

# ALGUNS SUGGERIMENTS PER AFRONTAR ELS ESTUDIS EN ÈPOCA DE CONFINAMENT

A continuació es presenten un seguit de suggeriments per encarar la situació de confinament que estem vivint, arrel de la Covid-19. Aquests tenen la voluntat d'acompanyar acadèmica i personalment aquesta nova experiència de docència virtual que estem vivint. No cal agafar-los tots al peu de la lletra sinó que pretenen ser una petita guia perquè cadascú posi en pràctica aquells que cregui que li poden servir per adaptar-se a la situació actual.

S'estructuren en tres blocs de tal manera que el primer serveixi per analitzar la situació en la que estem immersos des d'un punt de vista emocional, el segon per valorar els elements de context a tenir en compte i el tercer com a recomanacions més pràctiques a l'hora d'estudiar.

## LA SITUACIÓ ACTUAL

- a) És molt important prendre consciència de la situació en que ens trobem i mantenir-nos informats adequadament: evitant l'excés d'informació i mirar de contrastar-ne el contingut.
- b) Reconèixer amb normalitat les nostres reaccions cognitives i emocionals, tenim dret a moments de contradicció, confusió, por, aclaparament i inquietud.
- d) Hem de treballar per intentar neutralitzar les sensacions més negatives per tal d'adaptar-nos, el més equilibradament possible, a les noves situacions.
- e) Acarar aquest confinament de forma equilibrada implica comprendre, aprendre i adaptar-nos. Una adaptació progressiva i continua fent servir tots els nostres recursos cognitius, emocionals i socials.
- f) Cal recordar que no estem soles. Mantenir activa la nostra xarxa que ens dona recolzament, a través dels mitjans possibles, és un element important aquests dies per afavorir un benestar cognitiu i emocional.

## ESTUDIAR COMPARTINT UN ESPAI COMÚ, LA LLAR

Diàleg i reflexió: Les realitats del confinament són diverses però hauríem d'arribar a acords per tal de poder mantenir rutines dins de casa. Hem de tenir en compte que tots els integrants de la llar ens trobem en una realitat imposada que ens afecta i no podem controlar.

Comunicació, empatia i flexibilitat: Procurar generar espais de comunicació per tal de facilitar la convivència i que tothom pugui tenir satisfetes algunes necessitats i inquietuds. Prendre un moment de distància amb el dia a dia i observar des de fora, en la mesura del possible, pot ajudar a analitzar aquesta situació, a intentar comprendre les reaccions d'altres persones més properes.

Parlar i escoltar davant els conflictes: Els conflictes han de ser presents en aquest moment d'excepcionalitat. Procurar espais de conversa per tal de compartir els nostres neguits i comprendre als altres és clau. Negociem des de la racionalitat i evitem enquistar i sumar insatisfaccions, malentesos i preocupacions quotidianes dins de casa.

S'ha de promoure una comunicació assertiva enfront els conflictes o les dificultats quotidianes. Parlem des de com ens fan sentir a nosaltres les situacions/conductes/comentaris de l'altra persona, en lloc de fer una queixa sobre allò que diu/fa l'altre.

Treballar les emocions i sentiments: Donar-nos una estona de tranquil·litat per escriure els nostres pensaments, pors, idees recurrents o sentiments, pot ajudar-nos a entendre el que ens passa i comunicar-ho millor dins de casa. També escriure o gravar les nostres sensacions pot resultar un recurs d'aprenentatge en aquests moments.

Dinamitzar les expectatives i objectius: Conviure amb la incertesa que implica aquest confinament requereix possibles replantejaments d'expectatives i objectius. Donar-nos un espai de reflexió i replantejament d'expectatives pot ajudar-nos a generar nous escenaris possibles per transitar satisfactòriament el confinament a casa.

Jerarquitzar, prioritzar i relativitzar: Mesurar la immediatesa de totes les nostres necessitats serà un element clau pel diàleg dins del confinament compartit. En aquest moment de tancament compartit quotidià no totes les nostres problemàtiques poden ser resoltes immediatament. Vivim un procés i com a tal requereix aprendre a tenir paciència i establir prioritats i renúncies.

Compartir les nostres preocupacions de la llar: Davant conflictes preexistents abans del confinament, i en funció del grau de gravetat atorgat, busca compartir amb persones de

confiança les teves reflexions. L'aïllament físic no és aïllament social i la cerca d'ajuda o recomanacions professionals poden oferir alternatives de mirades.

## **CUIDAR-NOS I GENERAR HÀBITS**

### **1. És molt important mantenir rutines de cura del nostre cos i ment.**

Aixecar-nos i anar a dormir a diferents hores no ens ajuda a construir un ritme d'estudi. Pautar-nos una activitat motivadora o satisfactòria ens pot ajudar a sortir del llit. Dutxar-nos, esmorzar i deixar el pijama poden ser un exemple d'inici de rutina per continuar amb una activitat engrescadora. Ja sigui una acció compartida a casa o fer exercici o bé llegir material d'estudi motivador.

En cas de tenir classe virtual pel matí, preparar el material i generar l'espai idoni per escoltar i participar activament.

Cuidar l'alimentació, mantenir horaris de menjar, descansar les hores suficients, fer una migdiada, realitzar exercicis físics i reactivar-nos, són accions claus durant aquest període.

### **2. Estructurar el temps fent un horari.**

Durant el confinament hi haurà moments d'aclapament i manca de temps, davant les demandes universitàries i, d'altres, que faran el dia molt llarg.

En la mesura del possible, elaborar un calendari setmanal per tenir penjat al lloc d'estudi o a l'habitació, pot ajudar a tenir certa sensació d'aprofitament i empoderament de les nostres decisions durant la setmana. És important diferenciar les accions setmanals de les del cap de setmana. Durant el cap de setmana podem intentar fer activitats diferents i així generar rutines diferents.

Aquest horari pot explicitar diverses accions que volem desenvolupar durant la setmana més enllà de les estrictament acadèmiques; ja sigui mantenir una conversa amb amics, fer una trobada virtual amb companys d'estudis, ajudar a fer les tasques de casa, mantenir una conversa pendent amb algú de la llar, escoltar a un amic, passejar el gos, etc. com així també l'horari de les classes virtuals, les estones d'estudi individual o compartit, etc.

És important mantenir el temps d'oci i poder generar una marca de temps diferents entre aquests i els moments d'estudi, les necessitats són diferents i hem d'explicitar que són moments temporals diferents. També l'avorriment ha de tenir cabuda en aquests moments.

### 3. Mantenir una rutina d'estudi i lectura.

És important mantenir un ritme d'estudi diari més enllà de les classes virtuals. Establir estones d'unes dues hores d'estudi, com a màxim, i moments breus de desconnexió ajudaran a evitar el cansament. A l'hora d'aprofitar aquestes estones d'estudi és positiu intercalar accions diverses com per exemple: l'elaboració de material d'estudi, la realització d'exercicis, la redacció de treballs, la cerca de material, la correcció d'apunts, etc. Variar les metodologies d'estudi, contemplant les característiques de les assignatures, ajuda a evitar la monotonia i el cansament que pot associar l'estudi amb la lectura i memorització, exclusivament.

Apropar-nos a la lectura de material no acadèmic, com a font de satisfacció individual, és essencial per un estudiant universitari i molt important com a acció durant aquest període de confinament. És un bon moment per trobar-nos amb la lectura d'un llibre que tenim pendent.

### 4. Classes virtuals i intercanvi entre companys.

Per tal d'estar al corrent de les classes virtuals de cada assignatura i dels temes que s'abordaran verifica la informació que en tens amb altres companys. Prepara't i organitza't una estona abans per tal de potenciar la concentració, de poder prendre apunts si cal, i d'actuar activament davant els dubtes que tinguis. És el moment de fer també alguna consulta al professorat que imparteix la docència al finalitzar la classe. Pot ser d'ajuda preparar, prèviament, una llista d'inquietuds que es poden resoldre durant la sessió o bé, finalitzada la classe, per parlar amb el professorat. Aquest és un moment també de tutoria on s'han de plantejar dubtes d'estudi, ja sigui de contingut o de metodologia, que poden generar inquietud i malestar en el moment d'estudi o preparació d'exàmens.

La teva implicació i participació activa t'ajudarà a acarar l'assignatura amb positivitat i construir el teu coneixement. La diversitat metodològica i actitudinal per part del professorat pot generar-te confusió i sentiment d'aclapament. Les classes virtuals, el correu electrònic o bé les altres vies de comunicació obertes pel professorat, són les eines idònies per plantejar dificultats i suggeriments de forma activa. La situació actual requereix d'una adaptació per part de tots i és important el feedback per part teva.

Aprofita les classes virtuals per interactuar amb els teus companys i establir acords de trobades d'estudi compartit. També aprofita-les per tancar trobades entre companys on plantejar dificultats puntuals i analitzar eines per acarar problemes compartits de forma col·lectiva davant la metodologia docent.

## RECURSOS

### **Unitat d'Assessorament Psicopedagògic (UAB)**

<https://www.uab.cat/web/unitat-d-assessorament-psicopedagogic-uap-/atencio-psicopedagogica-1345719429993.html>

### **Servei de Psicologia i Logopèdia (UAB)**

<http://sct.uab.cat/spl/>

### **App seguiment emocional (Generalitat)**

<https://gestioemocional.catsalut.cat/>

### **Assessorament psicològic (Col·legi de Psicòlegs de Catalunya)**

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/El-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciudadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic>

### **Atenció en situacions de violència masclista (Institut Català de les Dones)**

[http://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia\\_masclista/recursos\\_atencio/telefon\\_900/](http://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/recursos_atencio/telefon_900/)

