



CUADERNILLO DE RECURSOS GRATUITOS

Bloque I: Organización y planificación

Una primera muestra para organizar el estudio y avanzar con autonomía

Andrea Mallol · Método AM

Cómo utilizar este cuaderno

Los recursos están ordenados para convertir una sensación de saturación en un plan concreto y revisable.

1	PRIORIZA Distingue qué requiere atención inmediata y qué necesita planificación.
2	PLANIFICA Distribuye una carga realista según el tiempo y la energía disponibles.
3	DIVIDE Transforma las tareas grandes en acciones pequeñas y observables.
4	SOSTÉN Registra hábitos sin buscar perfección: observa, aprende y ajusta.
5	REVISAR Reconoce avances y decide un único cambio para la semana siguiente.

Principio AM: planificar no significa llenar todas las horas. Significa decidir qué es posible, qué es prioritario y qué puede esperar.

Esto es solo el comienzo

Este cuadernillo gratuito permite probar una parte del enfoque: pasar del bloqueo a una organización más clara. El trabajo completo continúa cuando esa organización se conecta con la atención, la comprensión, la memoria, la gestión emocional y la autonomía.

EN ESTE CUADERNILLO	EN LA EXPERIENCIA PREMIUM
✓ Priorizar tareas	✓ Profundizar en todo el proceso de estudio
✓ Crear un plan semanal	✓ Entrenar estrategias de forma progresiva
✓ Dividir una tarea grande	✓ Aplicar recursos ampliados y seguimiento
✓ Observar hábitos básicos	✓ Convertir los cambios en un sistema personal

Prueba estas herramientas durante una semana. Si notas que ahora sabes qué hacer, pero quieres aprender también cómo estudiar, mantener la atención y avanzar con mayor seguridad, la versión premium es el siguiente paso.

Mini rueda de prioridades

Coloca cada tarea en un cuadrante. Después elige solo una acción de inicio para hoy.

IMPORTANTE Y URGENTE Hazlo primero 1. _____ 2. _____ 3. _____	IMPORTANTE, NO URGENTE Planifícalo 1. _____ 2. _____ 3. _____
URGENTE, POCO IMPORTANTE Limita, agrupa o pide ayuda 1. _____ 2. _____ 3. _____	NI URGENTE NI IMPORTANTE Pospón o elimina 1. _____ 2. _____ 3. _____

¿Qué tarea importante estoy evitando y por qué?

Mi acción mínima de hoy (10-20 minutos)

Planificación semanal realista

Antes de repartir tareas, observa tu semana real: compromisos, descanso, energía y tiempo disponible.

Día	Compromisos fijos	Tiempo disponible	Energía prevista

- ☐ Energía alta: tarea compleja
- ☐ Energía media: práctica o repaso
- ☐ Energía baja: tarea breve y mecánica

Mi plan de estudio

Limita cada día a una prioridad y un máximo de tres bloques. Deja margen para imprevistos.

Día	Prioridad del día	Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3

Un bloque puede durar entre 20 y 60 minutos. Ajusta la duración al nivel de atención y a la dificultad de la tarea; no al ideal de hacerlo todo.

Revisión y ajuste semanal

Revisar no es juzgarte. Es recoger información para que el siguiente plan sea más realista.

¿Qué he cumplido y qué me ayudó?

¿Qué no he cumplido y qué ocurrió realmente?

¿Qué estaba sobrecargado o mal calculado?

Un ajuste concreto para la próxima semana

Mi valoración de la semana

☐ Carga: baja

☐ Carga: adecuada

☐ Carga: excesiva

☐ Energía: baja

☐ Energía: media

☐ Energía: alta

Sistema «Divide y vencerás»

Las tareas grandes generan bloqueo cuando no muestran un punto claro de inicio. Define el resultado y conviértelo en pasos observables.

Tarea / examen / proyecto	Fecha límite	Tiempo total estimado

¿Cómo sabré que la tarea está terminada?

Descomposición en microbloques

N.º	Acción concreta	Duración	Material necesario	Fecha

Del bloqueo al primer paso

Identifica el obstáculo y elige una acción tan pequeña que puedas comenzarla sin esperar a sentir motivación.

Estoy evitando esta tarea porque...

- | | |
|--|--|
| ☐ No sé por dónde empezar | ☐ Me da miedo hacerlo mal |
| ☐ Parece demasiado larga | ☐ No entiendo una parte |
| ☐ Estoy cansado/a | ☐ Hay una emoción difícil |

Lo que necesito para desbloquearme

Mi primer paso mínimo (10-20 minutos)

Cuándo empezaré	Dónde	Qué prepararé antes	A quién pediré ayuda si la necesito

- ☐ He empezado
- ☐ He completado el primer paso
- ☐ Necesito reducirlo todavía más

Registro básico de hábitos académicos

Elige dos hábitos base y dos personales. Marca el cumplimiento y observa patrones sin convertir el registro en un examen.

Hábito	L	M	X	J	V	S	D

Hábitos sugeridos

- ☐ Revisar agenda o plataforma
- ☐ Preparar el material antes de empezar
- ☐ Estudio planificado
- ☐ Repaso breve
- ☐ Ordenar la mesa al terminar
- ☐ Dormir y descansar de forma suficiente

Mi hábito personal 1

Mi hábito personal 2

Reflexión sobre hábitos

La constancia se construye con repetición consciente. Un fallo aislado no elimina el progreso.

Hábito	Cumplimiento (0-7)	Dificultad (0-10)	¿Qué lo facilitó o dificultó?

¿Qué hábito ha sido más fácil y por qué?

¿Qué hábito me ha costado más y por qué?

¿Qué ajuste pequeño haré la próxima semana?

- ☐ Mantengo el hábito
- ☐ Lo hago más pequeño
- ☐ Cambio el momento
- ☐ Cambio la señal o recordatorio

Panel AM de progreso

Utiliza esta página al final de cada semana para conectar prioridades, planificación, tareas y hábitos.

Área	Mi avance	Lo que he aprendido	Siguiente paso

Mi semana en una frase

Semáforo de ajuste

- ☐ VERDE · Puedo mantener el plan
- ☐ ÁMBAR · Necesito ajustar una parte
- ☐ ROJO · Debo reducir la carga y pedir apoyo

Objetivo para la próxima semana: elegir una prioridad clara, un primer paso posible y un hábito que ayude a sostenerlo.

¿Preparado/a para el siguiente paso?

Organizarse es importante, pero no basta cuando también cuesta comprender, concentrarse, recordar, afrontar los exámenes o mantener la constancia. La experiencia premium está pensada para trabajar el proceso de estudio de forma más profunda, guiada y progresiva.

1	COMPRENDER Pasar de leer mecánicamente a identificar y explicar las ideas esenciales.
2	ORGANIZAR Transformar contenidos extensos en estructuras claras y manejables.
3	MEMORIZAR Entrenar recuperación activa y repasos que favorezcan un aprendizaje duradero.
4	APLICAR Comprobar lo aprendido, detectar dificultades y ajustar la estrategia.
5	AVANZAR Integrar planificación, atención, emociones y hábitos en un sistema propio.

Descubre la versión premium de Método AM.

Más profundidad, más práctica y un recorrido diseñado para que el estudiante no solo se organice, sino que aprenda a dirigir su propio aprendizaje.

@andreamallol.psicologia
Información y acceso a los recursos premium

Base metodológica

Estos recursos combinan principios de autorregulación académica, carga cognitiva, formación de hábitos, metacognición y regulación emocional de la procrastinación.

Autorregulación	Planificar, ejecutar, observar y ajustar el propio aprendizaje.
Carga cognitiva	Reducir la sobrecarga mediante límites y descomposición de tareas.
Formación de hábitos	Repetir conductas vinculadas a señales claras y contextos estables.
Metacognición	Pensar sobre cómo se aprende y utilizar esa información para decidir.
Procrastinación	Abordar el bloqueo como una dificultad de regulación, no como simple pereza.

Referentes: Zimmerman, Sweller, Diamond, Wood, Flavell, Locke y Latham, Miller y Pychyl.



© 2026 Método AM · Andrea Mallol. Todos los derechos reservados.