

ESTUDIAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



1. PONTE UNA HORA PARA LEVANTARTE

Si es posible que sea la misma todos los días, ¡es importante que no pierdas la rutina!



2. ARRÉGLATE

Antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a clase.



3. CUIDA EL AMBIENTE DE ESTUDIO

Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar-

4. HAZ UNA LISTA DE TAREAS

Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer. Puede ayudarte revisar cada asignatura y ver si tienes los apuntes de todos los temas y qué te falta por estudiar para ponerte al día.



5. PONTE UN HORARIO

Hazte un horario de estudio respetando tu horario de clase y que te ayude a establecer rutinas durante este tiempo. Te puede ayudar calendarizar las tareas en días y horas concretas.



6. MANTEN EL RITMO DE TRABAJO

Intenta que tu horario te ayude a mantener el ritmo de trabajo durante estos días. Te puede ayudar planteártelo como una jornada laboral de 6 u 8 horas incluyendo en ese tiempo también la asistencia a tus clases online.



7. CUIDA LOS DESCANSOS

Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar (ejercicio, leer, etc.)



8. UTILIZA UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer; hacerte esquemas; resúmenes, etc. Todo ello con la finalidad de comprender mejor el temario y llegar a dominarlo.



9. SÉ CREATIVO

Utiliza los programas online disponibles para seguir con los trabajos en equipo: Google drive, Skype, Microsoft Teams, Classroom...

10. CONSULTA A TUS PROFESORES

Por último, si tienes dudas con el temario o sobre cómo llevar bien el seguimiento de las asignaturas ponte en contacto con tus profesores.

