia 10 páginas de tu temario y observa cuánto tardas en estudiarlas

Haz una media para saber cuántas hojas estudias en 1 hora
POR EJEMPLO: Imagínate que estudiar 10 páginas te cuesta 10 horas de estudio. En este caso $10 / 10 = 1$ Hora por página

NOTA: si aplicas técnicas de estudio reducirás notablemente el tiempo de estudio y además mejorarás la retención del temario estudiado

PASO 3: Estima cuantas horas necesitas para estudiar tu temario

Nº de hojas / Tiempo de estudio de 1 hoja
POR EJEMPLO: si tu temario tiene 1200 hojas necesitarás 1200 horas de estudio

Le añadimos un 30% de tiempo adicional para repasar y un 10% de imprevistos

Necesitaremos 1680 horas para estudiar nuestro temario

PASO 4: divide esas horas entre el número de semanas disponibles que tenían en el primer paso

POR EJEMPLO: Imagínate que tienes 56 semanas hasta la fecha de tu examen

$1680 / 56 = 30$ Horas necesitas a la semana

Si estudias 6 días durante tu semana y descansas 1 deberías de estudiar **5 horas cada día** para prepararlo bien



3. Establecer objetivos

Establece Nº de hojas o folios que estudias por día, semana y mes

Te da un ritmo de trabajo

Estableces un calendario

2. Calcular tu tiempo disponible REAL

PASO 1: Haz una auditoría de tu tiempo en tu día a día.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 AM								
11:00 AM a 12:00 PM								
12:00 PM a 01:00 PM								
01:00 PM a 02:00 PM								
02:00 PM a 03:00 PM								
03:00 PM a 04:00 PM								
04:00 PM a 05:00 PM								
05:00 PM a 06:00 PM								
06:00 PM a 07:00 PM								
07:00 PM a 08:00 PM								
08:00 PM a 09:00 PM								
09:00 PM a 10:00 PM								
10:00 PM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 AM								
11:00 AM a 12:00 PM								
12:00 PM a 01:00 PM								
01:00 PM a 02:00 PM								
02:00 PM a 03:00 PM								
03:00 PM a 04:00 PM								
04:00 PM a 05:00 PM								
05:00 PM a 06:00 PM								
06:00 PM a 07:00 PM								
07:00 PM a 08:00 PM								
08:00 PM a 09:00 PM								
09:00 PM a 10:00 PM								
10:00 PM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 AM								
11:00 AM a 12:00 PM								
12:00 PM a 01:00 PM								
01:00 PM a 02:00 PM								
02:00 PM a 03:00 PM								
03:00 PM a 04:00 PM								
04:00 PM a 05:00 PM								
05:00 PM a 06:00 PM								
06:00 PM a 07:00 PM								
07:00 PM a 08:00 PM								
08:00 PM a 09:00 PM								
09:00 PM a 10:00 PM								
10:00 PM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								
11:00 PM a 12:00 AM								
12:00 AM a 01:00 AM								
01:00 AM a 02:00 AM								
02:00 AM a 03:00 AM								
03:00 AM a 04:00 AM								
04:00 AM a 05:00 AM								
05:00 AM a 06:00 AM								
06:00 AM a 07:00 AM								
07:00 AM a 08:00 AM								
08:00 AM a 09:00 AM								
09:00 AM a 10:00 AM								
10:00 AM a 11:00 PM								