

# ORGANIZANDO EFICAZMENTE MI TIEMPO

INICIAR



## INTRODUCCIÓN

En la etapa adulta, una persona puede encaminar su esfuerzo en mantener un adecuado estilo de vida, de acuerdo al proyecto de vida trazado, y si en este, se encuentra el culminar una carrera universitaria, el integrar este nuevo rol como estudiante, puede generar estrés y algún pensamiento de incapacidad; por lo que se considera conveniente identificar los recursos que se pueden desarrollar para una mejor adaptación escolar.



## TÉCNICA: "POMODORO"



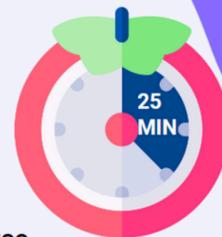
DESCANSO DE 5 MIN



DESCANSO DE 5 MIN



DESCANSO DE 5 MIN



- Elige tu tema de estudio.
- Empieza a estudiar con un temporizador en intervalos de 25 min.
- Cada 25 min descansa 5 min.
- Al culminar el cuarto bloque de 25 min toma un descanso de 15-20min.
- Comienza un nuevo ciclo.
- Durante tus descansos no uses el teléfono ni entres a redes sociales.

Ver video

## Liga de acceso

<https://ecampus.cetys.mx/cursos/organizandomitiempo/story.html>

