

CON ESFORZO E SUPERACIÓN

Estes son tempos moi atípicos onde é fácil deixarse levar pola ansiedade e o estrés, mais debemos facer un esforzo para ver algunhas cousas positivas deste confinamento para organizar mellor o noso tempo de estudo. O certo é que agora temos máis tempo polo tanto temos unha oportunidade para aprender e afianzar hábitos de estudo:

1. **Lugar de traballo:** para evitar distraccións que afecten á concentración, é esencial contar cun lugar de estudo illado, cómodo, libre de ruídos e sen elementos que poidan favorecer a falta de atención e concentración.

2. **Elixir o mellor horario:** debes manter unhas rutinas diarias de tempo de estudo, sono, lecer, tempo para a convivencia activa familiar, saída á rúa... Para estudar, debes atender ás túas preferencias segundo a hora en que te concentres mellor pero tamén de acordo ao momento do día no que poidas ter maior tranquilidade no espazo de traballo e ás horas en que poidas contar con aquilo que precisas, acceso á rede, computador... Intenta facer un horario de traballo **estruturado, mais tamén flexible**, non pasa nada se un día non o cumpres, non te desanimas, mañá xa o farás mellor.

3. **Pauta de estudo:** É recomendable establecer unha pauta horaria estruturada que combine o descanso e o estudo. **Coñeces a técnica Pomodoro?** É moi coñecida, é recoñecida, e moi simple. Consiste en dividir o tempo de estudo en *pomodoros*, bloques de 25', separados por descansos de 5'. Sería unha estrutura así: estudar 25', descansar 5', estudar 25', descansar 5', estudar 25', descansar 5' estudar 25',descansar agora 20' e volver empezar... Só precisas un reloxo que vaia marcando os tempos e un listado de tarefas que queres facer: exercicios, resumo dun texto, estudo dun tema Trátase de poñer o foco no que fas e non distraerte con nada nese tempo curto. Se queres saber máis desta exitosa técnica aquí tes información da [Técnica Pomodoro](#). Hai moita xente para a que esta técnica significou un cambio importante na eficacia do seu estudo e un xeito de escapar da terrible procrastinación. Podes intentalo e xa nos contarás como che funciona.

4. **Organizar o material:** levantarse a por unha regra, ter que saír da habitación a por o dicionario son algunhas das distraccións que afectan á concentración. Pódense evitar se antes de comezar a estudar te aseguras de ter á man todo o que vas precisar.

5. **Intercalar técnicas de estudo:** memorizar durante dúas horas seguidas ou dedicar unha xornada completa de estudo a facer resumos e esquemas pode chegar a cansar e desanimar. Para evitalo, convén combinar durante a mesma sesión de traballo diferentes técnicas de estudo que a amenicen e a fagan máis interesante.

6. **Cambiar de materia:** se a falta de concentración é inevitable, unha boa alternativa é cambiar de materia de estudo. Este cambio achegará un novo interese e aumentará outra vez a túa concentración. É probable que cando cambies de novo, volvas concentrarte de maneira adecuada na materia anterior.

7. Ten unha **visión positiva da túa propia capacidade:** se intentas desenvolver unha visión máis positiva da túa competencia para enfrontar os estudos conseguirás obter cualificacións máis elevadas. O desenvolvemento de expectativas de éxito pode resultar moi beneficioso.

8. Concéntrate **só no que estás a estudar**: e para isto é imprescindible deixar o móbil lonxe do lugar de estudo. Esquece o WhatsApp e Instagram mentres estás estudando. Se non es quen de facelo podes pedirlle a alguén da casa que cho garde. Incluso podes botar man do propio móbil para que te controle, tamén hai aplicacións para iso! Por exemplo Forest, é unha app para desconectar o móbil e, de paso, axudar a plantar árbores, en principio só virtuais. Se queres saber máis desta aplicación podes lelo [aquí](#).

Resumindo, con **ESFORZO E SUPERACIÓN** seguro que consigo un estudo con maior éxito nestes tempos de confinamento e para que facelo? Porque **é o que me convén, podoo, quero e dáme a gana!**