

# 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.

# Tips para planificar tu semana de estudio universitaria

## 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				