

Tips para planificar tu semana de estudio universitaria

1. Haz un diagnóstico semanal realista

Lista todos tus ramos y clasifícalos por:

- Identificar los créditos o carga horaria oficial, como base estimativa de dedicación por ramo.
- En la tabla que le sigue poner el ejemplo que se da con Química.

Ramo	Dificultad	Nivel de dominio personal	Tiempo de estudio semanal

Tips para planificar tu semana de estudio universitaria

1. 2. Organiza tus bloques de estudio según productividad y dificultad

- Para planificar de forma efectiva, combina tus niveles de energía con la dificultad de tus ramos.
- Así aprovecharás mejor tu tiempo y rendirás más en cada sesión.
- Paso 1: Identifica tus momentos de máxima productividad
- Registra durante una semana cuándo tienes más energía y concentración.
- Clasifica tus bloques horarios típicos

Por ejemplo:

- 🕒 Mañana (8:00–11:00)
- 🕒 Tarde (16:00–18:00)
- 🕒 Noche (21:00–23:00)

Paso 2: Marca el nivel de energía para cada bloque

- 📱 Alta energía – Ideal para estudiar temas difíciles o poco dominados (4-5)
- 📱 Baja energía – Úsalos para repaso o tareas livianas (1-2-3)

Paso 3: Asigna bloques fijos por materia según dificultad (Idealmente los fines de semana)

Según la lista de tus ramos, su dificultad y tu nivel de dominio.

- Dificultad Alta → Asigna 3 a 4 bloques semanales de 60–90 min – Nivel de productividad alta
- Dificultad Media → Asigna 2 a 3 bloques de 60 min – Nivel de productividad media
- Dificultad Baja → Asigna 1 o 2 bloques de 45–60 min (repaso) Nivel de productividad baja



Día	Jornada	Horario	¿Qué actividad realizarás?	Nivel de energía (1-5)	¿Fue productiva? (sí/no)
Lunes	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Martes	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Miércoles	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Jueves	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Viernes	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Sábado	Mañana				
	Tarde				
	Noche				
Domingo	Mañana				
	Tarde				
	Noche				