

# Cuatro consejos para estudiar en casa y no fracasar en el intento.

---

Esta temporada de aislamiento y clases virtuales por coronavirus puede resultar todo un problema

1. Ponerse horarios, como si se tratara de clases presenciales, estableciendo horas de inicio y fin a determinada actividad.
2. Adicional a eso, se considera importante tener espacios de descanso, tal cual como si el estudiante estuviera en el colegio. Esto permitirá despejar la mente, estirar un poco las piernas, comer algo o hacer ejercicio en casa.
3. A menudo, una de las quejas de quienes dicen no poder estudiar en sus hogares es que suelen distraerse con facilidad.

Para ello, De Marsily aconseja “**identificar un lugar en el cual estudiar**, idealmente en un lugar de tu casa que sea diferente a donde pasas tu tiempo de relax o de familia”.

En este punto es importante destacar que el lugar de estudio debe estar libre de elementos distractores como un televisor o videojuegos.

4. Otra estrategia que recomiendan los expertos es la técnica pomodoro, que consiste en dividir las actividades en intervalos de 25 minutos, seguido de un periodo de descanso de cinco minutos. Esto ayudará a organizar mejor el tiempo y obliga a la mente a completar determinada tarea en el menor tiempo posible.

EDUCACION@EducacionET El tiempo.

*PSICOORIENTACION*

*PAULA MONTAL*