

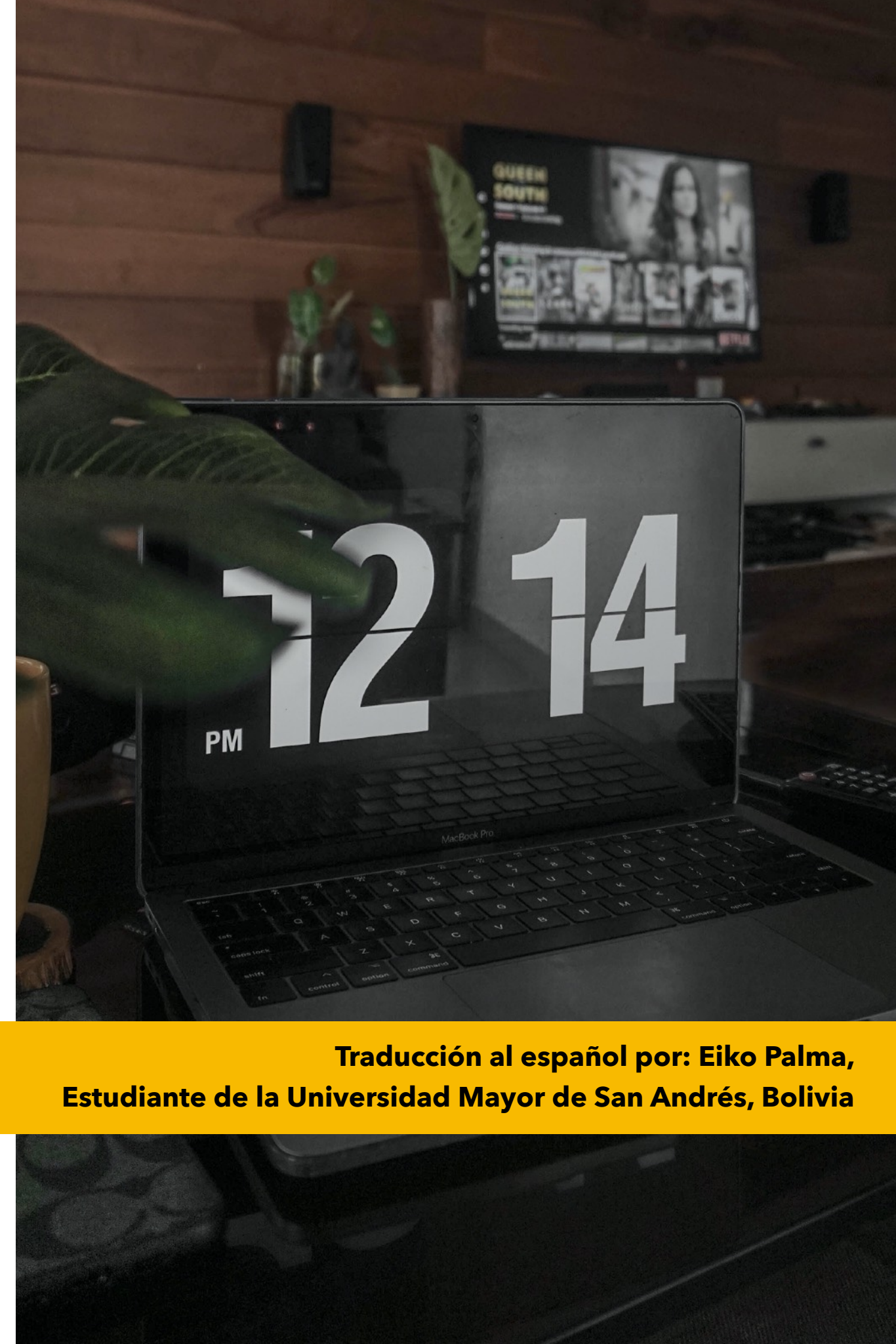
SMART LEARNING

Consejos para estudiar en el periodo de cuarentena



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO
DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia del lavoro
e del benessere nelle organizzazioni



Traducción al español por: Eiko Palma,
Estudiante de la Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PARA COMENZAR...

COMO ORGANIZAR TU DÍA

DÓNDE ESTUDIAR

CÓMO ESTUDIAR

LAS REDES SOCIALES

LA MOTIVACIÓN

LA CONCENTRACIÓN

EL MODELO SFERA

ORGANIZA TUS DESCANZOS

ACTIVIDAD FÍSICA

CULTURA

BIENESTAR

CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN

Querido/a estudiante,

Nos presentamos: somos Irene, Matteo, Lorenzo, Matteo, Maria Sole, Alessandro, Valentino y Alessia, un grupo de estudiantes del programa de Maestría en Psicología del Trabajo y Bienestar en las Organizaciones, de la Universidad de Turín.

En este periodo tan particular, complejo e inesperado que estamos enfrentando, son muchas las iniciativas solidarias que nos hacen redescubrir el sentido de comunidad que parecía estar perdido. También nosotros, como estudiantes y específicamente como estudiantes de Psicología del Trabajo, quisiéramos poner a disposición tuya y de toda la comunidad de estudiantes de nuestro ateneo, nuestros conocimientos y competencias para ayudar a organizar las horas de estudio.

Este documento está dividido en partes, que deberían satisfacer todo tipo de curiosidad, desde los aspectos físicos del ambiente que pueden favorecer la concentración, hasta aquellos más ligados a la organización de las pausas, a la motivación y al respeto por los límites entre las áreas de la vida.

De hecho, está bien sacarse tiempo para todo lo que nos gusta hacer durante el día. Se debe tener cuidado de no dejar que ningún aspecto se apodere de todo lo demás, ¡ni siquiera el estudio!

Lo escrito es fruto de un análisis sistemático de la literatura existente sobre los temas que hemos elegido tratar y de la discusión con docentes de nuestro curso (Prof. ^a Daniela Converso, Prof. ^a Chiara Ghislieri, y Prof. Claudio Giovanni Cortese), con el objetivo de proporcionarte no sólo consejos según lo que dicta el sentido común, sino también hablarte de prácticas basadas en la evidencia.

Encontrarás referencias bibliográficas específicas en el texto y una sección extra en el caso que quieras profundizar.

¡Que tanto la lectura como el estudio te sean provechosos!





PARA COMENZAR...

Estos días de cuarentena podrían ser una ocasión para reflexionar sobre cómo aprendes. Experimentando y reflexionando podrías descubrir nuevas maneras de estudiar que se adapten a ti y que podrían serte útiles en el futuro.

Experimenta modalidades diferentes: con o sin música, en la cocina o en tu habitación, con tus familiares (o las personas con quienes vives) o solo/a y encuentra cuál te ayuda más a mantener la concentración. En este sentido, habla con las personas con las que compartes los espacios dedicados a las actividades de estudio, de esta manera será más fácil para ellos respetar los espacios y los horarios y podrán ayudarte a crear el mejor ambiente posible.

Decidir cuándo estudiar también es importante. Si tu curso no tiene programadas clases en vivo on-line, y por lo tanto puedes elegir cuando verlas, la primera opción para tener un plan de trabajo puede ser seguir los mismos horarios de clase que tenías en la universidad. Si te das cuenta de que los horarios propuestos por la universidad no coinciden con tus hábitos (por ejemplo, no puedes seguir las clases temprano en la mañana), ¡construye tu horario semanal, mantén las horas de clases e intenta seguirlo!

CÓMO ORGANIZAR TU DÍA

Para organizar las horas de estudio, puede serte útil desconectarte por completo, siendo útil tomar en cuenta los ritmos ultradianos, es decir, ciclos de actividad y reposo que se repiten muchas veces al día. La actividad ultradiana es representada por una curva sinusoidal que proporciona una alternancia de picos y valles (Rossi y Nimmons, 1993):

- **PICO:** fase de activación, con una duración entre 90 a 120 min, durante los cuales puedes expresar al máximo tus capacidades de memoria, aprendizaje y resolución de problemas; es el periodo de máximo rendimiento ultradiano.

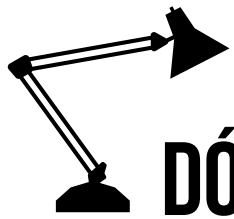
- **VALLE:** los siguientes 5-20 min corresponden a la fase de desactivación, en la cual tu cerebro necesita recuperar energías para poder ser más eficaz en el próximo pico.

Este modelo funciona como un trampolín, así que "si quieres aprovecharlo al máximo, eleva los picos y desciende en los valles "(Rossi y Nimmons, 1993): cuando estás en la fase de activación tienes que buscar tu máximo rendimiento, tu límite, cuando estás en la fase de valle, permite que tu mente se desactive

completamente, tomando un descanso. Respetando estos ciclos estarás en condición de hacer tu mejor esfuerzo en cuanto respecta la capacidad mental (ref. Técnica del Tomate, sección Motivación).

Entonces, en el momento en que te encuentres programando tu jornada de estudio, trata de tener en cuenta estas reglas simples y, por lo tanto, intenta planificar cada 90-120 min, un descanso de 5-20 min!





DÓNDE ESTUDIAR

Si estás acostumbrado/a estudiar en la sala de estudio o en la biblioteca, pregúntate qué elementos de esos entornos te facilitan concentrarte y estudiar. Intenta recrear esos elementos en los nuevos espacios a tu disposición.

Prefieres un **lugar tranquilo**; a algunas personas les ayuda la música, a otras no: elige lo que más te convenga. Es cierto que las palabras de la canción pueden superponerse a lo que lees, sin embargo, siempre es posible escuchar música instrumental, haciendo que el estudio sea más agradable (en el Apéndice encontrará enlaces a listas de reproducción y transmisiones de audio).

En cuanto al uso de audio, se pueden elegir **auriculares** para una mayor inmersión y reducción estímulos externos, pero siempre deben usarse a un nivel bajo para evitar problemas auditivos a largo plazo (sigue la regla del 60: volumen en auriculares que no exceda de 60 decibeles por un máximo de 60 minutos por día, según lo propuesto por el profesor Salvatore Iurato, profesor de Audiología en la Universidad de Bari).

Cuando trabajes en la computadora, cuida de mantener la **espalda** lo más recta posible y el ángulo de la rodilla en 90°, sin que esto signifique estar rígido/a. A la larga, mantener una postura incorrecta podría conducir al desarrollo de trastornos músculo esqueléticos, por esta razón los empleadores están obligados por un decreto legislativo a la cumplimiento de las medidas preventivas en este ámbito (Decreto Legislativo 81/08; Spano, Montagna y Argentero, 2016).

Posición del **teclado** y la **pantalla** (Spano, Montagna y Argentero, 2016): si se usa sólo para ver el material, es bueno que esté a la altura de los ojos para evitar tensar los **músculos cervicales**. La cabeza debe estar recta. Puedes usar libros para levantar la PC a la altura que te resulte más cómoda.

Mantén una **botella de agua** y un vaso cerca de ti, para mantenerte hidratado/a. Puedes usar también otras bebidas: té, mate, etc.

Usa luz que no sea deslumbrante, mejor si es lateral y natural. Te recordamos que el confort visual se da en las siguientes condiciones: "iluminación adecuada, disposición equilibrada de luces, intensidad luminosa uniforme en el tiempo, ausencia de deslumbramiento, uso de colores y combinaciones de colores" (Spano, Montagna y Argentero, 2016, p. 80); el **brillo de la pantalla** también es importante. Puedes activar el fondo negro en muchos programas, evitando así la exposición a luces fuertes que fatigan más los ojos.

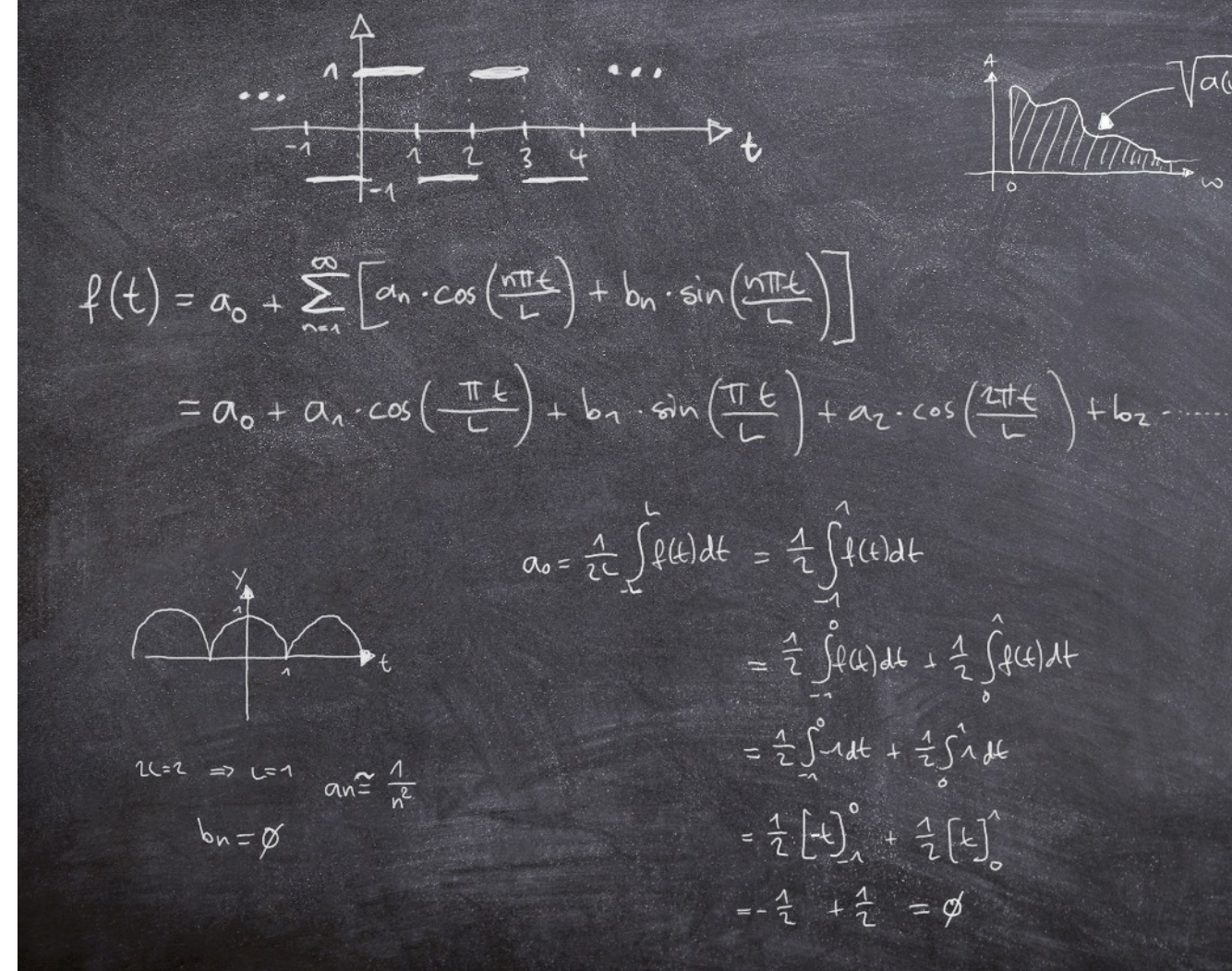
Además, te señalamos, especialmente si los costos de su hogar están a tu cargo, que **prestes atención al uso de los recursos energéticos** de la casa que se utilizan más y que podrían aumentar considerablemente la factura al final del mes. Existen algunos pequeños trucos que puedes aprovechar, como poner en estado de hibernación los dispositivos electrónicos que más usamos para trabajar y estudiar, lo que te permitirá mantener abierta la sesión de trabajo sin consumir demasiada energía. De hecho, considera que normalmente una persona permanece fuera de casa de 8 a 10 horas al día, mientras ahora la cuarentena obliga a muchas personas a quedarse en el lugar que viven más de lo habitual, utilizando una cantidad superior de luz, gas y agua.

Te sugerimos que **abras la ventana** de la habitación en la que prefieres estudiar, de 5 a 10 min (de preferencia la mañana, porque incluso si prestamos poca atención a ello, la mayoría de los contaminantes se encuentran en edificios cerrados como nuestro hogar que, en estos días, se ve obligado a soportar una frecuencia mayor y más estable de personas y animales. Mejor aún si se hace a intervalos regulares en las habitaciones donde más pasas tiempo.

CÓME ESTUDIAR

La forma en que se manejan las lecciones durante este período de cuarentena es ciertamente diferente a lo que estamos acostumbrados. Es por eso que podemos encontrar dificultades durante el día en el manejo de la carga de trabajo, lo que podría involucrar o estar acompañado por una disminución en la motivación y dificultades en la concentración.

Organizar un buen lugar de trabajo y programar bien las actividades del día puede ayudar, pero también hay otras medidas que pueden tomarse para mejorar nuestro desempeño.



Estos son los cinco puntos en los que nos centraremos y que trataremos con más detalle:

- LAS REDES SOCIALES
- LA MOTIVACIÓN
- LA CONCENTRACIÓN
- EL MODELO SFERA
- LA ORGANIZACIÓN DE LAS PAUSAS

LAS REDES SOCIALES



Una dimensión fundamental de la universidad y el aprendizaje es la social (Bransford et al., 2000; Smith et al., 2005). Cuando entramos en una clase, difícilmente estamos solos, son muchas las personas con quienes nos podemos encontrar: docentes, colegas y colaboradores. De ahí el por qué podría ser importante, aún más ahora, recrear virtualmente nuestra red social para tener un poco de normalidad, pero sobre todo para crear confianza entre nosotros.

Ponerte en contacto con tus colegas del curso puede ayudarte a crear **un plan de estudios compartido**, un óptimo instrumento para establecer las prioridades:

- **Confrontarse** de manera constructiva puede aumentar tu motivación en el estudio, la comparación es siempre una forma de aprender;
- Si tienes ejercicios para hacer que lo permitan, prefiere el **trabajo en grupo** sobre el trabajo individual. Podría ser una oportunidad para ejercitar y aumentar tu capacidad para trabajar en grupo, una competencia blanda particularmente en demanda en estos días;
- Contar con una **buena red social**, que quizás incluso involucre a los docentes, si están disponibles, podría ayudarte a superar los problemas en el estudio.

Finalmente, nos gustaría aconsejarle que prefieras una videollamada al intercambio de mensajes. El ritmo de la conversación es más veloz y ágil, con la ventaja de poder verse cara a cara.

LA MOTIVACIÓN

La motivación es un factor importante para poder llevar a cabo las tareas que se nos asignan o que nos hemos propuesto (Cortese, 2005).

En primer lugar, identifica el campo de fuerzas (Lewin, 1951) que puede, en un momento dado y en un contexto dado, favorecer u obstaculizar el nivel de tu motivación, o reconoce qué factores ambientales influyen en tu motivación para llevar a cabo una determinada actividad. El ruido del trabajo en progreso fuera de la ventana es un ejemplo de una fuerza adversa al estudio, mientras que tener un lugar para estudiar ordenado puede ser un estímulo, así como el deseo de internalizar ciertos conceptos. Claramente, no todos los exámenes son interesantes y divertidos, pero siguen siendo una etapa a enfrentar para lograr tus objetivos académicos y/o de trabajo.

No existe una fórmula única para aumentar nuestra motivación, pero te dejamos algunas sugerencias que pueden ayudarte a estudiar o con las clases:

- **Planifica tus actividades**, u organiza todo lo relacionado con la realización de la tarea para que sea lo más claro posible. Asegúrate de que tenga sentido para tu jornada de estudio (también para futuros exámenes) y que eventualmente puedas lograr resultados satisfactorios para ti. Por ejemplo, puedes:
 - Decidir primero que todo cuántas horas estudiar;
 - Seguir los consejos para mejorar concentración que encontrarás en las páginas siguientes;
 - Decidir cómo dividir el trabajo entre esquemas/resúmenes y programar las horas de clase según sus necesidades;
 - Variar los métodos de aprendizaje para que el estudio no se vuelva una rutina;
 - Crear hábitos o formas de operar durante el día o la semana para seguir tu ritmo;

- **Establece metas** que sean alcanzables (estudiar un capítulo y no el libro entero en un día), mensurables (por ejemplo, número de páginas a estudiar), relevante (importante para la persona que los establece), con una fecha límite (mejor si es corta, por ejemplo, el día) y controlable, es decir, centrarse en lo que realmente podemos hacer o enfocarse en lo que podemos controlar efectivamente (por ejemplo, tratar de cerrar el cuaderno de apuntes y repetir los argumentos) (Blanchard et al., 1985; Cortese, 2008);
- **Comunicar y relacionarse** con otras personas que están pasando por la misma situación es crucial, así como confrontarse para compartir estrategias de estudio, dificultades y objetivos;

- Trata de comprender el modo en que estás cambiando y **aprendiendo**, conforme la universidad avanza, ya sea desde el punto de vista del conocimiento o del de las relaciones interpersonales;
- Un buen hábito es **evaluar cuáles son los métodos más efectivos** para ti (por ejemplo, esquematizar, repetir en voz alta, ambos);
- **Participa** en las clases y comunicarte con los docentes. Creemos que es difícil para todos aprender al principio un manejar esta situación, la retroalimentación es esencial;
- Durante los descansos, **recompénsate** con algo que te gusta hacer.



LA CONCENTRACIÓN

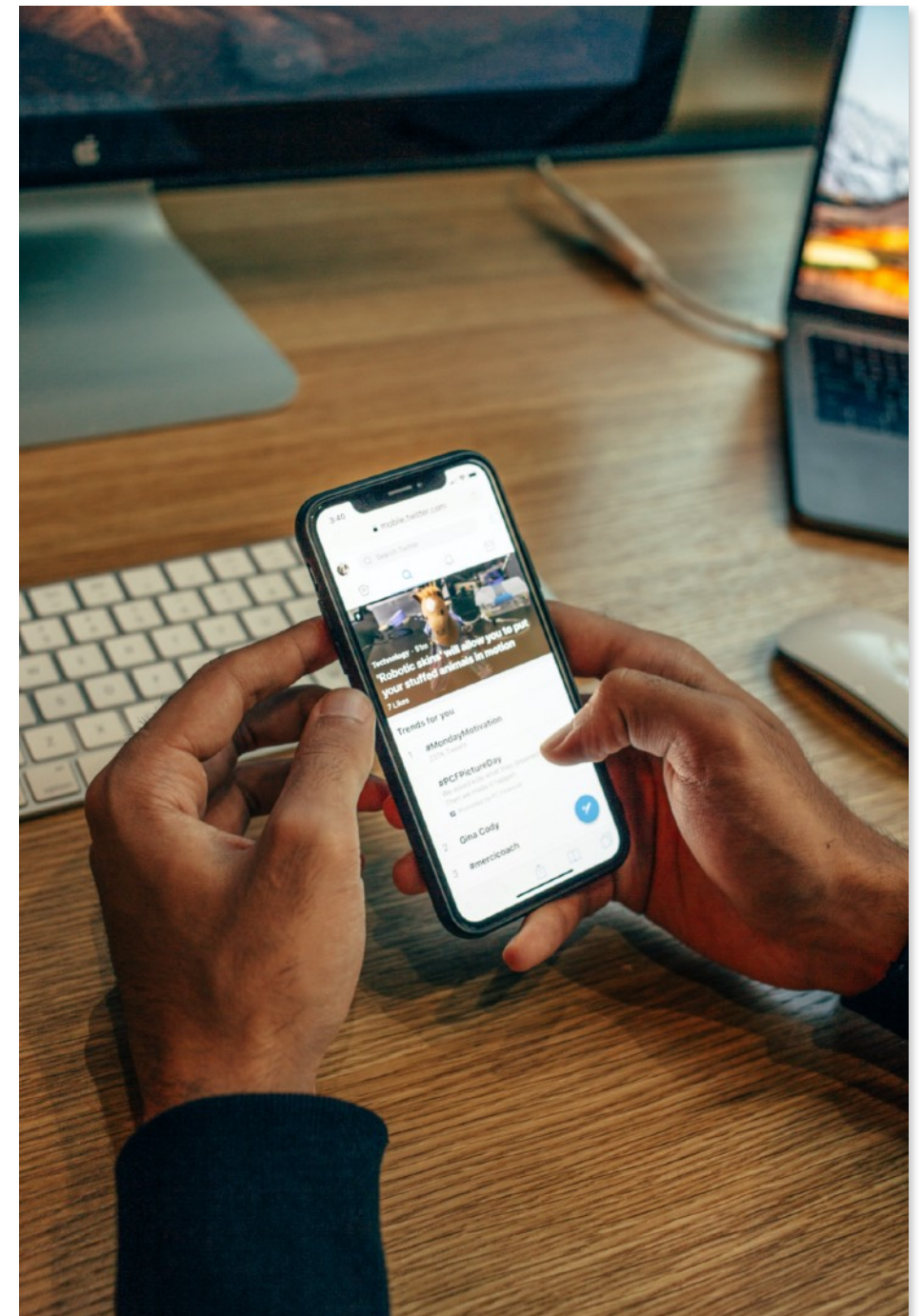
Existen técnicas que pueden ayudarte a encontrar la concentración que necesitas, aquí están algunas:

- **Individua** las materias y materiales que te interesan más: puedes dedicarte al principio del día para encontrar la energía y el ritmo justo, o puedes dejarlo para el final de la jornada como “premio” si llegaste a los objetivos que te has propuesto.
- **Intenta evitar** el multi-tasking improductivo y dedica tu atención a un trabajo a la vez, concéntrate en el estudio antes de iniciar, libera la mente de otros pensamientos y dite a ti mismo que estudiarás concentrado/a durante el tiempo que decidiste dedicarle a objetivos específicos.



- Si es difícil al inicio, intenta usar un temporizador de 25 minutos, las distracciones no serán permitidas y se deberá seguir adelante sin perder la concentración. Después de los cuales podrás tomar 5 minutos de pausa y cada 4 repeticiones deberás hacer una pausa más larga (de 15 a 30 min) ¡Las pausas son fundamentales! No las saltes si quieres rendir al máximo. Curiosamente esta técnica es llamada “**Técnica del Tomate**” ya que Francesco Cirillo, un desarrollador de software y emprendedor italiano, utilizaba un temporizador de cocina en forma de tomate para cronometrar los bloques de 25 minutos.

- **ForestApp** agrega un elemento ético al descanso de la tecnología: el uso de esta aplicación, de hecho, le permite plantar árboles en todo el mundo a través del dinero virtual ganado sin usar un teléfono móvil;
- Si bien el cronómetro del celular y algunas aplicaciones pueden ayudarnos, todos sabemos muy bien que el smartphone es una de las principales causas de distracción. Instagram y YouTube nos mantienen pegados a la pantalla durante horas. Esto va ciertamente en detrimento de nuestra concentración y nuestra productividad. Aquí hay algunos pequeños consejos para hacer frente a estas situaciones:
 - En muchos teléfonos celulares y computadoras se pueden ver las horas y los minutos y pasados en una determinada aplicación o sitio. **Ser consciente** de ello podría ser un primer paso para evitar el abuso;
 - Desactiva temporalmente las notificaciones de las aplicaciones que nos distraen mayormente. Considera activar el modo avión;
 - Coloca el teléfono móvil de modo que no esté al alcance de la mano;
 - Los colores de las fotos y fondos de algunas aplicaciones son muy "atractivos". Poner un filtro blanco y negro total en nuestro dispositivo puede resolver esta situación ayudándonos a dedicar menos tiempo al teléfono.





EL MODELO SFERA

Un instrumento útil para el análisis e interpretación de la realidad, pero sobre todo para la optimización del rendimiento, es el MODELO SFERA. Por lo que podrías utilizarlo para explotar todos tus recursos al momento preciso en el que estás estudiando. (Vercelli, 2013).

- **Sincronía:** es la capacidad de estar completamente presente en lo que se está haciendo en el momento de la producción.
- **Puntos de Fuerza:** es el conocimiento de las propias capacidades y habilidades físicas, técnicas y psicológicas que permiten sentirse eficaz en lo que se está haciendo;
- **Energía:** es el uso activo de la fuerza y potencia que, si usas de manera apropiada te permite de explotar al máximo los recursos físicos y mentales con el objetivo de obtener un buen resultado;
- **Ritmo:** es lo que genera el flujo correcto en la secuencia de movimientos, una ordenada sucesión de los intervalos de tiempo. Si la energía es la cantidad, el ritmo es la calidad de la acción;
- **Activación:** es el motor motivacional, el valor adjunto que permite superar los límites. Está relacionada a la condición mental en la que nos encontramos antes de trabajar.

S F E R A

No estoy en sincronía	Estoy en sincronía
- Leo varias veces la misma frase. - Me distraigo pensando en otras cosas (tengo poco tiempo, es mucho material, veo los mensajes...)	- Comprendo lo que estoy leyendo - Puedo mantener la atención constantemente.
No estoy usando mis puntos de fuerza	Estoy usando mis puntos de fuerza
- Soy el único que está retrasado con el programa - Me enfoco en los problemas	- Me siento cómodo/a (postura correcta, veo bien) - Estoy lleno/a de energía
No gestiono bien mi energía	Gestiono bien mi energía
- Me siento incomodo/a (dolor de espalda, no enfoco bien...) - Estoy cansado/a y sin ganas	- Me siento cómodo/a (postura correcta, veo mejor) - Estoy lleno/a de energía
No estoy usando bien el ritmo	Estoy usando bien el ritmo
- No logro seguir el paso (con las lecciones, libros...) - No puedo controlar las pausas (pocas, muchas, breves, largas...)	- Soy constante con mi rutina y logro seguir el paso - Organizo bien las pausas y les saco provecho (ritmos ultradianos)
No estoy activado/a	Estoy activado/a
- No tengo ganas y los objetivos no están claros - Me siento desmotivado/a	- Tengo ganas de alcanzar los objetivos propuestos - Me siento motivado/a intrínsecamente

Si quieres ahora ponte a prueba con estos dos ejercicios:

- **Matriz de la energía** (Vercelli, 2006): Intenta pensar qué te da energía y qué te la quita. Para cada elemento que ingreses, intenta asignar un porcentaje de control, cuánto sientes que eres capaz de controlarlo personalmente. Por ejemplo: el elemento “hace un buen día” tiene un 0%, ya que no depende de mí, mientras el elemento “celular” está 90% bajo mi control, porque, a excepción de las necesidades laborales/familiares, puedo desactivar las notificaciones o apagarlo notablemente.

	Ámbito personal	Ámbito profesional (estudio)
Me da energía	Apoyo social (50%) Buena comida (75%) Hace un buen día (0%)	Alcanzar el objetivo (90%) Habitación y materiales ordenados (100%)
Me quita energía	Flojera (100%) Aburrimiento (60%) Insatisfacción (100%) Lluvia (0%) Frío (20%)	Ruidos (10%) No lograr el objetivo (90%) Celular (90%)

De ahora en adelante podrás tomar en cuenta sólo los elementos a los que has asignado más de un porcentaje superior al 49%, porque tan sólo los elementos sobre los que tienes un mayor control y que, si puedes llegar a manejarlos, mejorarán tu rendimiento y harán más eficaz el estudio.

- **SWOT Analysis** (Humphrey, 2005): Teniendo en cuenta los factores de la SFERA presentados anteriormente, ¿cuáles crees que podrías mejorar?, ¿en cuáles te sientes “fuerte”? ingrésalos ahora en la tabla junto con las oportunidades y las amenazas de tu ambiente externo;

Por ejemplo: “A menudo **me siento lleno/a de energía y creo un programa de estudio detallado**, pero cuando abro los libros **comienzo a distraerme** y no alcanzo los objetivos propuestos”.

Puntos de fuerza personales	Oportunidades externas
(ej. me siento lleno/a de energía, me enfoco en los objetivos)	(ej. habitación silenciosa, música, apoyo de las redes sociales)
Áreas para mejorar	Amenazas externas
(ej. me distraigo pensando en otras cosas)	(ej. celulares, ruidos externos)

Puedes **reforzar** las áreas para mejorar **aprovechando** las oportunidades y **utilizando** tus puntos de fuerza **para hacerle frente** a las amenazas externas. Por ejemplo: “Puedo reforzar/mejorar mi concentración aprovechando la música y el apoyo de mis compañeros, utilizo mi energía y la capacidad de enfocarme en mis objetivos para afrontar el excesivo uso del celular y los ruidos del exterior”.

ORGANIZACIÓN DE LAS PAUSAS

Antes que todo, los momentos de pausa son fundamentales. Ya que nuestra atención es volátil y baja después de un cierto tiempo. Organizando las pausas de manera inteligente, podemos optimizar la gestión del tiempo y, hacernos más productivos.

Existen diversos motivos para tomarse un descanso, según la bibliografía 4: desconexión psicológica, relajación, maestría y control (Sonnentag y Fritz, 2007; Cortese y Argentero, 2016).

- **Psychological Detachment:** tomarse un descanso, no pensar en nada;
- **Relaxation:** meditación, lectura de un libro. Escuchar música;
- **Mastery:** empeñarse en actividades que ofrecen ocasiones para desarrollar competencias nuevas y nuevos recursos internos, impactando positivamente en el sentido de la autoeficacia y favoreciendo el humor positivo (aprender un idioma nuevo, a tocar un instrumento musical, a cocinar);
- **Control:** el simple hecho de poder decidir cómo emplear las pausas te permite de disfrutarlas más.



IT'S TIME TO TAKE A BREAK !

Aquí hay algunas propuestas de actividades que puedes hacer mientras estás en casa, sé creativo ... ¡Experimenta! Le informamos al final de la documento de enlaces útiles que incluye iniciativas de solidaridad digital!

ACTIVIDAD FÍSICA

- **Ejercicios/Estiramientos:** sea nuevo/a en esto o experto/a, siempre puedes intentar hacer ejercicios para mantener tus músculos activos, muchos gimnasios han activado plataformas en línea con ejercicios para hacer en casa: ¡búscalos y empieza a entrenar! No olvides tomarse unos minutos al día para estirar, ya que el estudio te obliga a permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.

CULTURA

- **Lee:** desempolva esa pila de libros que has dejado por meses sobre la mesita de noche... ¡es el momento preciso para hacerlo!
- **Escucha:** audiolibros/ podcast o música y, ¡baila de ser posible!
- **Cocina:** es una actividad perfecta que te permite de ser creativo/a, hacer experimentos, e inclusive retomar el contacto con aquel amigo/a que llevó a una fiesta esa torta tan deliciosa. Pocas cosas son tan como el perfume de los ingredientes. Pocas cosas son tan apasionantes como los aromas de los ingredientes que se mezclan y el poner "las manos a trabajar": cocinar es un trabajo lento y filosófico que te mantiene ocupado/a, pero le deja tiempo para pensar en lo que quieras.
- **Pasatiempos:** puedes dibujar, ver una película, cantar o tocar un instrumento musical: aprovecha este momento para experimentar algo nuevo.

BIENESTAR

- Aprovecha este periodo para **adelantar** algunas cosas que requieren tiempo y que ocupan parte de tus pensamientos. Una vez concluidas podrías sentirte satisfecho/a y aliviado/a por haber liberado tu mente de puntos que nunca habías resuelto.
- Si tienes la posibilidad, toma un poco de aire fresco en el jardín o en el balcón, **relájate** 5-10 min, cierra los ojos, escucha los sonidos de tu entorno y de ser posible permanece alejado/a de los dispositivos electrónicos que podría hacerte perder demasiado tiempo entre un post y otro. Intenta sumirte en un pensamiento positivo y libera tu mente.
- **Habla** de lo que has leído/estudiado/escrito en tus apuntes con quién está cerca de ti y comparte tus conocimientos, podrías obtener un enriquecimiento, ya sea desde el punto de vista cognoscitivo, ya sea desde el punto de vista evaluativo. Esto te permitirá conocer la calidad de tu aprendizaje de una manera más sutil.
- **No hacer nada** es también una manera excelente de tomarse un descanso. Intenta buscar un momento para estar un poco contigo mismo/a o, sin interrupciones, sin nada que hacer.

Todas las actividades propuestas, además de ser desarrolladas individualmente, pueden ser desarrolladas con otros ¿Cómo? A través de videollamadas para crear tu *network*, es decir, tu propia red de contactos para cocinar hacer ejercicio físico o solamente per “la delicia de no hacer nada”.

El consejo es crear una red social, no sólo para estudiar, sino también para todos tus otros intereses.





CONCLUSIONES

La situación actual nos pide ser flexibles y estar abiertos al cambio. En este clima de incertidumbre esperamos que estas pocas páginas te puedan ayudar a encontrar un punto de apoyo, por lo menos en la organización del estudio universitario. Deseamos que te experimentes a ti mismo/a, que te conozcas mejor, que te descubras y que atesores todo lo que estás aprendiendo para poder usarlo en un futuro con colores más claros. No será fácil, e imaginamos que hasta el día de hoy no lo ha sido nunca, pero con empeño y compartiendo se pueden obtener resultados óptimos... ¡Nosotros estamos aquí! Para cualquier aclaración, pregunta o retroalimentación sobre nuestro trabajo, puedes contactarte con: irene.alfarone@edu.unito.it

¡Si te fue útil, compártelo!

Grazie Eiko per la tua traduzione!

*Irene Alfarone, Matteo Carrea, Lorenzo Cena, Matteo Gasperini,
Maria Sole Gotto, Alessandro Greco, Valentino Lucisano, Alessia Peretto*

BIBLIOGRAFÍA

Argentero, P., & Cortese, C. G. (2016). *Psicologia del lavoro*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (Eds.) (2000). *How people learn: Brain, mind, experience, and school*. Commission on Behavioral and Social Sciences and Education National Research Council. Washington, DC: National Academy Press.

Blanchard, K., Zigarmi, D., & Zigarmi, P. (1985). *Leadership and the One Minute Manager*. New York: William Morrow and Company.

Cortese, C. G. (2005). *Motivare*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. New York: McGraw-Hill.

Rossi, E.L., & Nimmons, D. (1993). *Autoregolazione del sistema mente-corpo. I ritmi ultradiani e la pausa di 20 minuti*. Roma: Astrolabio.

Smith, K. A., Sheppard, S. D., Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). Pedagogies of Engagement: Classroom-Based Practices. *Journal of Engineering Education*, 94: 87–101.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.

Spano, M., Montagna, S., & Argentero, P. (2016). Ambiente e sicurezza sul lavoro. In P. Argentero, C.G. Cortese (a cura di), *Psicologia del lavoro*, pp. 67-94. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Vercelli G. (2013). *L'intelligenza agonistica*. Milano: Ponte delle grazie.

Vercelli, G. (2006). *Vincere con la mente. Come si diventa campioni: lo stato della massima prestazione*. Milano: Ponte delle grazie.

LINKS ÚTILES

<https://www.youtube.com/user/blackboxfilmcompany>

<https://www.youtube.com/user/electrickeye91>

<https://www.pbs.org/newshour/health/why-your-mental-health-may-be-suffering-in-the-covid-19-pandemic>

<https://solidarietadigitale.agid.gov.it/#/> o <https://www.co-vida.com/en/co-vida/>

<https://www.ilsole24ore.com/art/lavorare-casa-senza-pesare-bolletta-AD57FFF?fromSearch>

http://www.sferacoaching.com/Archivio/SFERA%20e%20IA/Sintesi_SFERA.pdf

https://it.wikipedia.org/wiki/Analisi_SWOT

<https://www.federvolley.it/sites/default/files/Settore%20Tecnico%20%2B%20Scuola%20%2B%20Antidoping/Vercelli%202018%20ridotto.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=DSGyEsJ17cl&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p8Jh6ZaMMbFoIOzpPTOLaxDWDSndCwkgkDRyVZdk87l3M8CCXPzoRnTc>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX3SiCzCxMDOH?si=IDaYxG2eQBiSzWZZhJtT2w&fbclid=IwAR1g1y0Yg81Tal30RknOfwP8egIRpGh5wn6XEQpC6lBV7u89Or6TEhi6JxY>

https://www.youtube.com/watch?v=-FlxM_0S2lA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3DKXYug0cGkTrxyyAz03FgJ460Tp-1M7rFO6Rt6FQpWO9DRlidbUlrR_E

LINKS ISTITUCIONALES

<https://d66rp9rxjtwy.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/03/pieghevole-vademecum-coronavirus-CNOP-9-marzo.pdf>

<https://d66rp9rxjtwy.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/03/Guida-anti-stress-per-i-cittadini-in-casa.pdf>

<https://amicopsicologo.ilmiotest.it>

<https://www.psy.it/psicologionline-la-professione-psicologica-a-disposizione-dei-cittadini.html>

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/coronavirus-gestione-della-situazione-piemonte>

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>