

— MIRADA JUVENIL —

¿Cómo aprender en Casa en Pandemia?

Lic Adriana Martínez

Te has preguntado cómo estudiar desde la casa? ¿Necesitas concentración en este intento? Confinados en casa, en pleno año escolar, ha cogido a los estudiantes lejos de las aulas. Esta situación –nueva tanto para los alumnos como los padres– obliga a reconvertir el hogar en un espacio donde aprender. Y no siempre es fácil, sobre todo cuando conviven varias personas y la vivienda no excesivamente espaciosa.

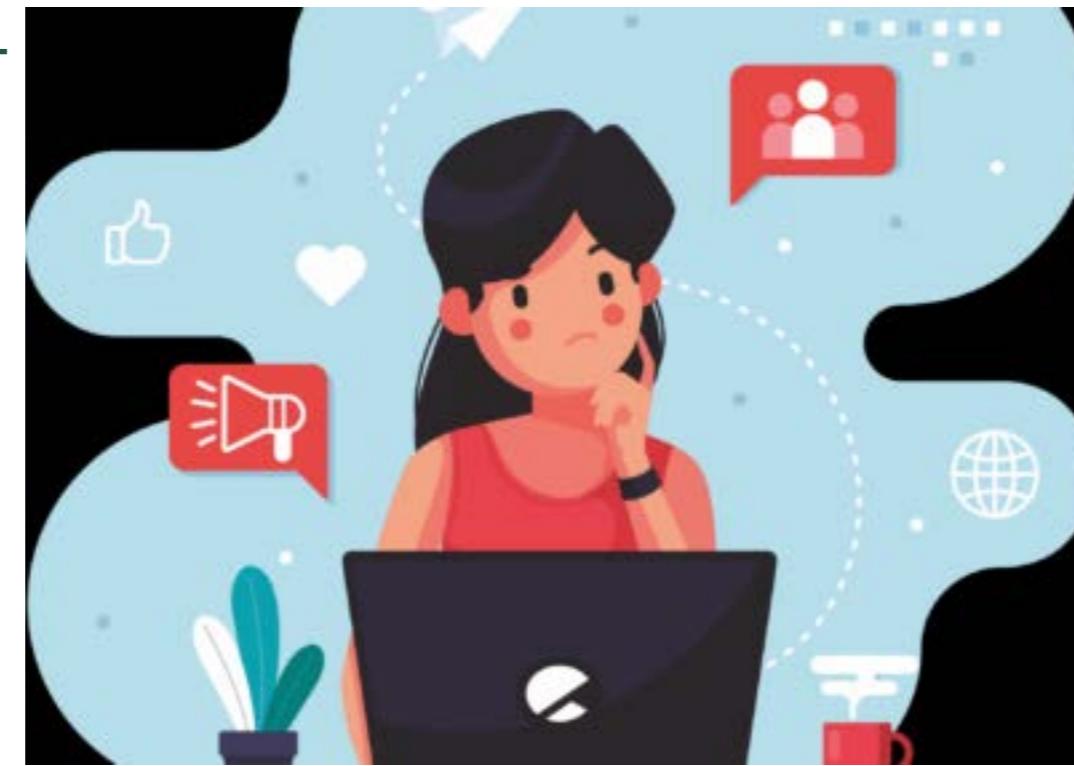
Mantener un buen rendimiento académico y cumplir con las obligaciones durante la pandemia es complicado para muchos estudiantes que deben continuar con clases a distancia, dentro de este complejo escenario, mantener y continuar los procesos de enseñanza-aprendizaje ha sido un gran reto para las instituciones educativas donde estudiantes y profesores, padres, madres, han debido enfrentar obstáculos anímicos y materiales. Estudiar en el escenario actual permite reflexionar sobre qué plan método o técnica se va a implementar, con la finalidad de cumplir con el programa pedagógico del año escolar a cursar, muchos expertos,

psicólogos, instituciones han aportado ideas, ofreciendo orientaciones sobre las mejores metodologías para estudiar desde casa con eficacia, veamos cuales son y que beneficio aportan.

El Psicólogo Arturo Torres sostiene que “el principio de estudiar mejor no es hacerlo durante más tiempo”

Dejamos unos consejos o tips para ayudar a que tus estudios rindan frutos durante este contexto actual y puedas sacar provecho y cumplir con el programa pedagógico de este año escolar a pesar del Covid-19, las deficiencias tecnológicas, la escasez económica que existen en muchos hogares.

La UNESCO también ha hecho su aporte con el fin de que los estudiantes puedan culminar el año académico de manera satisfactoria, para ello plantea 7 consejos que pueden ayudar a tal fin:



El Psicólogo Antonio Villen sostiene que “el rendimiento académico se ve claramente influenciado por una amplia variedad de factores que en gran medida son controlables, cuatro son los principales que pueden intervenir en él: la motivación, el autocontrol, las emociones y la memoria.

poner en práctica durante el año escolar <https://es.unesco.org/news/covid-19-consejos-padres-madres-docentes-estudiantes>).

Resumiendo un poco y con el ánimo de orientar a nuestros estudiantes planteamos aquí las técnicas y explicamos para una mejor comprensión:

1. Elige un lugar tranquilo y con luz para estudiar

El ruido es siempre un gran distractor. Por esto, uno de los principales consejos es que elijas un lugar de tu casa que sea tranquilo y que posea una óptima iluminación. situarse cerca de una ventana o balcón con luz natural indirecta, importante para la visión. Y si se ha de estudiar con luz



artificial, que sea cálida. Y los colores claros y neutros de las paredes ayudan más a la concentración. Además, la temperatura es siempre un inconveniente al estudiar, así que preocúpate de mantener tu lugar de estudio fresco en días de calor.

"Si el lugar de estudio es agradable y cuidado, crea bienestar y eficiencia, estás más receptivo"

4. Utiliza un método de estudio

Hay diversos métodos que funcionan al momento de estudiar, pero siempre dependerá de las cualidades de cada estudiante. Aquí te dejamos algunas formas que pueden ser muy útiles para rendir al máximo en tus estudios:

- Separa títulos con colores, decora las carpetas según el tema y con post-it coloridos al lado de la computadora, o entre los libros.
- Crea resúmenes dividiéndolos en materias o temas.
- Inventa tu propia forma de hacer mapas conceptuales.



2. Báñate antes de estudiar

Este consejo no tiene nada que ver con tu higiene, sino que más bien con evitar el estrés, es decir, mejorar tu salud. Está comprobado que bañarse tiene una gran influencia en relajar tus músculos. De hecho, los expertos coinciden en esto. Se ha afirmado que una ducha óptima con agua caliente relaja los músculos (29-40 °C); después, continuar con una temperatura más templada (24-29 °C) consigue reactivarnos; en tanto que terminar con chorros de agua fría activan la circulación.

3. Duerme las horas adecuadas

De acuerdo con un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, el sueño afecta el rendimiento y, por supuesto, la efectividad del estudio. En esta investigación indican que una mayor irregularidad del sueño se asocia a peores notas y un menor rendimiento en las habilidades cognitivas, verbales, espaciales, de razonamiento y numéricas. Por esto, procura intentar hacerte un horario que tenga como condición estricta las suficientes horas de sueño (7 u 8 horas) para que el rendimiento y concentración en tus estudios sean óptimos.



"Planificar es una forma de visualizar el objetivo final del porqué se hacen las cosas. De esta forma todo tiene un sentido. Es la manera de buscar la motivación y plantear los retos".

5. Planifica tus horarios de estudios

Marcar un horario y un plan de trabajo también ayudará a conseguir los objetivos de estudio. Los expertos recomiendan priorizar un horario matinal porque es cuando hay más luz y la actividad mental está más creativa y potenciada. Una de las propuestas que hacen es crear plafones para visualizar las tareas y los objetivos marcados, para poder ir haciendo seguimiento de las cosas pendientes y realizadas. También sirven las notas autoadhesivas de colores.



6. No estudies con hambre

Antes de comenzar cualquier tarea o material de estudio, lo primero que debes hacer es comer lo necesario para saciar tu apetito. No hay nada más terrible que estudiar con hambre, sobre todo porque vas a perder la concentración que tanto cuesta mantener. Por esto, se recomienda que comas antes de estudiar o, si no tienes tanta hambre, dejes un snack de emergencia cerca de ti.

7. Tómate un descanso

Un muy buen consejo al momento de estudiar es descansar. Pero, ¿cómo sería eso? La idea es que los períodos de estudio que tengas sean de alrededor unos 50 minutos, alternados con 10 de descanso. De esta manera, evitarás dolores de cabeza, estrés, cansancio y los típicos síntomas de desconcentración al momento de estudiar.

No todo es estudiar. También tiene que haber momentos para descansar y activar el cuerpo. Los ratos de estudio y trabajo no deben de alargarse, según los expertos. Marcar rutinas para levantarse y estirar las piernas haciendo estiramientos puede ser una buena solución, así como realizar algún deporte, bailar o hacer actividades que te hagan sentir bien y te gusten.



9. Pactos con la familia, indispensables

Ante un espacio que es común y unas necesidades particulares entre los

8. Evita tu celular y, sobre todo, las redes sociales

Dejar el teléfono celular en otro lugar, en silencio o apagado, es una de las mejores opciones que tienes para concentrarte en tu casa. De esta manera, ni una llamada ni un WhatsApp te va a molestar al momento de estudiar en casa. Otro punto es evitar, por un momento, las redes sociales como Facebook o Instagram. Sabemos que cuesta, pero entrar en estas redes sociales nos puede quitar la concentración y perder la dedicación al estudio.



diferentes miembros de la familia, se tendrán que hacer turnos y pactos. La clave es organizarlo de manera que todos puedan disponer de los equipamientos. Se trata de buscar las mejores soluciones estos días de convivencia entre familia: padres, niños, adolescentes... También es primordial pactar los ratos que haremos actividades juntos así como gestionar los espacios individuales necesarios para cada miembro de la familia. Y en algunos casos se tendrá que ceder...

“El confinamiento son unos meses de la vida o semanas, y qué es eso comparado en una vida...”

“Lo importante es que salgamos de ello y todo lo positivo que hayamos tenido en esta situación a pesar de las realidades duras que pesan sobre las familias en cuanto al trabajo o de perspectiva”