

TÉCNICAS DE APOYO PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES

LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO DE OCIO

Hoy en día el ocio es una actividad que debemos considerar dentro de nuestras rutinas diarias, ya que es elemento clave para propiciar la salud mental en tiempos de Coronavirus (COVID-19). El ocio es fuente de desarrollo personal, de reflexión e introspección y una vía indirecta que posibilita el aprendizaje, el cual se puede organizar y utilizar a voluntad, invirtiendo nuestro tiempo para la satisfacción de nuestras necesidades. A continuación, te daremos tips para poder gestionar de mejor manera tú tiempo ocio:

- Gestiona tu tiempo considerando varias actividades, esto lo puedes realizar mediante un calendario (semanal) en el cual puedas anotar todas tus actividades considerando el tiempo de ocio como una de ellas.
- Destina un tiempo limitado para gestionar el estudio, esto mediante objetivos claros y definidos, por ejemplo, antes de estudiar considera una meta concreta el cual puedas llevarla en cabo y una vez terminada concluye tu horario de estudio, y así puedes disfrutar al máximo tu momento de ocio.
- Define una actividad la cual te gustaría aprender, por ejemplo, cocinar, aprender de algún idioma, ver alguna película etc., y luego destina un tiempo en el día para poder llevarlo a cabo, procura que sea un tema que no tenga relación con el estudio o trabajo.

- Considera un tiempo diario para poder fortalecer los vínculos sociales, es decir, destina un tiempo exclusivamente para compartir en con tu familia o amigos esto te ayudará a sobrellevar el aislamiento y reconectarte con ellos.
- Dentro de tu hogar, destina un espacio físico donde no se permitan cosas relacionados al estudio, por ejemplo, tu cama, que esté destinada solo para descansar, limitando este espacio para que haya cosas relacionados al estudio (cuadernos, lápices, mochila)

Bibliografía

- Sira Grupo de acción Comunitaria (2020). Guía de apoyo psicosocial durante el brote de coronavirus. Recuperado de : <http://www.psicosocial.net/gac-2018/wp-content/uploads/2020/04/III-Edici%C3%B3n-Gu%C3%ADa-PS-Covid19.pdf>
- Junta de Andalucía, Consejería de salud (2007). Ocio y tiempo libre. Recuperado de http://prezi.com/t5a1t2uliy9u/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share

Campus Angamos
Avda. Angamos 601






Campus Coloso
Avda. Universidad de Antofagasta 02800

Área Clínica
Avda. Argentina 2000



5 Años Acreditada
Resolución 2017
15818

• Gestión Institucional
• Docencia de Grado
• Investigación
• Vinculación con el Medio

 uantofagasta
 uantofagasta
 udeantofagasta
 uantofagasta
 universidaddeantofagasta

Visítanos en
www.uantof.cl