

Consejos para optimizar el estudio en casa

Hola, espero que estés bien y que mis documentos no sean un estrés adicional a tus días, sino más bien una ayuda para que puedas tener una mejor salud física y mental cuando es una etapa en la que más se necesita mantenerse activo.

Quizás estos días estés abrumado en tu casa con tantas guías y tareas por hacer, así que trataré de ser expedito en lo que te envío. Tendrás toda una semana para comenzar, y dentro de estos días te dejaré con una carga que tú mismo adaptarás para que se te haga sencillo y te ayude a adaptarte de buena forma sin añadir estrés a tu día a día. ¿Qué tendrás que hacer? Te dejaré una rutina de entrenamiento de la que si quieres seleccionarás solo un ejercicio al día o cada dos días, o incluso puedes hacer todos los de un día si quieres, pero te recomiendo partir con el calentamiento y un solo ejercicio si recién vas a comenzar.

Como he visto con mi hermana en casa y por lo que he sabido por parte de profesores acerca de lo que está pasando con los estudiantes, el estrés está tomando terreno y el agobio con guías y tareas podría abrumarte si es que no administras bien tu tiempo, y es por esto que quiero dejarte algunos consejos que quizás sea necesario que recuerdes o que los aprendas si no los conocías, todo con el objetivo de disminuir el estrés y que puedas avanzar con tus objetivos.

11:45 – 13:00	Ciencias (guías y tareas)	Libre disposición para reforzar asignatura (Historia, Lenguaje, etc.)	Libre disposición para reforzar asignatura (Historia, Lenguaje, etc.)	Libre disposición para reforzar asignatura (Historia, Lenguaje, etc.)	Libre disposición para reforzar asignatura (Historia, Lenguaje, etc.)	Libre disposición para trabajar en lo que te guste (algún hobby)	
Almuerzo							
14:00 – 15:00	Ver una serie						
15:10 – 16:30	Tecnología, artes visuales, o alguna otra asignatura que sea más relajada	Tecnología, artes visuales, o alguna otra asignatura que sea más relajada	Libre disposición para hacer lo que quieras	Tecnología, artes visuales, o alguna otra asignatura que sea más relajada	Historia y Geografía	Libre disposición	
Recreo							
16:45 – 17:30	Algún taller que requiera menos tiempo	Algún taller que requiera menos tiempo	Libre disposición para hacer lo que quieras	Algún taller que requiera menos tiempo	Algún taller que requiera menos tiempo	Libre disposición	
17:30 – 19:00	Libre disposición	Libre disposición					
19:00 – 20:00	Tomar once/cenar	Libre disposición					
20:00 – 21:00	Trabajar, estudiar o investigar algo que te guste (leer sobre conspiraciones, física, filosofía, tocar un instrumento, volver a entrenar, jugar ajedrez, escribir lo que quieras)	Trabajar, estudiar o investigar algo que te guste (leer sobre conspiraciones, física, filosofía, tocar un instrumento, volver a entrenar, jugar ajedrez, escribir lo que quieras)	Trabajar, estudiar o investigar algo que te guste (leer sobre conspiraciones, física, filosofía, tocar un instrumento, volver a entrenar, jugar ajedrez, escribir lo que quieras)	Trabajar, estudiar o investigar algo que te guste (leer sobre conspiraciones, física, filosofía, tocar un instrumento, volver a entrenar, jugar ajedrez, escribir lo que quieras)	Trabajar, estudiar o investigar algo que te guste (leer sobre conspiraciones, física, filosofía, tocar un instrumento, volver a entrenar, jugar ajedrez, escribir lo que quieras)	Libre disposición	

En el ejemplo visto hay una buena forma de optimizar tu tiempo llevando a cabo los deberes del colegio y otras cosas que te guste hacer. Sé que estás en tu casa y quizás te gustaría hacer todo a la hora

que se te antoje, pero probablemente eso no te esté resultando bien. Si te da buenos resultados y no te estresa, puedes seguir así.

2.- Practica alguna afición o estudia algo que te interese.

Nos hace muy bien tener alguna afición o *hobby*, por lo que te recomiendo dedicarle tiempo diariamente o varios días a la semana. Si no tienes alguna afición, quizás te interese leer sobre cosas que no te pasan en el colegio, como teorías sobre razas alienígenas, maquillaje, vestimentas, grupos secretos que se mueven entre las sombras a lo largo de la historia, política, estrellas y planetas, inteligencia artificial, conspiraciones, ecología, el destino de la basura, etc. Puede haber muchísimos temas que llamen tu atención o que no conozcas, así que busca cosas aleatorias si no tienes nada claro.

3.- Uso del celular

Según un estudio de una universidad que no me acuerdo (lo leí hace años), la recomendación a la hora de estudiar es dejar el celular en otra habitación ya que te distraes menos con él. Si lo tienes a la vista, tu cerebro tiende a llevar tus pensamientos a él y mirarlo, o si lo tienes en el bolsillo, también recordarás que lo tienes ahí y querrás echar un vistazo, por eso es mejor dejarlo en otra habitación.

Si tienes un diccionario en el celular y debes usarlo para buscar algunas palabras, te recomiendo dejarlo en modo avión. Si tienes que coordinarte con compañeros para algunas tareas, haz lo posible por ignorar los chats de otras personas y **cierra todas las otras notificaciones**. Es importante para que no te generen una distracción.

Como ves en el horario, es bueno que te des pequeños recreos cada cierta cantidad de tiempo, y es ahí donde puedes usar libremente tu celular. Cuando te acostumbres a trabajar de esta manera podrás optimizar mucho mejor tu tiempo

4.- Recreos.

Tal como en el colegio aquí también tienes recreos. Son recreos cortos y te sirven para distraerte, relajarte, ir al baño, comer, etc., dependiendo en qué quieras usarlo. Es importante que en este tiempo realices el tipo de tareas que te pueden distraer en el tiempo de estudio, como ir al baño o comer una colación.

5.- Tiempo de estudio.

En el ejemplo puedes apreciar horarios que están cerca de una hora y que son similares a los del colegio.

Normalmente es complicado mantener la concentración en algo por un periodo tan extenso de tiempo, sobre todo si recién estás comenzando una rutina y antes te desconcentrabas muy rápido. Si tu caso era en el que te desconcentrabas y no tenías una rutina, te recomiendo horarios de estudio de media hora con cinco o diez minutos de descanso entre ello.

6.- Concentración.

Mantener la concentración será uno de los mayores beneficios que te dará mantener un horario. Es por esto que a medida que pasen las semanas se te hará más fácil mantener una rutina y podrás estudiar o trabajar por un tiempo más prolongado, esto gracias a la adaptación y costumbre. Además de esto, quizás ya no te de tanto sueño como antes luego de llevar un par de semanas.

7.- Adaptación.

El día lunes quizás se te haga fácil realizar la rutina, y el martes un poco menos. El día miércoles se te haría difícil si no se hubiese puesto un día más relajado en medio. El jueves no será fácil como el lunes, pero con un miércoles relajado no se te hará tan pesado. El día viernes quizás no quieras hacer nada, pero es aquí donde debes perseverar. El fin de semana te darás cuenta de que puedes descansar tranquila(o) y que puedes hacer lo que quieras según lo que establezcas en tus horarios, pero te recomiendo dejar la mayor parte de su tiempo para que no te ocupes académicamente.

La semana siguiente probablemente se te haga un poco más difícil que la primera semana, y nuevamente debes perseverar, sobre todo jueves y viernes.

La tercera semana ya deberías notar que se comienza a hacer más fácil y que te da menos sueño, y que incluso te mantienes más

concentrado. Pero cuidado el jueves y viernes, no te relajes y cumple tu rutina.

La cuarta semana ya se te debería hacer fácil y normal la rutina que tienes y tu tiempo ya habrá sido optimizado para que tu trabajo sea más eficaz.

Ante todo, persevera.

Como personas, sé que todos tenemos días distintos y se presentan distintas dificultades, así que si ves que un día tiraste la toalla, perdónate y relájate ese día reuniendo fuerzas para el día siguiente, o para la misma tarde si es que puedes. Es absolutamente normal que te pase de vez en cuando que no quieras continuar, pero será preciso que te des un buen descanso para los otros días continuar con más fuerza.

8.- Distracciones externas.

Si en tu casa estás escuchando el ruido de la tele o música que te distrae, o también conversaciones, hay algunas aplicaciones que tienen ruido de fondo que pueden ayudar a concentrarte más que la música. La música también te puede generar distracciones, aunque si te concentras más con ella sigue escuchando.

Las aplicaciones que te recomiendo con ruido de fondo son: *A Soft Murmur* y *Atmosphere*.

9.- Tiempo de libre disposición.

Tal como se dice, el tiempo de libre disposición es para que hagas lo que tú quieras (cosas para entretenerte y dentro de las normas sociales y familiares xD). Si quieres estar en el celular hazlo, si quieres jugar en el pc hazlo, pero respetando las reglas que puedan tener en tu casa. Por ejemplo, si te dejan jugar en el pc solo una hora al día, respétalo. Ya se te ocurrirá otra cosa que hacer y quizás qué descubras de ti que antes desconocías.

10.- Sección de ver series.

En esta parte puedes ver series o una película a la mitad. La idea es que respetes el horario.

Ver series o películas te puede sacar de tu realidad por un momento y llevarte a otro mundo, y eso en tiempos de cuarentena ayuda demasiado.

11.- Leer novelas.

Sé que esto es Educación Física y salud y no Lenguaje, pero también te quiero recomendar la lectura de novelas. Esto puedes acomodarlo en tu tiempo libre en el horario que te acomode, o también puedes diseñar un horario específico.

Conclusiones

El horario que te he dejado puedes flexibilizarlo y acomodarlo según lo que hagas en tu casa y los horarios que tengas. Recuerda que es un horario flexible y que todos podemos fallar de vez en cuando, así que no te agobies si un día fallas, o si fallas toda una semana, pero ten siempre en mente volver a levantarte y hacer las cosas que te ayudarán a avanzar. Si te acomoda trabajar sin un horario fijo, hazlo, pero si te acomoda y no te rinde prueba a trabajar con el horario.

Consejo útil: Si eres de los que para estudiar lee, se desconcentra y vuelve al inicio, prueba otra técnica. Lee por completo y rápido aunque te hayas desconcentrado en una parte y no hayas entendido, y con el tiempo que te sobrará vuelve a leerlo. Como lo leíste una primera vez, habrá partes que quedarán en tu subconsciente y cuando leas de nuevo entenderás más rápido y se te hará mucho más fácil, además de alcanzar a estudiar mucho más que retrocediendo sin alcanzar a terminar.

Te dejaré una rutina de entrenamiento y una guía de dos ejercicios fundamentales donde se debe tener una buena técnica. Con lo que te he hecho leer ahora, tienes permiso para comenzar mañana.

Espero que estos consejos te hayan servido y son hechos para que tengan un mejor pasar esta cuarentena.

En caso de dudas o sugerencias, puedes escribirme a mi correo electrónico.

¡Recuerda tratar de no estresarte!



Atte., David Godoy. Profesor de Educación Física y Salud.