



ESTUDIAR EN TIEMPOS DE COVID-19

ORGANIZACIÓN

MÉTODO DE ESTUDIO "ACTIVO"

HÁBITOS SALUDABLES

ACTITUDES

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN


ORGANIZACIÓN

- Lugar de estudio: Estable, bien ventilado, luz adecuada, ordenado..
- Archivadores, cuadernos, cajas o cajones, separadores....
- Corcho o pared donde ir poniendo : planificadores, recordatorios, frases motivadoras....
- Evitar distractores (ojo al móvil)
- Planificadores: diario, semanal, mensual
- Temporizador para controlar tiempos.
- Conocer tu Curva de Rendimiento para repartir las tareas
 - Ejem: 1º) Dificultad media// 2º) alta // 3º) lo fácil
- Hay tiempo para todo: personal/ familiar/ amigos/redes sociales
 - Organízalo con cierta flexibilidad y equilibrio

MÉTODO DE ESTUDIO “ACTIVO”

- Relaciona el tema con tus conocimientos previos: ¿Qué sé yo de este tema? ¿Qué interés o dudas me genera?
- Lectura global (visión general) + Lectura por párrafos (comprensiva)
- Subrayado de “ideas claves”.
- Organizadores gráficos: Esquemas, mapas conceptuales y mentales, cuadros sinópticos....
- Usa distintas tamaños de letra y colores.
- Dibujos, gráficos..... La información visual ayuda a la memorización.
- Visualiza, imagina, sé creativo.
- Resumir no es “recopiar”



- Practica, haz ejercicios para interiorizar bien.
 - Utiliza Posit para palabras claves, conceptos, fórmulas....
 - Crea exámenes. ¿Qué preguntaría yo de esto si fuera el profesor?
 - Mete la información en “CAJONES”:
 - ¿QUÉ? = CONCEPTO, DEFINICIÓN
 - ¿CÓMO? = CARACTERÍSTICAS
 - ¿CÚANDO? =FECHAS, ÉPOCAS...
 - ¿DÓNDE ? =LOCALIZACIÓN, LUGAR...
 - ¿POR QUÉ? = CAUSAS CON SUS CONSECUENCIAS
 - Explícaselo a un compañero.
 - Estudia en equipo con otros
 - No pierdas el contacto con el IES
- 

HÁBITOS SALUDABLES “MENS SANA IN CORPORE SANO”

- HIGIENE: Aseo diario, cambio de ropa....
 - Seguir rutinas habituales.
- Alimentación equilibrada (frutos secos, omega 3...).
 - Evitar inapetencia, atracones, picoteo constante..
- Sueño regular de 8 h aprox. No romper el ritmo habitual.
Atención a las siestas largas, traspasar por series de TV vamping , hiperconexión y sobreexposición a pantallas.
- Ejercicio diario “obligatorio”. Repercusión directa en nuestro rendimiento y ánimo.
- Relajación y respiración diarias especialmente si hay ansiedad o estrés.
- Escuchar música para bailar, cantar, hacer deporte, relajarse....También para hacer salir emociones que nos cuesta expresar como llorar si es necesario. Tocar instrumento.
- Arte y dibujo también son formas de expresión de emociones.
- Escribir diario o bitácora para volcar emociones .
- Evitar consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol...)

ACTITUDES POSITIVAS

- **Autonomía y responsabilidad**
- Metas o objetivos realistas y concretos.
- **Automotivación.** Refuerza tu esfuerzo y tus progresos.
- Lenguaje interno positivo “PUEDO”
 - Interioriza alguna frase que te digas constantemente a modo de “mantra”
 - Pon frases motivadoras en tu cuarto o por la casa, en el espejo del baño..
- Gestiona tus emociones y sácalas de forma adecuada (dibuja, escribe, ríe, respira, golpea los cojines, anda por la casa, tómate un tiempo personal..)
- Socializa, comparte, conversa, escucha, sé asertivo y mediador...
para crear red de apoyo y entornos de confianza
- Aprovecha el tiempo para hacer cosas que tenias pendientes o nuevas.
- La mejor forma de combatir la tristeza y el ánimo deprimido es **sentirse útil para los demás.** ¿ En qué puedes ayudar? Solidaridad.
- **Resiliencia:** Enfrentar la adversidad. Sé **creativo** y empodérate con todos tus recursos.
- Pide ayuda si lo necesitas



NOS QUEDAMOS EN CASA
PERO
SEGUIMOS AQUÍ
PARA AYUDARTE
EN LO QUE NECESITES