



***CÓMO CUMPLIR  
CON EL COLEGIO  
DESDE LA CASA  
(... Y NO MORIR EN EL INTENTO)***

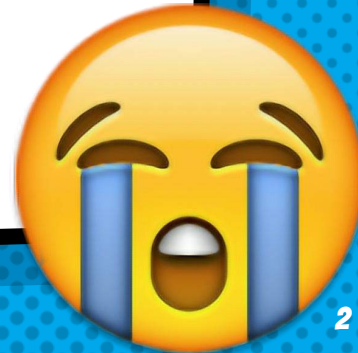
***PSICÓLOGA CAROL ALEGRÍA ORREGO***

# ¿CUÁL ES EL REAL PROBLEMA CON ESTA MODALIDAD DE ESTUDIO "DESDE LA CASA"?

- × Tenemos muchos trabajos que debemos entregar cada semana
- × No nos alcanza el tiempo para hacerlos todos
- × Es difícil poder concentrarse en la casa
- × No nos dan muchas ganas de hacer los trabajos porque muchas veces no los entendemos
- × Como resultado de todo lo anterior, se nos acumulan los trabajos y nos sentimos estresados por no entregarlos a tiempo

## ALGUNOS ERRORES QUE PODEMOS ESTAR COMETIENDO:

- × Levantarnos tarde... y acostarnos tarde
- × No organizar bien nuestro tiempo durante el día
- × Dejar los trabajos de lado porque "son muy difíciles", sin haber pedido ayuda para realizarlos
- × Dejarnos llevar por la idea de que quedarse en casa es para descansar y no para estudiar



# ***¡NO TE ESTRESES!***



Sí, quizás estamos cometiendo algunos errores. Pero, bueno... nunca nos había pasado que tuviéramos que estudiar 100% desde la casa.

Por esta razón, veremos algunas formas de organizar nuestro tiempo y poder cumplir de mejor forma con esta modalidad de estudio “desde la casa”.

# **PERO ANTES, HAY QUE ACLARAR ALGUNAS COSAS IMPORTANTES...**

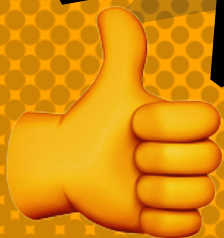
Esto es algo muy raro para nosotros porque siempre que dejamos de ir al colegio es para estar de vacaciones. Pero... **¡este no es el caso!** El año escolar sigue su curso de una manera diferente, por lo que debemos ser muy responsables y cumplir con nuestros estudios.

## **1. ESTAR EN CUARENTENA NO ES LO MISMO QUE ESTAR DE VACACIONES**

Esto quiere decir que podemos quedarnos en casa para no enfermarnos, pero... ¡debemos seguir estudiando!



A esto se le llama  
"evaluación  
formativa", y se  
usa para saber  
cómo están  
aprendiendo los  
estudiantes y de  
qué manera  
pueden aprender  
mejor.



## 2. **NINGUNA GUÍA, TRABAJO O TAREA IRÁ CON NOTA "AL LIBRO"**

Sí, algunos profesores les  
pueden poner notas a sus  
trabajos o guías, pero éstas  
son para saber cuánto estás  
aprendiendo

Algunas notas  
podrían ser  
"acumulativas".  
Quiere decir que  
cuando volvamos a  
clases pueden  
sumarse a otros  
trabajos o pruebas  
para poner una  
"nota al libro"



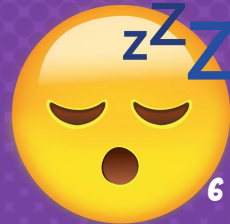
# 3.

## **EN EL COLEGIO PASAMOS APROXIMADAMENTE 8 HORAS DIARIAS ESTUDIANDO**

Es por esta razón que debemos organizar nuestro tiempo. Debemos ser capaces de cumplir con todas las asignaturas, pero en menos horas. Las guías y trabajos que los profesores les envían corresponden al contenido **MÍNIMO** que debiesen estar aprendiendo.

Organizar nuestro tiempo requiere mucha madurez, responsabilidad y autocontrol.

Por ejemplo, si nos levantamos a las 11.00, nos aseptamos, vestimos y tomamos desayuno, a las 12.00 pm estaríamos recién dispuestos a estudiar... ya habremos perdido 4 horas de estudio (en comparación al colegio donde iniciamos nuestra jornada de estudio a las 8.00 am.)



## ***LA CASA NO TIENE POR QUÉ TRANSFORMARSE EN UN COLEGIO 2.0***

¡Es cierto! No es necesario que tengamos un horario tan estricto como el que tenemos en el colegio, pero si queremos seguir aprendiendo y educándonos, debemos asumir con mucha responsabilidad el “estudio desde el hogar”.

Lo sabemos, no es sencillo, porque a veces nos cuesta entender las materias o porque no tenemos un espacio adecuado para estudiar. Pero... ¡siempre podemos esforzarnos para hacerlo lo mejor posible!

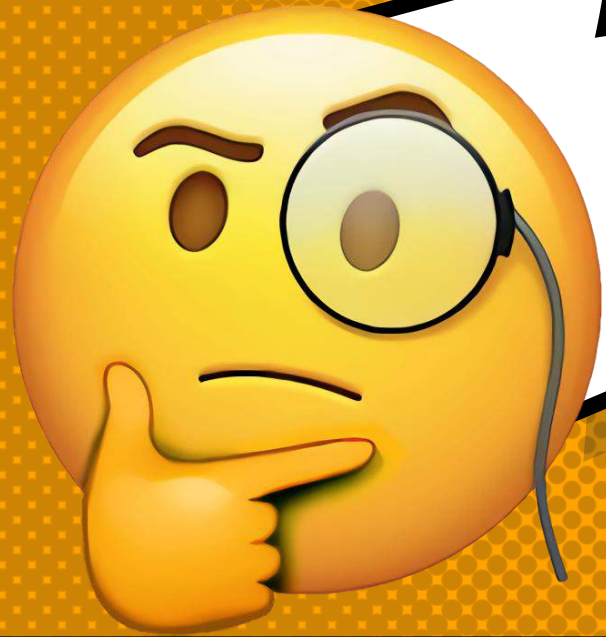


# CÓMO LOGRARLO



Veamos algunas ideas que pueden ayudarte a hacer rendir mejor tu tiempo y lograr tus objetivos





**1.**

***HAZ UNA LISTA DE TODOS  
LOS TRABAJOS O GUÍAS QUE  
TENGA PARA LA SEMANA***

Este es el primer paso que nos ayudará a organizar nuestro tiempo de manera efectiva. Si quieres le puedes ir poniendo alguna marca a aquellos que crees que te van a tomar más tiempo.

## 2. HAZ UN HORARIO PARA LA SEMANA

Ya sabes que en el colegio tienes un horario para la semana. ¿Sabes por qué? Porque de esa manera nos “obligamos” a seguir un orden y a cumplir con las horas necesarias para estudiar cada materia.

- ✓ Confecciona un horario realista, que puedas seguir. Debes tener en cuenta cuántos trabajos tienes por asignatura o módulo y cuánto tiempo aproximado tardarás en hacerlos. Así sabrás a qué trabajos dedicarles más tiempo y con cuáles te puedes relajar un poco más



### 3. ORGANIZA TU HORARIO POR BLOQUES

#### ✓ Bloques

Un bloque es una cantidad de tiempo de estudio sin interrupciones. Te recomiendo que cada bloque sea de 45 min. para que te asegures de estar concentrado

#### ✓ Pausas

Fija pausas entre cada bloque, pero de no más de 10 minutos. Ojalá puedas poner alguna alarma que te avise cuando hayan pasado los 10 minutos

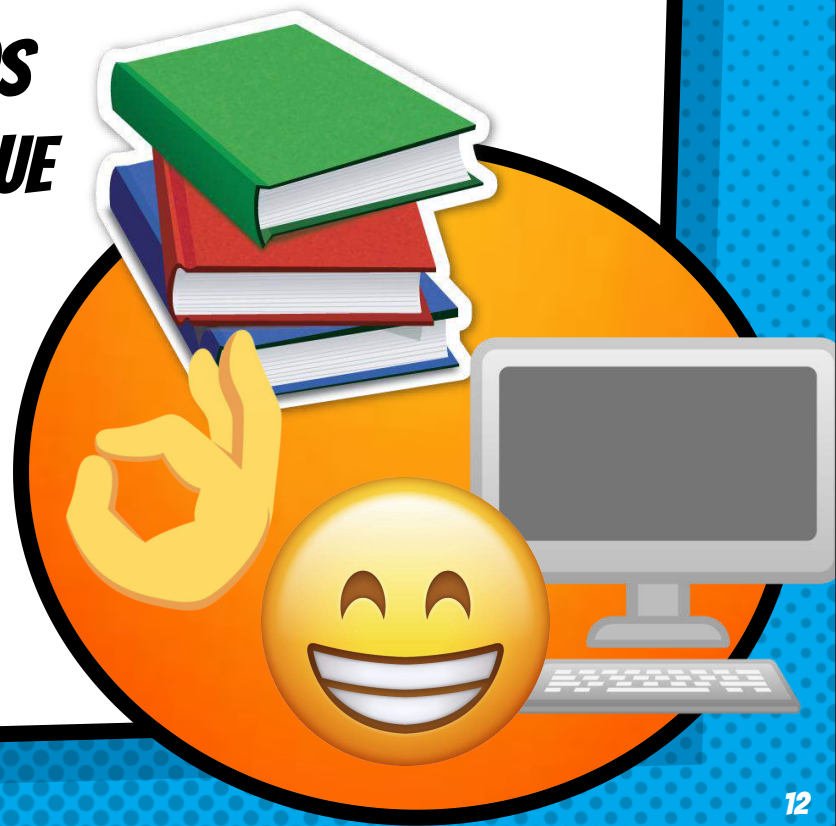
#### ✓ Asignaturas

Define cuántos bloques vas a necesitar por asignatura o módulo, dependiendo de los trabajos que tengas que hacer. Luego distribúyelos en los días de la semana



## ***4. ACOMODA UN ESPACIO CON LOS MATERIALES NECESARIOS PARA QUE PUEDES ESTUDIAR***

Sabemos que muchas veces esto parece difícil o casi imposible debido a que debemos compartir el espacio y/o los materiales de estudio (como el computador) con otras personas. Pero, dentro de tus posibilidades, intenta encontrar un espacio tranquilo y lleva todos los materiales que necesitarás, para evitar distraerte.



## 5. RESPETAR TU HORARIO

Como ya habíamos dicho, fija un horario realista que puedas seguir. Respeta el horario de inicio y término, las pausas y las asignaturas o módulos que destinaste para cada hora.

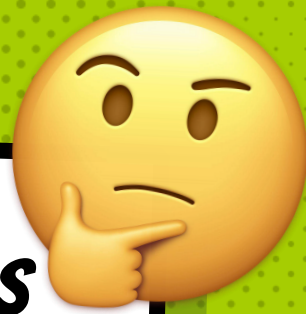
No olvides realizar pausas cada 45 min. para mantenerte concentrado. Pero... ¡Ten cuidado de no extenderla durante más de 10 min.! O te costará mucho retomar el estudio después.

¡Sé perseverante!  
Sí, puede que te cueste seguir un horario y respetarlo, pero no te des por vencido. Recuerda que ya tienes experiencia en esto... ¡en el colegio debes seguir un horario todos los días!





## 6. PREGUNTAR A LOS PROFESORES Y/O COMPAÑEROS



Quizás esto suene muy obvio, pero no lo es. Muchas veces nos cuesta preguntar cuando no entendemos algo por temor a lo que van a pensar de nosotros. Si te sucede esto... ¡No te preocupes, es más común de lo que crees! Sólo tienes que saber que los profesores están para eso, para enseñarte, resolver todas tus dudas y asegurarse de que estés aprendiendo de la mejor manera. Ellos están dispuestos a explicarte todo lo que necesites, así que no tengas temor de comunicarte con ellos.

Otra opción también es preguntarles a tus compañeros. Seguro que hay muchos que están dispuestos a guiarte y a apoyarte, porque se están enfrentando a las mismas dificultades.

Pero lo más importante de todo es que **NUNCA TE QUEDES CON LAS DUDAS**. Preguntar a tiempo evitará que acumules trabajos o guías “porque son muy difíciles”.



## **7. ENVIAR LOS TRABAJOS APENAS LOS TERMINEMOS** **(DESPUÉS DE HABERLOS REVISADO ¡OBVIO!)**

**Esto es algo que te va a ayudar a mantener el orden y a sentir que te “sacas un peso de encima”**

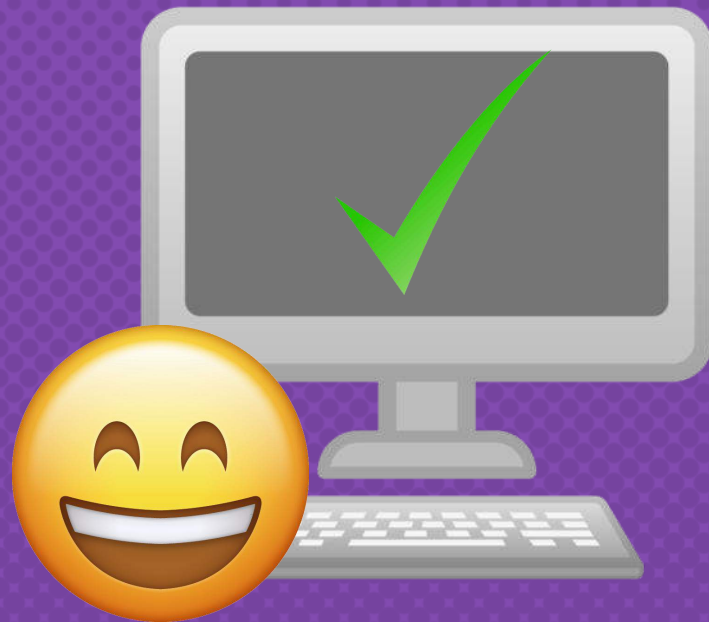
Cada vez que termines un trabajo o guía, debes revisarla muy bien. Asegúrate de que esté todo en orden y que no te falte nada. Luego de eso, es recomendable que lo envíes inmediatamente y le pongas un ✓ en tu lista de trabajos pendientes. ¡Verás cómo sientes que vas avanzando hacia tu meta!



## **8. REVISA LA PÁGINA DEL COLEGIO O CORREO ELECTRÓNICO A DIARIO**

Al hacer esto te mantendrás al tanto de todas las informaciones que te puedan ser de utilidad: nuevos trabajos, plazos de entrega, respuesta a tus preguntas, informaciones varias, etc.

Esto también te permitirá anotar con tiempo en tu horario los nuevos trabajos o guías y no atrasarte en su entrega.



**Y LA ÚLTIMA ES LA MÁS  
IMPORTANTE DE TODAS...**

**¡ÁNIMO!**

Tienes muchas capacidades para hacer grandes cosas, a veces es solo cuestión de ponerle un poquito de voluntad. Si no entiendes, pregunta. Si no sabes, investiga. Si estás cansado, tómate una pausa y luego continúa. **No olvides nunca que eres capaz de mucho más de lo que crees.**

**9.  
¡CONFÍA EN TUS  
CAPACIDADES!**

Es cierto que a veces no nos sentimos capaces de lograrlo o tenemos temor de hacerlo mal y por eso dejamos todo de lado. ¡A todos nos ha pasado más de alguna vez!





***¡PUEDES***

***LOGRARLO!***



Recuerda que estamos aquí para apoyarte,  
guiarte y asegurarnos de que aprendas.  
¡No dudes en contactarte con nosotros!

