

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIANTES EN EL ENCIERRO POR EL CORONAVIRUS

YO ME QUEDO EN CASA

Sagrario López Ortega, Beatriz Pedrosa Vico y María López Vallejo

Gabinete Psicopedagógico de Granada, de Ceuta y de Melilla (Universidad de Granada)

- 1) Levántate todos los días a la misma hora. Intenta que sea temprano y se ajuste al horario que tenías cuando ibas a clase.
- 2) Aséate, desayuna y vístete. No pases todo el día en pijama.
- 3) Cuida el ambiente de estudio. Un espacio tranquilo, ordenado, sin estímulos alrededor. Intenta dejar el móvil fuera del espacio de estudio.
- 4) Haz una lista de las tareas que quieres hacer ese día. Sigue utilizando tu agenda para anotarlas, priorizarlas e ir tachándolas conforme estén terminadas. Empieza por la primera y márcate intervalos cortos de tiempo.
- 5) Trata de mantener un ritmo constante de trabajo. Establece las horas de trabajo incluyendo los descansos. Hazte un horario y ponlo donde lo puedas ver.
- 6) Cuida los tiempos de descanso. Intenta mover un poco el cuerpo, pasea por casa, asómate al balcón y toma aire fresco.
- 7) Emplea técnicas de estudio adecuadas a la materia que vas a estudiar. Siempre es importante intercalar el estudio que duele (memorizar, asimilar, comprender) con el estudio que no duele (hacer lecturas, anotaciones marginales, esquemas y/o resúmenes...). Para profundizar más visita la página web del gabinete <https://ve.ugr.es/secretariados-y-unidades/orientacion>
- 8) Realiza las clases online que organicen los profesores de las diferentes asignaturas.
- 9) Sé creativo, trata de fomentar la creatividad. Dibuja, escribe, baila, haz todo aquello que te haga sentir bien.
- 10) Consulta con tus profesores a través del mail o de los foros habilitados al efecto. Y sigue toda la información oficial, del COVID-19, a través de la página web de la UGR. <https://covid19.ugr.es>
- 11) Procura cuidar tu alimentación y no picar entre horas.
- 12) Haz ejercicio físico a diario. Márcate cuando lo vas a hacer.
- 13) Diversifica tus actividades de ocio: lee, redes sociales, juegos de mesa, juegos online, visionado de tutoriales, series, etc.
- 14) Ayuda en las tareas de casa, repartir entre todos las diferentes actividades, y no siempre estés disponible para tirar la basura!!! Comparte los ratitos de esparcimiento!
- 15) Practica mindfulness siempre que puedas, te ayudará a vivir el momento presente y a gestionar mejor la ansiedad.

Que este tiempo te sirva para disfrutar de la familia y retomar aquello que dejaste por falta de tiempo. Nada es eterno, pronto saldremos de ésta. ÁNIMO.