

Yo me quedo en casa. Recomendaciones para los estudiantes en el confinamiento por el COVID-19

Mié, 25/03/2020 - 09:11

Estudiantes

Desde el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada se dan una serie de pautas para hacer más llevadero el encierro en el que nos encontramos debido a la alerta por Coronavirus.

- Levántate todos los días a la misma hora. Intenta que sea temprano y se ajuste al horario que tenías cuando ibas a clase.
- Asíate, desayuna y vístete. No pases todo el día en pijama.
- Cuida el ambiente de estudio. Un espacio tranquilo, ordenado, sin estímulos alrededor. Intenta dejar el móvil fuera del espacio de estudio.
- 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.
- 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.
- Cuida los tiempos de descanso. Intenta mover un poco el cuerpo, pasea por casa, asómate al balcón y toma aire fresco.
- 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](#)
- Realiza las clases online que organicen los profesores de las diferentes asignaturas.
- Sé creativo, trata de fomentar la creatividad. Dibuja, escribe, baila, haz todo aquello que te haga sentir bien.
- 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](#)



- Procura cuidar tu alimentación y no picar entre horas.
- Haz ejercicio físico a diario. Márcate cuando lo vas a hacer.
- Diversifica tus actividades de ocio: lee, redes sociales, juegos de mesa, juegos online, visionado de tutoriales, series, etc.
- 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!
- Practica mindfulness siempre que puedas, te ayudará a vivir el momento presente y a gestionar mejor la ansiedad.