

**Experiencia UA**

Universidad Autónoma de Chile



# GUÍA PARA EL ESTUDIO EN LÍNEA



# Horario y lugar de estudio.

Establece objetivos diarios y semanales, y crea un horario específico para tus estudios.

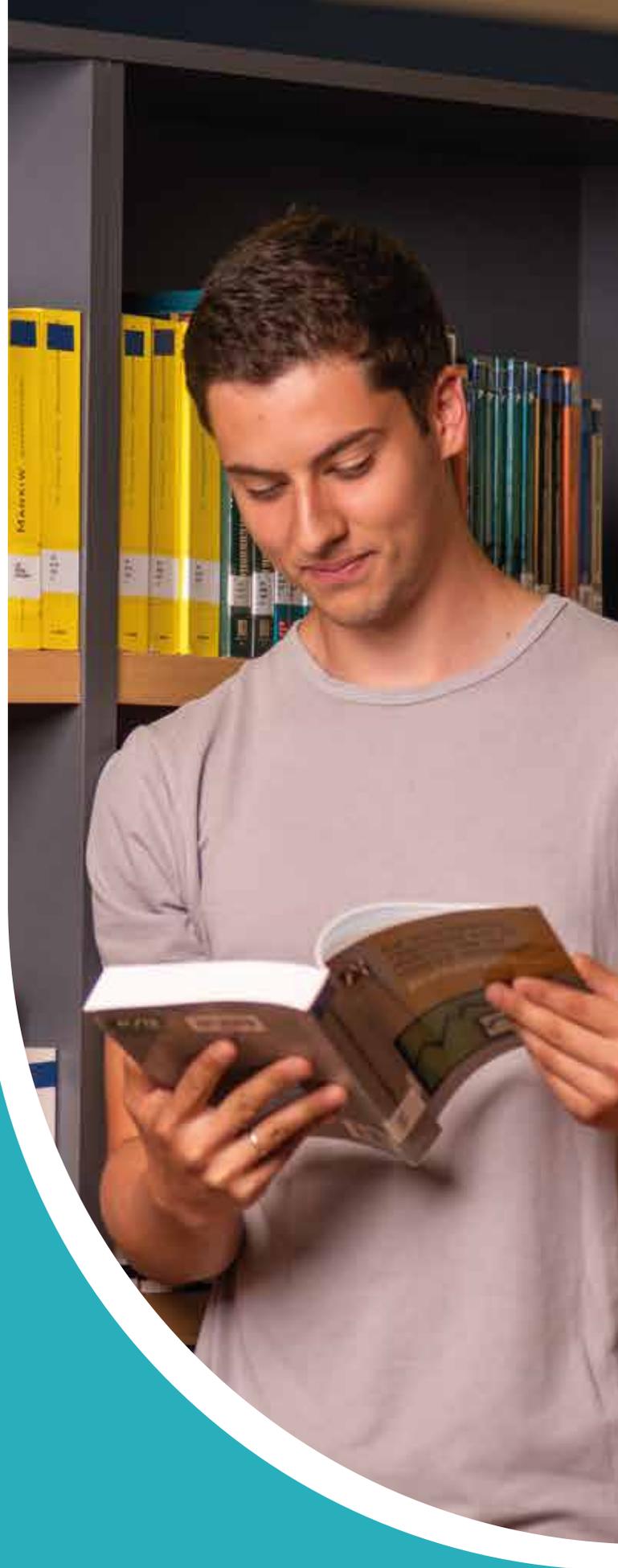
Elige un lugar tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones. Cierra las ventanas de chat y otras pestañas del navegador mientras estudias.

La planificación es clave. Familiarízate con la plataforma virtual y planifica tu tiempo para evitar imprevistos técnicos y reducir la incertidumbre. El estudio requiere disciplina.



# Comunidad de aprendizaje.

Interactúa con tus compañeros. Comparte tus experiencias, ideas y dudas para enriquecer el proceso de aprendizaje colectivo.



# 2

# 3

## Descansos regulares.

Haz pausas periódicas para descansar. Esto te ayudará a mantener tu energía y concentración.



# Herramientas tecnológicas y recursos complementarios.

Aprovecha al máximo las herramientas de la plataforma de estudio y los recursos de la Biblioteca de la Universidad

 [biblioteca.uautonoma.cl/](http://biblioteca.uautonoma.cl/) 

Utiliza recursos complementarios como libros, artículos o tutoriales en línea.

# 4





# 5

## Autodisciplina.

Establece metas claras y trabaja de manera constante para alcanzarlas. Gestionar tu tiempo y recursos de manera efectiva es fundamental para el éxito en el estudio en línea.

## Apuntes.

Toma notas de los puntos importantes durante tus clases. Estas notas te ayudarán a recordar y repasar la información antes de las evaluaciones.



# Metas alcanzables.

Define objetivos realistas para cada sesión de estudio y avanza poco a poco hacia metas más grandes.





# Métodos de estudio.

Experimenta con diferentes técnicas de estudio para encontrar la que mejor se adapte a tu estilo de aprendizaje.



# 9

## Autorregulación.

Desarrolla habilidades para gestionar tu tiempo, mantener la concentración y regular tus emociones durante el estudio en línea.

Cuida tu bienestar físico y emocional manteniendo hábitos saludables y reservando tiempo para actividades recreativas.



Aprovecha al máximo tu experiencia de  
**estudio en línea**  
y alcanza tus metas educativas.

*¡Éxito en tu aprendizaje!*

