UNIVERSITAT JAUME I

Orientaciones para a l'estudi per a l'estudiantat de l'UJI

Els canvis solen acompanyar-se d'inseguretat i incertesa, però mantindre una actitud flexible t'ajudarà a continuar endavant i a utilitzar els teus propis recursos per a aprendre.

Per a realitzar un aprenentatge a distància de manera eficaç, les qualitats bàsiques que has de tindre presents són iniciativa i constància. T'oferim alguns consells que poden ajudar a organitzar-te sempre que et siga possible:

Rutina

- Desperta't a l'hora que solies fer-ho quan anaves a classe i prepara't com si anares a eixir de casa (dutxa, desdejuni, arreglar-te...).

Descansos

- Busca moments de descans, açò et permetrà aclarir la ment; estira les cames, menja alguna cosa..., tracta de fer descansos de 5 o 10 minuts cada hora o hora i mitja de treball.

Material

- Assegura't que tens tot el material que necessites. Accedeix a l'Aula Virtual, correu electrònic, documents compartits. Organitza't bé tots els documents que necessites, així optimitzaràs el temps de treball i seràs més eficaç.

Professorat

- Està disponible i t'anirà passant la informació per diferents vies: Aula Virtual, correu electrònic, videoconferències..., i sempre tens la possibilitat de demanar tutories virtuals.

Companys i companyes de classe

- Són de gran suport, és important que et mantingues connectat. Acordeu el moment i el mitjà amb què us posareu en contacte. Amb les noves tecnologies podeu fer videotelefonades o reunions virtuals per a fer treballs en grup, resoldre dubtes...

Confiança en tu mateix

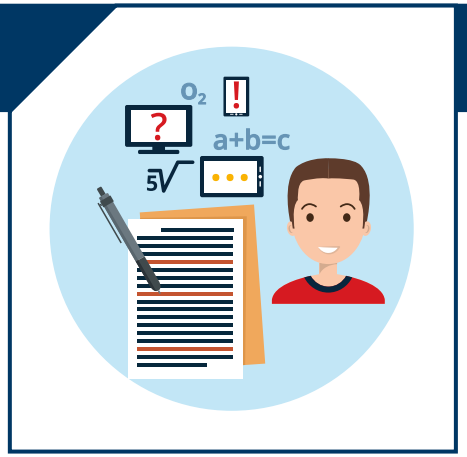
- Has de tindre en compte el treball que has realitzat i valorar-lo. A més, entendre que no podem retindre tota la informació al nostre cap. L'autoexigència pot jugar-te una mala passada, de manera que és preferible utilitzar frases com: «sóc capaç», «tractaré de fer-ho el millor que puga», «he estudiat molt i puc demostrar-ho».

Horari

- Intenta seguir l'horari habitual, has d'anar treballant totes les assignatures i no deixar-te'n cap endarrerida. Al teu horari has de planificar les hores que són de classe i les que són d'estudi individualitzat. Recorda fer descansos entre sessions.

Estudi

- Cal treballar els propis apunts i a partir d'aquests fer mapes conceptuals o fitxes d'estudi, que et serviran per al repàs. Reserva un temps de l'horari per a fer exercicis pràctics o aplicats, perquè t'ajudaran a assimilar coneixements.



Repassos

- Per a organitzar i consolidar el que has treballat. Evitaràs llacunes mentals i confondre termes. Tracta de començar les sessions de treball amb un repàs del que vas fer en la sessió anterior i finalitzar amb un repàs del que has treballar en aqueixa sessió.

Prioritzar

- Recorda quina és la teua planificació i els teus objectius. Si esculls una tasca que posa en risc assolir un objectiu, no estàs prioritzant correctament. En el cas de sobrecàrrega o cansament, pot ser adient prioritzar un descans, fer altres activitats i tornar a estudiar quan et trobes millor. En qualsevol cas, tracta de no deixar res per a l'últim moment.

Automotivar-se

- Aprèn a motivar-te quan l'estat d'ànim siga baix o no tingues massa ganes de fer coses. Utilitza un diàleg interior positiu i assigna't recompenses quan hages aconseguit objectius que pugues obtindre a curt termini.

Atenció i concentració

- És possible que la teua ment estiga més atenta a tot el que estem vivint en aquests moments que a l'estudi, evita la sobreinformació. Per a seguir el teu pla de treball, la millor fórmula és que vages prenent notes, perquè això et mantindrà físicament actiu i intel·lectualment atent. Recorda que és important que el mòbil només el tingues a prop si és estrictament necessari per a alguna cosa de l'estudi.

Alimentació saludable i equilibrada

- Estar a casa comporta menys despesa energètica de la que és habitual i el fet de no tenir les ocupacions rutinàries pot comportar augmentar la sensació de fam. Has de mantindre l'horari de cada menjar, hidratar-te, no picar entre hores i evitar consumir productes ultraprocessats i ensucrats.

Exercici físic

- És important moure's per a activar el cos i la ment.
  El **programa de treball saludable** de l'UJI et pot ajudar.
  També tens al teu abast el projecte **Quarentena en forma**.

Família i amistats

- La família és el que tens més a prop, no la descuidem, compartim moments junts (menjar a la mateixa hora, veure una sèrie, fer exercicis físics tots junts...). Compartim també amb les nostres amistats el que fem i el que sentim en aquests moments.

UNIVERSITAT JAUME I

«Tot està per fer i tot és possible»

Miquel Martí i Pol

Informació proporcionada per Unitat de Suport Educatiu
Vicerectorat d'Estudiantat i Compromís Social