

ESTUDIAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Desde el GOE os queremos ayudar a aprovechar este tiempo de forma eficaz. Por ello os animamos a seguir este decálogo para gestionar mejor el estudio a distancia.

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 ir 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 o 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 (deporte, paseos, leer, etc.).



8

UTILIZA UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer, subrayar, 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...



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.

