

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AFRONTAR EL ESTUDIO EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

A continuación se presentan una serie de sugerencias para encarar la situación de confinamiento que estamos viviendo como consecuencia de la crisis de la COVID-19, que tienen la voluntad de acompañar académica y personalmente la nueva experiencia de docencia virtual que estamos viviendo. No es necesario tomarlas todas al pie de la letra, sino que pretenden ser una pequeña guía para que cada persona ponga en práctica aquellas que crea que le pueden servir para adaptarse a la situación actual.

Se estructuran en tres bloques: el primero sirve para analizar la situación en la que estamos inmersos desde un punto de vista emocional, el segundo para valorar los elementos de contexto a tener en cuenta y el tercero como recomendaciones más prácticas a la hora de estudiar.

LA SITUACIÓN ACTUAL

- a) Es muy importante tomar conciencia de la situación en la que nos encontramos y mantenernos informados adecuadamente, evitando el exceso de información y procurando contrastar el contenido.
- b) Reconocer con normalidad nuestras reacciones cognitivas y emocionales: tenemos derecho a momentos de contradicción, confusión, miedo, agobio e inquietud.
- c) Tenemos que trabajar para intentar neutralizar las sensaciones más negativas y así adaptarnos, lo más equilibradamente posible, a las nuevas situaciones.
- d) Encarar este confinamiento de forma equilibrada implica comprender, aprender y adaptarnos. Una adaptación progresiva y continua usando todos nuestros recursos cognitivos, emocionales y sociales.
- e) Debemos recordar que no estamos solas. Mantener activa nuestra red de apoyo, en la medida de lo posible, es un elemento importante en estos días para favorecer el bienestar cognitivo y emocional.

ESTUDIAR COMPARTIENDO UN ESPACIO COMÚN, EL HOGAR

Diálogo y reflexión: las realidades del confinamiento son variadas, pero deberíamos llegar a acuerdos para poder mantener rutinas dentro de casa. Debemos tener en cuenta que todos los integrantes del hogar nos encontramos en una realidad impuesta que nos afecta y que no podemos controlar.

Comunicación, empatía y flexibilidad: procurar generar espacios de comunicación para facilitar la convivencia y que todo el mundo pueda tener satisfechas algunas necesidades e inquietudes. Tomar un momento de distancia con el día a día y observar desde fuera, en lo posible, puede ayudar a analizar esta situación y a intentar comprender las reacciones de otras personas más próximas.

Hablar y escuchar ante los conflictos: es inevitable que los conflictos estén presentes en este momento de excepcionalidad. Procurar espacios de conversación para compartir nuestras preocupaciones y comprender a los otros es clave. Negociemos desde la racionalidad y evitemos enquistar y sumar insatisfacciones, malentendidos y preocupaciones cotidianas dentro de casa.

Se tiene que promover una comunicación asertiva frente a los conflictos o las dificultades cotidianas. Debemos hablar desde cómo nos hacen sentir a nosotros las situaciones, conductas y comentarios de la otra persona, en lugar de hacer una queja sobre lo que dice o hace el otro.

Trabajar las emociones y sentimientos: darnos un momento de tranquilidad para escribir nuestros pensamientos, miedos, ideas recurrentes o sentimientos puede ayudarnos a entender lo que nos pasa y comunicarlo mejor dentro de casa. También escribir o grabar nuestras sensaciones puede resultar un recurso de aprendizaje en estos momentos.

Dinamizar las expectativas y objetivos: convivir con la incertidumbre que implica este confinamiento requiere posibles replanteamientos de expectativas y objetivos. Darnos un espacio de reflexión y replanteamiento de expectativas puede ayudarnos a generar nuevos escenarios posibles para gestionar satisfactoriamente el confinamiento en casa.

Jerarquizar, priorizar y relativizar: valorar la inmediatez de todas nuestras necesidades será un elemento clave para el diálogo dentro del confinamiento compartido. En este momento de cierre compartido cotidiano no todas nuestras problemáticas se pueden resolver inmediatamente. Vivimos un proceso y, como tal, requiere aprender a tener paciencia y establecer prioridades y renunciaciones.

Compartir nuestras preocupaciones del hogar: frente a conflictos preexistentes antes del confinamiento, y en función del grado de gravedad, busca compartir con personas de confianza tus reflexiones. El aislamiento físico no es aislamiento social, y la búsqueda de ayuda o recomendaciones profesionales pueden ofrecer visiones alternativas.

CUIDARNOS Y GENERAR HÁBITOS

1. Es muy importante mantener rutinas de cuidado del cuerpo y la mente.

Levantarnos e ir a dormir a diferentes horas no nos ayuda a construir un ritmo de estudio. Planificar una actividad motivadora o satisfactoria nos puede ayudar a salir de la cama. Ducharnos, desayunar y dejar el pijama pueden ser un ejemplo de inicio de rutina para continuar con una actividad interesante, ya sea una acción compartida en casa, hacer ejercicio o bien leer material de estudio motivador.

Si se tiene clase virtual por la mañana, suele ser positivo preparar el material y crear el espacio idóneo para escuchar y participar activamente.

Cuidar la alimentación, mantener los horarios de comida, descansar las horas suficientes, hacer una siesta, realizar ejercicios físicos y reactivarnos son acciones clave durante este periodo.

2. Estructurar el tiempo a través de un horario.

Durante el confinamiento habrá momentos de agobio y carencia de tiempo ante las demandas universitarias. Esto, junto con otras cosas, hará que el día sea muy largo.

En la medida de lo posible, elaborar un calendario semanal para tenerlo colgado en el lugar de estudio o en la habitación puede ayudar a tener cierta sensación de aprovechamiento y empoderamiento de nuestras decisiones durante la semana. Es importante diferenciar las acciones semanales de las del fin de semana. Durante el fin de semana podemos intentar hacer actividades diferentes y así generar rutinas diferentes.

Este horario puede explicitar varias acciones que queremos desarrollar durante la semana más allá de las estrictamente académicas, ya sea mantener una conversación con amigos, hacer un encuentro virtual con compañeros de estudios, ayudar a hacer las tareas de casa, mantener una conversación pendiente con alguien del hogar, escuchar a un amigo o pasear al perro, además de contener el horario de las clases virtuales, los ratos de estudio individual o compartido, etc.

Es importante mantener los ratos de ocio y poder marcar de manera diferenciada el tiempo dedicado al ocio y al estudio, puesto que las necesidades son diferentes y tenemos que explicitar que son momentos temporales diferentes. También el aburrimiento debe tener cabida en estos momentos.

3. Mantener una rutina de estudio y lectura.

Es importante mantener un ritmo de estudio diario más allá de las clases virtuales. Establecer periodos de unas dos horas de estudio, como máximo, y momentos breves de desconexión ayudarán a evitar el cansancio. Para aprovechar estos ratos de estudio es positivo intercalar acciones diversas, como por ejemplo la elaboración de material de estudio, la realización de ejercicios, la redacción de trabajos, la búsqueda de material, la corrección de apuntes, etc. Variar las metodologías de estudio a partir de las características de las asignaturas ayuda a evitar la monotonía y el cansancio que puede producir estudiar exclusivamente con lectura y memorización.

Acercarnos a la lectura de material no académico como fuente de satisfacción individual es esencial para un estudiante universitario y es una acción muy importante durante este periodo de confinamiento. Es un buen momento para encontrarnos con la lectura de un libro que tenemos pendiente.

4. Clases virtuales e intercambio entre compañeros.

Para estar al día de las clases virtuales de cada asignatura y de los temas que se trabajarán, verifica la información que tienes con otros compañeros. Prepárate y organízate un rato antes para así potenciar la concentración de poder tomar apuntes, si hace falta, y de actuar activamente ante las dudas que tengas. Aprovecha el momento para hacer alguna consulta al profesorado que imparte la docencia cuando termine la clase. Puede ser de ayuda preparar, previamente, una lista de inquietudes que se pueden resolver durante la sesión o bien finalizada la clase para hablarlo con el profesorado. Este también es un momento de tutoría, donde se tienen que plantear dudas de estudio, ya sea de contenido o de metodología, que pueden generar inquietud y malestar en el momento de estudio o de preparación de exámenes.

Tu implicación y participación activa te ayudará a encarar la asignatura con positividad y construir tu conocimiento. La diversidad metodológica y actitudinal por parte del profesorado puede generarte confusión y sentimiento de agobio. Las clases virtuales, el correo electrónico o bien otras vías de comunicación abiertas por el profesorado son las herramientas idóneas para plantear dificultades y sugerencias de forma activa. La situación actual requiere de una adaptación por parte de todos y es importante el *feedback* por tu parte.

Aprovecha las clases virtuales para interactuar con tus compañeros y para acordar llevar a cabo encuentros de estudio compartido. También aprovéchalas para crear encuentros entre compañeros donde plantear dificultades puntuales y analizar herramientas para afrontar de forma colectiva problemas compartidos de la metodología docente.

RECURSOS

Unidad de Asesoramiento Psicopedagógico (UAP)

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

Servicio de Psicología y Logopedia de la UAB

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

App de seguimiento emocional (Generalitat de Catalunya)

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

Asesoramiento Psicológico (Colegio de Psicólogos de Cataluña)

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

Atención en situaciones de violencia machista (Instituto Catalán de las Mujeres)

http://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/recursos_atencio/telefon_900/

