

Abordatge positiu per a estudiar en remot



MANTENIR UNA RUTINA. Desperta't a la mateixa hora, esmorza i vesteix-te com si anassis a classes presencials, això ajudarà a que la teva ment es prepari per a concentrar-se.



EVITAR DISTRACCIONS. Identifica un lloc per estudiar, idealment que sigui diferent a on passes el teu temps de relax o en família. Procura que estigui lliure d'elements distractors com un televisor o videojocs... I silencia els grups de WhatsApp.



ADAPTAR L'ESPAI D'ESTUDI. Inverteix un temps en ordenar, netejar i preparar el teu escriptori o lloc on vagis a estudiar. Procura que sigui un espai tranquil, ben il·luminat i amb espai suficient. Utilitza una cadira còmoda i adapta l'equip ergonòmicament per evitar postures inadequades. La teva esquena t'ho agrairà.



MARCAR HORARIS. Estableix hores d'inici i final a determinades activitats, com si es tractés de classes presencials. És recomanable que el nostre entorn familiar coneguin el nostre horari per tal de saber la nostra disponibilitat, planificar les tasques domèstiques i evitar interrupcions.



PLANIFICAR L'ESTUDI. Cada dia, marca els objectius i les tasques que has de fer, identifica les tasques importants i dóna'ls-hi prioritats. És important planificar les tasques diàries abans d'executar-les. Això ens permetrà ser més productius, establir prioritats i evitar oblit.

Abordatge positiu per a estudiar en remot



APROFITAR EL TEMPS D'ESTUDI. Divideix el temps d'estudi en fragments amb pauses de descans. És preferible que aquests fragments siguin curts amb pauses freqüents. Això millorarà l'agilitat mental i la productivitat. Durant aquests fragments de temps concentra't al màxim amb consciència plena.



UTILITZAR LES EINES PER TREBALLAR EN REMOT. Necessitaràs un dispositiu amb accés a internet i pot ser d'ajuda disposar d'auriculars, micròfon, webcam i altaveu. Utilitza els serveis en xarxa de la UAB i les eines per estudiar en remot com ara campus virtual, correu, office 365, Teams, One Drive o One Note. També disposeu de secretaria virtual, e-Biblioteques i CAS (Centre d'Assistència i Suport).



SOCIALITZAR. Utilitza la tecnologia per mantenir-te connectat amb als teus familiars, amics i amigues, companys de classe i professorat.



Practicar **EXERCICI** físic i de relaxació i mantenir **BONS HÀBITS** d'alimentació i pautes de son.



DESCONNECTAR I RECOMPENSAR EL TEU ESFORÇ. Quan aconseguis algun dels objectius que t'has proposat, recompensat amb petites coses que t'agradin com preparar-te un té, veure una sèrie, escoltar una cançó, dedicar temps a alguna afició, etc.