

Ten todo bajo control con estos sencillos tips para el regreso a clase



Volver a la **rutina escolar** después de un periodo vacacional largo, suele ser complicado, especialmente durante las primeras semanas, en donde se tiene que generar cierta **adaptación a las actividades** que demanda el **nuevo semestre** que está comenzando.

Por ello, **Erik Montes, Consejero emocional del Departamento de Bienestar y Consejería del [Tec Campus San Luis Potosí](#)**, nos comparte algunos **tips para retomar la rutina** en este **semestre agosto-diciembre 2021**.

Retoma mejor la rutina en este regreso a clases Agosto-Diciembre 2021 con estos sencillos tips.

Retoma a la rutina con estos sencillos tips:

1. El calendario, tu nuevo mejor amigo: Organizar tu **calendario** en base a lo que ya sabes que tienes que hacer, esas **actividades que ya están ahí por default** y después, en base a lo que **quieres hacer**.

“Dale forma a tu calendario, dale una estructura en la que sean visibles las actividades “obligatorias” como ir a clase, y las actividades que quieres realizar” destaca Erik Montes.

Algunas **aplicaciones gratuitas para llevar un calendario digital** disponibles para iOS y Android son **Google Calendar, TickTick: Tareas y calendario y Trello.**

2. Ser flexible contigo mismo: El establecer **horarios realistas y flexibles** que te permitan **cumplir con todas tus actividades** es la **clave del éxito.**

“El problema aparece cuando pensamos que en un día vamos a poder realizar todas estas actividades (..) aquí empieza la frustración”- Erik Montes.

“El problema aparece cuando pensamos que en un día vamos a poder realizar todas estas actividades y unas me demandan más las otras y es aquí cuando empieza la frustración” menciona el consejero emocional del [Campus San Luis](#).

3. Tu objetivo, tu mayor motivación: Es muy importante cuestionarse el ¿Qué quiero lograr este semestre? No solo a nivel escolar, si no también a nivel personal.

“Cuando tenemos esto en mente, es más fácil ser constante y estar motivado” expresa Erik.

Una buena calendarización puede ayudarte a tener una mejor organización de tu día a día. Foto: PEXELS
width="900" loading="lazy">

La organización en tiempos de pandemia

A raíz de la **pandemia ocasionada por COVID-19**, nuestros hábitos han cambiado de gran manera, por ello, la **organización de nuestro día** juega un papel muy importante dentro de esta realidad en donde domina la **virtualidad.**

“...desde la virtualidad y desde la oportunidad que se nos dé la hibridez, es fundamental tener buena organización (...)”- Argumenta Erik.

“Para este arranque de semestre desde la virtualidad y desde la oportunidad que se nos dé la hibridez, es fundamental tener buena organización de qué es lo que se me está exigiendo y me desacostumbre a hacer” argumenta Erik.

En [Campus San Luis Potosí](#), contamos con el **Departamento de Bienestar y Consejería**, el cual puede ayudarte a tener un mayor **éxito estudiantil** en cuanto a estos **temas de bienestar**, escribe un correo a bienestar.slp@itesm.mx para cualquier duda.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: