
JUEVES Y VIERNES - Días Libres de Cursada

8:00 - 9:00 | DESPERTAR NATURAL Y DESAYUNO

- Aprovecha el descanso del madrugón, despertar sin alarma si es posible

9:00 - 12:00 | BLOQUE INTENSIVO DE ESTUDIO

- **9:00-10:30:** Estudio profundo de materias más complejas
- **10:30-10:45:** Pausa activa
- **10:45-12:00:** Trabajo en proyectos extensos o investigación

12:00 - 13:00 | PAUSA Y ALMUERZO TEMPRANO

13:00 - 15:00 | TIEMPO DE LECTURA Y ENRIQUECIMIENTO

- **Jueves:** Lectura académica complementaria o pedagógica
- **Viernes:** Lectura recreativa + música

15:00 - 17:00 | ENTRENAMIENTO ALTERNATIVO

- **Jueves:** Entrenamiento moderado (90 min)
- **Viernes:** Actividad física ligera + tiempo al aire libre

17:00 - 19:00 | TIEMPO SOCIAL Y PERSONAL

- Socialización, llamadas, tiempo libre

19:00 - 20:00 | CENA

20:00 - 22:00 | ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- **Jueves:** Sesión de estudio grupal extendida o trabajo colaborativo
- **Viernes:** Tiempo libre, entretenimiento, preparación del fin de semana# Rutina Semanal - Estudiante Tecnicatura en Preceptor **Posadas, Misiones - Modalidad Presencial 8:00-13:00hs**

LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES - Días de Cursado

6:30 - 7:30 | PREPARACIÓN MATUTINA Y ACTIVACIÓN

- **6:30-7:00:** Despertar, higiene personal, desayuno nutritivo
- **7:00-7:30:** Revisión rápida de material del día (15-20 min lectura), preparación de materiales

7:30 - 8:00 | TRASLADO AL INSTITUTO

- **7:30:** Salida de casa

- **8:00:** Llegada al instituto

8:00 - 13:00 | CLASES PRESENCIALES

- **Durante recreos:** Socializar con compañeros, planificar sesiones de grupo de estudio
- **13:00:** Fin de clases

13:00 - 14:00 | TRASLADO Y TRANSICIÓN

- **13:00-13:30:** Traslado de regreso a casa
- **13:30-14:00:** Llegada a casa, descompresión mental, preparación del almuerzo

14:00 - 15:00 | ALMUERZO Y PAUSA

- Almuerzo tranquilo, pausa mental completa

15:00 - 17:00 | BLOQUE DE ESTUDIO INDIVIDUAL

- **15:00-15:30:** Repaso y organización de apuntes del día
- **15:30-16:30:** Estudio profundo de materias teóricas (pedagogía, psicología educativa)
- **16:30-17:00:** Preparación de material para próxima clase

17:00 - 17:30 | PAUSA ACTIVA

- Merienda, música, pequeña caminata o estiramiento

17:30 - 19:30 | ENTRENAMIENTO FÍSICO

- Entrenamiento de fuerza/cardio (120 min) - Días de mayor desgaste por cursada

19:30 - 21:00 | CENA Y TIEMPO PERSONAL

- Preparar y disfrutar la cena
- Tiempo para llamadas familiares/amigos

21:00 - 22:30 | ESTUDIO GRUPAL O TRABAJO INDIVIDUAL

- **Lunes:** Sesiones con grupo de estudio (virtual o presencial)
- **Martes:** Trabajo en ensayos y proyectos individuales
- **Miércoles:** Revisión de la jornada de cursada + planificación del fin de semana largo

22:00 - 23:00 | RELAJACIÓN Y PREPARACIÓN PARA DORMIR

- Música, lectura ligera, organización del día siguiente
- **23:00:** Hora de dormir

SÁBADOS - Día de Profundización

8:00 - 9:00 | DESPERTAR TRANQUILO

- Desayuno sin prisa, planificación del día

9:00 - 12:00 | BLOQUE EXTENDIDO DE ESTUDIO

- Trabajo en proyectos grandes, investigaciones
- Materias que requieren mayor concentración

12:00 - 14:00 | PAUSA SOCIAL Y ALMUERZO

- Tiempo para socializar, llamadas, almuerzo relajado

14:00 - 17:00 | GRUPO DE ESTUDIO EXTENDIDO

- Sesión larga con compañeros
- Preparación de exámenes o trabajos prácticos

17:00 - 19:00 | ENTRENAMIENTO DE FIN DE SEMANA

- Rutina más larga o actividad física diferente

19:00 - 23:00 | TIEMPO LIBRE Y SOCIAL

- Cena, música, socialización, entretenimiento
-

DOMINGOS - Día de Consolidación y Descanso

9:00 - 10:00 | DESPERTAR RELAJADO

- Desayuno tranquilo

10:00 - 12:00 | REPASO GENERAL Y PLANIFICACIÓN

- Revisión de la semana anterior
- Planificación de la semana siguiente
- Organización de materiales

12:00 - 14:00 | TIEMPO LIBRE

- Lectura recreativa, música, relajación

14:00 - 15:00 | ALMUERZO

15:00 - 17:00 | ESTUDIO LIGERO O PREPARATIVO

- Lectura complementaria
- Preparación mental para la semana

17:00 - 19:00 | ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE

- Caminar, estirar, actividad recreativa

19:00 - 23:00 | DESCANSO COMPLETO

- Socialización, entretenimiento, preparación para la semana

NOTAS IMPORTANTES

Flexibilidad Semanal

- **Semanas de exámenes:** Incrementar 2 horas diarias de estudio, reducir entrenamiento
- **Semanas de trabajos prácticos:** Dedicar domingos completos a proyectos
- **Semanas normales:** Mantener rutina base

Indicadores de Ajuste

- Si sientes agotamiento mental: aumentar pausas y tiempo social
- Si falta rendimiento académico: reorganizar horarios de estudio
- Si hay aislamiento social: programar más actividades grupales