

8 tips para sacar el máximo provecho de las clases en línea



Fotos: Pexels

La situación actual que se vive a causa del **COVID-19**, requiere el **mantener una buena actitud** para **sacar lo mejor del momento que se vive actualmente**.

Las **clases en línea** han sido la manera más segura para que las clases continúen ante esta pandemia, sin embargo, **adaptarse a esta nueva modalidad** puede ser complicado para la mayoría.

“El estudio deberíamos de verlo como una oportunidad maravillosa de estar enfocados en algo positivo, algo que te ayuda a crecer y mejorar” comentó la profesora Gabriela Rodríguez.

La profesora Gabriela Rodríguez, egresada de psicología y coordinadora de turoreo en PrepaTec, cuenta a CONECTA los siguientes consejos para sacar el máximo provecho de las clases en línea y evitar el estrés:

- **Empieza tu día sonriendo**

“Agradecer y sonreír son las bases para empezar el día” recomienda.

La sonrisa, aunque sea fingida, **está asociada con un estado de ánimo**, el empezar el día de esta manera le envía a tu cerebro un condicionamiento de **bienestar**.



width="900" loading="lazy">

- **Tómate un break**

Aprovecha los minutos entre clases para desconectarte de la pantalla, dar una vuelta en la casa o ir al patio a tomar un respiro, todo esto puede ayudar a **mejorar la concentración y mejorar el aprendizaje**.

“Si estas tratando de aprender algo y no lo entiendes lo ideal es que salgas a caminar, vas escuchando música, pero tu cerebro sigue trabajando en segundo plano en ese problema” señala la profesora de PrepaTec.

El salir a caminar o hacer algún tipo de ejercicio ayuda a que la información se capte de mejor manera, **reduce el estrés y aumenta la creatividad**.

- **Encuentra un lugar tranquilo para estudiar**

Ubica una zona en la casa para tomar las clases, este lugar debe de estar **alejado de cosas que te puedan distraer**.

Existen lugares, como la cocina, que tienen una gran cantidad de distracciones por lo tanto pueden no ser ubicaciones ideales para trabajar.

?



width="900" loading="lazy">

- **Conoce tus distractores**

“Una persona tiene que identificar cuáles son principales distractores y eliminarlos o controlarlos dependiendo de la tarea que están realizando” recomienda Gaby.

El celular es un importante distractor al momento de estudiar, así que se podría **considerar colocarlo lejos** en los momentos que se esté estudiando o tomando clases.

- **Ten una rutina variada**

Realiza una rutina que te permita **incluir actividades intermedias** entre los momentos destinados para el estudio. **Incluye actividades físicas** como ejercicios o algún tipo de **gimnasia cerebral**.

- **Organiza tu día**

“La organización siempre llega a salvarnos en todas las situaciones la gente que se organiza a sí misma no batalla, sabe lo que sigue después” enfatizó la psicóloga acerca de la importancia de **mantener un horario**.

Evitar combinar actividades es algo muy importante para mantener el horario, la profesora recomienda **enfocarse en una cosa a la vez** e intentar no hacer cosas de una clase en el horario destinado para otra actividad.



width="993" loading="lazy">

- **Identifica los métodos de estudio que te funcionan**

Las personas tienen diferentes ciclos de atención, es importante que cada persona **identifique cual es el mejor momento del día** en el que se tiene una **mejor capacidad de concentración**.

“Hay personas que se distraen fácilmente con estímulos externos, así que a lo mejor deben de estudiar de noche, cuando ya todos se durmieron” comenta la psicóloga como ejemplo.

También es recomendable **identificar el tipo de aprendizaje**, ya sea **auditivo, visual o kinestésico** y **buscar estímulos relacionados** para aprender.

- **En caso de requerir ayuda contacta a la línea de apoyo**

?**Los alumnos y colaboradores del Tec**, así como sus familiares directos, **tienen acceso a la línea de apoyo** de [TQueremos](#).

Este programa cuenta con **asesorías psicológicas** y provee atención las 24 horas, es una buena opción **en caso de requerir apoyo emocional**.

Tel: 800 8139 500

Te puede interesar también: