

La Semana Ideal

G50

Cristian Arbey Camayo Pesas-2570102

Facultad de Ingeniería, Tecnología En Desarrollo de Software-2724

Universidad del Valle – Sede Yumbo

Ing. Marisol Muñoz Muñoz

6 de Noviembre del 2025

Introducción

Este informe tiene como objetivo presentar el seguimiento de mis dos metas académicas durante una semana, Con ayuda de una herramientas de gestión y una técnicas de estudio para optimizar el aprendizaje. Se incluyen las metas, cronograma de actividades, herramienta de gestión, técnica aplicada, reflexiones y conclusión General.

Fase 1

Diagnóstico y Reflexión

En esta fase se realizó una reflexión crítica sobre la gestión actual del tiempo. Se identificaron áreas de mejora como la falta de priorización y la percepción constante de falta de tiempo. Estas deficiencias motivaron la implementación de una metodología estructurada para optimizar la productividad

Fase 2: Planificación de Metas y Tareas

Metas de la semana

Meta 1.

Comprender las ecuaciones lineales.

Meta 2.

Comprender las ecuaciones cuadráticas.

Cronograma de actividades o Tareas

Día	Actividad	Meta relacionada
Lunes	Leer teoría sobre ecuaciones lineales Tomar apuntes	Meta 1
Martes	Resolver ejercicios básicos de ecuaciones lineales.	Meta 1
Miércoles	Ver video explicativo sobre ecuaciones cuadráticas.	Meta 2
Jueves	Resolver ejercicios básicos de ecuaciones cuadráticas.	Meta 2
Viernes	Aplicar técnica Pomodoro para repasar ambos temas.	Ambas
Sábado	Realizar ejercicios combinados (lineales y cuadráticas).	Ambas
Domingo	Evaluar avances y redactar reflexión sobre metas cumplidas.	Ambas

Fase 3: Herramienta de gestión

Yo utilice la herramienta Google Calendar para poder organizar las actividades del cronograma. Cree eventos para cada actividad, asignando colores diferentes para cada una de mis metas (azul para ecuaciones lineales y verde para las ecuaciones cuadráticas) y Programando recordatorios 30 minutos antes de cada sesión.

Técnica de estudio aplicada

Aplique la técnica de Pomodoro, estudiando en bloques de 25 minutos con descansos de 5 minutos. Cada sesión se dedicó a una actividad específica del cronograma, utilizando el temporizador de mi celular.

Fase 4: Resultados y Conclusiones

Reflexión por meta

Meta 1

Ecuaciones lineales.

Cumplida. Aprendí a identificar la estructura y resolver ecuaciones simples. La técnica Pomodoro ayudó a mantener la concentración.

Meta 2

Ecuaciones cuadráticas.

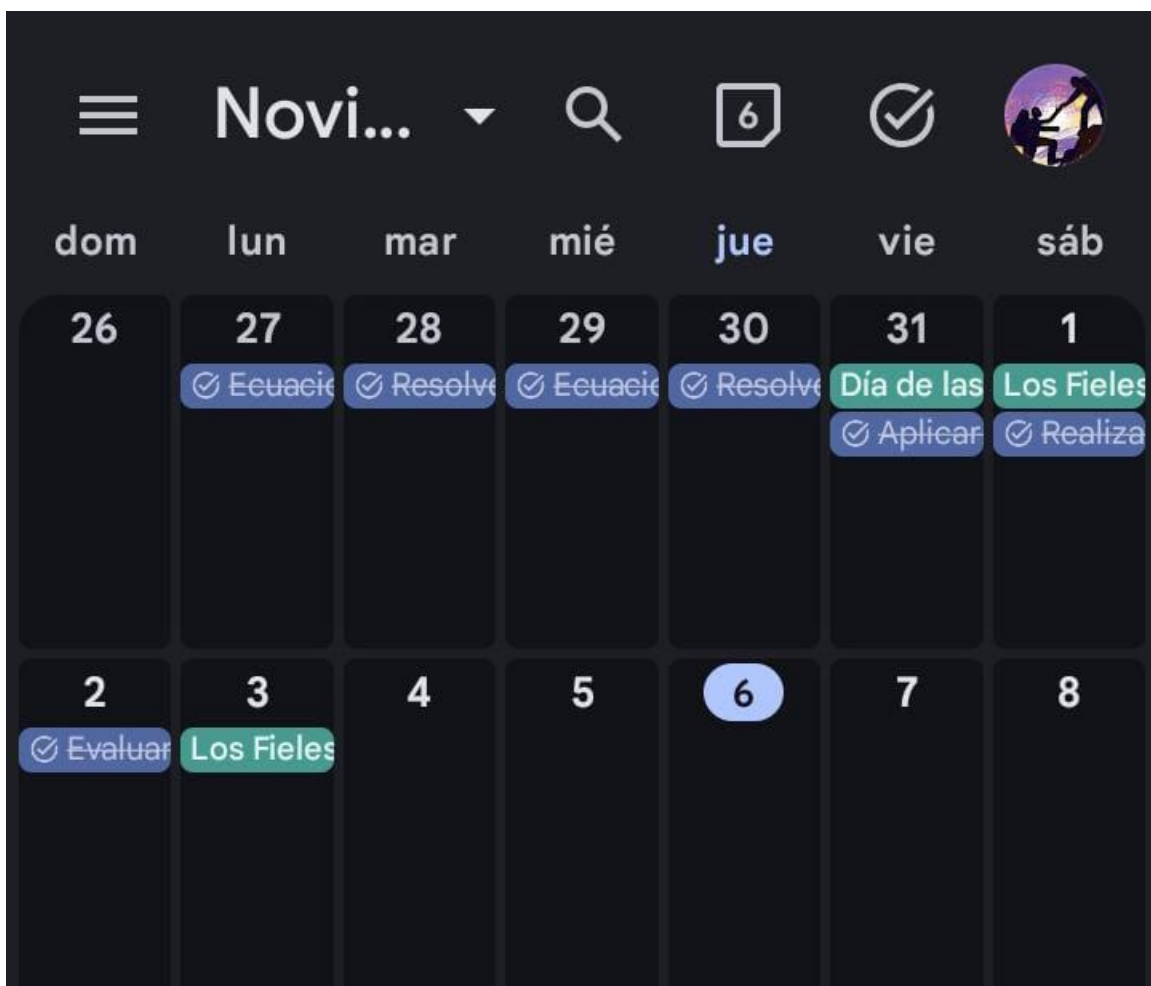
Cumplida parcialmente. Comprendí la teoría, pero necesito practicar más ejercicios para dominarla. Ajustaré mi cronograma para dedicar más tiempo a temas complejos.

Conclusión General

Mi planificación semanal con Google Calendar y la técnica Pomodoro permitió organizar el tiempo y mantener la concentración. Aunque se cumplió la primera meta, la segunda requiere más práctica y más tiempo a dedicar, lo que me indica la necesidad de ajustar el cronograma para dedicar más tiempo a temas tan complejos.

Evidencias Visuales

Aplicación de herramienta de la herramienta de gestion



Aplicación de temporizador para la Técnica de estudio De Pomodoro



Referencias

Instituto Europeo de Posgrado. (2022, septiembre 30). ¿Qué es el método Pomodoro?

Origen, beneficios y aplicación. IEP <https://iep.edu.es/que-es-el-metodo-pomodoro/>

Google. (s.f.). Google Calendar. Google.

<https://calendar.google.com>