

# SER ESTUDIANTE EN TIEMPOS DE COVID-19

FACULTAD DE CIENCIAS



Universidad  
de Navarra



# CONTENIDOS

**1 EL ESTUDIO**

**2 EL DEPORTE**

**3 DIVULGA CIENCIA**

**...EN TIEMPOS DE CUARENTENA**

FACULTAD DE CIENCIAS



Universidad  
de Navarra

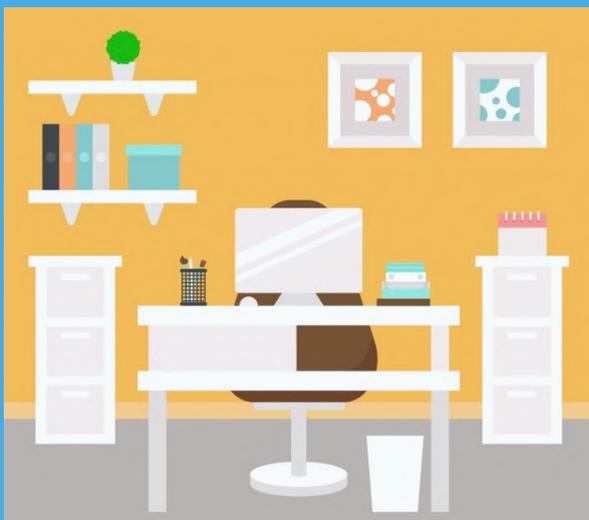
# EL ESTUDIO EN TIEMPOS DE CUARENTENA



## CREA UN CALENDARIO

Revisa asignatura por asignatura y haz un análisis general de todos los temas que tienes que estudiar de aquí a los exámenes, para distribuirlos a lo largo de estas días. No te olvides de dejar tiempo al final para ...

**¡Repasar!**



## CREA UNA RUTINA

A pesar de estar en casa, crea una rutina diaria, en la que mantengas los mismos hábitos que tenías antes de la cuarentena. Levántate a la misma hora, trabaja las mismas horas diarias (7H-7H 30min). Así cuando volvamos a la normalidad...

**¡No te costará adaptarte!**



## CREA TU "HÁBITAT"

Encuentra un sitio adecuado para trabajar, sin distracciones. Traslada allí todo el material de estudio y cada vez que tengas que trabajar hazlo desde allí. De este modo te acostumbrarás y podrás concentrarte igual que si estuvieras en la biblioteca.

**¡Busca tu sitio!**

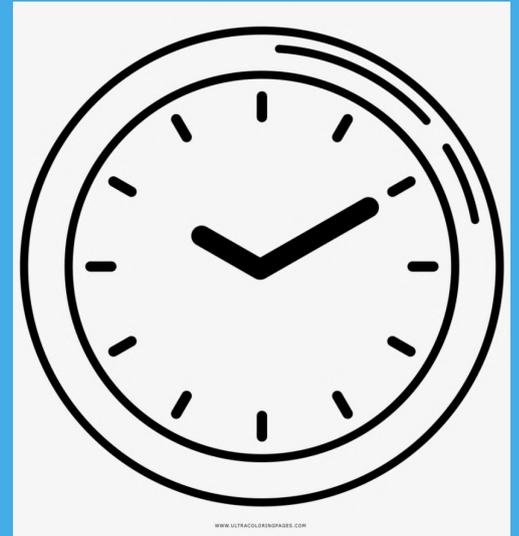


# EL ESTUDIO EN TIEMPOS DE CUARENTENA

## CREA TU HORARIO

El no tener prácticas, te va a dejar más tiempo libre, pero vas a tener que hacer más trabajo personal. Por ello, es importante que te crees un horario. Puedes trabajar en bloques de 50 min y descansar 10 min. En caso de que lleves estudiando varias horas seguidas, haz descansos mas largos. Recuerda...

**¡Siempre el mismo horario!**



## ACUDE A TU ASESOR

Acude a tu asesor siempre que lo necesites. Ellos estarán ahí para orientarte y ayudarte con el plan de estudio o con las dificultades que te vayan surgiendo. No dudes en acudir a ellos, porque están ahí para ...

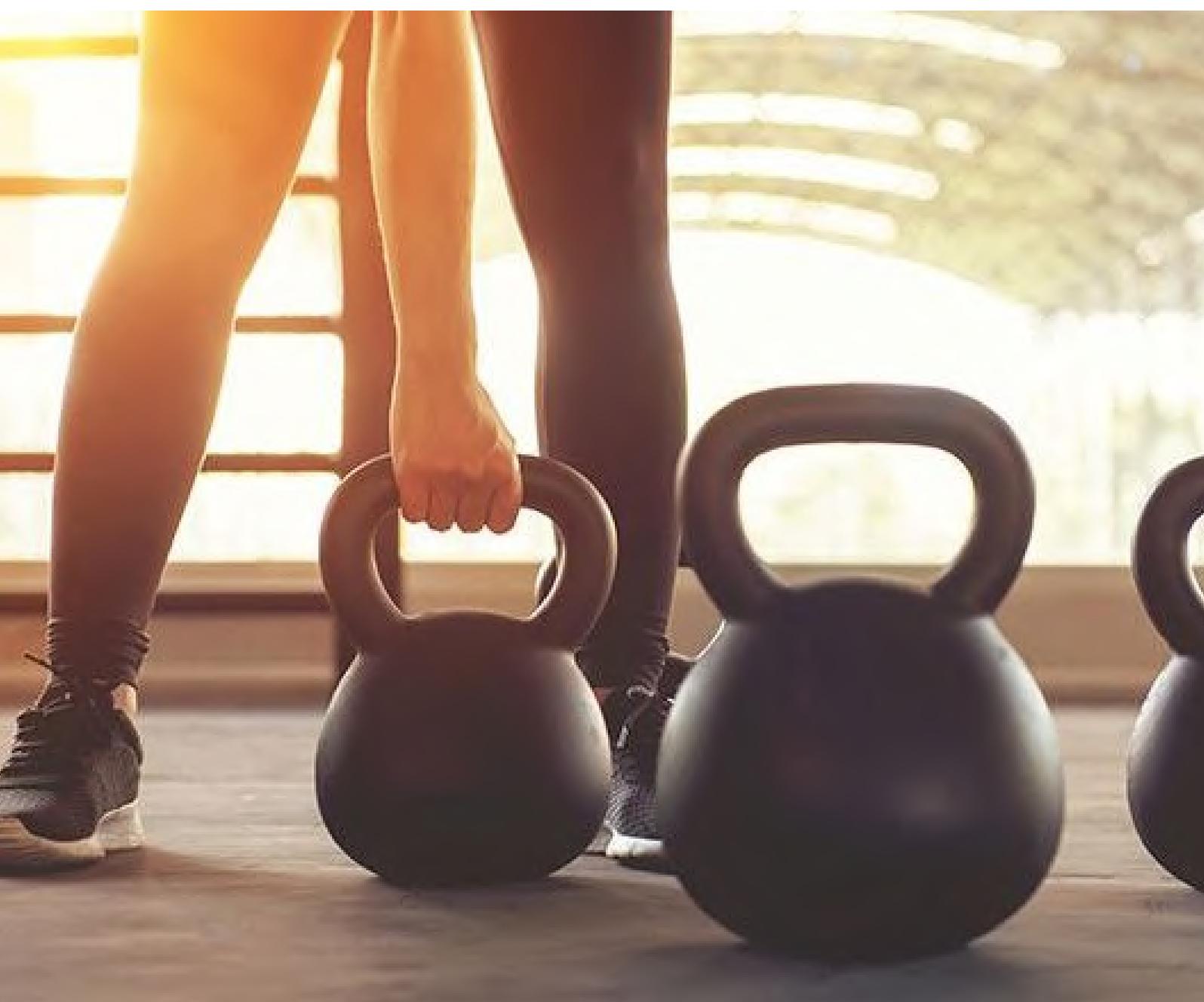
**¡Ayudarte!**



*En la vida no existe  
nada que temer, solo  
cosas que comprender*

- Marie Curie





## RUTINA DE ENTRENAMIENTO EN CASA

# EL DEPORTE EN TIEMPOS DE CUARENTENA

¡Ponte la ropa de entrenamiento, pon tu lista de reproducción favorita y prepárate para liberar energía! Para ello, aquí te dejamos varios enlaces con diferentes ejercicios que puedes hacer en tu casa.

**PONTE EN FORMA HOY. VISITA:**

[HTTPS://WATCH.LESMILLSONDEMAND.COM/AT-HOME-WORKOUTS](https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts)

[HTTPS://YOUTU.BE/QRZCZGSGSHI](https://youtu.be/QRZCZGSGSHI)

[HTTPS://YOUTU.BE/XIECMHNVFQQ](https://youtu.be/xiecmhnwffqq)



Universidad  
de Navarra

*En medio de la  
dificultad reside la  
oportunidad*

- Albert Einstein





@influciencia



**BIO**   
emprender

@bioemprender



## **DIVULGA CIENCIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA**

¡Ante la desinformación...¡DIVULGACIÓN! Como científicos debemos difundir contenido contrastado científicamente. Lucha contra los bulos. Acude a redes sociales y/o blogs de divulgación científica para mantenerte informado y difundir entre tus conocidos.



# microBIO



Noticias y curiosidades sobre virus, bacterias y mic



Universidad  
de Navarra

*Un país sin  
investigación es un  
país sin desarrollo*

- Margarita Salas



Universidad  
de Navarra

Para más información sobre como vivir esta cuarentena de forma saludable, consulta la guía de cuarentena saludable elaborada por la Facultad de Enfermería. Aquí tienes el link:

[HTTPS://WWW.UNAV.EDU/EN/WEB/INFORMACION-PRACTICA-CORONAVIRUS/ALUMNOS](https://www.unav.edu/en/web/informacion-practica-coronavirus/alumnos)

Para más información sobre como estar bien informado esta cuarentena y cómo entretenerte durante estos días, consulta la guía elaborada por la Facultad de Comunicación. Aquí tienes el link:

[HTTPS://WWW.UNAV.EDU/EN/WEB/INFORMACION-PRACTICA-CORONAVIRUS/ALUMNOS](https://www.unav.edu/en/web/informacion-practica-coronavirus/alumnos)

