



Fundación  
**Universidad de América**  
Código SNIES 1715

# TIP´S PARA ESTUDIAR EN CASA



@uniamericaoficial  
[www.uamerica.edu.co](http://www.uamerica.edu.co)

Apreciados estudiantes,

En estos días en que ha sido importante mantener la distancia social y aislarnos para cuidar nuestra salud y la de las personas que nos rodean, es importante sacar provecho a las cosas positivas de tal situación.

Por eso queremos recomendar algunos consejos para seguir siendo efectivos en el aspecto académico y familiar:

- 1.** Es importante establecer rutinas para acostarse, levantarse, alimentarse y hacer ejercicio físico si queremos desarrollar la disciplina y autonomía.
- 2.** Aprópiate de un lugar para estudiar, que sea ordenado, iluminado, silencioso y con espacio suficiente para poner tu material de estudio.
- 3.** Establece horarios de estudio teniendo en cuenta que a las asignaturas más difíciles y que menos entendemos, habrá que dedicarles más tiempo, contrario a las que más nos gusten y nos parezcan más fáciles.

**4.** Entre hora y hora de estudio, toma un tiempo en minutos para hacer pausas activas, tomar alguna bebida o comer algo ligero.

**5.** Deja tiempo para actividades lúdicas en casa por ejemplo: ver un programa de televisión que te guste, hablar con un familiar o un amigo (por teléfono) sin dedicarle demasiado tiempo.

**6.** Es importante poner límites con amabilidad a los familiares para que entiendan que tus actividades son importantes y que no deben ser interrumpidas.

**7.** Una vez alcanzadas las metas, recompénsate con algo que te agrade, un helado o una comida especial etc.

Recuerda que no se nace con disciplina sino que esta se adquiere a través de rutinas.

Estos son tiempos más que adversos para encontrar lo positivo de las situaciones.

Por último, el hecho de que la situación del COVID 19 sea motivo de preocupaciones y estrés, no quiere decir que no sea una oportunidad para reencontrarse con la familia, tener tiempo para uno mismo y aprender de esta experiencia.

¡Recordemos que las crisis son oportunidades!

**Carlos Espinosa Reyes**

*Coordinador Servicio de Psicología*

**E-mail:** [psicologia@uamerica.edu.co](mailto:psicologia@uamerica.edu.co)

**#SomosUAmérica**  
**#MeQuedoEnCasa**



Fundación  
**Universidad de América**  
Código SNIES 1715



**@uniamericaoficial**  
**www.uamerica.edu.co**