

---

# Recomendaciones para que el estudiantado enfrente con éxito algunos retos de la presencialidad remota

---

Material elaborado por: Unidad de Éxito  
Académico y Enlace Profesional

Diagramación: Marianela Delgado F.



## Si en su casa viven muchas personas

---

- Procure mantener una adecuada comunicación con las personas con quienes convive.
- Trate de ser flexible y comprender que todas las personas manejan las situaciones de distintas maneras.
- Negocie, en la medida de las posibilidades, para permanecer sin interrupciones en algún espacio específico de la casa.
- Comunique los tiempos en que estará en clases presenciales remotas, para evitar interrupciones o al menos procurar minimizar el ruido. Sabemos que esto es difícil al haber muchas personas en casa, pero se trata de que pueda al menos enterar a los demás de cuándo te encuentres en línea.



## Si sólo hay una computadora para uso de varias personas



- Promueva establecer un horario de estudio o trabajo en casa, de modo que todos puedan verse favorecidos con el uso del equipo. A veces será necesario levantarse más temprano o acostarse más tarde.
- Cree en la computadora una carpeta con sus documentos, etiquétela con su nombre.
- Respalde su carpeta con los archivos en el Google Drive empleando su correo institucional, que tiene una capacidad de almacenamiento casi ilimitada.
- Procure avanzar todo lo posible sin la computadora, y haga un plan para evitar perder el tiempo ordenándose durante el tiempo en que le corresponde utilizarla.
- Descargue archivos y guárdelos en su celular; o si puede, imprímalos para que avance con lecturas u otras asignaciones.

## Si no tiene Internet

---

- Comunique a sus profesores y Unidad Académica su situación.
- Establezca con ellos algunas alternativas según sus posibilidades, por ejemplo, el poder tener plazos mayores para la entrega de las asignaciones o utilizar otros medios de comunicación para la entrega de tareas y otros trabajos.
- Consulte si algún familiar o amigo cercano tiene la posibilidad de compartirle Internet al menos un par de horas a la semana, tiempo en que podría revisar las tareas, descargar documentos y enviar trabajos.
- Consulte si algún compañero cercano puede ayudarlo comunicándole las asignaciones y descargando los archivos con los que debe trabajar.
- Valore la posibilidad de irse a vivir durante estos meses donde algún familiar o amigo que le brinde conexión a Internet.



## Si no tiene electricidad



- Comunique a sus profesores y Unidad Académica su situación.
- Establezca con ellos algunas alternativas según sus posibilidades.
- Consulte si algún compañero cercano puede ayudarle comunicándole las asignaciones y descargando los archivos con los que debe trabajar y enviándole los trabajos.
- Aproveche las horas del día para estudiar, procurando levantarse más temprano de lo habitual.
- Valore la posibilidad de trasladarse a algún sitio comunal donde le ofrezcan la opción de tener electricidad para trabajar, por ejemplo, en las bibliotecas públicas o espacios en Sedes de la Universidad.
- Valore la posibilidad de irse a vivir durante estos meses donde algún familiar o amigo que cuente con electricidad.

## Si tiene que ayudar con los quehaceres del hogar

- Converse con las personas con quienes convive sobre la carga académica que tiene como estudiante universitario; en ocasiones somos las primeras personas en ir a la Universidad y por ello en nuestras casas no todas las personas conocen o comprenden la cantidad de horas que se requieren para estudiar y elaborar los trabajos de los cursos.
- Procure negociar los tiempos (días y horas) y las tareas de la casa que estará asumiendo. Si bien hay mucho que estudiar, una buena organización permite que también contribuya con las labores del hogar. Para esto le recomendamos que organice un horario de actividades diarias que le permita tener claridad y a sus familiares de los tiempos en los que estará apoyado en los quehaceres del hogar y los tiempos asignados para estudiar.



## Si siente que tiene mucho trabajo acumulado

---



- Establezca estrategias para organizar su tiempo.
- Anote cada una de las obligaciones académicas que tiene, así podrá ver de manera objetiva sus responsabilidades.
- Si tiene dificultades para organizarse busque asesoría. Aprovecha las recomendaciones, charlas y talleres que le ofrece la UNA.

## Si necesita comenzar a trabajar para ayudar económicamente a su familia

---

- Busque alternativas para no dejar los cursos.
- Converse con sus profesores para juntos encontrar alternativas.
- Si es una persona becada converse con su trabajadora social.
- Si no es una persona becada comuníquese con las autoridades de su carrera para poder conocer su caso y ver las posibilidades de ayudarlo.





## Si está enfrentando alguna situación y necesitas apoyo



- Comuníquese con su Unidad Académica.
- Recuerde que la Universidad tiene distintas instancias de apoyo, siga las diferentes redes sociales para que esté informado.

### Algunas Redes Sociales

Universidad Nacional  [unacostarica](https://www.facebook.com/unacostarica)  [una.ac.cr](https://www.instagram.com/una.ac.cr)

Vicerrectoría de Docencia  [VDOCENCIAUNA](https://www.facebook.com/VDOCENCIAUNA)  [vdocenciauna](https://www.instagram.com/vdocenciauna)

Éxito Académico  [exitoacademicouna](https://www.facebook.com/exitoacademicouna)  [exitoacademicouna](https://www.instagram.com/exitoacademicouna)

Vicerrectoría de Vida Estudiantil  [NoticiasVidaEstudiantilUNA](https://www.facebook.com/NoticiasVidaEstudiantilUNA)

FEUNA  [FEUNACR](https://www.facebook.com/FEUNACR)  [feuna.cr](https://www.instagram.com/feuna.cr)