

GRUPO #4



Organiza mejor tu
TIEMPO



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

Con la nueva modalidad de clases en línea es primordial organizar adecuadamente el tiempo, para cumplir las tareas a realizar.

Para estudiar en línea se necesita planificación, compromiso y organización, principalmente con los horarios.

Por eso te damos 6 consejos para poder optimizar tu tiempo.



1. OBJETIVOS

La cosa más importante que hacer para estudiar en línea es establecer objetivos reales que se pueden obtener de acuerdo con las otras actividades desarrolladas. Un calendario o una agenda te vendrán de maravilla.

2. RUTINA

Todo inicio es difícil pero con disciplina el cuerpo y cerebro se acostumbran a hacer las mismas tareas diariamente y pasan a realizarlas cada vez más con facilidad y placer.



3. ENTORNO ADECUADO

Procura dormir idealmente de 7 a 9 horas, tómate 10 minutos antes de comenzar, para prepararte esto hará que poco a poco te acostumbres y puedas realizar mejor las actividades propuestas.

Un ambiente donde te sientas cómodo(a), tranquilo(a) y libre de distracciones y que permita tu rutina de estudio



4. FAMILIARÍZATE CON LA PLATAFORMA



A pesar que la plataforma virtual sea muy intuitiva y amigable, puede presentar ciertas dificultades para aquellos(as) que no estén acostumbrados(as) al uso de las tecnologías.

Por este motivo, es muy importante dedicar un tiempo al inicio del curso a la lectura de la guía de uso, a la familiarización y configuración de la plataforma.

Restringe las Redes Sociales, Si pasas media hora o más revisando actualizaciones no te sorprendas si el tiempo no te alcanza.

5. DESCANSOS

No es conveniente dedicar al estudio muchas horas seguidas ya que el rendimiento disminuirá, para ello es importante hacer descansos cambiando de escenario, dándose un paseo, desconectando para despejar la mente antes de seguir con el curso.



6. ACTITUD

Tu motivación siempre debe estar activa. Persiste ante las dificultades y verás como a medida que vas alcanzando progresivamente los objetivos y metas, te sentirás mejor. Acepta que hay días menos productivos que otros y date una recompensa al completar una tarea difícil.

Si no pides ayuda cuando la precisas, puedes ir quedándote atrás y tu autoestima disminuir al no poder avanzar convenientemente.