

CÓMO MEJORAR LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE EN LA VIRTUALIDAD

← Antes de la clase

- Realice **diariamente** su higiene personal, no olvide el lavado de manos con agua y jabón.
 - Recuerde la importancia de la **sana alimentación**, para cargar energía, mejorar la concentración y atención.
 - **Organice** previamente el material y las herramientas de estudio.
- Adecúe una **buena iluminación y limpieza** de su área de estudio.



Durante la clase

- Preste **atención** a la clase virtual, no dude en preguntar.
 - **Aproveche** al máximo las herramientas virtuales.
 - Tome **apuntes**.
 - Evite **distracciones**.

Después de clase →

- **Organice horarios**: Tanto para el estudio como para el descanso, así, podrá estar al día con sus actividades y recargar energía para continuar con su labor.
- La educación virtual exige **autodisciplina**, esta metodología es tan **rigurosa y exigente** como la modalidad presencial.
 - Es una **tarea constante y autónoma**, usted es el responsable de su propio aprendizaje. **No desfallezca**.



Errores más frecuentes

- Estudiar **en la cama**.
- Contar con **distractores** como el celular, la televisión, jugar con mascotas, etc.
- **Deficiente iluminación** del área de estudio.
- No **aprovechar la interacción** de aprendizaje en los espacios de clase o extraclasses.
 - **Minimizar** la importancia de la educación virtual.
- **No contar con horarios** de estudio.

Estar dispuestos a nuevas formas de aprender y afrontar los retos y cambios le permitirá fortalecer competencias y adquirir habilidades para su desempeño personal y profesional.