

Organizar tu tiempo no significa seguir una rutina perfecta, sino observar tu realidad.

1
El primer paso: Antes de intentar organizar nuestro tiempo, necesitamos comprender cómo lo estamos utilizando actualmente.



2
La gran pregunta: ¿En qué utilizo realmente mi tiempo? Observar esto durante varios días revela patrones reales, no ideales.

3
Sin culpas: Todos tenemos responsabilidades y descansos diferentes. El objetivo es tomar mejores decisiones a partir de nuestras propias condiciones.



Tener una hora disponible no significa necesariamente tener una hora efectiva de estudio.

TIEMPO

ATENCIÓN

La combinación clave.

**MEJORES
CONDICIONES
PARA APRENDER**

Notificaciones

Interrupciones

Notificaciones

Ruido constante

Cansancio

Preocupación

No siempre podremos eliminar todos los distractores, pero sí podemos identificar cuáles aparecen con mayor frecuencia para reducir su impacto y proteger nuestra atención.

Observar nuestros hábitos sin juzgarlos nos permite identificar nuestros recursos reales.

LO QUE ME AYUDA

Cómo comenzamos una actividad con éxito y qué condiciones nos permiten concentrarnos mejor.

LO QUE ME DIFICULTA

Qué hacemos cuando encontramos una dificultad y qué solemos postergar.

LO QUE PUEDO CAMBIAR

Ajustes pequeños y realistas que podemos hacer hoy mismo para mejorar nuestro entorno.

La organización debe construirse desde tu realidad (horarios, espacio, conectividad, dispositivos, apoyos), no desde una rutina ideal imposible de mantener.



Tu punto de partida es construir tu propio mapa de tiempo y aprendizaje.



Organizarse no comienza llenando una agenda. Comienza cuando comprendemos cómo utilizamos nuestro tiempo, nuestra atención y nuestros recursos para aprender.

CIERRE DEL MÓDULO 1

Gestión del tiempo y autoaprendizaje

Organizar tu tiempo comienza cuando observas tu realidad, reconoces tus hábitos y decides cómo aprender mejor.



Observa cómo utilizas tu tiempo.



Identifica distractores y recursos reales.



Haz ajustes posibles para aprender mejor.



Tu mapa de aprendizaje empieza hoy.