



Recomendaciones para empezar las clases Online

Teniendo a la base un contexto de pandemia, estamos ante el desafío de continuar persiguiendo nuestros sueños y metas, pero hoy desde una modalidad remota.

¡No nos detengamos!

Báñate y vístete antes de tus clases

Sumado al hecho de que el agua caliente provoca un efecto relajante, alivia los dolores musculares, combate el insomnio y el estrés; el simple gesto de salir de la cama y prepararse para el día que viene, ayudará a que mantengas tu rutina y a que tu mente esté lista para comenzar estas nuevas actividades.

Arma tu espacio de estudio ideal

Ya sea en tu propia pieza, en el comedor, un sillón o un escritorio, lo importante es que sea el lugar que tú elijas para tus clases. Preferentemente que tu lugar tenga buena iluminación (ojalá natural), una mesa y silla para optar por una postura adecuada y que se encuentre lejos de otras distracciones (como la televisión).

Establece horarios

La mayoría de nuestros estudiantes deben dedicar gran parte de su tiempo a otras actividades no relacionadas a la universidad. Busca planificar con realismo tus horas de estudio y dibuja/crea un horario. Para esto es de gran ayuda el uso de una agenda.

El uso del celular también es recomendable limitarlo.

Crea hábitos de estudio

Busca la manera en que mejor entiendas las materias. Puedes intentar con mapas conceptuales, resúmenes con colores, fichas, etc. Cuando la tengas, cumple con tus horarios de estudio asignados y en las fechas asignadas.

Crea intervalos de estudio de 30 minutos con pequeños descansos de 5 minutos.

Busca dormir al menos 8 horas diarias

Es primordial estar descansado para atender a las clases y exigencias diarias. Al dormir ayudas a tu cerebro a reorganizar la información recibida y seleccionar la más relevante, además de favorecer la producción de ideas creativas.