

IVU_Actividad3_Gupal

Integrantes de grupo:

- Aguilar Quispe Tania Alison - U24203198
- Gutarra Arias Luis Angel – U24212769
- Huatay Salcedo Luis Elias - U24218809
- Ale Ccancce David – U24272795
- Pacherras Castillo Nataly Katuska – U24211206

Curso: IVU

Sección: 10111

Docente: Ing. Luis Enrique Vilca Siguas

Sede: Lima – Sur



MIS COMPROMISOS EN MI INICIO UNIVERSITARIO

Tip 1: Cuida tu salud y balancea tu vida

- Establecer horarios regulares
- Comer de forma saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Priorizar el descanso o tener un mejor hábito de sueño
- Buscar apoyo en la familia o social

Tip 2: Cuida tu bienestar emocional y económico

- Establece un presupuesto
- Buscar apoyo financiero como las becas
- Administrar nuestro tiempo
- Cuidar la salud mental
- Mantener una red de apoyo como familiar o en la universidad

Tip 3: Busca fuentes de información confiables

- Utilizar bancos de información verificadas (Google academic, Wolfram, SciELO)
- Verificar fuentes usadas en artículos de comunicación
- Buscar información en inglés (cantidad de respuesta)
- Verificar la reputación del autor (historial académico)
- Revisión por pares de la información o artículo investigativo

Tip 4: Organiza tus tiempos

Considero que ser disciplinado con nuestros tiempos es una de las mejores estrategias que nos puede ayudar a aumentar la eficacia y productividad no solo en la universidad, sino, en nuestras vidas.

Algunas estrategias para gestionar de forma adecuada nuestro tiempo:

- Establecer objetivos claros.
- Priorizar nuestras tareas.
- Contar con un horario/agenda.
- Da seguimiento a tareas pendientes.
- Diseñar rutinas y cumplir con ellas.
- Evitar distracciones.
- Establecer límites de tiempo para nuestras actividades.
- Ordenar nuestro entorno.
- Valorar nuestras horas de sueño.

Tip 5: Busca ayuda académica

Se puede buscar ayuda académica a través de diversas actividades o plataformas, así como los siguientes tips:

- Inscribirse a los talleres y tutorías académicas.
- Consultas a través de los foros de consultas.
- Uso del portal UTP+portal.
- Consultas con el SAE.
- Uso de la UTP APP.