

## FICHA 12

### ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO PERSONAL

Es absolutamente imprescindible que planifiques el tiempo. A lo largo del día se realizan muchas actividades (estudios, deportes, ocio...) que obligan a realizar una planificación para obtener el tiempo necesario para llevarlas a cabo.

Es una cuestión de eficacia. Para poder hacerlas todas hay que distribuir racionalmente el trabajo. Pero como todos somos diferentes y cada cosa nos lleva más o menos tiempo, cada uno tiene que organizarse individualmente.

Antes de organizarte deberías analizar cuánto tiempo le dedicas a cada cosa. Para ello podrías rellenar la siguiente ficha:

*Qué hice la semana pasada (indica el nº de horas aproximadas en cada recuadro)*

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormir							
Comer							
Instituto							
Ocio (tv, cine, lectura, amigos...)							
Estudio							
Deporte							
Otros							
<b>Horas</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Si observas detenidamente la ficha anterior, seguramente comprobarás que tienes uno o varios de los siguientes problemas:

- El tiempo semanal no está distribuido de manera equilibrada.
- Algunas actividades te llevan (o les dedicas) demasiado tiempo.
- A algunas actividades les dedicas muy poco tiempo.
- No planifico mi tiempo a lo largo de la semana.
- Hay cosas que las dejo para última hora.
- No me planteo objetivos a medio y largo plazo.

**Ahora te aconsejo lo siguiente:**

- Es importante dormir alrededor de 8 horas diarias (hay personas que necesitan algo más y otras algo menos).
- El deporte es también muy importante. Al menos cinco días a la semana deberías dedicarle una hora.
- Y si te acostumbras a leer todos los días varias páginas de un buen libro, mejor que mejor.

**En cuanto al estudio:**

- Si es posible, estudia siempre a las mismas horas o como mínimo, acostúmbrate a dedicar el tiempo suficiente a diario.

- Cada media hora o cada hora, tómate un pequeño descanso (5 - 10 minutos).
- Seguramente, será suficiente con que estudies alrededor de dos horas al día.
- Antes de empezar, examina qué tienes para estudiar ese día y acomódalo al tiempo de que dispones.
- No es conveniente estudiar después de una comida copiosa o de una sesión deportiva intensa.
- Al comienzo de una sesión de estudio, empieza por ejercicios mecánicos de poca dificultad (30 minutos). Por ejemplo, pasar algo a limpio, subrayar un texto, hacer un borrador, etc. Posteriormente coge un descanso de 15 minutos. La hora siguiente dedícala al trabajo que te resulte más difícil. Al acabar, coge un descanso de 15 minutos. Al final, dedícate a los trabajos más fáciles, hacer algún dibujo, apuntar cosas que te quedan pendientes, llamar por teléfono a alguien para aclarar alguna duda...

Con estos consejos, realiza un nuevo plan de distribución del tiempo que además de permitirte mejorar tus resultados, sea realista y te creas capaz de llevarlo a cabo:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

El cuadro anterior lo puedes simplificar organizando únicamente las actividades de estudio de cada semana utilizando el siguiente modelo:

PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL TRABAJO						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Horas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas

*No existe un plan perfecto. Eso es una utopía. Tú haz el tuyo dentro de tus posibilidades, ponlo en marcha y adelante.*