



ALGUNAS ORIENTACIONES PARA ESTUDIAR DESDE CASA:

¿CÓMO CONSEGUIR UNA ADECUADA PLANIFICACIÓN?

En estos momentos la situación ha cambiado de forma temporal, pero no por ello debemos renunciar a nuestro futuro, simplemente debemos adaptarnos a las nuevas circunstancias en esta temporada de aislamiento y modificar algunas actuaciones, para ello os ofrezco algunas orientaciones con la intención de ayudaros:

ANTE EL ESTUDIO:

- Elegir siempre un mismo lugar y hora para el estudio: es importante tener un espacio de estudio adecuado sin distracciones ni ruidos y con buena luz; así como, ponerse horarios, como si se tratara de clases presenciales, estableciendo horas de inicio y fin a la actividad. Para tener disciplina lo primero es crear un hábito diario y ser constante.
- Evitar las distracciones tipo móvil, televisión, internet-juegos, redes sociales, música muy alta (se puede música suave, instrumental)...
- Tener todo el material necesario a mano, así como una botella de agua, para evitar levantarse a cada momento y eternizar la jornada de estudio.
- Intercalar las materias para no saturarse y cansarse.
- Organizar el horario teniendo en cuenta las fechas de entrega y no agobiarse a última hora.
- Intentar evitar posponer las tareas: para ello actúan dos factores importantes la motivación y la planificación de las pausas. Para que la concentración y la motivación no decaigan es importante dedicar unos minutos de descanso entre cada actividad o cada treinta, cuarenta y cinco o sesenta minutos (dependiendo del hábito de trabajo que tengas desarrollado) de estudio, para romper la rutina, recuperar fuerzas y volver al ritmo. Con solo entre siete y diez minutos de pausa te despejarás y podrás retomar el estudio sin que tu capacidad de concentración decaiga.

Esta pausa será para aprovechar para levantarse, ir al servicio, dar una vuelta por la casa, hacer estiramiento, beber agua, en una de las pausas se puede picar algo: frutos secos, algún lácteo, pan o algún alimento sano y volver a retomar la actividad. De esta forma alternas estudios y descansos de forma equilibrada, concentrándote mucho en los momentos de estudio.

- Dejar para el final de la jornada la asignatura que más nos agrada y nos resulta más fácil o gratificante. Al comienzo de la jornada de estudio tu mente estará más despejada y sacarás más rendimiento a las asignaturas más complicadas.
- Emplear diferentes métodos de estudio para evitar la rutina: memorizar, comprender, subrayar, realizar resúmenes, mapas conceptuales y esquemas, dibujos, lectura en voz alta, explicar a otra persona, hacer ejercicios prácticos... Es la mejor forma de afianzar los conocimientos adecuadamente.
- Dormir y alimentarnos de forma adecuada.
- No olvidar que tu trabajo actual es ser estudiante, planificándote bien demuestras tu responsabilidad y que te importa tu formación y tu futuro.





TRAS EL ESTUDIO:

- Recordar que disponemos de más tiempo, ya que no tenemos que desplazarnos, así que aprovecha para descansar más.
- También podemos disponer de más tiempo para nosotros, al no ir a clase, ni a actividades extraescolares o de tiempo libre, disfrútalas descubriendo nuevas actividades y capacidades que no habías desarrollado, disfruta de tu familia, son momentos para dialogar, compartir actividades y conocerse más.
- Aprovecha para establecer comunicación con tus seres queridos y amigos que estén solos o vivan lejos y hace tiempo que no ves o no vas a poder ver en estos días.
- Aprovecha para leer, la lectura te adentra en mundos maravillosos, desarrolla tu imaginación y creatividad y hace que el tiempo vuele.

Para cualquier duda relacionada con la orientación académica y/o profesional de su hijo o hija puede ponerse en contacto con la orientadora del Centro en el siguiente correo: orientacion@iesmartinezm.es

