



Universidad  
de Alcalá

**ESTUDIAR EN TIEMPO DEL COVID19**  
**ES UN GRAN DESAFÍO..., NO TE DESANIMES, ES**  
**HORA DE CENTRARSE EN LOS ESTUDIOS**  
**TÚ ERES EL/LA PROTAGONISTA**

Vicerrectorado de estudios de grado  
y estudiantes

**Gabinete psicopedagógico**

*psicopedagogico@uah.es*



## MOTÍVATE EL ÉXITO ESTÁ CERCA

- + Ve paso a paso con objetivos cortos y realistas, y ponte recompensas.
- + Recuerda lo que ya conseguiste.
- + Ilusionate en lo que te gusta de tu carrera.
- + El confinamiento puede ser una oportunidad. “Esto pasará”.

**LO VAS A CONSEGUIR...**  
**TÚ PUEDES**



# APROVECHA EL TIEMPO CON INTELIGENCIA

- + Tareas vs Tiempo: rutina diaria, sigue el ritmo de clases
- + Dosifica sesiones de estudios: Tiempos cortos más concentración.
- + Objetivos para cada sesión y refuerzo positivo
- + Utiliza un horario o una app



## ORGANIZA TU ESPACIO Y MATERIALES DE ESTUDIO:

- + El orden es motivador
- + Espacio sin ruidos, ventilado y luminoso.
- + Ten a mano tus apuntes, libros, cuadernos.
- + Guarda el móvil, cierra las redes sociales durante tu sesión



## PLANIFICA TU SESIÓN DE ESTUDIOS

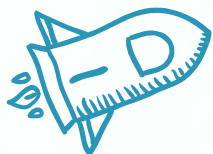
- + Elige las horas del día que más te cunden
- + Programa sesiones de 1 a 4 horas, descansa 5 a 10 minutos cada hora.
- + Haz una lista de objetivos para cada sesión y ten a mano todos tus materiales de estudio.
- + Toma en cuenta tu estilo de aprendizaje.
- + Ayúdate con una auto evaluación al terminar
- + Que tu rutina se convierta en un hábito.



## ESTRATEGIAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- + **Técnicas:** apuntes, mapas mentales, resúmenes, practica ejercicios, exámenes tipo test...
- + **Aprendizaje progresivo:** 2 vueltas de lecturas comprensivas (resumen), 1 vuelta más de afianzamiento y autoevaluación.
- + **Grupo de estudios:** sesión de estudios con tus compis, debate temas. Estudia para enseñar.





**“A una persona se le puede robar todo, menos una cosa: la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante las circunstancias”**

**Viktor Frankl**

**TU ERES EL/LA PROTAGONISTA**

**Gabinete Psicopedagógico**

