

ALTO RENDIMIENTO

Cómo planificar la semana de estudio

El método de planificación del Curso de Alto Rendimiento: repartir el trabajo hacia atrás desde cada examen, en una plantilla que puedes imprimir y usar el domingo por la noche.

PARA ALUMNOS DE ESO Y BACHILLERATO

Si el examen es el viernes y empiezas el jueves por la tarde, no tienes un problema de memoria. Tienes un problema de calendario. Esta guía te enseña a construir el camino al revés: desde la fecha del examen hasta hoy.

1. Primero, ponlo todo en un sitio

No puedes planificar lo que no ves. Antes de repartir nada, necesitas un único calendario con **todos** los exámenes y entregas del trimestre. Uno solo. Si tienes las fechas repartidas entre la agenda, el grupo de clase y la memoria, no tienes calendario.

- Copia todas las fechas de exámenes y entregas que conozcas, asignatura por asignatura.
- Márcalas en un calendario mensual grande, en papel, colgado donde estudias.
- Usa un color por asignatura. Vas a detectar de un vistazo las semanas cargadas.
- Cuando el profesor dé una fecha nueva, va al calendario ese mismo día. No al día siguiente.

Las semanas malas no aparecen de repente: llevan un mes en el calendario. El calendario sirve precisamente para verlas venir.

2. Planificar hacia atrás

Aquí está el cambio de verdad. La mayoría planifica hacia delante: «hoy estudio un rato». Eso no llega a ninguna parte, porque no hay forma de saber si vas bien o mal. Planificar hacia atrás es lo contrario: partes de la fecha del examen y retrocedes.

- 1 Anota la fecha del examen.** El día exacto. No «la semana que viene».

- 2 **Cuenta lo que entra.** Número de temas, páginas o unidades. Si no lo sabes, pregúntalo: es la información más barata de conseguir y la más útil.
- 3 **Reserva los dos últimos días para repasar.** No para estudiar cosas nuevas. Para repasar. Si los ocupas estudiando, llegarás sin repaso.
- 4 **Reparte el resto entre los días disponibles.** Si el examen es el día 20, hay 6 temas y cuentas con 8 días útiles, tienes 6 días de estudio y 2 de repaso. Un tema por día.
- 5 **Escribe qué toca cada día.** «Martes: tema 3». No «martes: historia». La diferencia entre un plan que se cumple y uno que no está en esa palabra.

Si al repartir te salen tres temas en un día, el plan no es imposible: es que has empezado tarde. Corrígelo empezando antes la próxima vez, no apretando más ese día.

3. El plan semanal: diez minutos el domingo

Una vez al mes no sirve. El plan se hace cada semana, y se hace en diez minutos. Coge la plantilla del final de esta guía y siéntate el domingo por la noche.

- Mira qué exámenes y entregas caen en las dos próximas semanas.
- Anota las horas fijas que ya tienes ocupadas: clases, academia, deporte, familia.
- Coloca el estudio en los huecos que quedan, no al revés.
- Sé realista: si nunca has estudiado tres horas seguidas un martes, no lo planifiques.
- Deja un hueco vacío a propósito. Va a hacer falta.

4. El plan diario: tres minutos la noche antes

El plan semanal te dice qué toca. El diario te dice por dónde empezar. Antes de acostarte, escribe en un papel las **tres cosas** que vas a hacer mañana, en orden. Tres, no diez.

Empezar cuesta mucho menos cuando ya sabes por dónde. Media hora de estudio se te va solo en decidir qué estudiar.

5. Lo urgente y lo importante

Siempre acabas haciendo lo que grita más: la entrega de mañana, el trabajo que hay que subir esta noche. Y lo importante —preparar el examen del día 20— se queda esperando porque todavía no grita.

	URGENTE	NO URGENTE
Importante	La entrega de mañana. Hazla ya.	Preparar el examen del día 20. Aquí se gana el curso.
No importante	El grupo de clase sonando. Puede esperar.	El móvil. Después.

El objetivo de planificar es simple: que cada vez más cosas te pillen en la casilla de «importante y no urgente», y cada vez menos en la de la noche antes.

Plantilla: tu semana

Imprímela y rellénala el domingo. Una copia por semana.

Semana del ____ al ____

DÍA	QUÉ TOCA HOY (ASIGNATURA Y TEMA)	CUÁNDO	HECHO

Los exámenes de las próximas dos semanas

ASIGNATURA	FECHA	QUÉ ENTRA	DÍAS QUE LE DEDICO