



# Tips y estrategias para enfrentar el semestre en línea

Valeria Claudio Rivera

Programa de Estudiantes Mentores  
Universidad de Puerto Rico en Cayey

# ¿Cuántos se sienten así en este momento?



# Objetivos

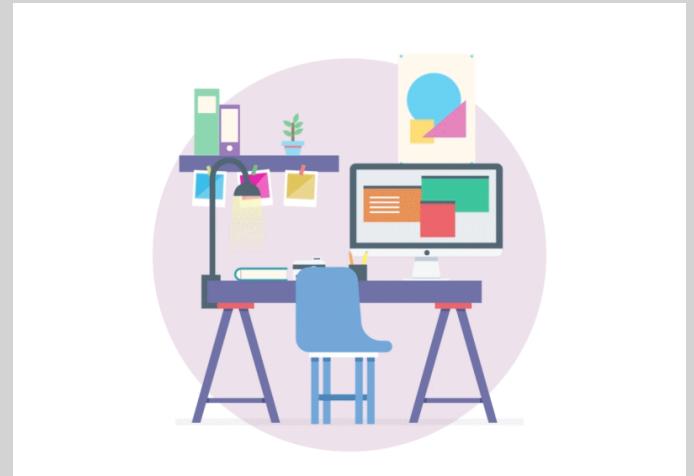
- ✓ Ofrecerle a los estudiantes diversas estrategias para mejorar el rendimiento de estudio en casa.
- ✓ Compartir métodos de organización y productividad en el hogar para acoplarse a la nueva modalidad en línea.
- ✓ Desarrollar la motivación a través de las estrategias efectivas que se proveerán para que el estudiante pueda lograr sus metas de cara al semestre académico.

# ¿Cómo enfrento el semestre en línea?

- ✓ Evalúa tu entorno.
  - ✓ ¿Te visualizas tomando clases en él?
  - ✓ ¿Cómo puedo adaptarlo para el nuevo semestre?

En el hogar es vital visualizar nuestro entorno lo más parecido (al menos un espacio) a lo que sería el lugar de estudio/trabajo pero en tu hogar.

¡Diviértete preparándolo a tu manera!  
Esto te motivará también para comenzar.



# ¿Cómo enfrento el semestre en línea?

- ✓ Observa tus hábitos y tu horario de mayor productividad

Ya que tienes la oportunidad de escoger tu horario de trabajar tus responsabilidades, visualiza tu momento de mayor productividad evaluando tus hábitos.

- ✓ Los nuevos hábitos requieren un periodo de adaptación, lo lograrás pero debes comprender tu proceso de acoplarte.

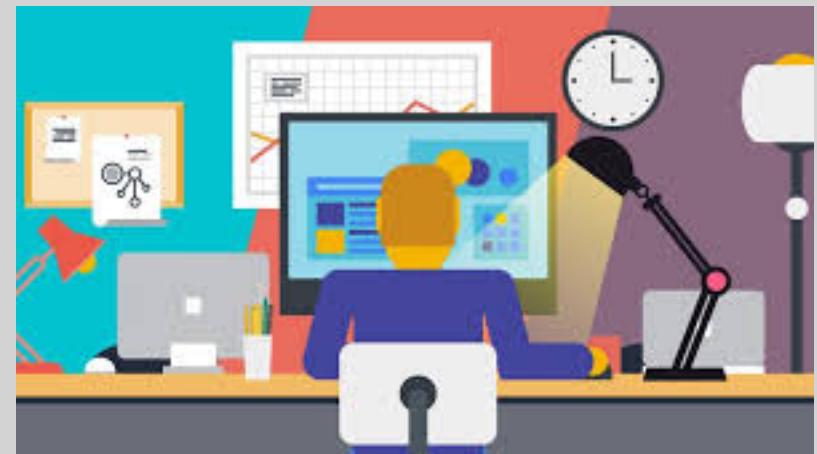
## Recuerda:

Un nuevo hábito  
no representa  
una meta,  
representa en  
quien te quieres  
convertir.



# ¿Qué estrategias puedo aplicar?

- ✓ La organización es clave.
  - ✓ Busca lo que más te funcione de acuerdo a tu experiencia.
  - ✓ Coloca por prioridad tus responsabilidades.
  - ✓ Utiliza herramientas para visualizar tu tiempo como:
    - ✓ Google Calendar
    - ✓ Una agenda tradicional
    - ✓ Una pizarra o lugar donde puedas visualizar tus que haceres.



# ¿Qué estrategias puedo aplicar?



- ✓ Evalúa: ¿Qué es lo que más me consume tiempo?
- ✓ Entiende la importancia de estar organizado y los beneficios que te aporta al momento de estudiar.
- ✓ Elimina o coloca por tiempo las distracciones.
- ✓ Evita el cargo de conciencia si no te sale de la primera, los hábitos se crean poco a poco.

# ¿Qué estrategias puedo aplicar?

- ✓ Cada momento es una oportunidad para ser efectivos e intentar nuevamente, evita el *resaltar* el alto nivel de ocupado(a) que puedas estar.
  - ✓ Recuerda: No es ser ocupados, es ser *efectivos*.
- ✓ Toma descansos, no desgastes tu cuerpo ni tus energías.
  - ✓ Estos deben ser medidos para así aprovechar al máximo las horas de trabajo.
- ✓ Evita el “multitasking”, esto no te permite ser igual de efectivo(a) en las tareas que tienes como prioridad realizar.

# Tips para las clases en línea

- ✓ Intenta entrar al salón con anticipación (a la sala de espera) sea la plataforma que sea para tu tranquilidad y evitar problemas técnicos de último minuto.
- ✓ Prepárate por si te solicitan encender la cámara.
  - ✓ Muchos profesores han tomado la decisión de solicitar a los estudiantes el prender la cámara de sus dispositivos para adaptar a lo que se tenía la realidad en línea lo mayor posible.

# Tips para las clases en línea

- ✓ Prueba tu señal o conexión de internet de antemano, así podrás darte cuenta de cualquier inconveniente sin estar ajetreado(a).
- ✓ Ten audífonos por si tienes muchos ruidos a tu alrededor.
- ✓ Toma notas
  - ✓ No por ser en línea las clases han dejado de tener información adicional a los recursos. Toma nota como si fuera una clase física, pues te permitirá además de adaptarte mejor al modo nuevo de clase, te permitirá obtener mayor información de ese periodo que puede no esté en los módulos.

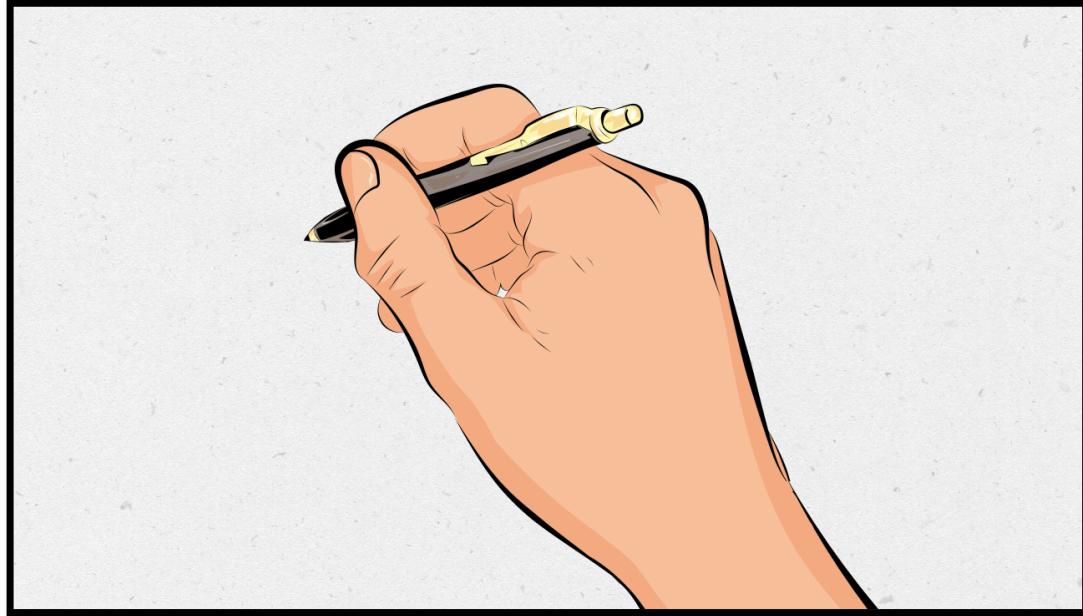
# Tips para las clases en línea

- ✓ No olvides tu correo electrónico y tu “Google Calendar” pues son herramientas que los profesores utilizan a diario para sus clases a modalidad en línea.
- ✓ Comunícate, en estos momentos que no podemos vernos físicamente, no dejes de comunicar y expresar tus dudas. Los profesores están ahí para contestarte cada una de tus incógnitas relacionadas al curso.



## **Recuerda:**

Cada persona es única y pueden a todos(as) funcionarnos técnicas diferentes. Cada persona es independiente y no eres la excepción.



**¡Búscanos en las redes sociales!**



Programa de Estudiantes  
Mentores – UPR Cayey



@pemuprcayey



pem.uprc@upr.edu