

ESTRATEGIA PARA LLEGAR A FINAL DE SEMESTRE *p.!*



Focalización: Identificá prioridades y acciones a realizar. Fíjate metas realistas.

Organización y Estructura: Dividí tus tareas en pequeños pasos. Esto da estructura y una rutina para optimizar tu tiempo.



Facilita el proceso: Elimina distracciones al estudiar. Crea un entorno agradable donde tengas disposición para empezar la tarea.



Reconocimiento: Recordá que todo paso cuenta.



Recompensa: definí una actividad para celebrar tus logros o recompensarte al final del día.



Analizar: Reflexioná sobre lo que has hecho, lo aprendido y lo qué necesitás mejorar, con autocompasión y no culpa ni quejas.



Seguimiento: Medí tus avances fijándote pequeños objetivos día a día y a plazos cortos. Los medianos y largos no funcionan cuando hay tanta presión.

ESTRATEGIA PARA LLEGAR A FINAL DE SEMESTRE *p.2*



Visualización de la meta: ¡Imaginá el momento de alcanzar tu meta! Recordá con cuál objetivo mayor te conecta esa acción.



La persona docente: Ve a la persona docente como una aliada, preguntale las dudas que tengas en clase o en horas de atención.



Descanso: Una cosa a la vez. Si se te dificulta dormir por pasar pensando en lo que tenés que hacer, tené una libreta a mano y escribí tus pendientes para descargar tu mente.



Gestioná tus emociones: poné atención y escuchá tus emociones para ver el mensaje que te quieren dar.



Disfrutá el proceso: hacer cambios no implica grandes mejoras inmediatas. Fracasar de vez en cuando también es valioso, pues siempre vamos a tener un aprendizaje.



Agradecimiento: agradecé por la vida y la oportunidad que tenés para estudiar. Hacé una lista de tres aspectos de tu vida por los cuales sentís agradecimiento.