

5 acciones que puedes hacer para tener un semestre significativo



Alanna Ulloa | Campus Cuernavaca

Todo inicio de semestre es un suceso emocionante, en donde lo más seguro es que vivas una **revolución de diferentes emociones de forma simultánea**: puede ser que mientras seas muy feliz por reencontrarte con tus amigos, sientas miedo de llevar una materia de gran dificultad o la nostalgia de estar en tu último año.

Por eso, esta primera semana de clases, te compartimos acciones que puedes realizar en todo momento para sacar lo mejor de ti. **¡Síguelas y compártelas!**



/>>

- **Planea tu semestre**

"Para aprovechar mejor el semestre, es importante que te organices y priorices tus actividades.

Desde el primer día de clases, esfuérzate por conocer las **fechas importantes de cada materia y agéndalas**, así evitarás empalmes con tus actividades tanto de LiFE como personales. Así también **podrás entregar tus tareas y proyectos en tiempo y forma**", comentó Ramona Fuentes, profesora de computación de la Escuela de Ingeniería y Ciencias.

- **No dejes que las emociones te gobiernen**

"Las emociones juegan un papel muy importante en la forma en cómo ves el mundo y por lo mismo, en cómo vivirás tu semestre. Por eso, es fundamental saber que identificarlas te permite regularlas y expresarlas de la mejor manera.

De acuerdo con RULER, un programa de The Yale Center for Emotional Intelligence, **al momento de sentir una emoción, lo que debes hacer es lo siguiente: identificarla, comprenderla y etiquetarla, para posteriormente usar una herramienta que la desactive (en caso de que sea necesario)**, como por ejemplo; alejarte y escuchar música, respirar o imaginarte cuál sería tu reacción ideal", expresó Nidia Murillo, Directora de Programa PrepaTec Bicultural y coordinadora de RULER del campus.

- **Conecta tus conocimientos con la vida diaria**

"No confíes únicamente en tu memoria, utilízala para identificar conocimientos ancla que puedan servirte de apoyo para tu aprendizaje."

Una vez que adquieras el conocimiento abstracto de tus materias, **pon a trabajar tu creatividad para aplicarlo en tu vida diaria** y así, generar un aprendizaje realmente significativo", compartió Magda Buenfil, profesora de contabilidad y finanzas de la Escuela de Negocios.



/>>

- **Explota el ecosistema de tus materias**

"Cada clase cuenta con material y equipo de apoyo, por lo cual busca complementar lo que aprendes, utilizando la tecnología y los laboratorios que el campus ofrece."

Pregunta a tus profesores de qué forma puedes hacer tu conocimiento integral y, así, aprovecharlo. **Puedes acercarte a los laboratorios y convertirlos en tu espacio de trabajo y experimentación de proyectos"** contó Abel Angelina, responsable del Laboratorio de Medios.

- **Busca conexiones**

"Los mejores aprendizajes puedes adquirirlos fuera del aula y nunca descartes conocer a tu futuro socio en cualquier momento."

Conoce las diferentes oportunidades que puedes aprovechar y anímate a salir de tu zona de confort. Busca actividades que te conecten con el entorno y tu futuro profesional. Además, infórmate de lo que sucede en ese contexto y actívalte como agente de cambio" recomendó José

Luis Liñán, Director del Instituto de Emprendimiento EGL.



/>>

Esperamos que estos consejos te sean de mucha ayuda para arrancar el semestre con la mejor energía y recuerda que es muy importante tu bienestar. ¡Feliz inicio de semestre!