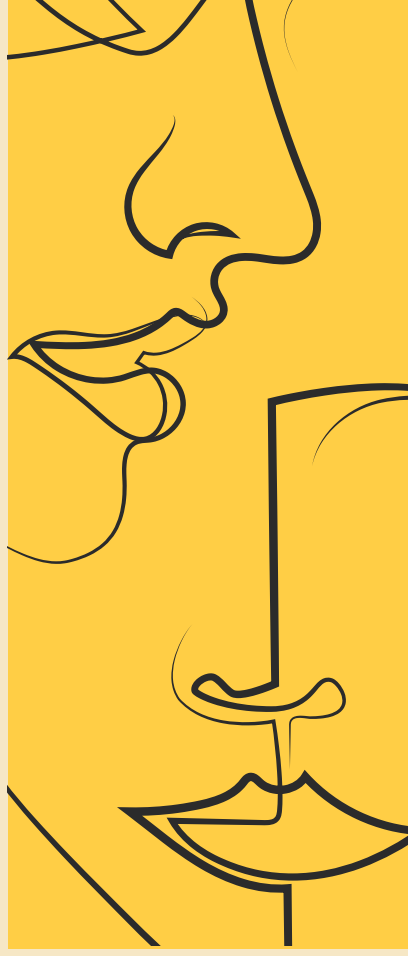
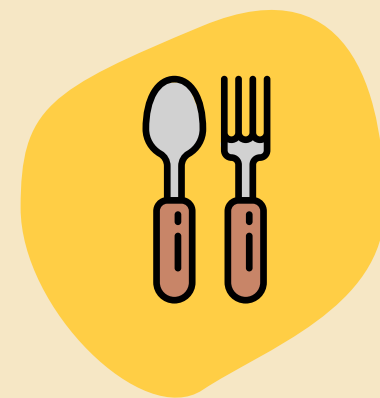


CONEXIÓN

NETIQUETAS PARA CONECTAR EN ESPACIOS REMOTOS



Procura haber dormido o descansado al menos 7 horas la noche anterior al encuentro académico y realizar pausas activas durante el día.



Aliméntate muy bien antes de cada encuentro académico. Evita los excesos para prevenir la sensación de sueño.



Dispone cerca una bebida para mantenerte hidratado, esto mejora la concentración.



Ubícate en un espacio fresco, con buena ventilación e iluminación, trata que de este lugar tenga recepción de internet de buena calidad para estar siempre conectado durante la sesión virtual.



Utiliza ropa que te permita sentirte cómodo y, a la vez, te motive a estar atento en la acción presente y listo para participar.



Genera atención a tu cuidado personal básico, ducharse, lavarse los dientes y asear el lugar de estudio, te permite estar presente y dispuesto a otra dinámica en casa.



Asegúrate de mantener tu área de trabajo, organizada y con los implementos necesarios para garantizar tu Bien-Estar en el desarrollo del encuentro virtual.



Es importante que separes tu tiempo de aprendizaje, dado que estás en el mismo espacio físico haciendo todo y, a la vez, no debes hacer todo al tiempo.



Define en tu horario espacios para un descanso mental. Aléjate de las pantallas, cierra tus ojos, medita y prepara tu re-conexión.



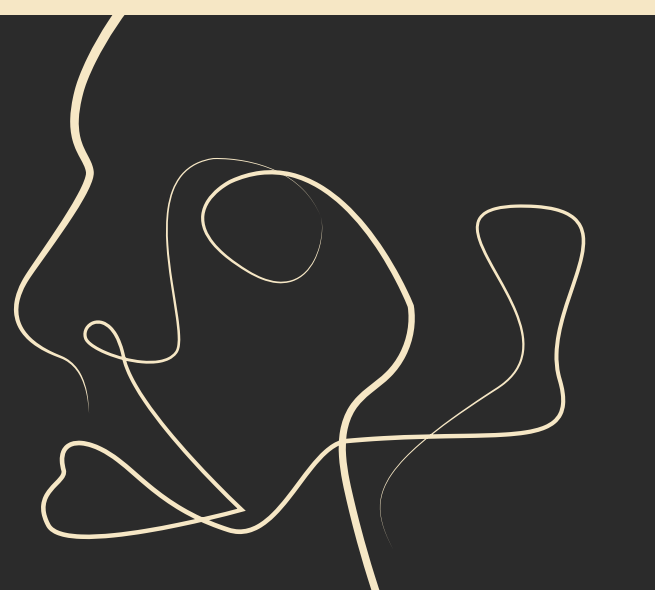
Comparte con las personas que convives tu horario de estudio y acuerda no ser interrumpido hasta finalizar tu encuentro virtual.



Recuerda que la educación es un acto social, así que conversa con tus compañeros sobre cómo te sientes respecto a las experiencias académicas y busca la forma de apoyarte para una mejor experiencia de aprendizaje. Ten en cuenta que este proceso lo construimos en colectivo.



Informa a tus familiares, compañeros de trabajo o jefes, que vas a estar en un encuentro académico. Trata de respetar tu momento y recuerda que educarte es una decisión que tomaste para la evolución de tu vida.



NETI
QUETAS


COLEGIATURA