***ESTRATEGIAS PARA ESTUDIAR EN CASA DURANTE EMERGENCIA SANITARIA COVID-19***

La contingencia de salud mundial que se vive por el Coronavirus ha paralizado parte importante del país, entre esto los colegios y universidades. Algunos que apenas habían comenzado el año académico, lo vieron interrumpido y con esto, el ritmo de estudio. Las autoridades y diversas instituciones buscan seguir con las rutinas de estudio en las casas, por eso para ayudarte a organizar y enfrentar de forma preparada el año académico que se inicia, te damos algunas recomendaciones.

***¡Organiza tu tiempo!***

Adecuarse a los cambios puede ser complejo, por eso debes organizar tu tiempo y una forma de comenzar es regulando tu horario de sueño. Para eso se recomienda fijar horas máximas para acostarse y dejar de utilizar el celular u otros aparatos tecnológicos al menos 2 horas antes de dormir. Expertos recomiendan que duermas entre 8 a 10 horas diarias y enfatizan la importancia del sueño en el crecimiento y en los procesos de aprendizaje. Descansar para recargar energías es igual de importante que estudiar, así tu concentración y atención mejoran, evitando el agotamiento.

Estar en la casa puede ser un gran distractor, por esto se vuelve importante planificar cómo distribuyes tu tiempo en la semana. Te sugerimos utilizar un calendario o pizarra que esté en un lugar visible y guiarte con las siguientes preguntas para su construcción:

a) ¿Qué actividades impostergables realizo cada día, que exigen un horario fijo? ¿Qué actividades “electivas” realizo y que son flexibles en sus horarios? Observa y analiza ¿Cuánto tiempo me queda disponible? ¿Qué haré con el tiempo disponible? ¿Es necesario reorganizarme?

b) Recuerda que somos seres humanos integrales y que es fundamental destinar tiempo a actividades de tu agrado o hobbies, de lo contrario puedes caer en la sobreexigencia y lo académico puede comenzar a causar mucha ansiedad.

c) Actualiza tu horario semanalmente y reflexiona ¿Cumpliste con tu propia distribución del tiempo? ¿Qué dificultades viviste?, obsérvalo y si ves que necesita una reestructuración, eres libre de cambiarlo.

Para optimizar las horas de estudio y poseer tiempo para otras actividades, te sugerimos estudiar en bloques de una hora máximo en el caso de asignaturas o actividades más complejas o menos motivadoras para tí y 1 hora y media máximo para materias que te despierten más interés. Realiza pequeños recreos o pausas de 15 minutos entre los bloques. Recuerda anotarlo de manera clara por ejemplo, lunes estudiar Historia, Martes Lenguaje y Comunicación, etc.

***¿Cómo estudio?***

Es importante estar siempre revisando la cantidad de tiempo que estamos invirtiendo para estudiar, el que no debe superar las 8 horas diarias, pero también qué tan efectivo está siendo ese tiempo de estudio de acuerdo a los resultados que se están obteniendo. En este sentido, no olvides tener clara tu meta, la cual debe ser realista y medible. Por ejemplo, puedes proponerte estudiar 5 horas diarias. Si los resultados no son los esperados, prueba nuevas estrategias. Pregúntate siempre ¿cuántas horas estudié esta semana?, ¿de qué forma estudié?, ¿en qué lugar? ¿cuáles son los horarios en donde me siento más concentrado/a?.

La elaboración de resúmenes pueden ser muy eficaces a la hora de destacar conocimientos e ideas fuerzas, ya que abarcan lo más importante de un tema. Usa lápices de colores o destacadores cuando sea necesario, lo importante es hacer del estudio un proceso activo y evitar el agotamiento.

Identifica las materias que más te cuestan, empieza a estudiar fijándote objetivos por sesión. Tomate un descanso y después continúa con una materia que te sea más agradable o más fácil. Si tienes dudas, anótalas en un cuaderno para que, cuando puedas, hagas tus consultas a los profesores

Usa unos minutos al final del día para chequear lo realizado y lo que queda pendiente.

 ***¿Dónde estudio?***

Como ha sido la recomendación internacional de la OMS, el distanciamiento social es de alta utilidad para prevenir contagiarse de Covid-19, por eso trata de buscar un espacio en tu casa donde te sientas cómodo, te puedas concentrar y mantener organizado. Ten cerca los materiales necesarios e intenta aprovechar la luz natural. Evita estudiar en la cama, tener el celular cerca, ver televisión u otros distractores.

La recomendación de las autoridades es seguir las indicaciones de higiene oficiales y quedarse en casa. Esto último puede resultar poco atractivo o agobiante, es fundamental compartir tus pensamientos y emociones que surgen debido a la contingencia con tus más cercanos, para esto puedes aprovechar las diversas redes sociales. Lo importante es cuidarnos entre todos/as.

 Fuente: Blog PreuniversitarioPDV.