



Plan de Estudio



Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de
Mayagüez

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							

Cómo Preparar un Plan de Estudio y Utilizar Mejor el Tiempo

UNIV 3005



Horarios de oficina de mis profesores:

Nombre				
# Oficina				
Horario				

Prof. Ivonne Domínguez Bidot
S-225
Teléfono (787)832-4040
Ext. 3536

Decanato de Estudiantes
Departamento de Orientación

Organización del tiempo



Recomendación:

Como estudiante no puedes esperar buenos resultados si constantemente improvisas las tareas que vas a realizar durante el día. Tampoco es efectivo si no ajustas tus necesidades y actividades de acuerdo con el tiempo que dispones.

Al hacer tu plan de estudio debes de ser realista y dejar espacio para actividades que surjan de improvisto. Por lo general, el horario que utilizamos a comienzo de curso exigirá cambios y debemos de estar atentos para realizarlos en el momento oportuno. Si confeccionamos nuestro horario de estudio sobre esta base será fácil ajustarse a él y a la vez, sentirse muy a gusto. ¡Atrévete!



Reglas para elaborar un plan de Estudio

Deberás de anotar en tu hoja de Plan de Estudio lo siguiente:

- Tu horario de clases
- Tiempo de alimentación
- Tiempo que inviertes en aseo personal
- Tiempo para practicar algún deporte
- Jornada laboral, si la tuvieses
- Tiempo de trasladarse de un lugar a otro
- Tiempo de distracción y descanso
- Si participas de alguna asociación o entidad cívica
- Dedicación al estudio de las clases tomadas

Recordar:



1. Estudiar dos horas por cada crédito matriculado a la semana
2. Fijar los períodos de estudio a la misma hora, eso te ayudará a desarrollar un ritmo de estudio de forma tal que cuando estudies entiendas el material fácil y rápidamente
3. Leer las notas tomadas en clase lo más pronto posible. Si tienes dudas conversar con el Profesor inmediatamente
4. Descansar cinco minutos por cada hora de estudio
5. No estudiar más de dos horas seguidas para una misma clase. Se puede cambiar de materia, estudiar una o dos horas y luego regresar a la que estabas estudiando al principio.
6. Asignar más tiempo a aquellas asignaturas en las cuales tienes mayor dificultad
7. Aprovechar las horas libres para
8. Dormir siete u ocho horas diarias
9. Llevar una agenda para anotar las actividades, exámenes u otras cosas de importancia