


SUGGERIMENTS PER ESTUDIAR EN ÈPOCA DE CONFINAMENT


LA SITUACIÓ ACTUAL



- * EVITAR L'EXCÉS D'INFORMACIÓ
- * PERMETRE'NS REACCIONS CONTRADICTÒRIES
- * NEUTRALITZAR LA NEGATIVITAT
- * COMPENDRE, APRENDRE I ADAPTAR-NOS
- * MANTENIR  XARXA ACTIVA. NO ESTEM SOLES!

COMPARTIR UN ESPAI COMÚ



- * ARRIBAR A ACORDS PER GARANTIR RUTINES
- * CERCAR ESPAIS DE DIÀLEG
- * COMUNICACIÓ ASSERTIVA
- * DONAR ESPAI A LES EMOCIONS I SENTIMENTS
- * FLEXIBILITZAR EXPECTATIVES I OBJECTIUS
- * PRIORITZAR I RELATIVITZAR LES DIFICULTATS
- *  COMPARTIR LES NOSTRES PREOCUPACIONS

CUIDAR-SE I GENERAR HÀBITS



- * TENIR CURA DEL COS I LA MENT
- * ORGANITZAR EL TEMPS
- * CREAR RUTINES D'ESTUDI I TEMPS LLIURE
- * APROFITAR LES SESSIONS LECTIVES VIRTUALS

PER A MÉS INFORMACIÓ: uap@uab.cat

Per a un major aprofundiment 
<https://bit.ly/2YRIJit>

