



PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA ENTRE PARES:

Condiciones para un buen lugar de estudio en casa

Estudiar confinados obliga a reconvertir el hogar en un espacio donde aprender. Y no siempre es fácil, sobre todo cuando conviven varias personas y la vivienda no es excesivamente espaciosa.

**¿Tienes problemas para estudiar? ¿No te concentras?
Aquí unas pautas simples que te ayudarán a reorganizar tu espacio para el estudio.**



- 1. Delimita la zona de trabajo.** Ubica una silla que te permita mantener la espalda recta. Idealmente la mesa o escritorio debería llegar a la altura de la cintura para apoyar tus codos y no sobrecargar tus hombros.
- 2. Evita las interferencias.** Para bloquear los sonidos distractores puedes poner sonido de lluvia de fondo. También puedes poner un cartel más o menos informal que diga, por ejemplo: "No molestar, estoy estudiando aquí".
- 3. Ten a mano sólo lo necesario para estudiar.** Así evitarás tener que levantarte continuamente.
- 4. Ubícate cerca de una ventana con luz natural indirecta.** Es muy importante para la visión. Y si estudias con luz artificial, que sea cálida.

Recuerda, si el lugar de estudio es agradable estarás más receptivo y te motivarás a aprender mejor.