



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
Decanato de Estudiantes
Departamento de Consejería
Para el Desarrollo Estudiantil



CÓMO PREPARAR UN PROGRAMA DE ESTUDIO

*Preparado por Docentes del Departamento de
Consejería para el Desarrollo Estudiantil*



CÓMO PREPARAR UN PRORAMA DE ESTUDIO

Un programa de estudio te permitirá hacer uso del tiempo en forma efectiva.

1. Existen unos principios básicos que debes considerar al preparar dicho programa.
 - a. Dedicar una o dos horas de estudio por cada clase.
 - b. Estudiar las asignaturas que te resultan más difíciles primero.
 - c. Usar el lugar más adecuado para estudiar:
 - 1) mesa o pupitre libre de obstáculos que pueden distraer tu atención, preferiblemente de frente a una pared.
 - 2) lugar con buena iluminación y ventilación adecuada.
 - d. Destacar tu horario de estudio en un sitio visible.
2. Al distribuir el tiempo podrás seguir los siguientes pasos:
 - a. Anotar los compromisos de tiempo fijo: clases, laboratorios, trabajos, entre otros.
 - b. Separar el tiempo para realizar actividades esenciales del diario vivir: comer, dormir, aseo personal, entre otras.



CÓMO PREPARAR UN PRORAMA DE ESTUDIO

- c. Separar un tiempo para períodos de repaso en aquellos cursos que requieren participación activa (matemáticas, idiomas, etc.). Este período debe ser inmediatamente antes de la clase. En los cursos tipo conferencia (historia, humanidades, gobierno, etc.) el período debe ser inmediatamente después de la clase, para revisar y ampliar los apuntes tomados en la misma.
- d. Separar el tiempo identificado para actividades recreativas: citas, teatro, cine y televisión.
- e. Separar tiempo para la preparación y estudio de las asignaturas. La cantidad de tiempo a dedicar a cada asignatura variará a tenor con:
 - 1) el nivel de dificultad de la materia.
 - 2) tu habilidad para entenderla
 - 3) la nota que te gustaría recibir
 - 4) La efectividad de tus métodos de estudio.

Los períodos de estudio deberán proveer tiempo suficiente, de manera que te permita realizar una cantidad significativa de trabajo.