

¿Tendrás que estudiar desde casa? 15 tips para tus clases en línea



La **epidemia** del [COVID-19](#) cambió los esquemas de la educación. Si aún hay clases que tomas a distancia, hay acciones que puedes llevar a cabo para sacar el máximo provecho para **estudiar desde casa**.

Así lo considera **Edgar González**, líder del Centro de Desarrollo Docente e Innovación Educativa y Líder de Tecnologías de la Información en el [Tec campus Irapuato](#), quien señaló que *“ni siquiera un **virus** puede **detener a la educación**”*.

*“Una **clase en línea** es una experiencia muy padre”*, agrega. Para sacar el máximo provecho, el González, así como otros especialistas del Tec, comparten tips desde **cómo organizarte**, encontrar **cuál es la forma en que mejor aprendes** y tomar en cuenta factores como **tus emociones**.



width="900" loading="lazy">

1. Lo esencial al estudiar desde casa: elige el lugar ideal

Asigna en tu casa un **área bien iluminada, tranquila y con espacio suficiente**, con el fin de que puedas **concentrarte en tus clases**.

Trata de evitar lugares en los que tus papás o hermanos suelen estar, pues aunque ellos estén haciendo **home office**, te podrían distraer con alguna plática.

2. Crea una rutina y mejora tu concentración

Despierta a la misma hora, desayuna y arréglate como si fueras a clases presenciales, eso ayudará a que tu **mente se prepare para concentrarse**.

Recuerda que es horario de clases, **no te quedes en pijama**: en la mayoría de los videoenlaces seguramente te pedirán tener encendido el video para mejorar la interacción.

3. Mantén 'sana distancia' con tu cama

Ten en cuenta que **vas a estar en clase desde tu casa**, pero **no hay que dejar que eso se convierta en un potencial factor de distracción**: entre **más lejos** estés de la **cama ¡mejor!**

"Tu mayor reto será ignorar los distractores durante cada sesión; hay que reafirmar las normas de un salón de clase y poner atención en todo momento", sugiere González.

4. Equípate con lo necesario

Al **estudiar desde casa** es esencial contar con un equipo de cómputo, de preferencia revisa que funcione correctamente tu cámara web.

También incluye unos **audífonos**, de preferencia manos libres con un buen **micrófono** para que escuches y te escuchen bien.

*"Es normal que al estar en tu casa, entre tu mamá o tu hermana al cuarto, o te hablen cuando estés en clase; estas situaciones 'cómicar' a veces pueden **interrumpir tu atención** en la clase, por eso **es bueno tener audífonos puestos**", aconseja González.*

Además ten a la mano una libreta y una pluma para hacer apuntes como siempre y trata de que el lugar donde vas a tomar clases cuente con una conexión de luz para tu computadora.



width="900" loading="lazy">

5. Revisa la potencia de tu señal de Internet

Trata de que el lugar donde estudies tenga una **señal estable de wifi**. Puedes **mejorar la calidad de tu conexión** al estar **cerca del router** o con un cable de **red LAN**.

Una buena señal ayudará a que tu profesor no se quede "congelado", recuerda que las clases en **videoconferencia** suelen consumir buena parte del **ancho de banda de tu red**.

6. Planifica tus horarios

Crea un **plan de estudios** tomando en cuenta el horario que vas a utilizar durante el día, puedes ponerte *breaks* de **10 o 15 minutos** después de cada clase. No olvides asignar tu hora de comida.

Planifica tus fechas y días de **entrega de tareas, trabajos y exámenes**. Existen **apps** como [TickTick](#) y [To Do Reminder](#) que te pueden facilitar esa labor.

*“Es importante que tengas mecanismos de **gestión** y **autocontrol** para generar horarios de actividad académica como si estuvieran en clases presenciales”,* recomienda **César Herrera**, director de Asesoría y Consejería del [Tec en campus Monterrey](#).



width="900" loading="lazy">

7. Prioriza: es tu tiempo de estudio

Haz una **lista de los trabajos** que **entregas cada día** y evita que se te acumule la carga de pendientes.

También **informa a tu familia** cuáles son los **horarios de estudio** y **actividades académicas**, ya que es importante su apoyo para que **no se mezcle** con el **tiempo de dinámica familiar** o con **tareas del hogar**.

8. Levanta la mano ¡participa!

No te escondas en las **videoconferencias**, **participa como si estuvieras en clase presencial**; todos los integrantes en la llamada pueden participar de manera dinámica, tienen incluso botones para levantar la mano.

*"La finalidad de herramientas de videoenlace -como [Zoom](#) y [Hangouts](#)- es usarlas para **combatir el obstáculo de no poder vernos frente a frente**", compartió **Rubén Moreno**, profesor de [PrepaTec Irapuato](#).*



width="900" loading="lazy">

9. Descubre cómo aprendes

¿Sabías que existen [múltiples tipos de aprendizaje](#)? Identificar **cuál te va mejor** te ayudará en esta **nueva forma de llevar tus clases**:

- Si tu aprendizaje es mejor con **lecto-escritura subraya palabras**, repasa las **lecturas más de una vez o haz apuntes a mano** (no en el celular ni en la computadora).
- Si te funciona más lo **auditivo**, te recomendamos **escuchar audiolibros, grabar tu clase y volverla a escuchar, explicarle** a tus amigos o compañeros lo que aprendiste.
- Prueba si tu **aprendizaje es visual** al realizar **esquemas, dibujos, notas de colores** mientras estás tomando la clase o de videos con tutoriales de YouTube.
- Otro tipo de aprendizaje es el **kinestésico**, para el cual te ayudará **hacer experimentos o practicar con ejercicios**. Cuando tu maestro explique la teoría pídele que hagan ejemplos prácticos o por tu parte busca más en YouTube.



width="900" loading="lazy">

10. Prefiere una computadora de escritorio o una laptop

En dispositivos móviles como **tabletas o celulares** es más difícil que llesves a cabo actividades que te dé tu profesor, dado que te tienes que **salir de la aplicación** para poder hacerlos.

Sin embargo, en una computadora simplemente puedes **abrir tu navegador**, tus documentos y otras aplicaciones, sin necesidad de salir de tu clase virtual.

11. Consulta recursos en línea

Desde **bibliotecas digitales**, **tutoriales** hasta **grupos de apoyo para estudiar** puedes encontrar en Internet.

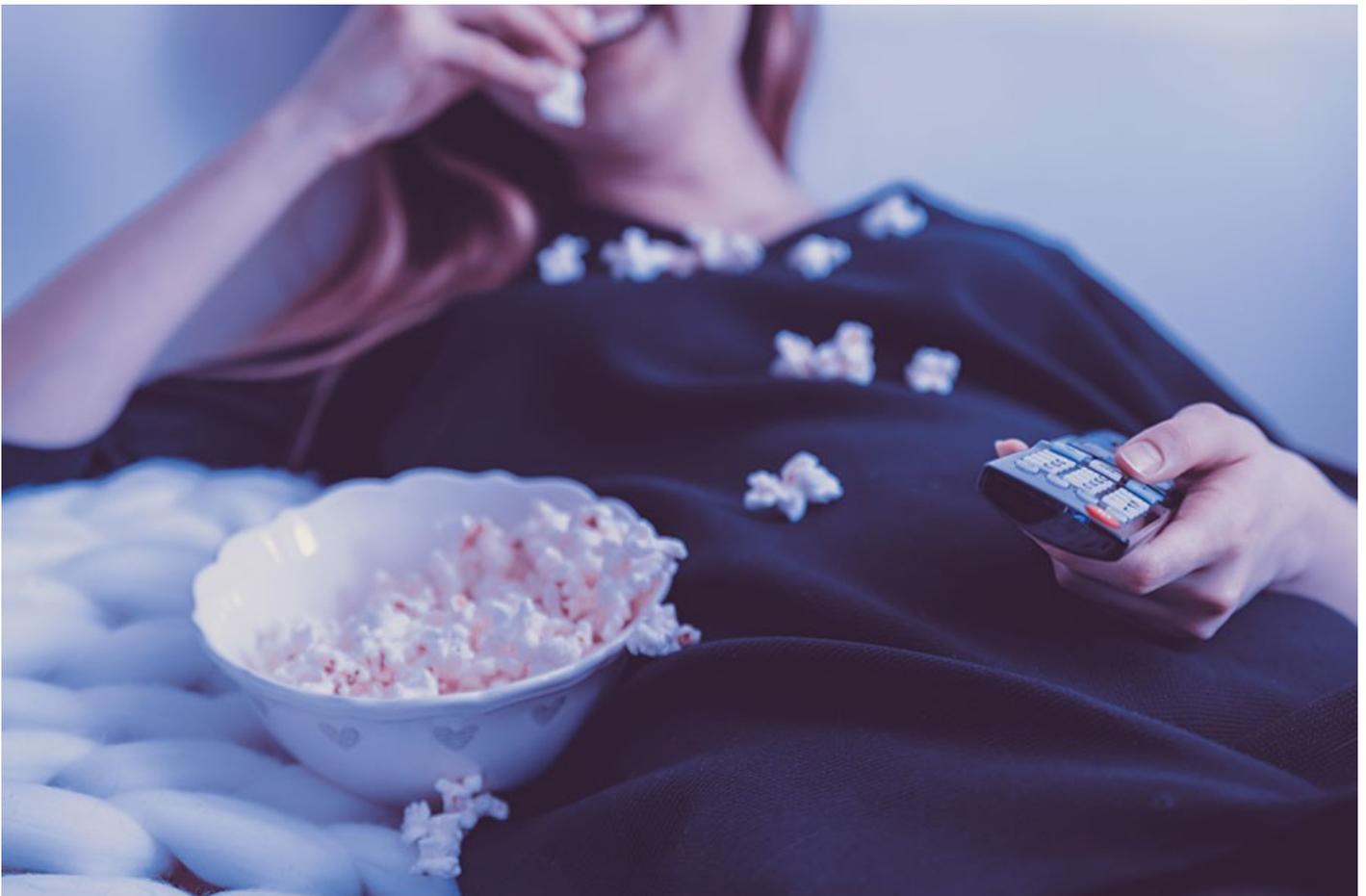
Navega por el **sitio web de tu escuela**, seguramente podrás encontrar recursos que están a tu disposición de manera gratuita.

12. Ponle pausa a YouTube, películas, series y videojuegos

Ponle pausa a tu película o serie favorita y guarda partida en ese videojuego que estás tratando de terminar; **respetar el horario para estudiar**.

De igual manera **trata de silenciar** todos tus grupos de **Whatsapp** o **deja el celular lejos de tu alcance por un rato**: olvídate de los memes y concéntrate en tus materias.

*“Limita el **exceso de entretenimiento electrónico**. Respetar tu horario académico y busca mecanismos de retroalimentación con tus profesores para sentirte que estás siendo productivo”, te aconseja Herrera.*



width="900" loading="lazy">

13. Tus emociones también cuentan al momento de estudiar

Estudiar en casa **podría generarte ansiedad**; **no te estreses** y realiza algunas **técnicas de relajación** como la **respiración profunda**, que te puede ayudar a permanecer en calma.

Puedes **aprovechar el tiempo libre en casa** para pasar **ratos de calidad con tu familia**; ten esa plática que estaba pendiente con tus papás o hermanos sobre cualquier tema, saca los juegos de mesa, aprovecha que ahora puedes comer o cenar con ellos.



width="900" loading="lazy">

14. Come sano y recuerda mantenerte en movimiento

Ahora que estarás en tu casa **aliméntate de manera sana**, en horarios definidos. Ten a la mano también **snacks saludables** y **mantente hidratado**.

Durante clases pasarás la mayor parte del tiempo sentado frente a tu laptop o computadora, así que **levántate** y haz **estiramientos** entre clase y clase para relajar tus músculos.

También [haz ejercicios en casa](#) para compensar todo lo que no estás caminando en tu trayecto a la escuela.

15. Socializa, aún a la distancia

Busca a tus amigos a través de servicios como [Zoom](#), [Hangouts](#) o incluso por **videollamada de Whatsapp**, para tener **pláticas cotidianas**.

'Echar el chal' en algún punto de tu día a través de esta dinámica te ayudará en este tiempo de **contingencia**, para hacer más llevadero el **estudiar en casa**.

*“A nivel personal-emocional creo que todas las personas que viven esta etapa deben de buscar un tipo de apoyo, **hacer contacto con personas significativas** a través de medios electrónicos para estar activos”, reitera Herrera.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: