

¿Cómo estudiar en casa?



Desde el Departamento de Orientación nos gustaría darte unas claves para llevar a cabo el tiempo de estudio desde casa.

Seguro que nunca te habías planteado el estar tanto tiempo en casa, y menos realizar el trabajo que hacían en el IES, pero a distancia. Es hora de ser responsable y realizar las diferentes tareas que te propone el profesorado.

Primero, debemos elegir el **LUGAR DE ESTUDIO**. Lo ideal es que elijáis siempre el mismo sitio, aunque debido a las circunstancias, podéis cambiarlo a lo largo de unos días si estáis cansados. Debe ser un sitio cómodo, donde tengas una **POSTURA CORRECTA**: apoya tu espalda en la silla, los pies deben llegar al suelo y la mesa debe de estar a la altura adecuada para mantener tu espalda recta. Procura no acercarte mucho la vista al material de estudio y la temperatura debe ser adecuada: ni mucho frío, ni calor (es preferible no pasar calor para que no nos de sueño).



Ponte un **HORARIO** que cumplas a diario. Procura que siempre sea el mismo. Tiene que ser realista, y ponte unos descansos de 5-10 minutos cada 60 min. Al igual que en el instituto, trabajamos durante 1 hora y cambiamos de materia. Aplícate el mismo método de trabajo. A lo largo de 2/3 horas trabajando, haz un descanso de 30 minutos y aprovecha para levantarte, comerte una fruta y despejarte.

Vigila que el espacio esté **ORDENADO**. La mesa en la que trabajes tiene que tener sólo el material que vayas a utilizar. Prepáralo antes para que de esta forma no tengas que estar buscándolo continuamente. Aleja las **DISTRACCIONES**: como móvil, televisión, juegos, ruidos, etc. De esta forma aprovecharás el tiempo que estés trabajando y cuándo acabes habrá tiempo para el ocio.



No olvides tener una **ILUMINACIÓN ADECUADA**. Siempre es preferible usar la luz natural, pero si no es posible, utiliza luz artificial siempre en sentido contrario a la mano a la que escribes, de esta forma, no provocará sombras.

Intenta empezar por lo **MÁS DIFÍCIL** o menos atractivo. De esta forma, cuando llegues a la materia que más te gusta, estarás más cansado pero tendrás fuerza para afrontarla.

Si sigues todas estas recomendaciones, tu estudio será más llevadero. Y recuerda, hay que darse unos periodos de descanso. Aprovecha el tiempo de ocio para moverte o realizar otras actividades y los fines de semana desconecta y recarga pilas para empezar una nueva semana con energía.

Con optimismo podremos combatir esta situación y pronto nos veremos por el IES.



Saludos, Julia Liébana Alcázar.

Departamento de Orientación.