

## ¿Cómo promover aprendizajes saludables?

Desde la Facultad de Psicología y Psicopedagogía nos compartan estos consejos, que podemos darles a nuestros alumnos para promover aprendizajes saludables, en este período que debemos quedarnos en casa.

### Consejos prácticos para estudiar en casa:



- 1- **Armar una agenda** que incluya tiempos de estudio y descanso. Este balance es necesario para optimizar nuestra atención, aumentar nuestra velocidad de procesamiento y promover la creatividad.
- 2- **Pautar horarios**, estableciendo horas de inicio y fin de determinada actividad para mantener una rutina activa.
- 3- **Evitar la simultaneidad de estímulos virtuales** (celular, televisión, diversas ventanas de la computadora abiertas) cuando se esté siguiendo la clase online para favorecer la concentración.
- 4- **Identificar un espacio y tiempo** que permitan reducir elementos distractores para abordar los tiempos de dedicación al estudio en un ambiente adecuado.
- 5- **Establecer objetivos** para nuestras sesiones de estudio; esto nos ayuda a conocer mejor nuestro modo de aprender y monitorear nuestras tareas de manera estratégica.
- 6- **Estar en contacto** con compañeros/as para compartir experiencias, pensar juntos/as inquietudes o dudas e intercambiar recursos.
- 7- **Respetar horas de sueño, mantener una buena alimentación y realizar actividad física dentro de las posibilidades del aislamiento** para ayudar a simular lo más posible nuestro ritmo de vida habitual.
- 8- **Ponerse en contacto con los docentes cuando surgen dudas o dificultades** para acercarse al conocimiento y los objetivos propuestos. **Aislamiento preventivo no es sinónimo de aislamiento total.** Aunque sea virtualmente los docentes están ahí.

Mantenerse productivo es importante para sentir de que estamos haciendo algo útil cada día. Las rutinas servirán para organizar el día y generar momentos diferenciados que permiten transitar este período con menos angustia. En tiempos de aislamiento prolongado, los días tienden a ser todos iguales y esto puede generar cierta desorientación con respecto al tiempo, las horas y los días. Todos estos recursos resultan entonces beneficiosos para optimizar el aprendizaje y transitar este momento de cambios de la mejor manera posible.

