

The Learning Control Room

Tu tiempo cuenta la historia de cómo aprendes realmente



TIEMPO + ATENCIÓN =
MEJORES CONDICIONES
PARA APRENDER



Observa sin juzgar: El primer paso no es cambiar, es descubrir. ¿En qué se te va el día realmente?



Identifica los ladrones: Reconoce las interrupciones, el ruido y el cansancio que fragmentan tu concentración.



Acepta tu punto de partida: Tu organización debe construirse sobre tus recursos reales, no sobre una rutina ideal inalcanzable.

No puedes, ni debes, intentar hacer todo al mismo tiempo



Contrast Matrix



Caja Gris (Caos):
Lista de Pendientes
(Reaccionar ante lo inmediato)

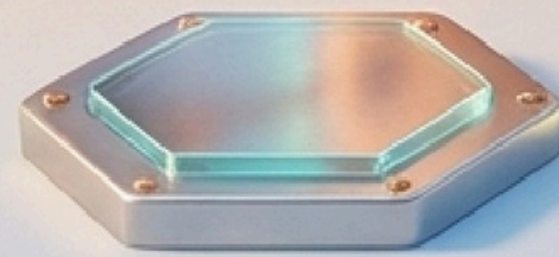


Caja Dorada (Control):
Lista de Prioridades
(Importancia + Fecha + Consecuencias + Tiempo)

The Action Filter Flowchart



Propósito:
La intención general
(Ej. Aprobar matemáticas)



Meta:
El objetivo específico y medible



Acción:
El paso pequeño e inmediato para arrancar



Evidencia de Avance:
Lo que demuestra que el conocimiento se cons...

Un plan es una brújula
para decidir, no una
prisión de cristal



PLAN ≠ PROMESA
INAMOVIBLE

PLAN = GUÍA PARA
DECISIONES

imprevistos

imprevistos

imprevistos

Deja margen para la realidad: El tiempo que creemos necesitar y el que realmente utilizamos casi nunca coinciden. No llenes cada espacio libre.

Diseña tus pausas: El descanso no es tiempo perdido, es parte fundamental del ciclo de aprendizaje.

Ajusta la ruta sin culpa: Si surge un imprevisto o una dificultad, reorganiza tus acciones sin abandonar tu objetivo principal. La flexibilidad es organización.

Estudiar mejor no significa hacer siempre lo mismo



Si necesitas **COMPRENDER:**

Explicar con tus palabras, relacionar conceptos, formular preguntas.



Si necesitas **RECORDAR:**

Ocultar los apuntes e intentar recuperar la información de memoria.



Si necesitas **RESOLVER:**

Practicar intensivamente, analizar las fallas y corregir los errores.



Si necesitas **PRODUCIR:**

Planear, elaborar, revisar y modificar pacientemente el resultado final.

Organizarse significa saber qué necesito hacer, qué va primero, y cómo me conviene aprenderlo.

Gestión del tiempo y autoaprendizaje

CIERRE DEL MÓDULO 2

Organizar tu tiempo es aprender a decidir mejor

Planear, priorizar y ajustar tu ruta te ayuda a estudiar con intención, sin culpa y con mejores resultados.

Más
aprendizaje
Un mejor yo



ESTRATEGIA



ATENCIÓN



PROGRESO



BIENESTAR

RESULTADOS

APRENDIZAJE

CONSTANCIA

HÁBITOS

PLANEAR

PRIORIZAR

AJUSTAR

APRENDER

LOGRAR

DISCIPLINA
TAMBIÉN
ES LIBERTAD



MI PLAN

- ☒ Estudiar
- ☒ Practicar
- ☒ Revisar
- ☒ Ajustar
- ☒ Seguir avanzando

Pequeñas
decisiones
grandes
resultados



DISCIPLINA

FOCO

EQUILIBRIO

FLEXIBILIDAD

IDEAS

PLANES

MÁS POSIBILIDADES



Sigue avanzando:

cada decisión consciente fortalece tu autoaprendizaje.