

Para iniciar con el pie derecho; consejos para este nuevo semestre.



Por Ingrid Godoy | Campus Cd. Obregón

Día 1. Dormir menos, risas, azul. Bienvenido al Semestre.

Sentir nervios en el primer día de clases es algo que a la mayoría le sigue pasando. Se puede estar cursando el séptimo semestre o ser maestro por muchos años, y aún así las cosquillas y la expectación de saber que puede pasar está ahí.

Al igual que los nervios, **la esperanza por tener un semestre mejor que el anterior se manifiesta.**

Dormir más temprano, hacer los pendientes a tiempo, **equilibrar tu vida social y académica o laboral**; las posibilidades para mejorar son infinitas.

No obstante, no todos saben como hacer que las nuevas expectativas y metas a cumplir; **tanto alumnos como maestros, todos necesitan ayuda de vez en cuando, orientación y consejos para mejorar.**

Por lo que, sin más preámbulos, **¿qué mejor manera de empezar el semestre que siguiendo los consejos de algunos de tus maestros o colegas?**

Lo que bien se inicia, bien termina.

1. ¡Checa tu página 1!

La temida página 1 es para muchos maestros y alumnos una guía importante sobre los contenidos del curso. Te recomendamos checar esta página con cuidado para que

ningún tema te tome desprevenido.

A su vez, se recomienda que los maestros actualicen dicha página para evitar malentendidos o inconvenientes. Suele ser una buena guía a la hora de impartir clases.



/>>

1. Ojos abiertos, oídos atentos. ¡Presta atención!

El consejo más viejo y más conocido por todos. Sin embargo, esto funciona. Prestar atención en clases puede ser la diferencia a la hora de un examen o un proyecto importante, así que trata de siempre estar atento a lo que el profesor tenga por decir.

Los alumnos también tienen algo que decir, de lo cual todos podemos aprender, tanto compañeros de clase como profesores, es importante tener mente abierta en opiniones durante la clase. ¡Nunca está de más prestar atención a lo que sucede en clase!



/>>

3. Mente ocupada, mente feliz

Durante tu tiempo libre trata de leer algún libro o algún artículo interesante, de esta manera tu cerebro se mantiene activo

«Leer un artículo para no perder la costumbre de estudiar durante unas pocas horas al día hace la diferencia» Nos comparte Ana María Castro, coordinadora del programa High Potential Leadership Program en Campus Cd. Obregón.



/>>

4. Apuntes personalizados. ¡Garabatos, dibujitos, palabras clave!

Es momento de ponerse creativo. Dibuja, haz esquemas, línea aquí línea allá. Ya sea en papel o computadora toma apuntes de temas importantes a tu manera, se trata que tu entiendas y memorices.

¡Todos tenemos nuestra manera de aprender y organizarnos!



/>>

5. Tik tok, ¡Todo contra reloj!

El tiempo es el principal enemigo, y todos nosotros hemos tenido que pelear con capa y espada contra este villano. La mejor manera de combatirlo es organizando desde el inicio.

Planear y tener un horario de actividades, o simplemente aprovechar tus tiempos muertos para adelantar trabajo son buenas estrategias para no convertirnos en un conejo blanco preocupado por el tiempo.



/>>

6. Uno para todos y todos para uno

Explicar a tus compañeros los temas que dominas es una buena estrategia para estudiar. Esto te obliga a clarificar los temas, simplificarlos y reforzarlos.

Trabajar en equipo da oportunidades para crecer profesionalmente y personalmente, apoyarse mutuamente y complementarse con sus habilidades; compartir la carga de trabajo y hacer amigos en el proceso.

Como profesor no temas pedir consejos a tus colegas (que estén familiarizados con tu área) también. Nadie está exento de recibir apoyo de vez en cuando.

¡Trabajar en equipo es la respuesta a muchas incógnitas!



/>>

7. Clear your mind. Toma un break

«Desconectate un poco, toma un break . Tanto estudio, falta de dormir y estrés acumulado no ayuda a poder procesar más información y recordar lo aprendido» Gloria Rivera, directora de entrada de Negocios.

Despeja tu mente haciendo alguna actividad que te guste. Correr, leer, escuchar música, cualquier cosa que sientas que te ayudará a no sentir pesada la temporada de exámenes. No olvides que el descanso es tan importante como el trabajo.



/>>

8. Comer. Estudiar. Dormir

Trata de dormir durante el semestre, está bien estudiar, preparar clases o adelantar tareas y pendientes, pero debes cuidarte a ti mismo primero.

Comer por lo menos tres veces al día y mantener tus energías con algún snack entre clases o por las tardes es esencial para no tener consecuencias a futuro debido al estrés.



/>>

Mantente positivo, con actitud de mejorar, enfócate en tu meta y ve a por ello.

«Estar preparados es la mitad de la victoria» Miguel de Cervantes