UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta

Pautas dirigidas al estudiantado para hacer frente al confinamiento en casa por el coronavirus

24/03/2020

Eventos



Pautas dirigidas al estudiantado para hacer frente al confinamiento en casa por el coronavirus

El Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la Universidad de Granada **ofrece pautas al estudiantado** para poder desarrollar desde casa las tareas diarias en el **confinamiento** por el coronavirus:

- Levántate todos los días a la misma hora. Intenta que sea temprano y se ajuste al horario que tenías cuando ibas a clase.
- Aséate, desayuna y vístete. No pases todo el día en pijama.
- Cuida el ambiente de estudio. Un espacio tranquilo, ordenado, sin estímulos alrededor. Intenta dejar el móvil fuera del espacio de estudio.
- Haz una lista de las tareas que quieres hacer ese día. Sigue utilizando tu agenda para anotarlas, priorizarlas e ir tachándolas conforme estén terminadas. Empieza por la primera y márcate intervalos cortos de tiempo.
- Trata de mantener un ritmo constante de trabajo. Establece las horas de trabajo incluyendo los descansos. Hazte un horario y ponlo donde lo puedas ver.
- Cuida los tiempos de descanso. Intenta mover un poco el cuerpo, pasea por casa, asómate al balcón y toma aire fresco.
- Emplea técnicas de estudio adecuadas a la materia que vas a estudiar. Siempre es importante intercalar el estudio que duele (memorizar, asimilar, comprender) con el estudio que no duele (hacer lecturas, anotaciones marginales, esquemas y/o resúmenes...).
- Cumple con las clases online que organicen los profesores de las diferentes asignaturas.
- Sé creativo, trata de fomentar la creatividad. Dibuja, escribe, baila, haz todo aquello que te haga sentir bien.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Consulta con tus profesoras y profesores a través del correo de los foros habilitados al efecto. Y sigue toda la información oficial, del COVID-19, a través de la página web de la UGR. https://covid19.ugr.es
- Procura cuidar tu alimentación y no picar entre horas.
- Haz ejercicio físico a diario. Márcate cuando lo vas a hacer.
- Diversifica tus actividades de ocio: lee, redes sociales, juegos de mesa, juegos online, visionado de tutoriales, series, etc.
- Ayuda en las tareas domésticas diarias.
- Comparte los ratitos de esparcimiento.
- Cuida la atención a las emociones, te ayudará a vivir el momento presente y a gestionar mejor la ansiedad.

Gabinete Psicopedagógico de la UGR: https://ve.ugr.es/secretariados-y-unidades/orientacion

Información oficial, del COVID-19, a través de la página web de la UGR: https://covid19.ugr.es

Contacto del Gabinete Psicopedagógico en el Campus de Ceuta pinche LINK: aquí -> /gabinete-psicopedagogico.

Copyright© 2026 Universidad de Granada