

# Recomendaciones para el estudio virtual

1. Hacé un horario que incluya: clases, estudio, descanso, alimentación, dormir, ejercicio, ocio. Ubicalo en un lugar visible.



2. Planificá la elaboración y entrega de tareas y trabajos.



3. Llevá la materia al día, repasala. Si no tenés dudas o pendientes, iniciá con la lectura del próximo tema.



4. Intentá concentrarte al máximo y poner toda tu atención y energías mientras te conectes al curso, cualquier distracción sólo hará que pierdas el tiempo.

5. Eliminá los distractores mientras estás en clases o estudiando: poné el celular en silencio o lejos del lugar donde vayás a estudiar, evitá hacer varias cosas al mismo tiempo.

6. Tené a mano el programa del curso, para que podás estar revisando los contenidos y el material de consulta.

7. En la medida de tus posibilidades recibí las clases y estudiá en un entorno propicio: ambiente sin ruidos, con buena iluminación y ventilación.



8. Conservá un respaldo para cada materia.



9. Aclará tus dudas a través de los espacios de atención de consulta con tus profes o buscá apoyo en los diferentes servicios de la Universidad.



10. Unite o creá grupos de estudio y socialización: te permitirán aclarar dudas, comentar experiencias y motivarse mutuamente.

11. Tené especial cuidado con las cámaras de video y micrófonos, es mejor tenerlos apagados a menos que se te pida alguna intervención.

12. Es normal que tengas sentimientos de soledad con la educación virtual, por no tener el contacto presencial con las personas del ambiente universitario, por lo que es importante gestionar emociones y compartirlas en línea con las personas docentes, compañeras o los servicios de orientación que brinda la UCR.

