

Planificador semanal para el éxito académico

Semana del _____ al _____ Semana N.º _____

1. Mi punto de partida (feedforward)

¿Qué quiero lograr esta semana?

¿Qué me puede frenar?

¿Qué voy a hacer diferente?

2. Matriz urgente vs importante

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

Q1 DESEMPEÑO

Ejerce presión

- Entrega de hoy
- Examen próximo
- Corrección urgente

Mis tareas urgentes e importantes:

Q2 CALIDAD

Protagonistas

- Planificar el semestre
- Leer con profundidad
- Dormir bien, hacer ejercicio

Mis tareas importantes (no urgentes):

NO IMPORTANTE

Q3 ENGAÑO

Interrupciones

- Notificaciones
- Pedidos de otros
- Reuniones sin agenda

Lo que debo reducir o delegar:

Q4 ESCAPE

Sin propósito

- Redes sociales
- Consumo sin meta
- Distracciones varias

Lo que voy a eliminar esta semana:

3. Mis bloques de trabajo profundo (90 min)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora: _____	Hora: _____	Hora: _____	Hora: _____	Hora: _____	Hora: _____	Hora: _____
Tema: _____	Tema: _____	Tema: _____	Tema: _____	Tema: _____	Tema: _____	Tema: _____
Meta: _____	Meta: _____	Meta: _____	Meta: _____	Meta: _____	Meta: _____	Meta: _____

4. Mi reflexión de cierre semanal

¿Qué logré esta semana?

¿Qué ajusto para la próxima semana?

Tiempo + Energía + Atención = Resultados

Notas de la semana
