



Taller de técnicas de estudio y manejo del tiempo libre



En la mañana del 06 de mayo se llevó a cabo el taller de técnicas de estudio y manejo del tiempo libre a estudiantes de primer semestre de la Licenciatura, dirigido por la psicóloga Daniela Carvajal de la oficina de Bienestar Universitario, en cuál se dieron temas como estrategias de estudios y hábitos saludables. En el desarrollo de este se realizó una actividad con algunos estudiantes donde expresaron sus hábitos de estudio más comunes y la organización de su tiempo.

Según Daniela Carvajal, psicóloga general de Bienestar Universitario, en este se brindaron a las estudiantes técnicas de estudios importantes para implementar en la vida universitaria, debido a que hoy los estudiantes adquieren malos hábitos al momento de estudiar, destacando así la importancia de organizar el tiempo y tenerle amor a la carrera.

Así mismo, para los estudiantes dicho taller fue de gran aporte para generar nuevos hábitos en los estudios, según lo expresado por Daniela Ramírez estudiante de primer semestre de la Licenciatura, “me pareció que el taller tuvo información muy relevante para nosotros en la vida universitaria ya que normalmente tenemos mucha desorganización en nuestro método de estudio, no conocemos bien la forma en que aprendemos y tenemos muchas distracciones alrededor que pueden afectar nuestro rendimiento académico, se me hizo muy necesario que nos hablaran de este tema y nos dieran algunas estrategias para mejorar nuestra organización y nuestra calidad en el aprendizaje”.