

## EL RETO DE LOS ESTUDIANTES:

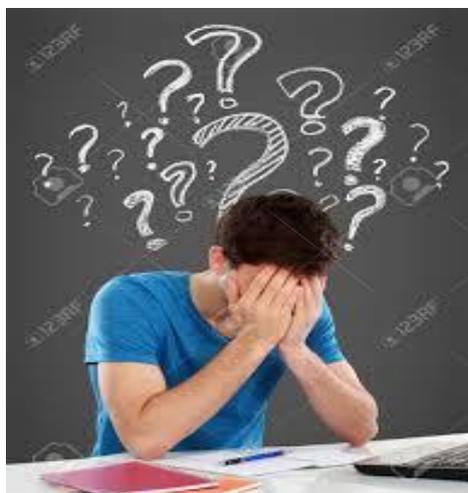
### GESTIONAR CORRECTAMENTE MIS ESTUDIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

Escuela de familia Educare

Al inicio del confinamiento, muchos estudiantes no fueron conscientes de la realidad a la que se verían sometidos posteriormente. Y ahora, inmersos en su reclusión, entre muchos de los temas que les preocupan hay uno que afecta principalmente a su futuro académico y profesional:

#### ¿CÓMO HARÉ POSIBLE QUE MIS ESTUDIOS RESULTEN ÓPTIMOS DURANTE ESTE ENCIERRO TEMPORAL?

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación, del uso de un método eficaz, de la motivación y la confianza en uno mismo.



Entonces. ¿CÓMO ES POSIBLE HACERLO?

#### LA NECESIDAD DE PLANIFICAR EL ESTUDIO

**MANTENER LOS HORARIOS DE CLASE.** En lo posible, es importante mantener los mismos horarios que seguirías en el aula. Levantarse a la hora habitual y comenzar tanto las tareas académicas y el estudio

en el horario que seguirías si las clases fueran presenciales.

**SIGUE ATENTAMENTE LAS PLATAFORMAS EDUCATIVAS.** Nuestros centros educativos cuentan con plataformas en las que estos días los docentes continúan su trabajo de forma online. Revísalas a diario y realiza las tareas o unidades didácticas que te vayan proponiendo. El trabajo diario es muy importante para no perder el ritmo de este curso escolar.

**ENCUENTRA TU LUGAR DE ESTUDIO.** Lo ideal es tener un lugar solo para ti y con buenas condiciones de luz y silencio. Pero si no es así y tienes que compartir el espacio de estudio procura que este lugar te dé la mayor privacidad posible para evitar interferencias.

#### LA DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS



**ORGANIZA TU TIEMPO.** Crea un plan semanal y diario de las tareas que tienes que realizar y el horario de estudio e intenta cumplirlo lo máximo posible. Utiliza planificadores, agenda, pizarra o corcho para consultarlo con un rápido vistazo.

Aquí proponemos, los siguientes procesos:

**[RV]** Revisión de conceptos y aprendizajes tratados en las clases recibidas.

**[DB]** Deberes o compromisos para la jornada

siguiente.

[ES] Preparación de las clases del día siguiente.

[TP] Trabajos a presentar a medio y largo plazo.

[RP] Repaso. Anticipación de exámenes.

**ESTUDIO DIARIO.** No creas a los que dicen que es suficiente con estudiar el día anterior a un control. Estas falsas ideas te producen gran ansiedad y frustración al pensar que “eres tonto porque no puedes aprender en una tarde lo que has dado en varias semanas”. Si meditas sobre ello, comprenderás que, si se pudiera estudiar en un día dicha materia, no la programaría el profesor en varias clases.

Si reflexionas, comprenderás que es más lógico **ESTUDIAR O REPASAR PRIMERO LA LECCIÓN Y DESPUÉS HACER LOS EJERCICIOS CORRESPONDIENTES**, “hacer la tarea”. Debes esforzarte por realizar cada día las tareas con interés, dedicándole el tiempo necesario. Tus trabajos deben estar bien presentados, limpios y con orden.

**¡FUERA DISTRACCIONES!** Durante los horarios de estudio o tareas evita usar el móvil, Tablet, televisión, ordenador... Y si lo necesitas para seguir las clases limita su uso solo para los contenidos académicos.

### **MOTIVACIÓN Y CONFIANZA EN UNO MISMO**

No olvides que para conseguir unos buenos resultados en tus estudios hay una serie de factores que dependen de ti.

**“AL ESTUDIAR FORTALECES TU VOLUNTAD Y FORMAS TU PERSONALIDAD.”**

YES  
YOU  
CAN



**“HACE MÁS EL QUE QUIERE QUE EL QUE PUEDE”**

**FIJA METAS Y PREMIOS.** Plántate metas de contenido académico y prémiate si lo consigues. Por ejemplo, estudia 10 páginas o haz cuatro ejercicios correctamente y como premio, comes algo dulce o escuchar esa canción que no te quitas de la cabeza.

**DESCANSA.** El tiempo máximo que se recomienda para estudiar de forma intensa y sin descanso son 45 minutos. Intercala breves espacios de descanso (5-10 minutos) para comer y beber algo, mirar el móvil por si hay notificaciones importantes o habla con alguien. Después del horario de estudio usa tu tiempo restante para hacer actividades que te gusten, descansar y despejarte.

Como cualquier otra actividad, bailar, montar en bicicleta estática... estudiar supone un esfuerzo, por ello, **TU ACTITUD PERSONAL ANTE EL ESTUDIO** hace que dicho trabajo sea más o menos agradable. Debes ser consciente de las estrategias de aprendizaje que utilizas.

Las estrategias de aprendizajes son una serie de operaciones cognitivas y afectivas que el alumno lleva a cabo para aprender y que le permiten planificar y organizar sus actividades de aprendizaje. Las estrategias de aprendizaje son el conjunto particular de actividades de procesamiento de la información de que se vale el estudiante. Son seleccionadas con el propósito de facilitar la adquisición, el almacenamiento y la aplicación de la información o conocimiento. (John Nisbet y Janet Shucksmith, 1987).

**TE ES MUCHO MÁS FÁCIL APRENDER AQUELLO A LO QUE LE ENCUENTRAS SENTIDO.** El auténtico aprendizaje es el aprendizaje significativo, en el que relacionas los nuevos conocimientos que debes aprender con conocimientos anteriores, con situaciones de la vida cotidiana, con la propia experiencia, con situaciones reales... Cualquier otro aprendizaje será memorístico o mecánico.

Es muy importante que te pongas a estudiar con interés científico, así te gustará lo que estás estudiando y lo comprenderás, aprenderás y recordarás con más facilidad.

**EL APRENDIZAJE MAS IMPORTANTE ES “APRENDER A APRENDER”.**

La plataforma educativa también ayuda al estudio y organización del trabajo, pues el alumno, puede descargar la explicación del profesor acerca de los contenidos nuevos que se van impartiendo, en

cualquiera de sus asignaturas y escucharlas tantas veces como lo necesite.

El uso de **REGLAS MNEMOTÉCNICAS** es muy interesante en muchos casos. Son reglas que ayudan a memorizar mejor, con mayor rapidez y eficiencia. Evitan que el contenido se retenga en la memoria a corto plazo dónde la información solo permanece unos segundos. Facilita el acceso a la memoria a largo plazo en la que la información permanece mucho más tiempo. Os recomendamos algunos tutoriales:

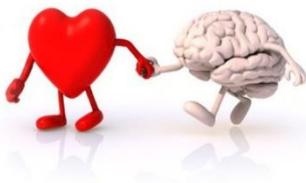
<https://www.youtube.com/watch?v=eUPLnlIPFI>

<https://www.youtube.com/watch?v=M2CKhKb4bHY>

[https://www.youtube.com/watch?v=TV2\\_5hzGzw](https://www.youtube.com/watch?v=TV2_5hzGzw)

Es indudable que el escenario de estudio actual al que se están enfrentando nuestros alumnos es diferente. Y muchas veces lo diferente se puede vivir como más difícil y generar emociones negativas de tristeza, enfado, etc, que pueden dificultar el aprendizaje. El cerebro necesita emociones positivas para aprender. Es importante conocer y analizar las emociones que sienten nuestros alumnos para poder trabajar en ellas y convertirlas en positivas.

**“AL ESTUDIAR FORTALECES TU VOLUNTAD Y  
FORMAS TU PERSONALIDAD”**



**Dpto. Orientación Educare**