Universidad de los Andes | CENTRO DE APOYO PSICOEDUCATIVO

UANDES Planner

¿NECESITAS APOYO ACADÉMICO PERSONALIZADO?

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Recomendaciones

1.Anota tu horario universitario con todas las clases, ayudantías y laboratorios.

2. Anota las actividades rutinarias: tiempos de traslado, de comida, hora de dormir y despertar.

3. Anota las actividades extraprogramáticas, talleres o deportes.

4.Anota tiempos de descanso y tiempo libre.

5. Visualiza tu tiempo disponible para estudiar.