

Criterio de Evaluación	10: Excelente	7-9: Notable	4-6: Suficiente	1-3: Insuficiente
1. Establecimiento de Metas Claras	Ha establecido metas de estudio específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos (SMART) para cada tarea o período.	Ha establecido buenas metas de estudio , aunque algunas podrían ser más específicas o con plazos mejor definidos.	Ha establecido metas de estudio vagas o poco realistas , lo que dificulta el enfoque y la motivación.	No ha establecido metas de estudio o son completamente irrealistas e inútiles para la planificación.
2. Creación de un Horario de Estudio	Ha diseñado un horario de estudio detallado, realista y flexible , que integra todas las materias, descansos y actividades personales de forma óptima.	Ha diseñado un buen horario de estudio , aunque podría mejorar la distribución del tiempo o la inclusión de todos los elementos.	Ha creado un horario básico o inconsistente , con deficiencias en la asignación de tiempo o en la inclusión de elementos importantes.	No ha creado ningún horario de estudio o el que tiene es totalmente ineficaz o inexistente.
3. Priorización de Tareas	Ha priorizado las tareas de estudio de forma altamente efectiva , identificando lo más urgente e importante y asignando el tiempo adecuadamente.	Ha priorizado las tareas de forma adecuada , aunque ocasionalmente podría mejorar la distinción entre lo urgente y lo importante.	La priorización de tareas es inconsistente o poco clara , lo que puede llevar a dejar tareas importantes para el final.	No prioriza las tareas o lo hace de manera caótica, dedicando tiempo a lo menos relevante.
4. Inclusión de Descansos y Tiempo Libre	Ha integrado efectivamente descansos estratégicos y tiempo libre en su planificación, promoviendo el bienestar y evitando el agotamiento.	Ha incluido descansos y tiempo libre, aunque su distribución o duración podrían optimizarse para mayor efectividad.	Los descansos y el tiempo libre son insuficientes o están mal distribuidos , lo que puede afectar su concentración y bienestar.	No incluye descansos ni tiempo libre en su planificación, lo que puede llevar al agotamiento y bajo rendimiento.
5. Selección de Técnicas de Estudio Apropriadadas	Ha seleccionado e integrado varias técnicas de estudio activas y	Ha seleccionado buenas técnicas de estudio,	Utiliza pocas o técnicas de estudio pasivas (ej.	No utiliza técnicas de estudio o las que usa son

	altamente efectivas (ej. mapas mentales, tarjetas de memoria, autoevaluación) de acuerdo a la materia.	aunque podría variar más o adaptarlas mejor a diferentes tipos de contenido.	solo leer), lo que limita la retención y comprensión.	claramente ineficaces para su aprendizaje.
6. Uso de Recursos y Materiales de Estudio	Ha identificado y organizado todos los recursos y materiales de estudio necesarios (libros, apuntes, plataformas online) de forma accesible y eficiente.	Ha identificado y organizado la mayoría de los recursos necesarios, aunque podría mejorar la accesibilidad o la organización de algunos.	Tiene los recursos, pero no los tiene bien organizados o no sabe cómo acceder a ellos de forma eficiente.	No identifica o no organiza los recursos y materiales de estudio , lo que dificulta su trabajo.
7. Adaptabilidad y Flexibilidad de la Planificación	Su planificación demuestra una gran adaptabilidad y flexibilidad para ajustarse a imprevistos o cambios en las demandas académicas.	Su planificación es razonablemente adaptable, aunque los cambios importantes pueden requerir un esfuerzo significativo para reorganizarse.	La planificación es rígida o poco flexible , lo que dificulta el ajuste ante imprevistos o nuevas prioridades.	La planificación es completamente inflexible y se desmorona ante el más mínimo cambio o imprevisto.
8. Realismo de la Planificación (Tiempo y Carga)	La planificación es extremadamente realista en términos de la cantidad de tiempo disponible y la carga de estudio que puede manejar de forma efectiva.	La planificación es mayormente realista, aunque ocasionalmente podría subestimar o sobreestimar el tiempo necesario para ciertas tareas.	La planificación es poco realista , con una sobrecarga de tareas o tiempos insuficientes para completarlas.	La planificación es totalmente irrealista , lo que lleva a la frustración constante y al incumplimiento de objetivos.
9. Monitoreo y Ajuste de la Planificación	Realiza un monitoreo constante y efectivo de su progreso, ajustando su planificación	Realiza un buen monitoreo de su progreso y hace ajustes cuando es necesario, aunque no siempre de	El monitoreo es esporádico o poco efectivo , y los ajustes a la planificación	No monitorea su progreso ni realiza ajustes a su planificación, lo que la hace ineficaz a largo plazo.

	proactivamente según sea necesario para optimizar el rendimiento.	forma proactiva.	son mínimos o tardíos.
10. Autodisciplina y Adherencia al Plan	Demuestra una excelente autodisciplina y adherencia constante a su plan de estudio, minimizando las distracciones y procrastinación.	Demuestra buena autodisciplina y adherencia a su plan, aunque ocasionalmente puede ceder a distracciones menores.	La autodisciplina y la adherencia al plan son variables , con periodos de cumplimiento seguidos de desvíos significativos.
			La falta de autodisciplina y la procrastinación hacen que su plan de estudio sea ineficaz o inexistente.

Puntuación Total

Exportar a Hojas de cálculo