



Universidad
Central



CÓMO OPTIMIZAR EL ESTUDIO EN CASA



DIRECCIÓN DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Es importante, dada la actual contingencia, lograr establecer la modalidad de estudios en casa de manera lo más adecuada posible e integrarla a las actividades rutinarias de tu día a día.

Un aspecto importante de toda actividad que deseamos se transforme en una rutina, es establecerla como un hábito, para lo cual es importante tener en cuenta los siguientes tips:



1. MANTÉN ACTIVIDADES COTIDIANAS

-Poner alarma, ducharse y levantarse todos los días, a pesar de estar en casa, te permitirá que cuando reanudes tus actividades con normalidad, no te cueste tanto incorporarte en ellas. Además, te despeja y emocionalmente te dispone con otro ánimo a realizar cualquier actividad.

-No solo es importante dentro de tu rutina establecer un horario de estudio, sino que también dedicar tiempo a otras actividades, como ordenar, cocinar, ver series, jugar, chatear, hacer ejercicio, etc.

2. PLANIFICA EL ESTUDIO



- Crea un calendario para organizarte, con las actividades que te pedirán durante el semestre.

- Define un horario para estudiar, para que al finalizarlo, te permitas desconectarte y descansar.

- Divide el estudio y trabajos en pequeñas partes, intentando comenzar por lo más complejo, de manera que te sea más fácil ir cumpliendo objetivos y mantener la motivación.

- Toma descansos cada cierto tiempo. Una sugerencia es descansar 10 por cada 50 minutos de estudio.

3. ENCUENTRA EL MEJOR LUGAR



- Establece en casa una zona de estudio. Sabemos puede ser complejo encontrar el espacio ideal para estudiar en casa, pero prefiere aquel que identifiques más ordenado y libre de distracciones.

- Evita estudiar acostado/a. Dentro de lo posible utiliza una mesa despejada, con una silla cómoda que no te relaje demasiado.

4. MONITOREA CÓMO TE SIENTES



- Antes de comenzar a estudiar atiende tus necesidades básicas (hambre, sed, etc.) para poder concentrarte al máximo.

- Ten en cuenta tu estado emocional; si estás triste, enojada/o o preocupada/o perderás el tiempo pues tu cerebro no está “dispuesto” a aprender. Este aspecto es muy importante ya que en período de cuarentena es probable que surjan situaciones que perturben tu tranquilidad y ánimo para estudiar, pero existen diferentes técnicas de relajación y meditación (respiración, ejercicios de yoga) que pueden ayudarte a volver la calma y poner el foco en ti. Es recomendable que puedas retomar el estudio, luego de haber alcanzado ese foco en ti, respetando los tiempos que tu organismo necesita, para procesar lo que está viviendo.

5. OPTIMIZA EL APRENDIZAJE



- Lee teniendo presente los objetivos y contenidos señalados en el programa de cada asignatura, revisando las introducciones y resúmenes de los textos.

- Busca los conceptos que desconozcas y escribe las definiciones en tus apuntes.

- Toma notas a medida que lees, y resume en tus propias palabras, a pesar de estar con clases en formato online. Tener tus propias notas puede facilitar la comprensión de la materia.

- Con la tecnología de la cual dispongas, puedes coordinarte con tus compañeros y formar grupos de estudio en línea, para compartir conocimientos, realizarse preguntas o explicarse la materia mutuamente.



6. RECOMPÉNSATE

- Prémiate y reconoce lo que has logrado cada día, aunque aún no hayas terminado el proyecto entero.
- Al finalizar el día, piensa en 3 cosas buenas que te hayan ocurrido durante la jornada. Pueden ser pequeños detalles, como por ejemplo, haber logrado repasar un contenido.



7. MANEJA LA EXPOSICIÓN A INFORMACIÓN

- Destina un tiempo limitado a informarte (se aconseja no más de 40 minutos diarios), y escoge la plataforma que consideres más confiable, en base a tus propias experiencias y las de tus conocidos.
- En este período en que estamos bombardeados de información, es fundamental que logres tomar una postura racional y objetiva que te permita filtrar ciertos contenidos, que solo generan alarma y no son constructivos, pensando en que cada uno necesita enfrentar estos momentos con tranquilidad para abordar entre otras cosas, la cuarentena.
- Comenta con tus cercanos las noticias que estés mirando o leyendo, de modo de poder crearte una visión más completa de lo que está ocurriendo, contrastando lo que cada uno/a sabe.

Consejería y Salud DAVE
consejeriadave@ucentral.cl