

Abordaje positivo para estudiar en remoto



MANTENER UNA RUTINA. Despiértate a la misma hora, desayuna y vístete como si fueras a clases presenciales, esto ayudará a tu mente para que se prepare para concentrarse.



EVITAR DISTRACCIONES. Identifica un lugar para estudiar. Lo ideal es que sea diferente al lugar donde pasas tu tiempo de relax o en familia. Procura que esté libre de elementos de distracción como un televisor o videojuegos y silencia los grupos de WhatsApp.



ADAPTAR EL ESPACIO DE ESTUDIO. Invierte un tiempo en ordenar, limpiar y preparar tu escritorio o lugar donde vayas a estudiar. Procura que sea un espacio tranquilo, bien iluminado y con espacio suficiente. Utiliza una silla cómoda y adapta el equipo ergonómicamente para evitar posturas inadecuadas. Tu espalda te lo agradecerá.



MARCAR HORARIOS. Establece horas de inicio y final a determinadas actividades, como si se tratase de clases presenciales. Es recomendable que nuestro entorno familiar conozca nuestro horario para saber nuestra disponibilidad, planificar las tareas domésticas y evitar interrupciones.



PLANIFICAR EL ESTUDIO. Cada día, marca los objetivos y las tareas que tienes que hacer, identifica las tareas importantes y dales prioridad. Es importante planificar las tareas diarias antes de ejecutarlas. Esto nos permitirá ser más productivos, establecer prioridades y evitar olvidos.

Abordaje positivo para estudiar en remoto



APROVECHAR EL TIEMPO DE ESTUDIO. Divide el tiempo de estudio en partes con pausas de descanso. Es preferible que estos fragmentos sean cortos, con pausas frecuentes. Esto mejorará la agilidad mental y la productividad. Durante estos fragmentos de tiempo concéntrate al máximo, a conciencia.



UTILIZAR LAS HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN REMOTO. Necesitarás un dispositivo con acceso a internet y puede ayudarte el disponer de auriculares, micrófono, webcam y altavoz. Utiliza los servicios en red de la UAB y las herramientas para estudiar en remoto, como el campus virtual, correo electrónico, office 365, Teams, One Drive o One Note. También dispones de la secretaria virtual, e-Biblioteques y CAS (Centre d'Assistència i Suport).



SOCIALIZAR. Usa la tecnología para mantenerte conectada/o con tus familiares, amigos y amigas, compañeros de clase y profesorado.



Practicar **EXERCICIO** físico y relajación y mantener **BUENOS HÁBITOS** de alimentación y pautas de sueño.



DESCONECTAR Y RECOMPENSAR TU ESFUERZO. Cuando consigas alguno de los objetivos que te has propuesto, recompénsate con pequeñas cosas que te gusten, como por ejemplo: prepárate un té, mira una serie, escucha una canción, dedica tiempo a una afición, etc.