

## Recomendaciones para la U



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



2. Cuando tengas fechas, 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. Asistí o conectate a todas las clases, no faltés. Concentrate al máximo y poné toda tu atención y energías mientras recibís el curso, cualquier distracción sólo hará que perdás 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. Participá de actividades extracurriculares dentro de la universidad. 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 importante gestionar emociones y compartirlas con las personas docentes, compañeras o los servicios de orientación que brinda la UCR.

