



# 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
- Listado de tareas que vas tachando según realizas.
- Temporizador para controlar tiempos de estudio.
- 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 u 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, se asertivo y mediador...  
para crear red de apoyo y entornos de confianza
- Aprovecha el tiempo para hacer cosas que tenías 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