



## Estudiantado: pautas para hacer frente al confinamiento en casa por el coronavirus

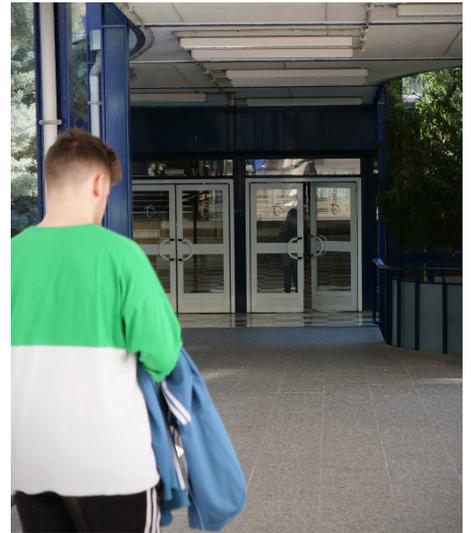
24/03/2020

### Novedades

El Gabinete Psicopedagógico de la [UGR](#) ofrece recomendaciones para seguir en el día a día el confinamiento por la alerta del Coronavirus

El Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la [Universidad de Granada](#) ofrece pautas al estudiantado para poder desarrollar desde casa las tareas diarias en el al confinamiento por el coronavirus.

- Levántate todos los días a la misma hora. Intenta que sea temprano y se ajuste al horario que tenías cuando ibas a clase.
- Aséate, desayuna y vístete. No pases todo el día en pijama.
- Cuida el ambiente de estudio. Un espacio tranquilo, ordenado, sin estímulos alrededor. Intenta dejar el móvil fuera del espacio de estudio.
- Haz una lista de las tareas que quieres hacer ese día. Sigue utilizando tu agenda para anotarlas, priorizarlas e ir tachándolas conforme estén terminadas. Empieza por la primera y márcate intervalos cortos de tiempo.
- Trata de mantener un ritmo constante de trabajo. Establece las horas de trabajo incluyendo los descansos. Hazte un horario y ponlo donde lo puedas ver.
- Cuida los tiempos de descanso. Intenta mover un poco el cuerpo, pasea por casa, asómate al balcón y toma aire fresco.
- Emplea técnicas de estudio adecuadas a la materia que vas a estudiar. Siempre es importante intercalar el estudio que duele (memorizar, asimilar, comprender) con el estudio que no duele (hacer lecturas, anotaciones



marginales, esquemas y/o resúmenes...).

- Cumple con las clases online que organicen los profesores de las diferentes asignaturas.
- Sé creativo, trata de fomentar la creatividad. Dibuja, escribe, baila, haz todo aquello que te haga sentir bien.
- Consulta con tus profesoras y profesores a través del correo de los foros habilitados al efecto. Y sigue toda la información oficial, del COVID-19, a través de la página web de la **UGR**. LINK: <https://covid19.ugr.es> -> <https://covid19.ugr.es>
- Procura cuidar tu alimentación y no picar entre horas.
- Haz ejercicio físico a diario. Márcate cuando lo vas a hacer.
- Diversifica tus actividades de ocio: lee, redes sociales, juegos de mesa, juegos online, visionado de tutoriales, series, etc.
- Ayuda en las tareas domésticas diarias.
- Comparte los ratitos de esparcimiento.
- Cuida la atención a las emociones, te ayudará a vivir el momento presente y a gestionar mejor la ansiedad.