



CIFP Escuela de la Vid



EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH



Anexo 16. Organización para el Éxito en los Estudios de Formación Profesional

A continuación, se presentan recomendaciones para crear un ambiente de estudio productivo en casa, y aprovechar al máximo tu tiempo de estudio.

Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

CC BY-NC-SA

[\(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).





Organización del Espacio y los Materiales

Espacio

Busca un lugar tranquilo y bien iluminado para estudiar, estudiar, preferiblemente con con una mesa y una silla cómoda. No estudiar tumbado o en la cama.

Materiales

Prepara tus materiales de estudio antes de comenzar, y asegúrate de tener a la vista tu calendario escolar.

Distracciones

Quita cualquier elemento distractor del lugar de estudio, como el móvil o los juegos.

Disponer de un reloj con alarma para gestionar el tiempo.

Organización del Tiempo y las Tareas (1)

Organización previa

- Crea un plan para el tiempo de estudio con el uso de herramientas de organización como agendas, calendarios o listas de tareas.
- Realiza descansos cortos entre las diferentes tareas.

Tareas y Horarios

- Ordena las tareas y prioriza aquellas que sean más importantes.
- Comprueba que has realizado todas las tareas en el tiempo planificado.

Técnica Pomodoro

- Organiza tus tareas en bloques de 25 minutos.
- Al finalizar cada bloque, haz un descanso de 5 minutos.
- Cada cuatro bloques de tiempo, haz un descanso de entre 15-30 minutos.



Organización del Tiempo y las Tareas (2)

- No dejar lo más difícil para el final, porque si estamos cansados/as nos costará más esfuerzo.
- Nunca dejar para el final el “Módulo” que menos nos gusta.
- Intercalar distintos tipos de actividades.
- Evitar posponer tareas que me cuestan o no me gustan. Utilizar la regla de los cinco minutos: si algo me lleva menos de cinco minutos, hacerlo inmediatamente.
- Ordena las tareas y prioriza aquellas que sean más importantes.
- Comprueba que has realizado todas las tareas en el tiempo planteado, y si no es así, qué dificultades has encontrado, con el fin de tenerlo en cuenta en próximas planificaciones.

Orientaciones Prácticas

1 Agenda Escolar

Lleva tu agenda escolar al día y pasa las fechas y tareas a diario en tu calendario. Esto es esencial en Formación Profesional.

2 Calendario Mensual

Crea un calendario mensual visible en tu espacio de estudio para recoger tus objetivos y tareas a realizar y el tiempo y el horario en que lo harás.

3 Tiempos y Horarios

Recoge en tu calendario los tiempos y horarios en los que realizarás tus tareas y objetivos para organizarte mejor. Los estudios de Formación Profesional requieren tiempo y saber organizarse.





Estudia en Pequeñas Dosis

Divide las sesiones de estudio en bloques de tiempo de no más de una hora cada uno. Realiza pausas cortas entre ellos para recargar energías, camina por la casa o respira aire fresco.

Incorpora la Tecnología



Apps para Estudiantes

Descarga y usa aplicaciones para estudiantes con contenido educativo, planificación y organización.

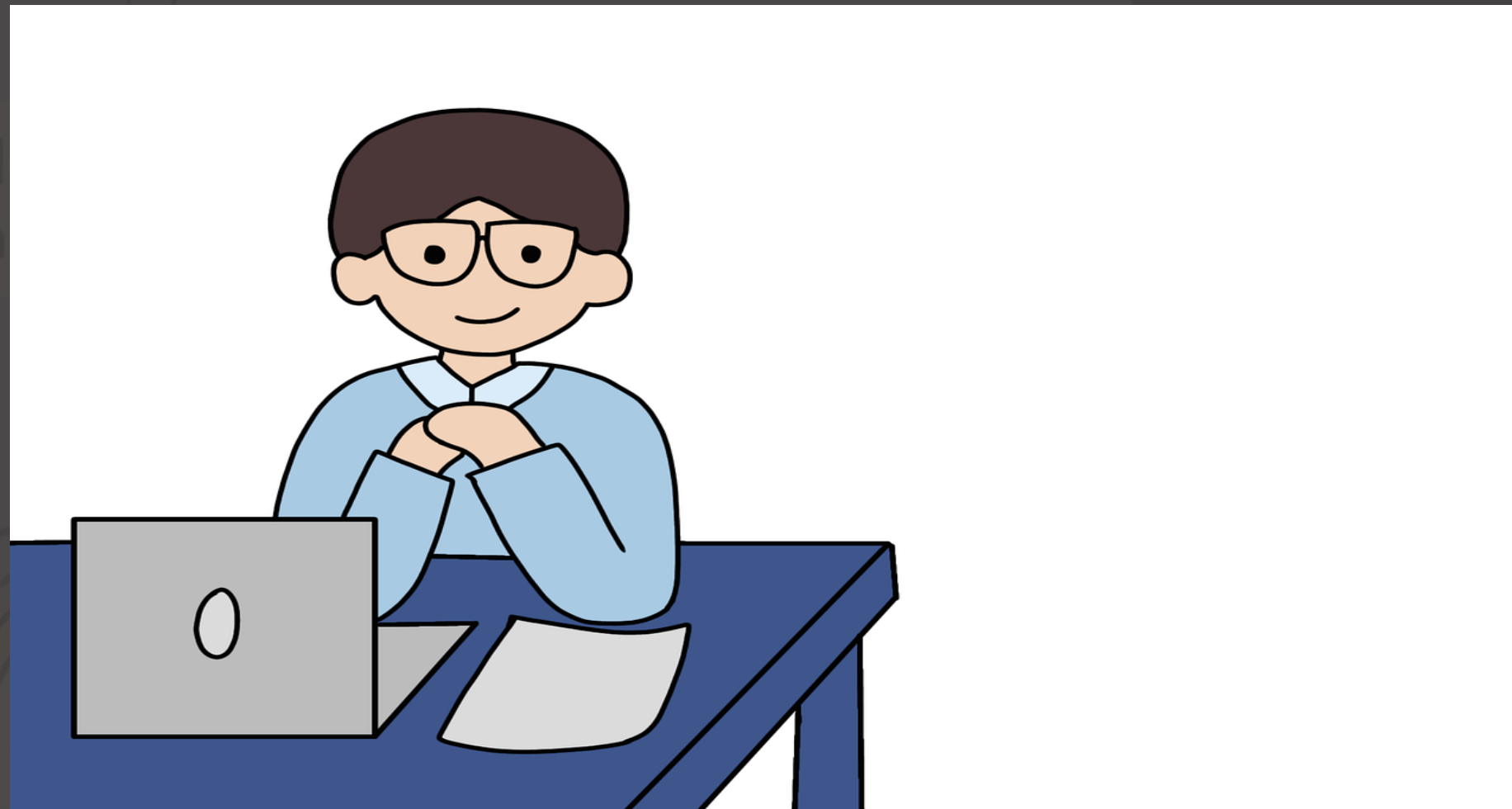
Investiga online

Aprovecha la facilidad de acceso a información a través de internet para reforzar tus conocimientos. Hay infinidad de recursos en la web para cualquier contenido de cualquier Ciclo Formativo de FP



Apúntalo Todo

Tomar apuntes puede ayudarte a organizar la información y entender mejor lo que estás estudiando. La Formación Profesional requiere organización en todos sus niveles formativos. Usa una libreta o un software de notas para registrar tus conocimientos y repasa antes de cada examen.



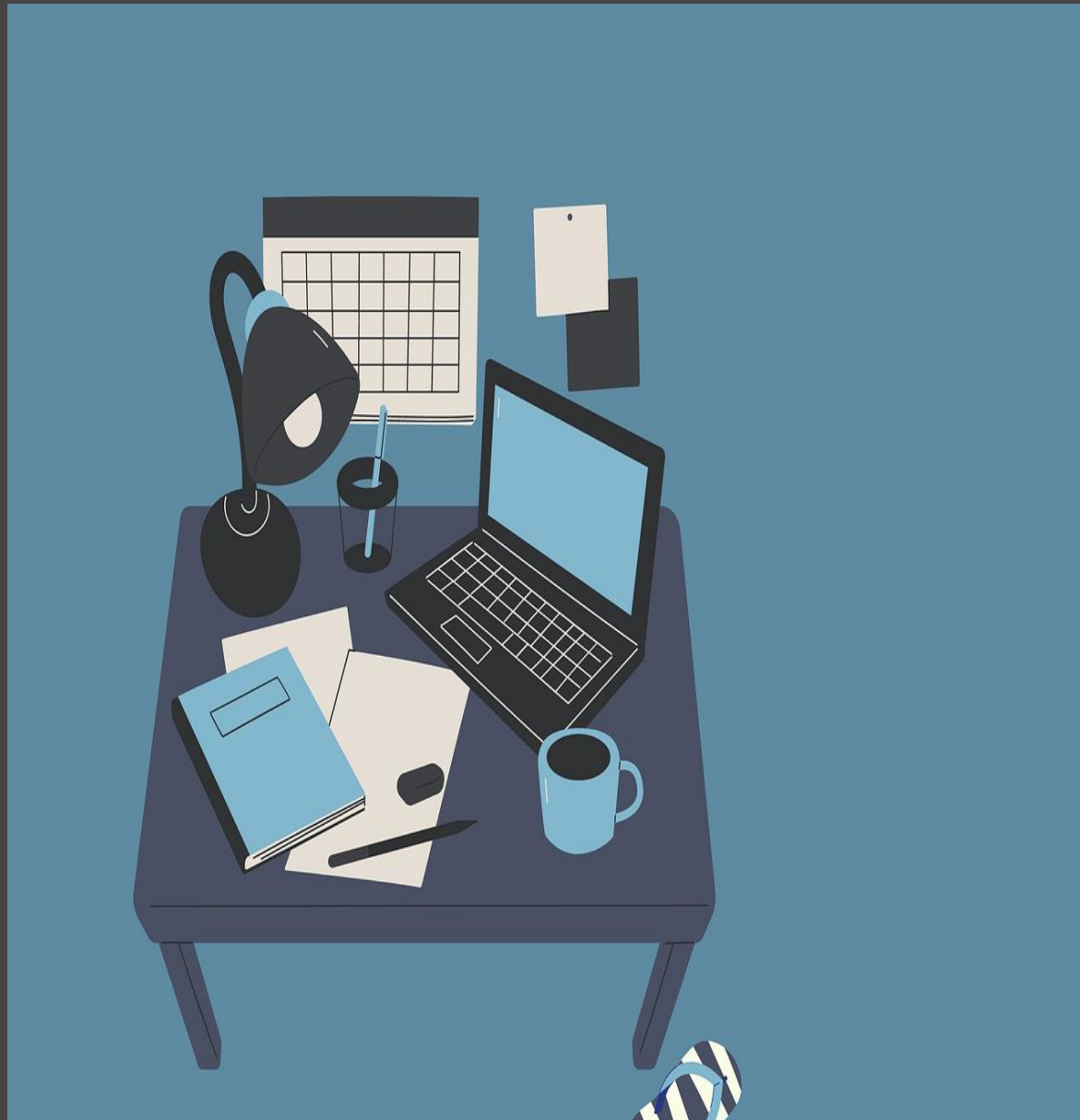
Crea una Rutina

Crea tus hábitos diarios y sigue un horario de estudio constante. Este es el mejor método para garantizar que estás utilizando el tiempo de manera efectiva. Tu mente también se acostumbrará pronto a seguir este patrón, aumentando tu productividad.

Mantén tu Energía

Asegúrate de tener una buena nutrición y dormir lo suficiente, ya que el sueño y los alimentos adecuados te mantendrán con energía y concentrado durante todo el día de estudio. Nunca subestimes el poder de una cena equilibrada y una buena noche de sueño.





Evaluación de la organización a la hora de estudiar

Para evaluar si te organizas adecuadamente en tu tiempo de estudio y de atención en el aula te puede ayudar cumplimentar el test que encontrarás en el siguiente enlace:

<https://www.kekiero.es/hacer-test-tecnicas-de-estudio/>