

Seis consejos para el mejor regreso a clases



Por Pilar Garza, Wendy Herrera, Emilio Said y Sebastián Martínez | campus Monterrey

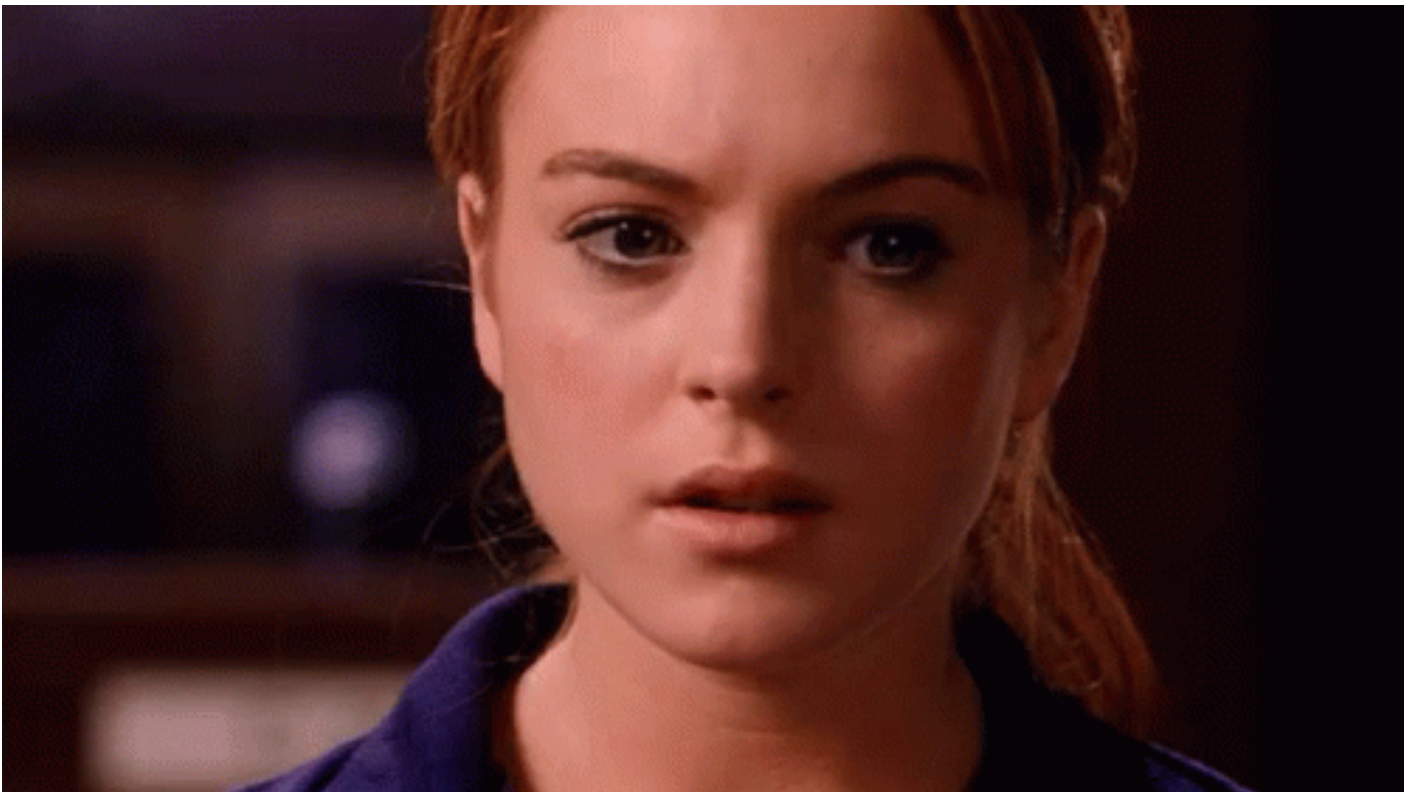
Inicia un nuevo semestre y con él, nuevos retos y metas que trazar como estudiante del Tec para alcanzar tus objetivos y sueños personales, académicos y profesionales.

Para lograrlo y tener el mejor regreso a clases, expertos del Campus Monterrey te comparten los siguientes consejos. **¡Toma nota!**



/>>

1) DEFINE TUS METAS PARA EL SEMESTRE



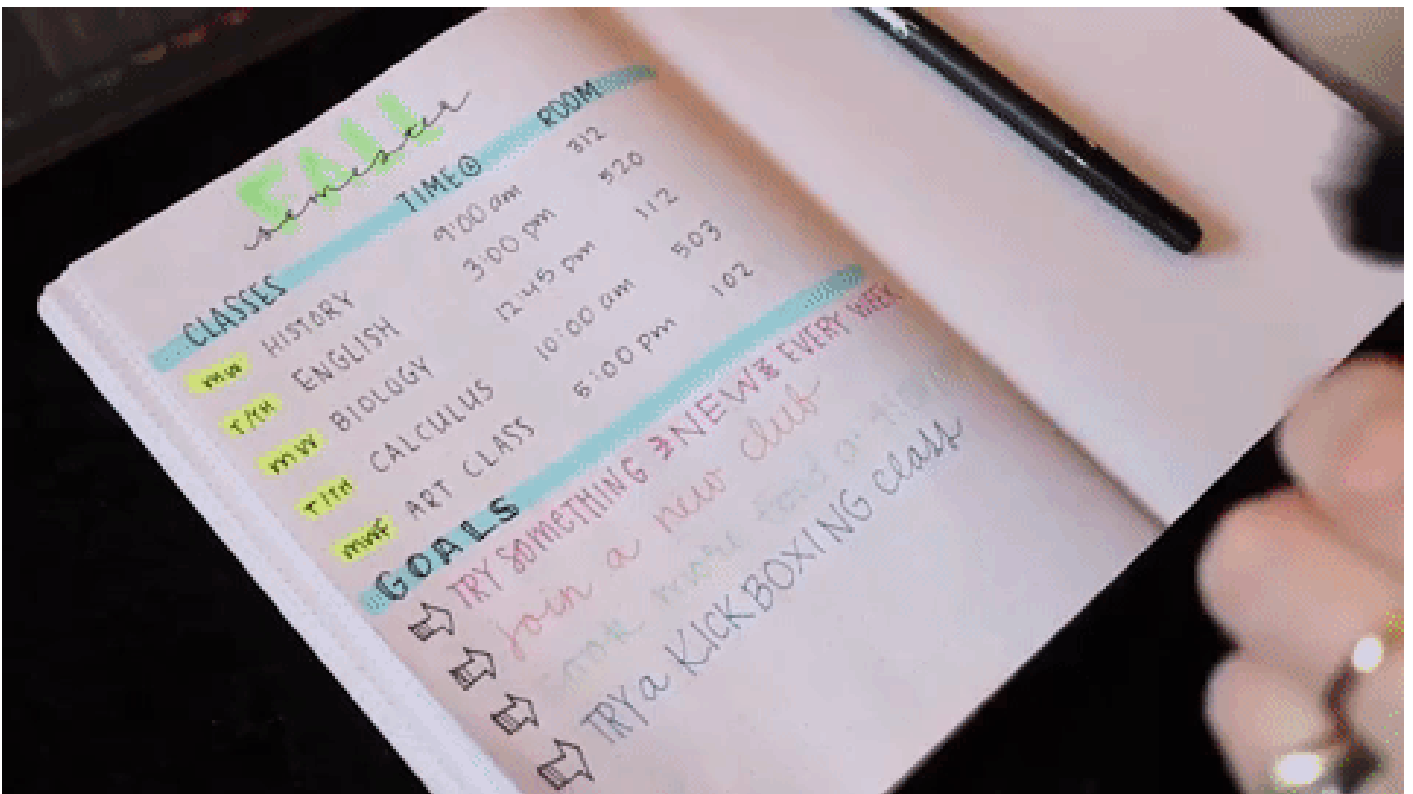
/>>

Piensa y escribe qué es lo que quieres lograr este semestre, visualiza qué metas son de corto, mediano y largo plazo y toma acciones todos los días para cumplirlas, motivó **David Garza, rector del Tecnológico de Monterrey**.

Garza recomendó a todos los estudiantes **fijarse metas y objetivos** más grandes y diferentes a los de años anteriores.

“La verdad en la medida que intentamos cosas ambiciosas nos vamos forjando en el carácter, en la tenacidad y nos vamos dando cuenta en realidad del potencial que tenemos como personas”, enfatizó el rector.

2) PLANIFICA TU HORARIO



/>>

Para **lograr manejar tu tiempo con cautela**, Claudia Lerma, profesora e investigadora del departamento de Industrias Creativas, recomendó escribir y calendarizar tus eventos y actividades en la **agenda del celular**.

“Lo primero es que anoten en la agenda de su teléfono las tareas, las reuniones, juntas de equipos, clases, etc. y que verifiquen que se **sincronicen los calendarios y agendas** en todos los dispositivos que usan”, expresó Lerma.

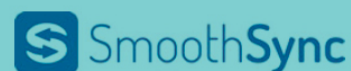
Lerma sugirió utilizar **Google Chrome**, pues permite hacer sincronización entre todos los equipos sin distinción entre los sistemas operativos.

Ejemplos de aplicaciones que te pueden ayudar a organizar tu día a día, según la experta:

ORGANÍZATE CON ESTAS APPS

SmoothSync for cloud calendar

- Se sincronizan los calendarios de los dispositivos ios y OS, en teléfonos android, es una excelente opción para quienes usan mac y tienen teléfono android.



Toodledo

- Facilita organizar todo; lo importante, las citas, los cumpleaños, los horarios de clase, entre otros.



Google Calendar

- Permite sincronizar directamente el horario de clases en el calendario de Google, crear eventos y enviarlos a través de Gmail y sincronizar calendarios de iOS o de Outlook.



/>>

3) HAZ EJERCICIO, BAILA, CANTA, VUELA, PERO HAZ ¡ALGO!



/>>

Aprovecha la gran oferta de actividades que el Tec ofrece en sus distintas **áreas deportivas, culturales y estudiantiles.**

Lo anterior es de suma importancia para lograr el equilibrio personal, aseguró **Jorge Rocha**, director de Liderazgo y Formación Estudiantil (**LIFE**) Región Norte.

*“Conozco gente que le funciona bailar, cantar, pintar, escribir, leer o escuchar música. **Regálate 50 minutos al día** para hacer aquello que te permita desconectarte de la cotidianidad de tu vida”,* expresó Rocha.

4) CAPITALIZA LOS APRENDIZAJES



/>>

Revisar el pasado para lograr **un mejor presente** y así sacar el mejor provecho de lo aprendido en semestres anteriores puede ser muy **útil**, continuó Rocha.

“(Analizar) aquellos momentos donde más te tensionaste en semestres anteriores te permite hacer cosas diferentes este semestre y que capitalices esas experiencias de tal manera que no se repitan de la misma forma”, dijo.

5) ORGANIZA TUS FINANZAS PERSONALES



/>>

La administración correcta de tus finanzas durante el semestre puede **evitar mucho estrés**, para esto, la EXATEC, Líder del Mañana y Contadora Pública Financiera, **Marisol Guajardo**, compartió algunos consejos prácticos.

“Analiza tus gastos de los últimos tres meses”, recomendó la EXATEC.

Después del análisis debes identificar los gastos más fuertes y considerar seguir así o hacer cambios.

Conocer tu límite de gasto mensual y ahorrar son los siguientes pasos para tener éxito en tus finanzas, continuó Guajardo.

Toma todos tus ingresos y repártelos entre tus gastos fijos, así sabrás cuánto es tu tope de gasto por mes y evitarás "quedarte en ceros".

*“**Ahorra.** Suena a cliché, pero es necesario; no importa qué porcentaje de tus ingresos sea”,* enfatizó.

Existen aplicaciones que te pueden ayudar a administrar tus recursos como **Wallet** o también puedes utilizar **Excel**, recomendó.

6) CONFÍA EN QUE NO ESTÁS SOLO



/>>

Si alguna vez llegas a sentir que tus problemas personales, económicos, académicos son abrumadores y que necesitas ayuda, no dudes en ponerte en contacto con el programa **TQueremos**, cuyo objetivo es brindar apoyo a los estudiantes para que alcancen la armonía en todos los ámbitos de su vida.

Página web: <https://tqueremos.mty.itesm.mx/>

Teléfono 24 horas: 442 295 3004 y 01 800 8139500