

5 Maneras para organizarte

Motivate... nada que invertir

En estos momentos de cuarentena y #quedándoteencasa organízate y atrévete a ser creativo. Establece tu **agenda** y **lugar de estudio**.

eortizz@metro.inter.edu

Consejera Profesional



¿Estás listo...?

El Programa de Orientación
Universitaria te brinda
algunas recomendaciones.

INTER METRO

#tigres/tigresasestudiandoencasa

#1 Elige el día

En este momento, sí tienes tiempo. Organiza una agenda.

Incluye;

- ✓ Actividades que armonicen tu día (zumba, arte, música, yoga).
- ✓ Prioridades (cuidado personal, descanso y toma de alimentos).
- ✓ Responsabilidades.
- ✓ Horas de estudios
- ✓ Un *relax time* para lidiar con las emociones.

#2 A diario

**Prepárate como si fueses para la.. UNI.
Te quitará la pesadez y te ayudará a
*motivarte.***

#3

Organiza y decora tu espacio con lo que tienes.



Atrévete a decorar, **desinfecta el área y busca tus materiales.**

#4

Sé asertivo.

Comunica a la familia las horas de estudio.

El respeto a tu espacio es primordial.

#mantendiastanciaintrafamiliar/

#noestasdevacaciones

A background image showing several people's hands holding and using smartphones. The image is slightly blurred and has a white border, giving it the appearance of a photograph. The text is overlaid on this image.

#5

Tus Contactos

Utiliza los medios y la tecnología. Ponte en contacto con tus compañeros de estudio, pregúntales como están y comparte dudas. Puedes realizar videollamadas.

Concéntrate, es tu oportunidad para comenzar un trimestre de calidad. Sea una mesa pequeña o tu cama, tu móvil o tu *laptop*, lo que importa es que sea agradable y cómodo para ti. Esperamos que puedas aplicar estas recomendaciones y que te ayuden a desarrollar buenos hábitos a la hora de estudiar.

[#mejoromiGPAconhábitosdeestudio/](#)

Para conocer más como establecer un plan de estudios efectivo, envíanos un correo electrónico, eortizz@metro.inter.edu