



# 8 Recursos para formar con éxito en tiempos de pandemia

## 1 Ver a la tecnología como un aliado

Hoy en día existe una gran cantidad de recursos de aprendizaje, formación online y trabajo en equipo en remoto. Aplicaciones para videoconferencias, para crear actividades o para gestionar las tareas.



## 2 Fija una rutina

Es muy importante marcar una rutina, que se parezca lo más posible a la etapa pre-pandemia. Despertar con el margen suficiente de tiempo para poder tomar un baño, desayunar, quitar el pijama y comenzar la jornada laboral de preparación e impartición de clases o demás actividades.



## 3 Marca un horario

Es importante establecer un horario fijo, un tiempo para cada tarea. También acordar con el alumnado un horario de trabajo: horario de las sesiones online o en el que deben enviar los trabajos. Y, sobre todo, ser muy riguroso en su cumplimiento.



## 4 Crea el espacio de trabajo ideal

El lugar de trabajo debe cumplir con buena iluminación, con una silla y una mesa que permitan adoptar una postura cómoda, estar lejos de distracciones como la televisión. Además, en la medida de lo posible, tener: agenda, cuaderno de notas, ordenador, impresora, etc.



## 5 Autodisciplina

Cada día llegarán nuevos desafíos en forma de distracciones, mensajes redes sociales, reuniones, entregas inaplazables y todo dependerá de la propia organización. Es importante marcar los tiempos y el desarrollo de cada tarea. Esta situación será una buena autoevaluación.



## 6 Descansos periódicos

Lo ideal es dedicar 45 minutos al trabajo y descansar otros 15 para hacer algún ejercicio de estiramiento, estar con la familia consultar el correo electrónico, las redes sociales, las noticias o WhatsApp. Por último, es necesario que, al menos, un día a la semana descansemos por completo.



## 7 Marca objetivos diarios

Es importante fijar metas diarias, un listado diario o semanal. Generar un calendario y tiempo estimado para la realización de cada una de estas tareas durante la jornada.



## 8 Involucra a tu familia y/o compañeros de piso

Si el confinamiento lo está pasando en casa con su familia e hijos, o con compañeros de piso, es importante contar con su colaboración. Deben conocer sus rutinas, horario, incluso las reuniones programadas para tratar de facilitar la conciliación académica y la vida doméstica. Es importante llegar a acuerdos con ellos.

