



Planner
DE
Estudios

CHAMEX



Planner DE Estudios INDIVIDUAL

¡Usar una agenda para organizar tu rutina de estudio tiene muchas ventajas! En primer lugar, te ayuda a organizar tus actividades de estudio con claridad, evitando que olvides tareas importantes. También te permite dividir tu tiempo de estudio por materias o áreas, para evitar sobrecargas y abandonos.

Otra ventaja es que un planificador te permite seguir tu progreso. A medida que completes tareas y alcances metas, verás cómo se acumula tu éxito. Esto no sólo es gratificante, sino que también te ayuda a identificar dónde necesitas mejorar. Así, tu agenda se convierte en una herramienta de autoevaluación y mejora constante, haciendo tus estudios más efectivos y productivos. ¡No olvides hacer una pausa de vez en cuando, descansa y cuida tu salud física y mental!

Para crear un planer personalizado para tu rutina de estudio, simplemente imprime las páginas que necesitas en papel **Chamex A4 90g** y móntalo de la manera que mejor funcione para ti. Luego, organízalo como prefieras y colócalo en una carpeta.

¡Buena suerte en tus estudios!

CHAMEX



Mes

Ene Feb Mar Abr May Jun Jul Ago Sep Oct Nov Dic

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB

Notas

Lined area for notes.



Guía de estudio

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS



Mi día

FECHA ___ / ___ / ___

L M M J V S D

OBJETIVOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

URGENTE

REFLEXIONES



Guía de estudio

ASUNTO

OBJETIVO DE ESTUDIO

Fecha:

Meta:

Realidad:

¿CÓMO ESTÁ MI ENFOQUE HOY?



TEMAS

lectura resumen ejercicios repaso

TEMAS	lectura	resumen	ejercicios	repaso
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

hecho pospuesto cancelado

IMPORTANTE

--

___ / ___ / ___

Asignaturas:

Contenido:

___ / ___ / ___

Asignaturas:

Contenido:

___ / ___ / ___

Asignaturas:

Contenido:

___ / ___ / ___

Asignaturas:

Contenido:

___ / ___ / ___

Asignaturas:

Contenido:

Fuentes de información

Contenido para revisar



Horarios de clases

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Planner de estudio semanal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Mañana

Mañana

Mañana

Mañana

Mañana

Mañana

Mañana

Tarde

Tarde

Tarde

Tarde

Tarde

Tarde

Tarde

Noche

Noche

Noche

Noche

Noche

Noche

Noche

Horario de estudio diario

FECHA:

DIA DE LA SEMANA:

09:00

10:00

11:00

13:00

14:00

15:00

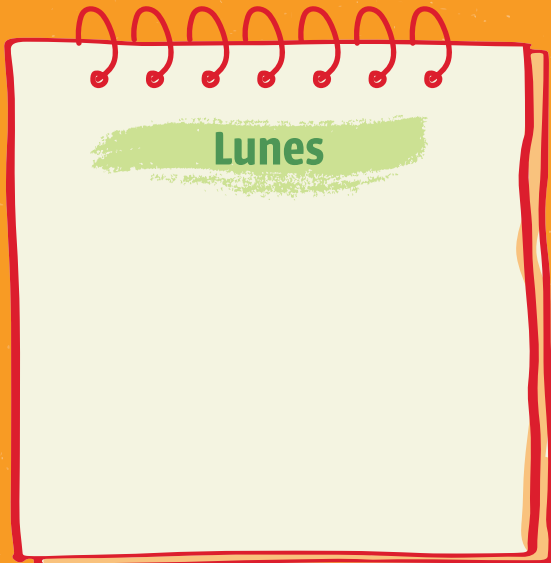
16:00

17:00

18:00

19:00

Recordatorios importantes



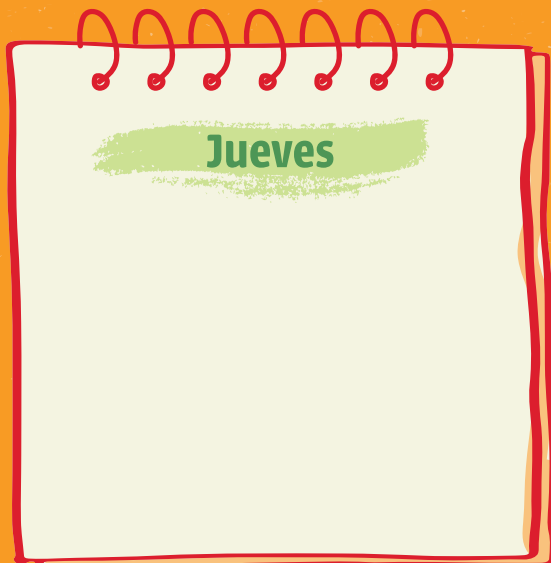
Lunes



Martes



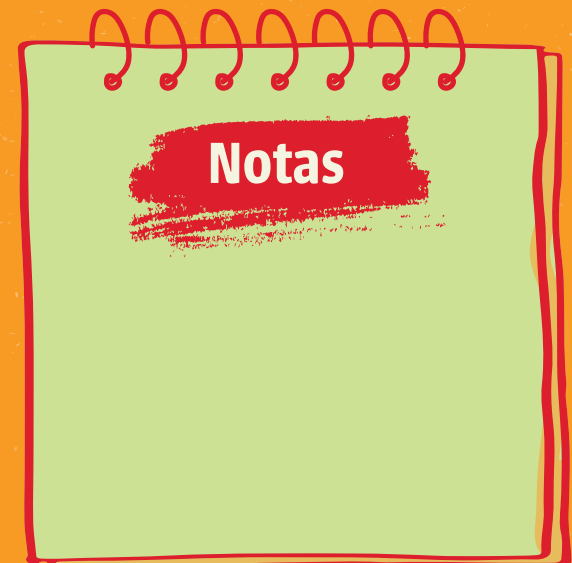
Miércoles



Jueves



Viernes



Notas



CUADRO DE

Autocuidado y Autoevaluación:

PREGUNTAS CLAVE

¿Comí bien?

.....

.....

.....

.....

¿Dormí lo suficiente?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo está mi memoria?

.....

.....

.....

.....

¿Tomé descansos para estirarme?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo está mi estado de ánimo?

.....

.....

.....

.....

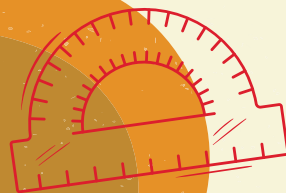
¿Estoy satisfecho con mis resultados?

.....

.....

.....

.....



CHAMEX



CHAMEX