



# CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA EL PERIODO DE AISLAMIENTO PREVENTIVO EN CASA...

**COLEGIO BETHLEMITAS.**

**'EDUCAMOS EN EL AMOR  
PARA EL SERVICIO'**



La situación de confinamiento en casa durante varios días, podría llegar a generar malestar psicológico...



Es aquí, donde Bethlehemitas... de tu mano, genera estrategias de protección para ayudar a sobrellevar esta situación:



O...  
*en su defecto, verse como una oportunidad de crecimiento!!*



# 1. Acudir a fuentes de información confiables

La información errónea puede generar  
pánico..

Recuerda,  
este tipo de información  
más que informar,  
desinforma.

En este punto es importante acudir a comunicaciones oficiales que provengan de medios de comunicación oficiales (noticiero, prensa, radio o comunicados del ministerio de salud)



2.

## Afrontamiento positivo

Es importante orientar nuestra percepción de los acontecimientos, desde los aportes que estamos haciendo para la sociedad, entendiendo que el sacrificio personal es esencial para el bien común y que a través de nuestra conducta responsable podríamos estar salvando vidas.



**3.**

## **Hacer uso responsable de la tecnología**



Utilizando la  
tecnología como  
medio para  
comunicarnos con  
nuestros seres  
queridos y,  
evitando propagar  
información nociva  
para la salud  
mental.



**4.**

## **Actividad física.**

El ejercicio físico ayuda a canalizar los sentimientos de angustia y mitigar los efectos del estrés en el cuerpo.

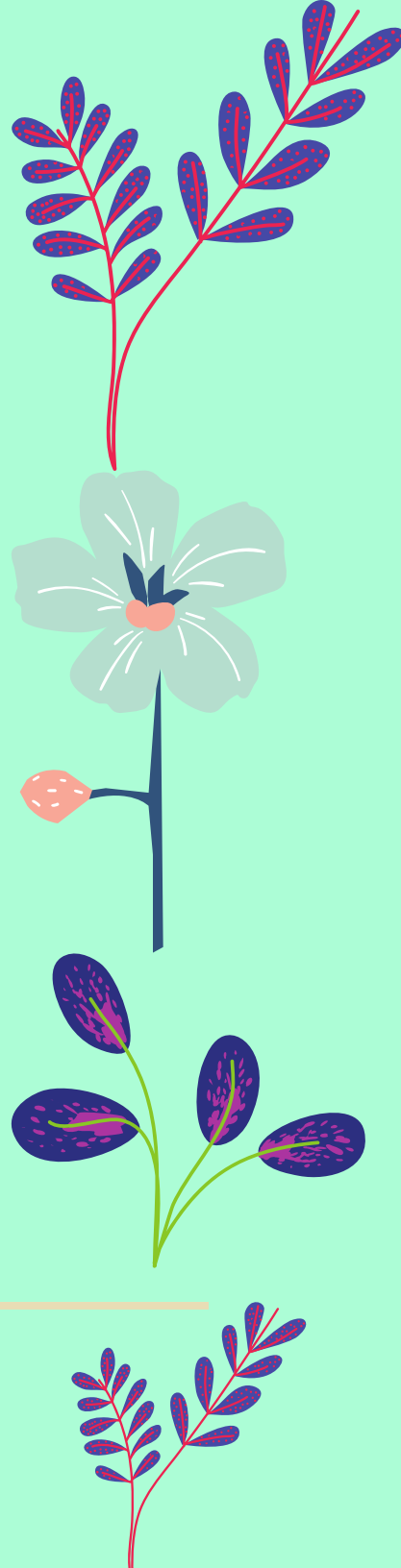
También es importante buscar ejercicios para realizar manualidades y actividades favorecedoras del buen uso del tiempo libre.

Y lo mejor... puede realizarse desde casa.





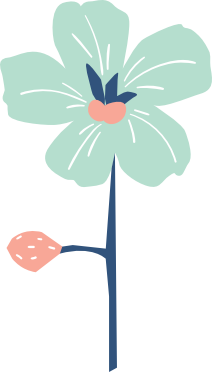
## 5. Gestar un ambiente colaborativo



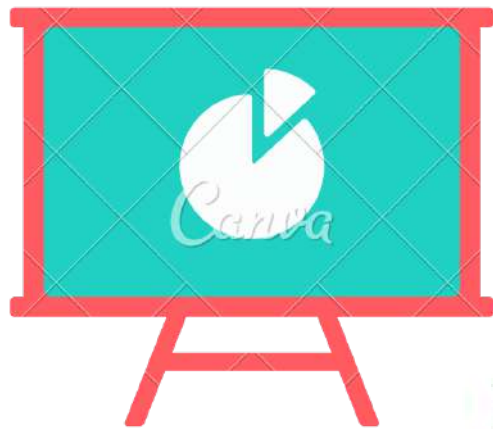
La ayuda mutua y el trabajo en equipo son fundamentales para sobrellevar las dificultades.

Es importante establecer diálogos en familia para generar acuerdos de colaboración.

!Somos un equipo!  
vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible...



**Y, para hacer de la virtualidad una  
oportunidad de aprendizaje,  
sugerimos las siguientes estrategias para el  
estudio significativo y eficaz desde casa...**





# Estrategias de estudio para el éxito escolar



Es importante usar el método del pomodoro:

Realizar periodos de estudios de 30 minutos sin distracciones y tomar descansos de 5 minutos

Hay cuatro pasos básicos para implementar la técnica:

1. Decidir la tarea a realizar
2. Poner el reloj o cronómetro a 30 minutos
3. Trabajar en la tarea de manera intensiva hasta que el reloj suene.
4. Tomar un pausa breve (5 minutos).

## RECOMENDACIONES GENERALES...



1-Definir un horario de estudio para cada día.

2-Identificar y adecuar una zona de estudio, que cumpla con las siguientes características:

- Luz bien orientada que no de sombra.
- Buena ventilación.
- Zona tranquila.



3-Organizar en un planeador las fechas de los exámenes, señalando las fechas en la que se va a estudiar. (Es importante que este planeador esté visible y sea memorizado en la medida de lo posible)

# Métodos de estudio:



## **Método Pascal:** (El clásico)

una lectura rápida para obtener la idea global; una lectura comprensiva con subrayado; resumen o esquema; estudio y memorización, y el repaso

**Practicar con exámenes:** Estudiar con preguntas que han aparecido en exámenes anteriores así como con ejercicios prácticos es efectivo para plantearse preguntas relevantes sobre el tema, sobre todo, matemáticas, gramática o idiomas.



**Reglas mnemotécnicas:** no valen para todo, pero

son recomendables para memorizar listas cortas que aparentemente no tienen vinculación lógica. Asocian conceptos nuevos con elementos que más familiares, palabras clave, siglas, abreviaturas, acrónimos...

**Tormenta de ideas:** Se trata de verbalizar su conocimiento, tras haber estudiado individualmente antes.( es ideal para estudiar en grupos o desde el hogar con un adulto).

**Visual Thinking:** El pensamiento visual aprovecha la capacidad del dibujo para sintetizar contenidos, conceptos y emociones. No hace falta saber dibujar: valen las figuras geométricas, líneas, bocetos mezclados con textos. Se puede hacer una biografía de un escritor, por ejemplo, dibujando un libro abierto, con pictogramas indicando el nombre del autor, las fechas clave, lugar de nacimiento...





**Mapas mentales y esquemas:** Son representaciones gráficas en las que se visualizan ideas con una jerarquía. Sintetizan una unidad de información en la que el tema principal va en el centro, en un círculo u óvalo. Las ideas secundarias se disponen de manera radial, conectadas con la central a través de líneas o flechas. Y así, de mayor a menor importancia, desde el centro a la periferia. Aconsejables para Ciencias Naturales y Sociales.

**Test:** Es ideal para los días antes del examen. Puedes ayudarle haciéndole preguntas de respuesta rápida con tres alternativas. En esta línea, jugar con preguntas y respuestas, agilizará sus respuestas y se aprovecha un rato en familia para pasarlo bien.





Y recordemos siempre...

... Dibujar una sonrisa en el rostro de nuestras  
amadas niñas.

Clara Isabel Correa Agudelo  
Alejandra Vélez Salazar  
Psicólogas