

USO DE CALENDARIO MENSUAL

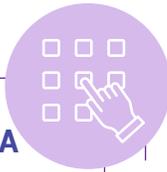
Psicoeducativo

ES HORA DE ORGANIZAR TU CALENDARIO MENSUAL

Crear un calendario mensual efectivo requiere una planificación y organización. Aquí te contamos algunos consejos para hacer un calendario mensual que te ayude a mantenerte organizado con tus actividades tanto académicas como personales:

SELECCIONA UNA HERRAMIENTA ADECUADA:

Decide si prefieres un calendario físico, una aplicación en línea, una aplicación de calendario en tu celular o una combinación de estas opciones. Usa la herramienta que te resulte más cómoda y accesible.



ESTABLECE TUS OBJETIVOS:

Antes de comenzar a completar tu calendario, define tus objetivos para el mes. ¿Cuáles son tus metas personales y académicas? Esto te ayudará a priorizar tus actividades.



INCLUYE COMPROMISOS FIJOS:

Considera incluir primero tus compromisos que son inamovibles, como fechas de evaluaciones, entrega de trabajos, citas médicas y eventos familiares/personales. Estos son la base de tu calendario.



PLANIFICA TIEMPO PARA TI MISMO:

Asegúrate de calendarizar actividades que contribuyan a tu bienestar. Esto podría ser tiempo de autocuidado, actividad física o algún pasatiempo que disfrutes.





ESTABLECE PLAZOS Y FECHAS CLARAS:

Si tienes actividades o tareas importantes para el mes, asigna plazos específicos para completarlos. Esto te ayudará a mantenerte organizado y evitar la procrastinación.



USA RECORDATORIOS Y NOTIFICACIONES:

Configura recordatorios y notificaciones en tu herramienta de calendario para no olvidar actividades o eventos importantes.



REVISY Y AJUSTA:

Haz una revisión regular de tu calendario para asegurarte de que estás cumpliendo con tus compromisos y logrando tus objetivos. Ajusta tu calendario según sea necesario debido a que pueden surgir cambios inesperados.



Recuerda que tu calendario es una herramienta para ayudarte a administrar tu tiempo y alcanzar tus objetivos. A medida que vayas practicando su uso, encontrarás formas específicas de optimizarlo para adaptarlo a tus requerimientos personales y académicos.

¿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](#)