HÁBITOS DE ESTUDIO

COMO APRENDER MEJOR EN LINEA

ORGANIZA TUS HORAS DE ESTUDIO

Asigna un periodo de trabajo para cada UEA. Sé realista en los tiempos y plazos que debes cumplir

PLANTEA METAS

Metas diarias y semanales Apúntalas en un lugar visibile y verificalas confome las vayas cumpliendo

ELABORA PRIMERO LO SENCILLO

Al dejar las más complejas al final te sentirás más descargado si es que tienes muchas actividades

IDENTIFICA ACTIVIDADES IMPORTANTES Y URGENTES

Clasificalas de acuerdo con la Matríz de Eisenhower. Ayudará a identificar qué es necesario hacer primero

CALCULA PERIODOS DE ESTUDIO

Realiza tu estudio por periodos de 25 minutos con 5 de descanso entre cada bloque. Tu cerebro se mantendrá descansado y tú estarás más enfocado en la tarea

PREPARA TU AMBIENTE DE TRABAJO

Buscar un lugar adecuado, bien iluminado y sin distracciones ayudará a concentrarte en tu tarea

ANOTA TUS DUDAS

Tener las dudas enlistadas, ayudará a no olvidar alguna al compartirlas con el grupo en el momento de exponerlas en el horario de la clase

MANTENER CONTACTO CON TU GRUPO

La educación a distancia reduce las horas de clase, pero no debe evitar el contacto con el profesor y tus compañeros

Cómo priorizar tareas

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	Sí es importante pero urgente HÁZLO YA	Sí es importante y no urgente PLANIFICA
NO IMPORTANTE	Si no es importante y sí urgente DELEGA	Si no es importante ni urgente ELIMÍNALO

Técnica del pomodoro

1 Planifica
Define las tareas que vas a realizar en tu día

2 Enfócate
Fija "pomodoros" de 25 min. Silencia todos los distractores

3 Trabaja
En el cumplimiento de tu estudio o tareas

4 Descansa
Toma un descanso de 5 minutos entre cada pomodoro

¡Celebra tus logros, lo estás haciendo bien!

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Casa abierta al tiempo
Unidad Lerma

Coordinación Campus Virtual UAM Lerma