



¿Cómo organizo mi tiempo?

Algunas herramientas:

Calendario

- Busca fechas claves con antelación y agrega una alerta en tu calendario físico o Google calendar.
- Agrega recordatorio días antes para no olvidar tus compromisos.
- Asigna tareas diariamente que ayuden a completar tus objetivos a largo plazo.



Tips para gestionar tu tiempo

- Calcula y planifica cuantas horas dedicas al estudio.
- Reconoce tus biorritmos
- Procura en lo posible buscar un ambiente de estudio adecuado.
- Descansa o realiza pequeñas pausas.
- Afronta el estudio con una actitud positiva.
- Establece metas de estudio realistas.
- Reserva tiempo para el ocio.
- Reúne con anticipación los materiales necesarios para comenzar a estudiar.



Pomodoro

1. Escoge una tarea de tu lista.
2. Pon el temporizador en 25 minutos (1 Pomodoro)
3. Trabaja y dedica esos minutos sin distracciones para avanzar en tu tarea hasta que suene el temporizador.
4. Toma un descanso de 5 minutos y luego retoma otro Pomodoro (25 min + 5 min descanso)
5. Cada 4 Pomodoros tomar un descanso más largo de 15-30 minutos.
6. Inicia un nuevo ciclo de Pomodoro.

Recuerda que los minutos que considera cada Pomodoro los puedes adaptar a tu propio ritmo.



RECUERDA QUE, SI QUIERES TRABAJAR ES ESTA TEMÁTICA U OTRAS, PUEDES SOLICITAR APOYO

<https://pace.userena.cl/apoyos/>

