



**Andrea
Mallol |
Psicóloga
Social**

**BLOQUE I: Organización y
Planificación Método AM**

CREADORA DEL MÉTODO AM

Plantificación Semanal Realista



Método AM – Andrea Mallol

Esta planificación entrena autonomía académica desde un enfoque estructurado y emocionalmente consciente. Limita la carga diaria, prioriza una tarea clave y adapta el estudio según el nivel de energía.

Día	Bloque 1 (45-60 min)	Bloque 2	Bloque 3	Prioridad del día	Energía
Lunes					Alta / Media / Baja
Martes					Alta / Media / Baja
Miércoles					Alta / Media / Baja
Jueves					Alta / Media / Baja
Viernes					Alta / Media / Baja
Sábado					Alta / Media / Baja
Domingo					Alta / Media / Baja

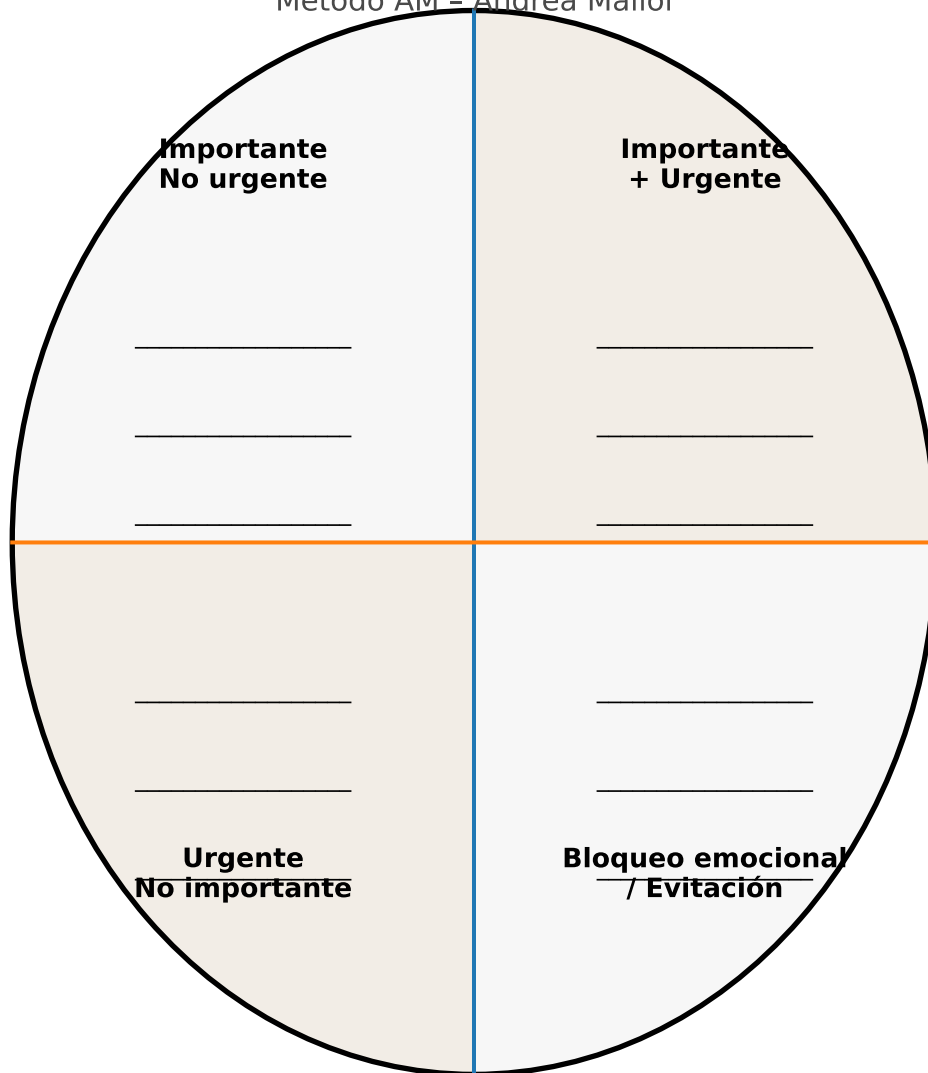
Revisión y Ajuste Semanal

¿Qué he cumplido esta semana?
¿Qué debo ajustar la próxima semana?

Fundamentación científica: Basado en modelos de autorregulación académica (Zimmerman), teoría de la carga cognitiva (Sweller) y desarrollo de funciones ejecutivas en adolescencia (Diamond).

Mini Rueda de Prioridades AM

Método AM - Andrea Mallol



Reflexión AM

¿Qué estoy evitando y por qué?

¿Qué acción pequeña puedo hacer hoy para empezar?

Sistema 'Divide y Vencerás'



Método AM – Andrea Mallo

Las tareas largas no se abandonan por pereza, sino por falta de estructura interna. Cuando una actividad parece demasiado grande, el cerebro la interpreta como amenaza. El Método AM utiliza la descomposición estructurada para reducir la sobrecarga cognitiva y aumentar la sensación de control.

Paso 1 – Define la tarea grande

Trabajo / Examen / Proyecto:
Fecha de entrega:

Paso 2 – Divide en microbloques

Parte	¿Qué tengo que hacer?	Tiempo estimado
1		
2		
3		
4		

Sistema 'Divide y Vencerás'



Método AM – Andrea Mallol

Paso 3 – Primer paso mínimo hoy

¿Qué acción pequeña puedo hacer hoy (20-30 minutos)?

Bloqueo emocional

¿Estoy evitando esta tarea porque...?

No sé por dónde empezar _____

Me da miedo hacerlo mal _____

Me parece demasiado larga _____

Otra razón _____

Fundamentación científica: Basado en autorregulación académica (Zimmerman), teoría de la carga cognitiva (Sweller), chunking cognitivo (Miller) y regulación emocional de la procrastinación (Pychyl).

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

Registro Básico de Hábitos Académicos



Método AM – Andrea Mallo

La constancia no se construye con motivación, sino con repetición consciente. Este registro entrena regularidad académica, autonomía y revisión reflexiva semanal. No se trata de hacerlo perfecto, sino de observar patrones y ajustar.

Instrucciones: 1. Registra 4 hábitos clave (2 propuestos por el Método AM y 2 personales). 2. Marca cada día si lo has cumplido. 3. Revisa al final de la semana sin juicio, solo ajuste.

Energía semanal percibida: Baja – Media – Alta

Nivel de cumplimiento general (0-10): _____

Registro Básico de Hábitos Académicos



Método AM – Andrea MalloI

Hábito	L	M	X	J	V	S	D
Estudio planificado							
Revisión de tareas							
Mi hábito 1:							
Mi hábito 2:							

Reflexión AM

¿Qué hábito me ha costado más?
¿Por qué?
¿Qué ajusto la próxima semana?

Fundamentación científica: Basado en formación de hábitos (Wood), autorregulación académica (Zimmerman) y metacognición (Flavell).

© 2026 Método AM – Andrea MalloI. Todos los derechos reservados.