

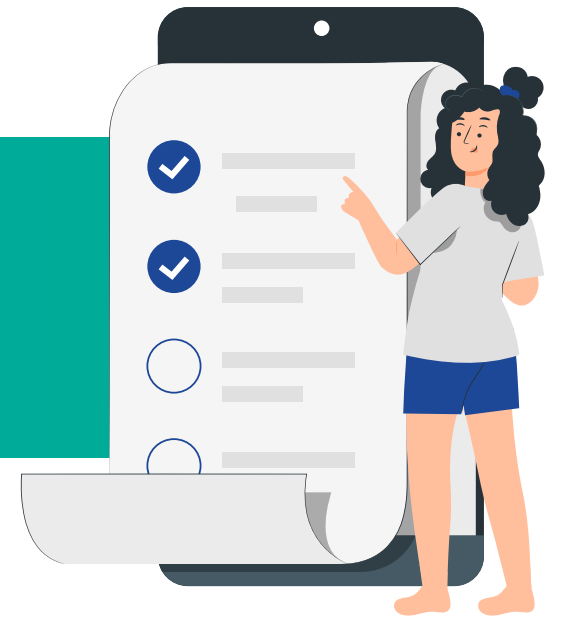
Tips para organizar tu tiempo de estudio

Gestionar el tiempo de forma efectiva es uno de los mayores desafíos para un estudiante virtual.

Sigue estos tips y alcanza tus metas diarias.

1 Enlista temas

Identifica las fechas de entrega de tus actividades, prioriza tareas y empieza por las más sencillas.



Gestiona descansos

Aplica la técnica Pomodoro: estudia en bloques de 25 minutos por 5 de descanso y repite este ciclo 4 veces. Así mantendrás la concentración y evitarás el agotamiento.

2

3 Optimiza tu entorno

Elige un lugar de estudio tranquilo, cómodo, con buena iluminación y sin distracciones. Silencia las notificaciones de tu teléfono para que te concentres.



Mantén el enfoque

Realiza una tarea a la vez, revisa y ajusta tu tiempo. Lograrás tus metas gradualmente.

4



Recuerda cuidar tu bienestar: duerme lo suficiente, hidrátate, aliméntate sanamente y realiza alguna actividad física.

¡Aprovecha cada minuto al máximo!