



Organiza tu horario

# SEMANAL

## Empieza el

## RETO



Te compartimos este formato para que planees semana a semana tus actividades. Puedes hacer tu plan de trabajo usando las siguientes categorías:

- Clases virtuales
- Tiempo de preparación de cada clase (incluye realización de lecturas o talleres)
- Tiempo de repaso individual
- Tiempo de estudio en grupo (incluye encuentros sincrónicos, participación en foros y otras alternativas que se te ocurran)
- Tiempo de comidas
- Momentos de descanso (incluye dormir)
- Realización de actividades de ocio (en lo posible que sea alejado de pantallas, pues has estado conectado durante mucho tiempo)

Puedes usar como referencia el siguiente ejemplo. Esta etapa de estudio desde casa implicará ajustes importantes a la manera en la que venías estudiando. Con toda la disposición y apertura a la novedad, verás que es posible.

**Recuerda que el CEA te acompaña.**



# EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5:00-6:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
6:00-7:00	A. personal y desayuno	A. personal y desayuno	A. personal y desayuno	A. personal y desayuno	A. personal y desayuno	Dormir	Dormir
7:00-8:00	Clase virtual	Dormir	Preparación de la clase			Dormir	Dormir
8:00-9:00		Dormir					
9:00-10:00	Preparación de la clase	Preparación de la clase		Repaso en grupo		A. personal y desayuno	A. personal y desayuno
10:00-11:00							Estudiar
11:00-12:00	Clase Virtual		Clase Virtual		Preparación de la clase	Repaso en grupo	Estudiar
12:00-1:00							
1:00-2:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
2:00-3:00	Descanso	Descanso	Repaso de la clase	Descanso	Clase Virtual	Actividad de ocio	
3:00-4:00	Repaso de la clase						
4:00-5:00			Clase Virtual		Repaso de la clase		
5:00-6:00	Descanso						
6:00-7:00	Act. física	Act. física	Act. física	Act. física	Act. física		
7:00-8:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
8:00-9:00	Ocio		Ocio	Clase	Descanso		
9:00-10:00	Ocio		Ocio		Ocio		
10:00-11:00	Dormir		Ocio				
11:00-12:00	Dormir		Dormir		Dormir		



Si tienes inquietudes o requieres acompañamiento escríbenos a: [cea@javerianacali.edu.co](mailto:cea@javerianacali.edu.co)



## Ahora, es momento de organizar tus actividades:

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							

