Crear bloques con límites después de los compromisos fijos

Fecha: 2026-10-25

Anota primero clases, reuniones, desplazamientos y responsabilidades compartidas. Un bloque necesita inicio, final, resultado concreto y materiales listos. Conserva transiciones. El ejemplo usa una mañana libre para un pequeño informe; un estudiante puede sustituir las tareas por repaso o deberes. El docente ajusta los bloques a sus clases reales, sin copiar la mañana como libre.

Los tres bloques de trabajo suman 120 minutos. Dos intervalos de 15 añaden 30: la ventana prevista entera dura 150 minutos. No todo ese tiempo es producción. Si aparece otra petición, decide qué sustituye.

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Hora prevista	Trabajo	Condición de finalización
09:00-10:00	Redactar el informe	Hay respuesta y ejemplo originales
10:00-10:15	Transición / margen	Materiales de la siguiente acción listos
10:15-10:45	Comprobar cálculos	Razonamiento y totales verificados
10:45-11:00	Transición / margen	Punto pendiente registrado
11:00-11:30	Revisar referencias y entregar	Enlaces funcionales y recepción confirmada
Mi bloque		

Fuentes

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts