




Oficina de Educación Médica


Facultad de Medicina
Universidad Finis Terrae




FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD FINIS TERRAE





Tres actitudes debes demostrar para tener éxito en tus aprendizajes durante tus clases ya sean presenciales o virtuales:





Participación en actividades grupales e interacciones con el profesor 

Compromiso con los objetivos de aprendizajes planteados 

Mantener disciplina y rutina en el estudio 

EL TIEMPO DESTINADO PARA: ATENDER, EJECUTAR Y REPASAR LA INFORMACIÓN ENTREGADA POR TUS DOCENTES NO DEBE EXCEDER LAS 10 HORAS DE TRABAJO DIARIO.

	RECOMENDACIONES	EN RELACIÓN A LAS CLASES (MODO SINCRÓNICO) COMPONENTE DE ATENCIÓN
	Planificar y generar rutina de trabajo sincrónico	<ul style="list-style-type: none"> Prepárate una hora antes de tu primera clase, genera una rutina de trabajo (tomar desayuno, vestirse, preparar tus materiales, preparar tu computador y enfocarte en el tema a trabajar según la programación entregada por tu profesor)
	Evitar distraerse con celular	<ul style="list-style-type: none"> Concéntrate, trata de mantener una atención sostenida durante la exposición del profesor (no debiese ser superior a 40 minutos), evita en esta sesión sincrónica distraerte con celular y mensajes.
	Consultar dudas	<ul style="list-style-type: none"> Interactúa con el docente frente a dudas, toma notas de los conceptos fundamentales de la clase.
	Realizar los ejercicios que el profesor intercale en la clase.	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los ejercicios porque te ayudarán a ir construyendo el conocimiento y lo recordarás más fácilmente cuando lo requieras.

	RECOMENDACIONES	EN RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES SOLICITADAS (MODO ASINCRÓNICO)... EJECUCIÓN
	Planificar tu horario en casa	<ul style="list-style-type: none"> Genera un horario que puedas respetar, incluye las clases, las actividades que te den tus profesores, tu hora de estudio personal, tu espacio de relajación y entretención con la familia.
	Constuye tu horario en forma armoniosa incluye tus momentos	<ul style="list-style-type: none"> Acomoda las actividades anteriores en un horario que sea factible realizarlas sin que te estreses y puedas cumplirlo diariamente. Tu familia debe conocer este horario.
	Interactúa con compañeros en el estudio	<ul style="list-style-type: none"> Genera una red de apoyo con tus compañeros de clases, una red de consultas que pueda ser de utilidad para todos de ámbito académico
	Trabaja organizadamente	<ul style="list-style-type: none"> No dejes trabajos pendientes, evita acumularlos y estar desarrollándolos a última hora, el estrés y el apuro limita el esfuerzo por aprender

	RECOMENDACIONES	EN RELACIÓN AL ESTUDIO PERSONAL... DISCIPLINA EN EL ESTUDIO
✓	Plantear objetivos propios y cumplirlos	Plantéate un objetivo diario de estudio, una meta factible que puedas alcanzar diariamente esto aumentará tu motivación y nivel de satisfacción. Desafíate a cumplirla rigurosamente.
✓	Realizar inducción al estudio	Antes de empezar un tema nuevo de estudio, observa algún video que te permita obtener una información general del contenido. (cuida que la información provenga de páginas científicas y serias)
✓	Identificar los conceptos e ideas claves	Posteriormente revisa tus apuntes y el material complementario que tu profesor te ha entregado. Subraya o anota los conceptos o ideas claves.
✓	Organizar la información relevante	Considerando lo anterior, intenta realizar esquemas y organizadores gráficos como ejemplo, mapas conceptuales, éstos te ayudarán a integrar y memorizar con mayor eficiencia los conceptos principales del estudio.
✓	Realizar esquemas	El aprendizaje se potencia cuando trabajas organizando lógicamente la información entregada por tu profesor, al realizar esto en forma sistemática, disminuirá el tiempo de estudio y este se volverá efectivo.
✓	Fragmentar el tiempo de estudio	Es importante estudiar con horario fragmentado, es decir, si decides estudiar dos horas diarias, debes fragmentarlas en una hora con un espacio de descanso y relajación.
✓	Conoce tus límites	Es muy importante dormir bien (mínimo 8 horas) y no destinar las horas de sueño para el estudio, dado que estas horas son necesarias para que nuestro cerebro procese la información adquirida y trabajada en el día.

“El éxito de convertirte en un gran profesional del área de la salud radica en tu compromiso por aprender y cumplir tus metas de estudio”