

III.7. ORIENTACIONES Y PLANIFICACIÓN GENERAL DE ESTUDIO.

Las orientaciones generales que exponemos a continuación se hacen considerando que una persona se va a dedicar de forma exclusiva a preparar el examen, pudiéndose dedicar a ello todos los días con sus descansos respectivos (no nos podemos olvidar de dejar tiempo para el descanso y tu vida personal).

Partimos de un tiempo ideal de 11 meses, que contabilizándolos por semanas de estudio serían aproximadamente 44 semanas hasta la fecha del examen.

Trata de organizar el estudio de forma que puedas dar dos o tres vueltas al material, invirtiendo mucho tiempo en hacer preguntas de examen. A modo de ejemplo, adjuntamos una programación general basada en dar tres vueltas:

1. **Primera vuelta:** lectura comprensiva, elaboración de esquemas de todo el material y exámenes de área: duración aproximada 24 semanas. Ten en cuenta que la realización de esquemas (esquemas, tablas, resúmenes, fichas, etc) te va a ser fundamental para los siguientes repasos (ver cuadro 1).
2. **Segunda vuelta:** estudio-repaso de todo el material: duración aproximada 12 semanas (ver cuadro 2). Basándose sobre todo en esquemas. Profundizar en el estudio –no es conveniente perderse en demasiados manuales– es más importante dominar bien los conceptos para esas preguntas enrevesadas. Debes invertir el tiempo de estudio en organizar bien lo que estudias, realizando esquemas y muchas preguntas de examen. En cualquier caso, si cuando profundices en el estudio de una materia concreta haces las preguntas de examen de esa área y crees que te ayudaría ampliar con algún manual puedes mandar una consulta a distancia al profesor de esa asignatura para que te asesore sobre qué referencia bibliográfica te podría ayudar a dicho fin. El planning de esta vuelta sería utilizando la mitad del tiempo y donde además deberías realizar los exámenes de área versión 2 junto con los exámenes de años anteriores.
3. **Tercera vuelta:** repaso: duración aproximada 8 semanas. En esta fase puede resultarte útil intentar repasar tus esquemas antes de volver a leer el tema de nuevo, para comprobar cuanto te suena, y volver a estudiar el esquema. Todos los trucos memorísticos que conoces te serán muy útiles (reglas nemotécnicas, fichas, etc). Aquí lo mejor es seguir con tus métodos habituales de estudio pero aplicados a un examen bastante más grande. Y sobre todo no olvides que es tipo test, que se trata sólo de una **prueba de reconocimiento**, no de recuerdo (con lo que la retención del material no tiene que ser tan exhaustiva).

4. **Exámenes y Simulacros.** *Intercala la realización de los simulacros, exámenes de área y especialmente exámenes de convocatorias anteriores. La realización de estos exámenes, para que sea más útil, convendría comenzarla cuando hayas empezado a estudiar durante un par de meses y tengas leído una parte importante del material. Así te servirá para ver tu progresión. Puede ocurrir que en los primeros simulacros no notes mejoría significativa en tus puntuaciones (o incluso que descienda un poco), pero no te preocupes pues es algo bastante normal.*

¿Cómo distribuir el tiempo de estudio?

Lo ideal es que cada uno se haga una plantilla y distribuya todos los temas que tiene previsto estudiar (y empezar evidentemente por los más importantes para el examen: Psicopatología–adultos e infantil–, Psicología clínica, Psicoterapias).

Planificarse es distribuirse los temas que uno tiene previsto estudiar cada día. Ten en cuenta que planificarte te va a hacer ver que es posible estudiar todo el temario en ese tiempo y te va a marcar un ritmo que ha de ser exigente.

La planificación es orientativa, pero siempre tenemos que intentar cumplirla.

Las aceleraciones de última hora no son buenas para el examen porque el único efecto que tienen es el de aumentar nuestra ansiedad y temor con el consiguiente descenso en nuestro rendimiento.

A continuación puedes ver el planning de estudio de 24 semanas recomendado para la primera vuelta (cuadro 1), el planning de 12 semanas recomendado para la segunda vuelta (cuadro 2) y el planning de 8 semanas recomendado para la tercera vuelta (cuadro 3).

Cuadro 1. Planning de estudio de 24 semanas.

SEMANAS	MATERIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	01 - PSICOPATOLOGIA	TEMAS 1-3	TEMAS 3-4	TEMA 5	TEMAS 6-7	TEMAS 7-8	TEMAS 9-11	DESCANSO
2	02 - PSIC. CLINICA1	REPASO	REP.-EXAM. V1	02 - CL 1	CL 2	CL 3	DESCANSO	DESCANSO
3	02 - PSIC. CLINICA1	CL 4	CL 4-5	REPASO	REP.-EXAM. V11	02 - CL 6	CL 7-8	DESCANSO
4	02 - PSIC. CLÍNICA 2	CL 9	REPASO	REP.-EXAM. V1	02 - CL 10-11	CL 12	DESCANSO	DESCANSO
5	02 - PSIC. CLÍNICA 3	CL 13	CL 14	CL 15	REPASO	REP.-EXAM. V1	CL 16-17	DESCANSO
6	02 - PSIC. CLÍNICA 4	CL 18-19	CL 20-21	REPASO	REP.-EXAM. V1	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
7	03-PSIC. CLÍN. INFANTIL	TEMAS 1-3	TEMAS 4-5	TEMAS 6-7	TEMAS 8-9	TEMAS 10-11	TEMAS 12-13	DESCANSO
8	03-PSIC. CLÍN. INFANTIL	TEMAS 14-15	TEMAS 16-17	TEMAS 18-20	REPASO	REP.-EXAM. V1	DESCANSO	DESCANSO
9	10 - PSIC. EVOLUTIVA	DESARROLLO	DESARROLLO	1º INFANCIA	2º INFANCIA	ADOLESCENCIA	ETAPA ADULTA	DESCANSO
10	10 - PSIC. EVOLUTIVA	EDUCACIÓN	REPASO	REP.-EXAM. V1	PERSONALID. 1-3	PERSONALID. 4-6	PERSONALID. 7-9	DESCANSO
11	07-PERS. Y DIFERENC.	PERSON. 10-12	PERSON. 13-14	DIFERENC. 1-2	DIFERENC. 3-4	REPASO	REP.-EXAM. V1	DESCANSO
12	11-PSIC. SOCIAL Y ORG.	INT. SOCIAL-T. 1	INT. SOCIAL-T. 2	INT. SOCIAL-T. 3	DINÁMICA-T. 1 Y 2	DINÁMICA - T. 3	ORGANIZACIONES	DESCANSO
13	11-PSIC. SOCIAL Y ORG.	ORGANIZAC.	REPASO	REP.-EXAM. V1	EVAL.-FUNDAMEN	FUND.+TÉCNIC. 1	DESCANSO	DESCANSO
14	05-EVALUAC. PSIC. CLÍN	TÉCNICAS 2-4	TÉCNICAS 5-6	APLICACIONES 1	APLICACIONES 3	APLICAC. 2 y 4	APLICACIONES 5-6	DESCANSO
15	05-EVALUAC. PSIC. CLÍN	APLICACIONES 7	REPASO	REP.-EXAM. V1	TERAPIAS - T. 1-2	TEMAS 3-4	DESCANSO	DESCANSO
16	06 - PSICOTERAPIAS	TEMAS 3-4	TEMAS 5	TEMA 6	TEMAS 7-8	TEMAS 9-10	TEMAS 9-10	DESCANSO
17	06 - PSICOTERAPIAS	TEMAS 9-10	TEMAS 9-10	TEMAS 9-10	TEMAS 11-12	TEMAS 11-12	DESCANSO	DESCANSO
18	06 - PSICOTERAPIAS	REPASO	REPASO	REPASO	REP.-EXAM. V1	EXP-METODOLOG	METODOLOGÍA	DESCANSO
19	09-PSIC. EXPERIMENTAL	METODOLOGÍA	ESTADÍSTICA	ESTADÍSTICA	ESTADÍSTICA	PSICOMETRÍA	DESCANSO	DESCANSO
20	09-PSIC. EXPERIMENTAL	PSICOMETRÍA	REPASO	REP.-EXAM. V1	PSICOBIOLOG. 1-3	TEMAS 4-5	TEMAS 5-6	DESCANSO
21	12 - PSICOBIOLOGÍA	TEMAS 7-9	TEMAS 10-12	TEMAS 13-18	TEMAS 19-24	TEMAS 25-28	DESCANSO	DESCANSO
22	12 - PSICOBIOLOGÍA	TEMAS 29-32	REPASO	REP.-EXAM. V11	08-PSIC. BÁSICA	BÁSICA	BÁSICA	DESCANSO
23	08-PSICOLOGÍA BÁSICA	BÁSICA	BÁSICA	BÁSICA	REPASO	REP.-EXAM. V1	DESCANSO	DESCANSO
24	04-PSIC. DE LA SALUD	TEMA 1	TEMA 2	TEMA 2	TEMA 2	REPASO	REP.-EXAM. V1	DESCANSO

Cuadro 2. Planning de estudio de 12 semanas.

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	PSICOPATOLOGIA TEMAS 1 - 4	PSICOPATOLOGIA TEMAS 5 - 8	PSICOPATOLOGIA TEMAS 8 - 11	REP.-EXAM. V2	CLINICA 1	CLINICA 1	DESCANSO
2	CLINICA 1	REP.-EXAM. V2	CLINICA 2	CLINICA 2	REP.-EXAM. V2	CLINICA 3	DESCANSO
3	CLINICA 3	CLINICA 3	REP.-EXAM. V2	CLINICA 4	CLINICA 4	REP.-EXAM. V2	DESCANSO
4	PSIC. CLÍNICA INFANTIL	PSIC. CLÍNICA INFANTIL	PSIC. CLÍNICA INFANTIL	PSIC. CLÍNICA INFANTIL	PSIC. CLÍNICA INFANTIL	REP.-EXAM. V2	DESCANSO
5	PSIC. EVOLUTIVA DESARROLLO	PSIC. EVOLUTIVA 1ª Y 2ª INFANCIA	PSIC. EVOLUTIVA 2ª INFANCIA	ADOLESCENCIA, E. ADULTA, EDUCAC.	REP.-EXAM. V2	DESCANSO	DESCANSO
6	PERSONALIDAD TEMAS 1 - 7	PERSONALIDAD TEMAS 8 - 14	DIFERENCIAL TEMAS 1 - 4	REP.-EXAM. V2	PSIC. SOCIAL INTROD. SOCIAL 1-2	PSIC. SOCIAL INTROD. SOCIAL T.3	DESCANSO
7	PSIC. SOCIAL DINÁMICA GRUPOS	PSIC. SOCIAL ORGANIZACIONES	REP.-EXAM. V2	EVALUACIÓN FUNDAM.+TECN.1-2	EVALUACIÓN TÉCNICAS 3-6	EVALUACIÓN APLICACIONES 1-2	DESCANSO
8	EVALUACIÓN APLICACIONES 3-4	EVALUACIÓN APLICACIONES 5-7	REP.-EXAM. V2	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	DESCANSO
9	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	PSICOTERAPIAS	REP.-EXAM. V2	DESCANSO
10	EXPERIMENTAL METODOLOGÍA	EXPERIMENTAL ESTADÍSTICA	EXPERIMENTAL ESTADÍSTICA	EXPERIMENTAL PSICOMETRÍA	REP.-EXAM. V2	PSICOBIOLOGIA TEMAS 1 - 5	DESCANSO
11	PSICOBIOLOGIA TEMAS 6 - 9	PSICOBIOLOGIA TEMAS 10 - 18	PSICOBIOLOGIA TEMAS 19 - 26	PSICOBIOLOGIA TEMAS 27 - 32	REP.-EXAM. V2	PSIC. BÁSICA	DESCANSO
12	PSIC. BÁSICA	PSIC. BÁSICA	REP.-EXAM. V2	PSIC. SALUD TEMAS 1, 2	PSIC. SALUD TEMA 2	REP.-EXAM. V2	DESCANSO

Cuadro 3. Planning de estudio de 8 semanas.

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	DESCANSO
2	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	CLÍNICA	DESCANSO
3	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	EVALUAC.	EVALUAC.	DESCANSO
4	EVALUAC.	PATOLOG.	PATOLOG.	PATOLOG.	PATOLOG.	SALUD	DESCANSO
5	TERAPIAS	TERAPIAS	TERAPIAS	TERAPIAS	TERAPIAS	EVOLUTIVA	DESCANSO
6	EVOLUTIVA	EVOLUTIVA	BÁSICA	BÁSICA	BÁSICA	SOCIAL	DESCANSO
7	SOCIAL	SOCIAL	BIOLOGÍA	BIOLOGÍA	BIOLOGÍA	EXPERIM.	DESCANSO
8	EXPERIM.	EXPERIM.	EXPERIM.	PERSONAL	PERSONAL	PERSONAL	DESCANSO

Las propuestas de planificación que incluimos en esta Guía tienen como objeto servir de orientación para el estudio. Cada alumno/a puede emplearlas como referencia y a partir de ellas configurar su propia planificación en función de su disponibilidad y sus características personales.

El alumno/a debe tener en cuenta que el planning es fundamental cuando los contenidos de estudio son tan extensos como los del examen PIR y que lo importante de un planning, no es tanto que sus objetivos sean más o menos ambiciosos en cuanto el tiempo necesario para cubrir todo el material, sino que sea un planning factible y que se pueda cumplir. Si no, no servirá para organizar el estudio (que es lo que pretende) y podrá contribuir a que aparezcan sentimientos de culpa e inseguridad.