

1. Considerar el tele-estudio un trabajo tan serio como el presencial

El tiempo de trabajo en casa es tan importante como el que se invierte en las aulas. Es importante que se tome conciencia y se afronte con seriedad.

2. Marcar unos horarios y hábitos estrictos

Otra cuestión básica es establecer una **rutina diaria**. En este sentido, es recomendable poner el despertador con tiempo, ducharse y desayunar antes de empezar. **Igual que si tuviéramos que salir de casa**. Respetar los turnos de las comidas y seguir un horario similar al que se tiene asistiendo al centro, para evitar la pérdida de los hábitos.

3. Planificar es importante

Se debe tener en cuenta que **los exámenes no se aplazan** con lo cuál hay que fijarse metas de cumplimiento de estudios y ver a **qué asignaturas dedicar más tiempo**.

4. Tener un espacio propio donde trabajar

Trabajar en el salón o en la cocina no es buena idea, y puede derivar en distracciones y falta de concentración. **Habilitar un lugar** (su habitación, escritorio, o espacio propio en el que normalmente realice sus actividades o deberes) para el trabajo es la mejor opción. Lo ideal es que sea siempre en el mismo, que este sea silencioso y contar sólo con el material indispensable.

5. Tiempo de Estudio

Es importante gestionar nuestro tiempo de forma eficaz. Los alumnos de etapas superiores **deben estudiar sin levantarte absolutamente para nada durante 45 o 60 minutos**, con descansos de 5 o 10 minutos.

6. Método de Estudio

En la ESO y Bachillerato **leer y memorizar** es sólo una parte del estudio, pero **subrayar, resumir, hacer esquemas, realizar deberes, trabajos de investigación, etc.**, son otras

formas para tener muy en cuenta dependiendo las materias. También puede ayudar **explicar lo aprendido** a otra persona, grabarse en video o audio.

7. Mantener el contacto con los compañeros

Aunque no los veamos a diario, hay muchas maneras de tener una relación fluida con los compañeros, para compartir dudas o hacer tareas de forma cooperativa.

8. Separar el ocio de las obligaciones académicas

Aunque tengamos acceso continuo a los contenidos que debemos trabajar, **hay que saber separar las diversas parcelas de la vida**. Así pues, antes o después de estudiar y hacer las tareas que los profesores nos han mandado, es recomendable hacer ejercicio o jugar a algún juego. Es necesario distraerse.

9. Hacer pequeñas pausas para comer o estirar los músculos

Las contracturas pueden aparecer si estamos mucho rato en la misma posición. Además, es importante **adoptar una correcta postura en el asiento durante el tiempo de trabajo**. Igualmente, tenemos derecho a parar durante unos minutos para coger fuerzas.

10. Evitar distracciones: Guardar el móvil y no consultar las redes sociales.

Cuando trabajamos solos y desde casa, la tentación de consultar las redes sociales es mayor. Una manera sencilla de evitarlo es **guardar el móvil en un cajón hasta que se termine de realizar todas las obligaciones**.

11. Contar con el apoyo de quienes conviven con nosotros

La familia debe contribuir a respetar los espacios y a no molestar, creando así un clima de trabajo en casa. Cuando somos capaces de adaptarnos a los cambios hacemos que nuestro cerebro sea más flexible y generamos habilidades que se manifiestan en nuestras funciones ejecutivas, siendo más ágiles en tareas de atención, memoria de

trabajo, auto regulación y toma de decisiones entre otras; mejorando nuestra capacidad de actuación y comportamiento.