

Comparte con tus estudiantes estos tips Alumnas/os: 10 recomendaciones para tus clases en línea

Reconocemos y agradecemos el esfuerzo que estás haciendo por continuar tu proceso de formación y aprendizaje a través de tus clases en línea. Queremos compartir contigo algunas recomendaciones que pueden ser útiles para el resto del curso.

1 Establece acuerdos sobre tu tiempo

Habla con las personas con quien vives sobre el tiempo que requieres para seguir con tu semestre. Asimismo, respeta los acuerdos que establezcas para otras tareas de la casa.

2 Organiza tu cotidianeidad

Organiza tu día: establece un horario que sea factible de cumplir, asigna tiempo para comer, estudiar, tener ocio, colaborar en casa y tomar clases.

3 Establece objetivos diarios

Pon pequeños objetivos, realizables y coherentes diariamente en relación con tu avance de tareas y estudio. Así evitarás dejar todo al último.

4 Prepara la información que necesitas

Ten un documento con los enlaces de las plataformas que estarás usando para tomar las clases, también mantén al día tu agenda de entregables para que no olvides fechas importantes.

5 Cuida de tu salud física y mental

No olvides comer, no olvides hacer pequeños descansos entre clases o en horas de estudio, organiza tus pendientes escolares y personales.

6 No seas multitask en clases

Toma notas, haz preguntas, no hagas tareas, no chatees o busques información de otras materias mientras estás en clase. Mantén tu atención enfocada.

7 Interactúa con tus compañeros/as

No te aisles, habla con tus compañeras/os sobre tus inquietudes, dudas y sobre las dificultades y fortalezas que has encontrado en esta nueva modalidad de clases.

8 Abre tus dudas o inquietudes con tus profesoras/es

Tus profesores/as también están aprendiendo a adaptar su sistema educativo, retroaliméntalos de forma asertiva, abre tus inquietudes, comunica tus dudas o dificultades.

9 Dale un espacio al día a la ansiedad o al miedo

En lugar de negarla o ignorarla, decide darle un espacio concreto a hablar, escribir o chatear sobre las preocupaciones que tienes, eso te ayudará a escucharte a ti misma/o y pensar soluciones.

10 Dale un espacio al día a la reflexión y el reconocimiento

Puede que esta nueva situación te haga pensar sobre la injusticia, la economía, la resiliencia o la fragilidad, aprovecha tu pensamiento crítico para reflexionar sobre la situación que vivimos. También reconoce los aprendizajes que está dejando en ti y en otras personas esta crisis.

Elaborado por la Dra. Ana Paola Sáenz J.

Académica de Tiempo Completo del Departamento de Psicología