



PLANIFICA TU DÍA

Psicoeducativo

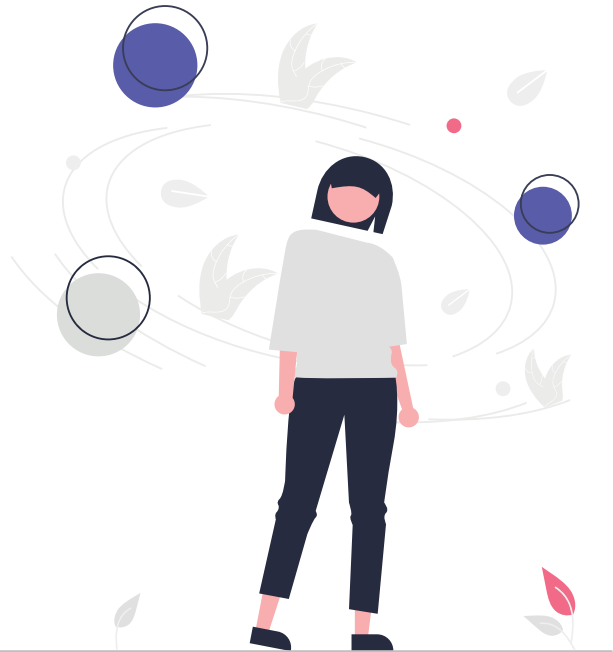
¿QUÉ ESTÁS ESPERANDO? PLANIFÍCATE

Tu vida académica es un **camino desafiante pero emocionante**, y la clave para tener éxito y mantener un equilibrio en tu vida radica en una planificación eficiente.

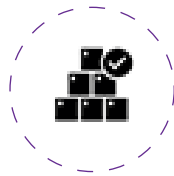
Imagina tu vida universitaria como un rompecabezas gigante, y cada una de tus clases, tareas, proyectos y actividades extracurriculares son piezas vitales de ese rompecabezas.

¿Cómo logras ensamblar todas esas piezas para obtener el logro académico? La respuesta es simple:

un calendario o planner bien organizado.



Aquí tienes algunas razones para empezar a utilizar uno:



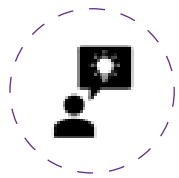
Control:

Con un calendario, tomas el control de tu tiempo. En lugar de sentirte abrumado por un montón de tareas por hacer, puedes visualizarlas y distribuirlas de manera efectiva.



Reducción del estrés:

Cuando sabes lo que te espera cada día, el estrés disminuye. No tendrás que preocuparte por olvidar fechas importantes de exámenes o plazos de proyectos.



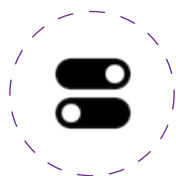
Mejora la productividad:

La planificación te permite asignar tiempo para estudiar, descansar, hacer ejercicio y socializar. Esto mejora tu productividad y te ayuda a alcanzar tus metas académicas y personales.



Tiempo para autocuidado:

Organizar tu tiempo también significa reservar momentos para cuidar de ti mismo. El equilibrio entre trabajo y autocuidado es esencial para mantener la salud mental y emocional.



Flexibilidad:

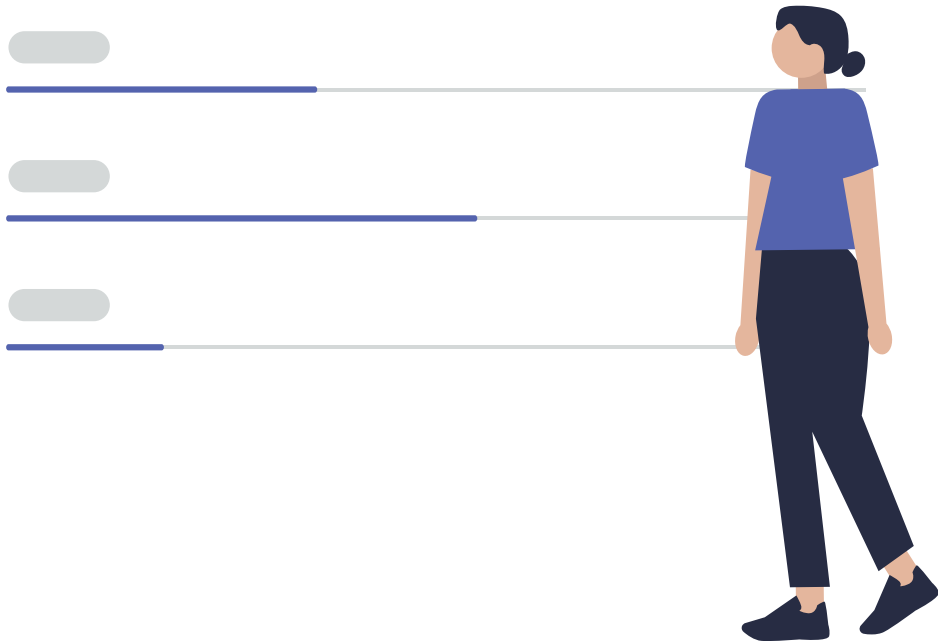
Aunque la planificación es clave, también te permite ser flexible. Puedes ajustar tu calendario según las necesidades sin perder de vista tus metas.



La organización no solo te ayudará a enfrentar la vida universitaria, sino que **te permitirá prosperar y disfrutar de tu experiencia al máximo.**

Recuerda, tu tiempo es un recurso limitado y valioso, y cómo lo manejes determinará tu éxito. Entonces, **¿qué estás esperando?** **Empieza a utilizar un calendario o planner hoy mismo** y descubre cómo transformarás tu vida universitaria en una experiencia más organizada, menos estresante y verdaderamente exitosa. ¡Tú tienes el control de tu futuro, así que adelante y hazlo realidad!"

SON BÁSICOS PARA INICIAR.



Planifica tu día



Fecha: | |

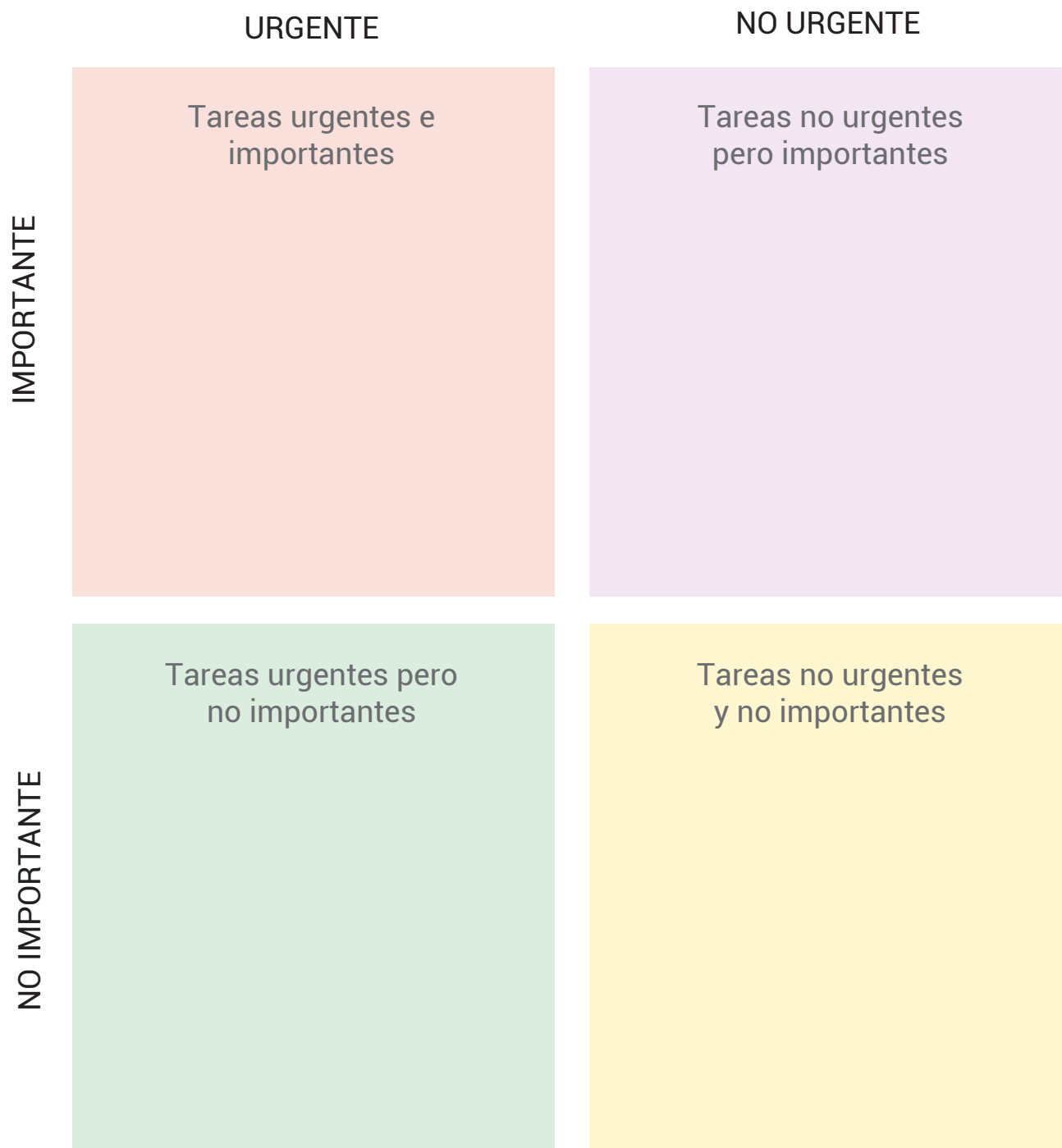
META PARA HOY

08:30
09:40
10:50
12:00
13:10
14:20
15:30
16:40
17:50
19:00
20:10
21:20
22:30

RECORDATORIOS

PENDIENTES PARA MAÑANA

Matriz de Eisenhower



¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)