

# ¿Quieres ser un alumno integral? Sigue estos 3 pasos para organizarte



Está por comenzar la temporada de exámenes y, una situación común para los alumnos es ese constante sentimiento de no tener sincronía con la clase y sus demás actividades, creando un sentimiento de estrés.

Para evitar esta situación el profesor Mario Moreno asesor académico deportivo en el Tecnológico de Monterrey Campus Chihuahua, desarrolló durante 8 años el sistema de organización A – E – A (Adelantar, Entrenar y Ajustar) dirigida a deportistas y que se adaptada a estudiantes integrales que no solamente deben dedicar tiempo a la escuela sino con extracurriculares.

<https://tec.mx/es/noticias/monterrey/educacion/estresado-en-examenes-no-te-preocupes-te-decimos-como-tener-exito>

## **Adelantar**

El principio de adelantar se basa en realizar las responsabilidades diarias al momento que estas son asignadas para poder tener tiempo libre en el futuro.

"Si me encargan una tarea el lunes para el miércoles es mejor hacerla el lunes y no el martes en la noche".

Para adelantar se recomienda tener un sistema de planeación diario específico, el cual incluya todas las clases, actividades y pendientes que se deban realizar en el día.



# ADELANTAR

Hacer pendientes inmediatamente el día asignado  
y no un día antes de la entrega.

Apoyarse de una lista de actividades que se  
deban hacer hoy

## ACTIVIDADES DE HOY

- Tarea para el jueves
- Comenzar proyecto
- Junta grupo estudiantil
- Planear semana

width="1080" loading="lazy">

**Entrenar**

Similar a los deportistas, para lograr el éxito académico se debe entrenar en horas específicas. Entrenar es asignar un tiempo diario para estudiar y repasar lo que se aprendió en clase el mismo día que se enseñó, este tiempo no debe pasar de 30 minutos.

La meta es comprender el material durante pequeñas sesiones a lo largo del semestre al contrario de una noche antes del examen.

Durante el entrenamiento se crearán nuevas preguntas, oportunidades de aprendizaje y curiosidad sin presión de tiempo.

# ENTRENAR

Asignar 30 minutos para repasar lo que se vió en clase en un bloque de tiempo fijo



## HORARIO

12-13: Clase 1

13-14: Clase 2

14-14:30: Entrenar

15-16: Tarea para el jueves

16-17: Comenzar proyecto

17-18: Planear semana

18-19: Junta grupo estudiantil

width="1080" loading="lazy">

### Ajustar

Después de haber obtenido las calificaciones del periodo es momento de ajustar.

Crear una lista y apuntar las materias junto su respectiva calificación, en caso de tener una materia baja, escribir qué es lo que se debe ajustar de una manera específica junto con una meta para el siguiente periodo de evaluación.



# AJUSTAR



Realizar una lista y reflexionar que es lo que se debe ajustar para lograr mejores resultados

CALIFICACIONES	¿QUÉ SUCEDIÓ?	ACCIONES
Matemáticas: 90 Español: 95 Química: 100 Inglés: 88 Biología: 65	No comprendí el tema visto en clase y me quedé atrás de los temas	Preguntar después de clase y agendar una asesoría cuando tenga dudas

width="1080" loading="lazy">

Sigue este sistema para comenzar el último periodo antes de exámenes finales para lograr mejores resultados por medio de buena organización, entrenamiento diario y auto conocimiento académico.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**