

# CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTUDIO DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO



## ESTUDIAR EN CASA Y A DISTANCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Estudiar a distancia puede estar resultándote una tarea difícil. Para todos esta siendo un gran desafío.

Las sensaciones de agobio que hayas podido tener son NORMALES.

Ante este desafío <u>NO TE</u> <u>RINDAS</u>. Abandonar no puede ser la respuesta.



-Apóyate en el profesorado.

- Organizate bien y **planifica tu trabajo.** Plantéate una **RUTINA**.

Con el sistema que te proponemos **PUEDES CONSEGUIR APROBAR**.

#### MI RUTINA DE ESTUDIO



Establecer una rutina consistente a la hora de estudiar tiene muchas VENTAJAS:

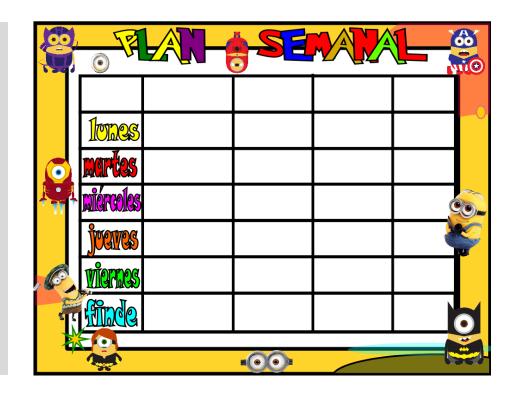
- Ayuda a organizar mejor el trabajo.
- Reduce nuestro nivel de estrés.
- Es una apuesta segura de éxito académico. Evita el fracaso.
  - Nos da calidad de vida.
- Márcate un <u>horario concreto</u> y diario para estudiar (al menos de lunes a viernes), intenta respetar <u>siempre el mismo</u> (ejemplo: De 10:00 a 12:00).
- Un <u>lugar</u> de la casa donde tengas la tranquilidad necesaria y todos tus materiales a mano.
- Hazte una <u>lista de tareas</u> a realizar <u>ordenada</u> por materias e intenta actualizarla cada semana (ejemplo: todos los lunes). Anota al lado de cada materia cómo puedes contactar con el profesor/a si tienes dudas o debes entregar tarea. <u>Ve</u> <u>tachando lo que tengas hecho y hayas entregado</u>. Así verás tus progresos.

#### **MI AGENDA SEMANAL**

No es necesario que intentes tener un plan de trabajo diario igual que el que tenías en el IES (6 materias cada día), pero sí que te organices la tarea para que no se te acumule y puedas abordarlo.

<u>Dosifica el trabajo</u>: Ponte al menos con 2 materias cada día. Alguna más si las tareas son de dificultad baja.

Programa descansos si lo necesitas, pero evita que sean muy largos (10 minutos para ir al baño, a beber agua, .... NO 1 hora para ver la tele, jugar a la consola, ...), puedes perder concentración y cuando te vuelvas a sentar te costará más volver a engancharte.



### AFRONTAR LAS DUDAS Y SER FORMAL CON LAS ENTREGAS



CECO

- Lee todas las instrucciones de cada tarea hasta el final.
- Si tienes dudas de qué hacer o cómo anótalas en una lista, para aclararlas de una sola vez.
- Ponte en contacto con tu profesor/a cuanto te haga falta por los medios que haya establecido.
- Apóyate en tus compañeros/as y te sentirás más acompañado/a.

Asegúrate de hacer llegar las tareas realizadas al profesor de cada materia.

Si no sabes cómo mandar un correo adjuntando bien tus trabajos, consulta el tutorial que te hemos dejado en la página web del centro.

#### ¡PUEDES CONSEGUIRLO!

