

## SUGERENCIAS PARA

# ESTUDIAR EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

## LA SITUACIÓN ACTUAL



- \* EVITAR EL EXCESO DE INFORMACIÓN
- \* PERMITIRNOS REACCIONES CONTRADICTORIAS
- \* NEUTRALIZAR LA NEGATIVIDAD
- \* COMPRENDER, APRENDER Y ADAPTARNOS
- \* MANTENER RED ACTIVA. NO ESTAMOS SOLAS!

## COMPARTIR UN ESPACIO COMÚN



- \* LLEGAR A ACUERDOS PARA GARANTIZAR RUTINAS
- \* BUSCAR ESPACIOS DE DIÁLOGO
- \* COMUNICACIÓN ASERTIVA
- \* DAR ESPACIO A LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- \* FLEXIBILIZAR EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS
- \* PRIORIZAR Y RELATIVIZAR LAS DIFICULTADES
- \* COMPARTIR NUESTRAS PREOCUPACIONES

## CUIDARSE Y GENERAR HÁBITOS



- \* CUIDAR EL CUERPO Y LA MENTE
- \* ORGANIZAR EL TIEMPO
- \* CREAR RUTINAS DE ESTUDIO Y TIEMPO LIBRE
- \* APROVECHAR LAS SESIONES LECTIVAS VIRTUALES

PARA MÁS INFORMACIÓN: [uap@uab.cat](mailto:uap@uab.cat)

Para mayor profundización   
<https://bit.ly/2WQ8hKp>

