

ESTUDIAR EN LÍNEA

Por: Ernesto García López

7 de marzo del 2026



UPF
UNIVERSIDAD
PARA LA FAMILIA



2020, año de cambios

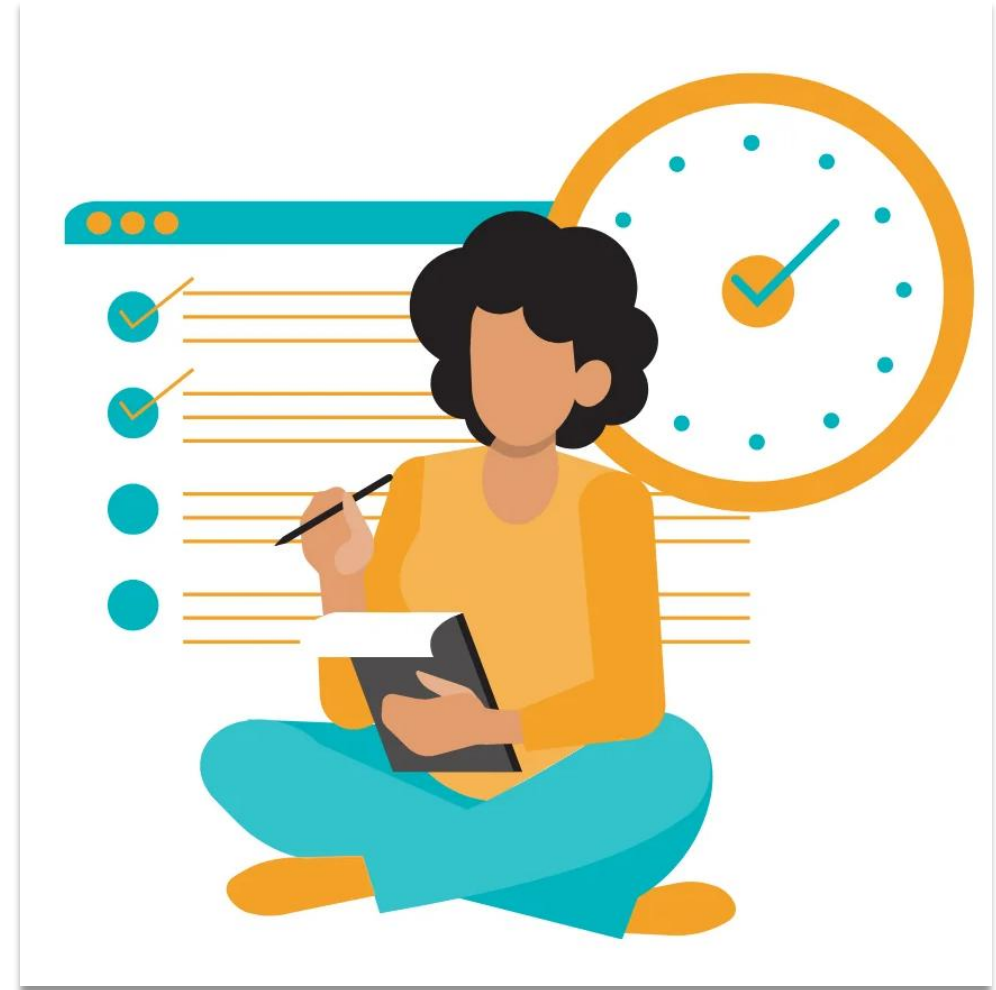
- Nuevas prácticas de estudio, modelos híbridos.
- 97% de los internautas en México estudian en línea (Asociación de internet).
- 34% de los estudiantes de carreras universitarias utilizan Google Classroom, 23% zoom (Encuesta 2020).
- Combinar clases presenciales con virtuales.



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

1) Fijar una rutina

- Problemas más habituales.
- Distracción o procrastinación.
- Tener hábitos que se puedan seguir de manera constante.



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

2) Sigue un horario

- Estudiar en casa o no, no quiere decir estar todo el tiempo pegado a la pantalla.
- Establecer horarios para cada actividad.
- Cumplir con los horarios de entrega.
- Si no hay concentración, imprimir los libros electrónicos o materiales didácticos.
- Ir a un lugar de estudio (bibliotecas, salones de estudio o lugar privado).



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

3) Crear el espacio ideal de trabajo

- El lugar debe cumplir una serie de requisitos mínimos.
- Buscar un espacio con buena iluminación.
- Utilizar una silla y una mesa que permitan una buena postura.
- Rodearse de elementos de estudio.



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

4) Involucra a tu familia y/o amigos

- Contar con el apoyo de todas las personas cercanas en tu vida para lograr el éxito.
- La familia debe conocer tu rutina.
- Debe saber que, en ciertos momentos, no los puedes atender (hijos o estudias y trabajas).



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

5) Descansos en intervalos

- Estudiar 45 minutos por 15 de descanso (ideal).
- El tiempo de reposo dedícalo a la familia, atender mensajes, hacer estiramientos.
- Dedicar tres etapas de estudio por día: estudio (45 min), descanso (15 min), estudio (45 min), descanso (15 min) y finalmente estudio (45 min).



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

6) Marca tus objetivos diarios

- Fijar metas diarias, semanales y mensuales.
- Tus objetivos deben responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué quiero comenzar primero?
 - ¿Cómo lo voy a organizar?
 - ¿Cuándo lo voy a hacer y terminar?
 - ¿Dónde debo dar seguimiento?
 - ¿Cuánto espero sacar?
 - ¿Por qué debo terminar mis actividades a tiempo?
- En el Aula Virtual se organiza cada materia en orden de secuencia de estudio.
- En la columna de la izquierda se ve la secuencia de arriba hace abajo.
- Procura seguir esta secuencia.



7 TIPS PARA ESTUDIAR EN LÍNEA CON ÉXITO

7) Autodisciplina

- Cada día tendrás nuevos desafíos.
- Distractores: Mensajes en redes sociales, reuniones, llamadas, WhatsApp y otros.
- Aprender a autorregularse.
- Marcar los tiempos para cada tarea.



DEDICA TIEMPO A DIOS

Oración

- Es el tiempo más importante.
- Tiempo de oración antes de estudiar.
- Entrégale tu vida.
- Pide que el Espíritu Santo te de las fuerzas necesarias para avanzar en este propósito que Él colocó en tu corazón.

