

COVID 19

9 TIPS PARA EL ESTUDIO DESDE CASA

“Cuarentena”, “Estado de catástrofe” y “Pandemia” son tres conceptos que desde hace más de 30 días ya son parte del consciente colectivo, de nuestro vocabulario y de nuestra realidad actual. Hemos tenido que aprender a vivir con ellos, a tomar los cuidados necesarios para evitar el contagio, pero, sobre todo a adaptarnos a esta nueva “era del **#quédateencasa**”. Impensado, ¡pero cierto!

A pesar de lo catastrófico que pudiera parecer, ¡no podemos decaer! La vida continúa, *el show debe continuar*, especialmente en nuestros estudios en una nueva modalidad *online*.



Aquí te presento 9 tips para que este estudio desde casa sea el óptimo:

- **Planifica tu semana con anticipación:** determina desde tus horas de levantarte, acostarte y comidas y, establece tus tiempos de estudio de acuerdo a tus asignaturas. Incluye también momentos de relajación y distracción, con una película, llamadas con amigos, chat, etc.
- **Asegúrate de tomar todos los días un buen desayuno:** aludiendo al viejo dicho “el desayuno es la comida más importante del día”... está científicamente comprobado que es verdad. Un desayuno equilibrado aporta los nutrientes y energía necesarios para concentrarse y rendir durante la jornada.
- **Busca un lugar apropiado para el estudio:** este espacio debe ser iluminado, alejado de la TV o de ruidos molestos y, debe estar limpio y ordenado. Si no dispones de un espacio fijo, puedes estudiar cuando estés solo en casa o, ir buscar en la casa de un familiar o amigo cercano.
- **Mantén todos tus útiles y materiales de estudio en un mismo lugar y ordenados:** así no perderás valioso tiempo y concentración en buscarlos. Puedes utilizar carpetas según tus asignaturas, etiquetando sus nombres en la portada. Esto aplica también a tu material virtual: en tu computador crea carpetas virtuales para cada asignatura y asegúrate de guardar todo lo nuevo en la carpeta correspondiente.
- **Aléjate de las distracciones:** mientras estudias, mantén tu celular guardado, lejos de poder tomarlo a cada rato. Así evitarás la tentación de revisar las RRSS y chatear con algún conocido.

- **Da espacio al silencio al estudiar:** evita la música estridente o ritmos muy estimulantes. Prefiere ritmos o sonidos más calmos y que ayuden a tu concentración. En caso de haber mucho ruido ambiente, usa audífonos.}
- **Máxima concentración durante tus clases virtuales:** avisa a tu familia o a los que viven contigo que en ciertas horas estarás en clases y que eviten interrumpir esos horarios. Durante estas clases procura lo siguiente:
 - Tener todos tus materiales a mano.
 - Tomar apuntes de las clases.
 - Si puedes grabar audios en tu celular, hazlo. Así después podrás revisar y cotejar con tus apuntes.
 - Si de la clase te quedaron dudas, anótalas y se las haces saber a tu docente durante la próxima clase o se las envías por correo electrónico.
- **Aplica diversas técnicas de estudio:** el subrayado, la extracción de ideas principales, el parafraseo de cada párrafo, la elaboración de cuestionarios, mapas conceptuales o mentales son muy útiles para lograr aprendizajes significativos. ¡Anímate y úsalos!
- **Procura incluir actividad física en tu rutina diaria:** con 30 minutos mínimo de actividad, lograrás trabajar tu cuerpo y distraerte. Puedes practicar dese yoga, Pilates o cualquier otra técnica de tu preferencia, acorde al espacio y elementos disponibles en tu casa.



Por último, **debes creer en tus capacidades**. Tu motivación personal es crucial en el logro de tus metas, tanto a corto, mediano y largo plazo. Y si necesitas ayuda, pídelo: habla con tus amigos, padres o profesores, ellos te pueden orientar de mejor manera a enfrentar este panorama. Ánimo y que la fuerza te acompañe.

Atte.

Cristián Vilas Salas
ORIENTADOR ED. MEDIA
Centro Educativo Fernando de Aragón