D = Descanso 10-15’(ESTIRAR, MEDITAR, COMER, PERROS, MÚSICA…)

Semana / – /

Lunes

Clase: 9-11… / / Tiempo: M) ; T)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pat-Prope |  | 1.25 [] |  |
| APG |  | 1.25 [] |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| PENDIENTES | Ver cualquier cosa de la lista de contenido extra en pendientes | 20-30’ [-] | Antes de ir a clase |
|  |  | [] |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Martes (día sin RRSS)

Clase: 8-11… / / Tiempo: M) ; T) -

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pat-Quir |  | 1,25 [] |  |
| Pat-Prope |  | 1,25 [] |  |
| Diag |  | 1,25 [] |  |
|  |  |  |  |
| Pat-Prope | Repaso L | **30’** [] |  |
| APG | Repaso L | **30’** [] |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Miércoles

Clase: 8-11… / / Tiempo: M) ; T)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Toxi |  | 1,25 [] |  |
| Farma |  | 1,25 [] |  |
| APG |  | 1,25 [] |  |
|  |  |  |  |
| Pat-Quir | Repaso M | **30’** [] |  |
| Pat-Prope | Repaso M | **30’** [] |  |
| Diag | Repaso M | **30’** [] |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Jueves

Clase: 8-11… / / Tiempo: M) ; T)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pat-Quir |  | 1,5 [] |  |
| Toxi |  | 1,25 [] |  |
| Farma |  | 1,25 [] |  |
|  |  |  |  |
| Toxi | Repaso X | **30’** [] |  |
| Farma | Repaso X | **30’** [] |  |
| APG | Repaso X | **30’** [] |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Viernes

Clase: 8-11… / / Tiempo: M) ; T)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pat-Quir |  | 1,25 [] |  |
| Toxi |  | 1,25 [] |  |
| Diag |  | 1,25 [] |  |
|  |  |  |  |
| Farma | Repaso J | **30’** [] |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Sábado

/ Tiempo: M) 1,5; T) 3 *(1,5/1,5)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Farma | Repaso semana | **1** [] |  |
| Pat-Prope | Repaso semana (con/sin V) | **1** [] |  |
| APG | Repaso semana | **1** [] |  |
|  |  |  |  |
| Pat-Quir | SUTURAS |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

Domingo

/ Tiempo: M) 1; T) 3,5 *(2/D/1,5)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pat-Quir | Repaso semana | **1** [] |  |
| Toxi | Repaso semana | **1** [] |  |
| Diag | Repaso semana | **1** [] |  |
| Horario next week | **-** | - | N |
|  |  |  |  |
| Pat-Prope | Repaso V | **30’** [] |  |
| … | Ver si hay que preparar prácticas para mañana  + material prácticas semana | [] |  |
| ------ RETRASOS DE LA SEMANA ------ | | | |
|  |  |  |  |
|  | | h [] |  |

**PLANTILLA**

Día de la semana + fecha

Clase *(hora clases y prácticas)* / Actividad extra / Tiempo: *(tiempo útil aprox. disponible\*)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Asignatura | Tarea | Tiempo estimado (real) | ¿Cuándo se hace? |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **HECHO** | **EMPEZADO** | **SIN HACER** | POR EMPEZAR |

**EJEMPLOS**

Martes 30/2

Clase 8-11, 13-15 / Gimnasio 17-19\*\* / Tiempo: 11:30-13, 19:15-21

Clase 8-11, 13-15 / Gimnasio 17-19\*\* / Tiempo: a)11:30-13, b)19:15-21

Clase 8-11, 13-15 / Gimnasio 17-19\*\* / Tiempo: a)1,5h, b)1h 45’

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bioquímica | Tema 2 | 1,5h | 16:30-18:00 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bioquímica | Tema 2 | 1-1,5h | 2º (o la posición que sea) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bioquímica | Tema 2 | [1h]\*\*\* 30’ | a) |

(Y más opciones)

\*A partir de un rango de tiempo quitar tiempo que pueda suponer una parada para respirar, baño, agua o lo que sea + distracciones + prepararse el material + …

\*\*Franja teniendo en cuenta el tiempo íntegro aproximado que conlleva (ir, estar, volver, ducharse, etc.)

\*\*\* [] Para el tiempo que ya has invertido en esa tarea inacabada (o lo que te haya costado una acabada), útil para cuando no tienes datos suficientes para una estimación que luego sirva a la hora de repartir la tarea en el momento óptimo (te calculas cuánto te cuestan varias sesiones y te haces aproximaciones a partir de esos datos más tarde)

**IDEAS ESTUDIO**

1) Periodos de estudio + descanso (30’-5’-30’-5’…) 🡪 Ajustable con el tiempo

* Hasta tener ya una rutina establecida se puede tener una hoja en blanco al lado donde se anotará cualquier cosa que quita tiempo durante esos periodos de estudio (si te distraes con algo, si te sale una duda prescindible o que será mejor resolverla en otro momento para evitar perder ritmo, si de repente te acuerdas de algo off-topic pendiente
* **Utilizar un cronómetro** para ser consciente del tiempo y poder anotar en la hoja en blanco cuándo te empiezas a distraer o dejas de ser eficiente (necesitas leer algo más veces de lo habitual, por ejemplo). Esto puede ayudar a ajustar ese periodo de estudio-descanso
* Una vez conoces tus hábitos, tu capacidad de concentración…, puedes intentar establecer predicciones más reales para tu plan de estudios

2) Área de estudio (zona específica, distribución de la mesa concreta…)

3) Hacerse un horario lo más realista posible (nunca sabes si puede aparecer un imprevisto):

* Conocer las horas que tienes ocupadas para poder distribuir las horas de ocio y estudio
* Según se van conociendo la rutina personal o el rendimiento de estudio se pueden ajustar mejor las tareas al horario

4) The more active you are by learning, the more effective

* ¿Qué estoy aprendiendo?
  + Un **concepto** o un **hecho/dato**?
    - Intentar escribir los conceptos con tus propias palabras, son lo verdaderamente importante
    - Los hechos y datos se pueden buscar, si se entiende el concepto puedes llegar mejor a los datos
  + Relacionarlo con algo conocido, como añadir una sección a una carpeta. Si es nuevo crea un nuevo archivo y relaciónalo
* **Grupos de estudio**: Si bien intentar buscar soluciones por uno mismo te ayuda a ver qué necesitas reforzar, también es algo positivo ver el punto de vista de los compañeros (pueden tener algunos trucos o explicaciones que te sean de utilidad, o incluso te preguntan cosas que te hacen darte cuenta de que necesitas repasar X parte del temario)
  + También se puede poner en práctica la **Técnica Feynman** (por muy complejo que sea un tema, si lo entiendes a la perfección serás capaz de explicarlo de manera sencilla)
* **Recitar** para ver si realmente lo entiendes

5) Estudio espaciado (Día 1, día 2, día 7, día 30): *El problema de esto es que hay tanto temario nuevo cada día en relación al tiempo disponible que no se puede llevar a cabo (intentar reducir las sesiones este curso utilizando las notas en los pdf para ahorrar tiempo y ver si puedo seguir este método + intentar reservar un espacio en el horario para esto, fin de semana podría ser)*

* Cada sesión deberá ser más breve que la anterior, por lo que está bien apoyarse en algunos métodos de repaso que faciliten esa tarea (preguntas por ejemplo). También pueden seleccionarse los aspectos fundamentales y/o más destacados\* para que según pasen las sesiones de repaso sólo quede lo imprescindible y el repaso sea muy ligero *(es inviable repasar todo cuando se presenta una cantidad absurda de temario)*
  + \*Imaginar que deba ser información que deba utilizarse dentro de un Power Point

6) Notas de clase 🡪 Intentar ampliarlas cuanto antes posible (nada más terminar las clases por ejemplo invertir unos pocos minutos), sino se pueden volver en simples palabras sin contexto alguno

7) Pasar por encima las clases de día siguiente, ni leer, sólo curiosear o echar una ojeada a lo que viene para que salgan preguntas

* Así, la clase del día siguiente captará más tu atención (p. ej.: Cuando salga la diapositiva con una imagen o palabra que te llamó la atención y cuando la expliquen se te encienda la bombilla)
* [Aprovechando tema dudas, no olvidar que a los profesores les gusta resolver nuestras dudas, quieren que aprendamos, cualquier duda que te salga y no sepas resolver merece la pena preguntarla. Igual te sorprenden con una explicación o anécdota que se te queda grabada]

**8) Mnemotecnia**:

* Acrónimos (si tienen faltas de ortografía o son palabras chocantes las que resultan mejor)\*
* Imágenes interactivas
* Anécdotas
* Frases absurdas o microhistorias (cuanto más absurdas/divertidas/ingeniosas mejor)
* Palacios de la memoria
* …

**\***radeo (Right Atrium Deoxygenated) choca porque debería ser radio

9) ¿¿Poner unos objetivos en cada tema y al final comprobar si se han cumplido??

…

<https://www.wuolah.com/blog/tecnicas-de-productividad-8692>