Recomendaciones para
hacer un horario de estudio

Equilibrá las materias de estudio destinando una mayor cantidad de tiempo a las materias que te resulten más difíciles.

Calculá las horas que debés invertir en cada materia y repartilas durante la semana.

- Sé paciente y constante.
- Identificá las horas en las que rendís más.
- Buscá el entorno adecuado, donde podás lograr una mayor concentración.

- Sé realista con las propuestas.
- Sé consciente de los puntos débiles.

UCR
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
OO Oficina de Orientación
CASE COVO CASED CIU

Tomá en cuenta que:

Debés incluir en el horario los periodos de actividad física, la cual es necesaria para mantener un estilo de vida saludable

Créditos

Cada crédito es igual a 3 horas de estudio por semana, de manera tal que si un curso tiene 6 créditos debés dedicarle 18 horas de estudio. Se deben restar las horas de clase a cada curso.

Horas por materia

Identificá la cantidad de horas que debés estudiar por materia de acuerdo al grado de dificultad que la materia te representa. Colocarlo en el horario (se sugiere que no sean más de dos materias por día).

Concentración

Los periodos de concentración son aproximadamente de 50 minutos. Se recomienda descansar 10 minutos realizando alguna actividad totalmente diferente. (Periodos de dos horas de estudio es lo recomendado).

UCR
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
OO Oficina de Orientación
CASE COVO CASED CIU