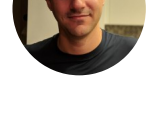


## Planificando mis estudios



Guilherme Silveira  
10/02/2020

Y cuando hablamos de metas y objetivos, lo primero es definir qué es eso. Cuando entendemos lo que realmente queremos, el camino para alcanzarlo se vuelve mucho más claro. Sobre todo si hablamos de nuestros estudios.

### "Sé lo que quiero, ¿y ahora qué?"

Si quiero aprender algo nuevo, no hay nada más justo que organizar un plan que sea efectivo y eficiente, ¿no? Al fin y al cabo, el mayor riesgo que corremos cuando creamos todos estos objetivos es atropellar algunos problemas básicos que pueden terminar frustrándonos, ya sea por no completar el objetivo o ni siquiera poder empezarlo.

La frustración es algo que nos puede abrir dos caminos: desmotivarnos y dejar ese objetivo atrás, o superar este sentimiento con la motivación de seguir intentándolo hasta lograrlo.

Estos dos caminos suceden de forma muy relativa, dependiendo del contexto en el que se encuentre cada persona, las posibilidades existentes, la personalidad, de todas formas ... Varía mucho y no podemos predecir cómo vamos a afrontar este sentimiento.

Pero hay algunas cosas que podemos hacer con un mayor nivel de control y evitar que aparezca la frustración.

### Planificar paso a paso

#### Definiendo el objetivo

Si hablamos de planificación de estudios, debemos entender que hay algunos pasos importantes a considerar. El primero de ellos ya lo conocemos: definir lo que queremos.

¿Pero cómo definirlo? Bueno, si hablamos de metas y objetivos, nada mejor que definir de forma objetiva, es decir, si queremos conocer **UX**, ¿qué queremos saber exactamente al respecto? ¿**Búsquedas de UX**? ¿**Pruebas de usabilidad**? Es importante especificar exactamente cuál será el enfoque para que no tengas que perder tiempo después de reducir lo que realmente nos interesa en este amplio tema.

#### Entiende tu rutina

Hoy en día, una de las mayores quejas de la gente es la falta de tiempo. En general, nunca tenemos tiempo para nada, ¿verdad? Siempre tenemos la sensación de que "podríamos haber hecho más".

*"Estoy sin tiempo. Esta es una frase que solemos decir y escuchar mucho. Su significado es "No tengo suficiente prioridad para esto en este momento". Todos tenemos tiempo, exactamente las 24 horas del día. Lo que podemos hacer entonces es gestionar el tiempo para optimizarlo", cita Dionatan Moura.*

Luego, después de definir tu objetivo, comienza a evaluar tu rutina.

Ponga en papel todo lo que haces durante la semana, comenzando con las actividades fijas y agregando las variables más adelante. Ahora, analizando lo que anotaste, analiza los mejores momentos para incluir un momento de estudio. Ya sean 20 minutos o 1 hora, no importa, cada momento de estudio es válido, siempre que puedas [crear un calendario de estudios](#) regular y enfocado en lo que quieres estudiar.

#### Traza los puntos de estudio

Ok, ya sé lo que quiero aprender y cómo organizarme en los horarios para incluir momentos de estudio, ahora puedo incluir en el calendario exactamente lo que quiero aprender.

Pero primero, es importante investigar cuál es el mejor camino a seguir en lo que queremos aprender. Investigar qué recomiendan otras personas que ya han pasado por este camino puede acortar enormemente el tiempo que dedicaría a buscar las mejores posibilidades.

Si quiero ser un **programador full-stack**, por ejemplo, puedo seguir una línea de aprendizaje, mientras que un [programador front-end](#) puede tener otra rutina.

#### Formando hábitos

Cuando nos enfocamos en nuestras metas, el mayor desafío es la autodisciplina.

Algunos hábitos que nos vemos obligados a crear, como por ejemplo, la rutina de trabajo. Tenemos horarios que cumplir y esto nos obliga a dedicar tiempo de manera más enfocada a esta actividad, así como cursos o cualquier actividad de horario fijo.

Pero, [si hablamos de hábitos](#) donde el único que puede exigir resultados somos nosotros mismos, el proceso es mucho más desafiante.

Segundo Dionatan Moura, algo muy común es este **Síndrome del estudiante** que muchos de nosotros tenemos, en diferentes etapas de la vida. Esto no es más que la práctica de **aplar**, es decir, podemos crear fácilmente el hábito de *dejar para más tarde* nuestra planificación, utilizando cualquier distracción o dificultad como excusa.

Por tanto, es interesante que esta carga se produzca de forma sana, pero a menudo. Para hacer esto, cree formas de [mantenerse productivo en tu día a día](#) de estudios.

#### Lo principal es: ¡Vamos a empezar!

¿Quién nunca ha hecho mil planes para algo y nunca lo ha puesto en práctica? La planificación es genial, pero es inútil si nunca empezamos, ¿verdad?

Ya conocemos el objetivo, reflexionamos sobre nuestra rutina y el mejor horario a seguir y cómo mantener esta rutina productiva ... ¡Perfecto! Ahora la idea es hacer que todo esto suceda.

A todos nos preocupa el retorno que nos traerá esta inversión de tiempo, pero hay que tener en cuenta que todo aprendizaje, sea pequeño o grande, genera un valor enorme para todas las experiencias que hemos acumulado.

En **Alura** tenemos [diversas categorías de cursos](#) precisamente para dar a todos los alumnos la oportunidad de encontrar todas las posibilidades de aprendizaje que quieran probar. ¡Siempre es el momento de empezar a aprender algo nuevo!

¿Y tú? ¿Qué planeaste para este año? ¿Y para el próximo año?

Puedes leer también:

- [¿No tienes tiempo para cursos de capacitación? Aprenda a cambiar eso](#)
- [Técnica Pomodoro: gestiona tu tiempo con sencillez](#)

## En Alura encontrarás variados cursos sobre Innovación y Gestión. ¡Comienza ahora!

**SEMESTRAL**

**US\$65,90**

un solo pago de US\$65,90

- ✓ 271 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 6 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

Paga en moneda local en los siguientes países

**ANUAL**

**US\$99,90**

un solo pago de US\$99,90

- ✓ 271 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 12 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

Paga en moneda local en los siguientes países



Acceso a todos los cursos



Estudia las 24 horas, dónde y cuándo quieras



Nuevos cursos cada semana

alura  
LATAM

POWERED BY  
grupo **alura**

ADVS Sistemas de Informática S.A  
CNPJ 05.555.382/0001-33

SÍGUEEN EN NUESTRAS REDES SOCIALES



#### NAVEGACIÓN

PLANES  
INSTRUCTORES  
BLOG  
POLÍTICA DE PRIVACIDAD  
TÉRMINOS DE USO  
SOBRE NOSOTROS  
PREGUNTAS FRECUENTES

#### ¡CONTÁCTANOS!

¡QUIERO ENTRAR EN CONTACTO!

#### BLOG

PROGRAMACIÓN  
FRONT END  
DATA SCIENCE  
INNOVACIÓN Y GESTIÓN  
DEVOPS

#### NOVEDADES Y LANZAMIENTOS

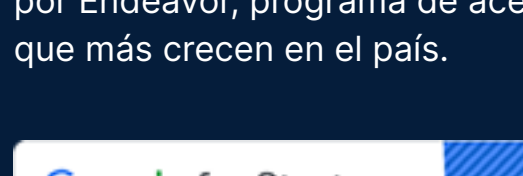
Su email

RECIBIR

#### ALIADOS

Empresa participante de  
**SCALE  
ENDEAVOR UP**

En Alura somos unas de las Scale-Ups seleccionadas por Endeavor, programa de aceleración de las empresas que más crecen en el país.



Fuimos unas de las 7 startups seleccionadas por Google For Startups en participar del programa Growth Academy en 2021.

#### CURSOS

Cursos de Programación

Lógica de Programación | Java

Cursos de Front End

HTML y CSS | JavaScript | React

Cursos de Data Science

Data Science | Machine Learning | Excel | Base de Datos | Data Visualization | Estadística

Cursos de DevOps

Docker | Linux

Cursos de Innovación y Gestión

Productividad y Calidad de Vida | Transformación Ágil | Marketing Analytics | Liderazgo y Gestión de Equipos | Startups y Emprendimiento

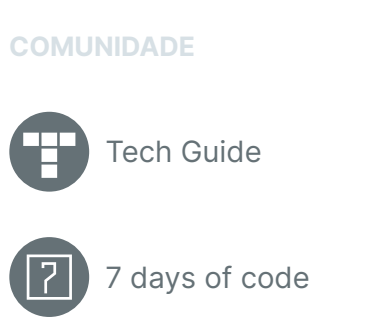
#### EDUCAÇÃO EM TECNOLOGIA



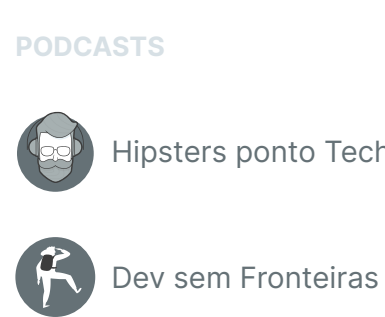
#### MAIS ALURA



#### COMUNIDADE



#### PODCASTS



Alura