



# Consejería Profesional informa

Dra. Magaly Mercado, CPL

## Itinerario de Estudios durante la Pandemia

La vida enclaustrada y los estudios a distancia son una nueva realidad colegial. Al no ser un evento previsto o planificado, puede generar: confusión, y desorganización, lo que puede impactar negativamente tu desempeño académico. A continuación te brindo algunos consejitos para desarrollar un itinerario efectivo, que te ayudará a organizar mejor tu vida y estudios.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
6:00am	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
6:30am				
7:00am	Estudiar Dinámica	Ejercicios	Estudiar Dinámica	Ejercicios
7:30am				
8:00am		Merienda		Merienda
8:30am				
9:00am	Merienda	Estudiar Dinámica	Merienda	Estudiar Dinámica
9:30am	Dinámica		Dinámica	Dinámica
10:00am				
10:30am	Receso	Almuerzo	Receso	Almuerzo
11:00am				
11:30am	Almuerzo		Almuerzo	
12:00pm		Estudiar Arte		Estudiar Arte
12:30pm	ARTE		ARTE	
1:00pm		Cálculo		Cálculo
1:30pm				
2:00pm	Cálculo III			Trayecto
2:30pm		Lab Física II		

## Recomendaciones para crear tu Itinerario

- Crea un itinerario con los meses restantes, marcando los días en los que tienes exámenes y entregas de trabajos, proyectos, etc.
- Crea un itinerario con los 7 días de la semana y secciones de 30 minutos.
- Reserva días y horas de clase, de los cursos sincrónicos, tal y cómo los tomabas antes de la situación presente.
- Reserva días y horas de clase de los cursos asincrónicos, de acuerdo a tus horas alerta y mejor conexión de internet.
- Reserva espacio suficiente para las tareas y estudio de cada curso, de acuerdo a su nivel de dificultad y tareas pendientes.
- Cuidado con subestimar las horas requeridas de estudio, no olvides que ahora tienes que ser más autodidáctico.
- Reserva también, espacio fijo para:
  - > comidas y meriendas
  - > recrearte y relajarte
  - > descanso
  - > socializar virtualmente con seres amados
- Colócalo en un lugar accesible y visible.
- Práctica la autodisciplina, deberás ser firme con tus responsabilidades personales y educativas