

¿CÓMO ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO DURANTE LA CUARENTENA? ORIENTACIONES PARA UNIVERSITARIOS

Durante estas semanas de confinamiento son numerosos los recursos que se han publicado con el objetivo de ayudar a los niños y adolescentes a seguir el ritmo de estudio en un modelo de enseñanza-aprendizaje al que no estaban habituados. Sin embargo, es difícil encontrar orientaciones dirigidas a los universitarios, principalmente a los matriculados en universidades presenciales, que se están enfrentando a la misma situación que los alumnos de enseñanzas no universitarias pero sin un tutor que les acompañe en el proceso.

Este documento está dirigido a vosotros, los alumnos de Grado y Postgrado, porque sabemos que a algunos éste cambio de modelo os está generando cierta inseguridad y algunas dificultades para organizaros.

Sabemos que no todos estáis llevando igual este tiempo de reclusión en casa, que cada uno lo vive de una manera diferente y que no todos tenéis las mismas condiciones personales ni ambientales, pero es importante que os planifiquéis cada semana y generéis una rutina de estudio diaria. El éxito en las modalidades de enseñanza no presencial está muy ligado a la disciplina, la constancia y la rutina.

- 1- **Para empezar**, algo que seguro habéis oído muchísimas veces en esos días:
 - Levántate siempre a la misma hora, desayuna, dúchate y vístete, sí, vístete como si fueras a ir a la universidad, esto hace que tu cerebro se sitúe en modo trabajo.
 - Busca un lugar de tu casa en el que puedas estar tranquilo, sin ruidos ni interrupciones constantes (*apaga el móvil y evita estar pendiente de las noticias, no harán otra casa que distraerte y, en el peor de los casos, generarte ansiedad*)
 - Fíjate un horario de estudio. Con 6 horas diarias puede ser suficiente, lo importante es aprovecharlas. Haz pausas de 10 minutos cada dos horas.
- 2- **Planifica la semana completa:**
 - Crea un calendario con las clases on-line o tutorías que hayan fijado cada uno de tus profesores.
 - Descarga el material que hayan subido al Campus Virtual y organiza las tareas por asignaturas.

- Sobre el calendario en el que has anotado los horarios de las clases y tutorías, distribuye el tiempo de estudio y de realización de los trabajos de cada asignatura.
 - Es mejor empezar siempre por aquellas asignaturas o trabajos que te requieran mayor atención y dejar para el final del día lo que te resulte más sencillo.
- 3- Si tienes **clases on-line o tutorías**:**
- Antes de la clase lee todo el material sobre el tema que el profesor haya subido y anota las dudas. Si lo has leído todo, la clase te resultará mucho más fácil de seguir y te podrás centrar en aquellos aspectos que no entiendes para preguntarlos.
 - En las herramientas de videoconferencia que ha habilitado la universidad suele haber un chat en el que puedes ir escribiendo tus dudas para que el profesor te pueda responder una vez haya terminado de explicar.
 - Después de clase, elabora tus propios apuntes para que te sirvan de guía en el estudio.
- 4- Si tienes que realizar **trabajos en grupo**:**
- Realmente esto no cambia mucho con respecto a lo que ya estáis acostumbrados. Podéis utilizar las mismas herramientas para compartir los documentos, aunque sí es importante que os conectéis de vez en cuando todos los miembros del grupo para compartir lo que estáis haciendo.
- 5- Tiempo de **trabajo individual y colaborativo****
- Estudia cada día, empezando por lo que te resulte más complicado.
 - Conéctate con tus compañeros, te sentirás más apoyado y podéis ayudaros unos a otros, igual que lo hacéis cuando vais a clase.

A estas pautas generales, que cada uno tendrá que adaptar dependiendo de su situación, tenemos que añadir algunos para los que estéis haciendo el **TFG** o el **TFM**.

A estas alturas del curso lo normal es que ya hayáis empezado o lo tengáis bastante avanzado, por lo que no os va a suponer un gran problema, pues como sabéis se trata de un trabajo individual en el que vosotros tenéis demostrar que tenéis las competencias suficientes para desarrollar un trabajo académico sobre un tema muy concreto.

Es importante que vuestros tutores os hayan aprobado el tema y la estructura del trabajo. A partir de ahí es cuestión de ponerse a escribir, esto también

requiere disciplina, no es fácil enfrentarse al papel en blanco, pero os aseguramos que una vez que se empieza, teniendo clara la estructura, no es tan complicado como parece. La mayoría de los TFG y TFM tienen un marco teórico que es la base que sustenta el trabajo. ¿Cómo hacerlo?

- 1- Ve escribiendo punto por punto y a medida que tengas apartados completos envíaselos a tu tutor para que haga las correcciones oportunas. No esperes que tu tutor te conteste el mismo día ni al día siguiente, corregir trabajos lleva tiempo y cada profesor dirige varios, en algunos casos muchos, pero es importante que tú no pares, así que continúa con el siguiente apartado.
- 2- Si tenías previsto recoger datos sobre el tema que estas trabajando, es posible que no vayas a poder hacerlo por la situación que estamos viviendo. No pasa nada, se pueden hacer trabajos más teóricos o propuestas de intervención basadas en el análisis de otros programas. En esta situación se impone la flexibilidad.
- 3- Aunque seguro que tu tutor ya te lo ha dicho, al tratarse de un trabajo académico es importante respetar las normas APA, por lo que tenlas en cuenta y anota bien todas las referencias a medida que las vayas incorporando.
- 4- La parte positiva de todo esto es que vas a tener algo más de tiempo para terminarlo, así que organízate para dedicarle unas horas todos los días y seguro que lo finalizas a tiempo.

Por último, también tienes que organizarte para hacer algo de ejercicio, descansar y estar con tu familia y amigos. Aunque no podamos salir de casa es necesario que dediquemos un tiempo todos los días para otras actividades y mantengamos nuestra mente activa.

De todas formas, si te sientes muy agobiado con los estudios y necesitas hablar con nosotros, escríbenos soriepsi@ucm.es y nos podremos en contacto contigo.