

“TALLER PARA MANEJAR Y AFRONTAR SITUACIONES ESCOLARES”

1. ENCUENTRA TU MOTIVACIÓN

Para estar motivado y recuperar las ganas de ponerte a estudiar es necesario que recuerdes lo siguiente:

- **Buscar tu motivación para recordártela siempre que te de pereza ponerte a estudiar.** Debemos estar motivados y tener ganas de estudiar para que esta actividad sea más agradable y se haga “menos pesada”. Cada uno encontrará su motivación en cosas diferentes: las personas estudian para poder ser algo de mayor, para saber más cosas, porque te obligan tus padres, para tener un buen trabajo en el futuro, porque te han prometido un regalo, para sentirte mejor, etc.



Yo voy a estudiar para:

- **Crear metas alcanzables.** Debemos ponernos metas que sean cercanas, que veamos que podemos ir cumpliendo. Pasar de curso es la meta final, pero antes hay metas a corto plazo como aprobar un determinado examen, recuperar alguna asignatura que haya suspendido, llevar las cosas al día...también hay metas a medio plazo como aprobar el mayor número de asignaturas posibles en la evaluación o tener mejores notas.

Las metas a corto y mediano plazo nos motivan más que las de a largo plazo, y el sentir que vamos alcanzándolas nos ayudan a tener más ganas de seguir haciendo las cosas bien.



Mi meta final este curso es:



Mi meta a cumplir ahora mismo es:

2. CREA UN HORARIO PARA CUMPLIR TODOS LOS DIAS

Un buen horario, debe incluir tiempo para ir a clase, para hacer deberes, para estudiar, para descansar y para hacer alguna actividad que nos guste y nos resulte agradable. Debemos tener en cuenta que **nuestra mayor prioridad es estudiar, pero nos podemos organizar y tener tiempo para todo.**

Tener un horario nos ayudará a programar nuestras actividades y tiempo de estudio.

El horario debe cumplir unas características:

- **Ser realista:** si por ejemplo me propongo 5 horas de estudio seguidas todos los días, puede que no sea capaz de cumplirlo porque me canso mucho, y al segundo día abandono mi plan de estudio.
- **Modificable y adaptable:** no todas las etapas del curso son iguales; por ejemplo, puedo tener un horario y un plan de estudio más fuerte para las épocas de exámenes, y otro diferente con otros horarios cuando no los tenga. Si tengo que recuperar alguna asignatura, también lo puedo modificar. Los fines de semanas debo dedicar algún momento a las tareas y estudio si hay exámenes, pero mi horario seguramente sea distinto que entre semana.
- **Escrito y visible:** tener el horario escrito en papel y pegado en un lugar visible, te ayudará a cumplirlo.

Nombre	Año	Curso			
 HORARIO					
horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

3. USA LA AGENDA TODOS LOS DIAS

El uso de la agenda es muy importante, ya que muchas veces te puedes despistar y olvidar hacer algo que sí sabías hacer y como consecuencia el profesor te puede poner una mala nota: puedes olvidar estudiar un examen y suspender o perder la oportunidad de demostrar tu interés por la clase y la asignatura.

Por ello será importante que:

- **Lleves todos los días la agenda a clase** y anotes todos los exámenes, deberes y trabajos en cuanto el profesor los diga.
- **En casa, revisa siempre la agenda antes de ponerte a hacer las tareas** para organizarte la tarde y no olvidarte de hacer nada.

4. CONDICIONES AMBIENTALES QUE TE AYUDAN A NO DISTRAERTE

- Hay que tener un **lugar fijo de estudio:** Intenta estudiar siempre en el mismo sitio como puede ser tu cuarto o una sala de estar.
- Estudia y haz los deberes siempre **sobre una mesa o escritorio que sea amplio y que esté ordenado** sin cosas que te puedan distraer. Quita de la mesa aquello que percibas como “objeto distractor”.
- Intenta que la habitación de estudio esté **en silencio para no desconcentrarte.** El ruido resulta molesto, y la música nos puede distraer, ya que nos centramos en cantar las canciones y nos dispersamos de la tarea que estamos haciendo.

- Si en casa no puedes encontrar buenas condiciones ambientales para el estudio, no te olvides que siempre puedes visitar las bibliotecas de tu localidad.



5. ORGANIZA BIEN EL TIEMPO

A la hora de hacer los deberes y estudiar empieza siempre por los de dificultad media o difíciles y termina por los fáciles: esto te vendrá bien porque cuando llevamos mucho tiempo estudiando nos cansamos y nuestra capacidad para prestar atención baja (por ello deja para el final lo fácil que requiere que prestemos menos atención y “pensemos menos”)



Descansa después que termines los deberes de cada asignatura o cuando lleves un rato estudiando: el descanso no tiene porqué ser largo, te puedes levantar a beber un zumo, a estirarte un poco ...algo que no te quite mucho tiempo pero que te ayude a coger fuerzas y puedas volver a centrar toda tu atención en lo que estabas haciendo

Si los descansos son muy largos o nos distraen mucho (como una partida a la consola, o ver el capítulo de una serie) nos costará más ponernos a estudiar otra vez y centrarnos en lo que estábamos haciendo.

Sigue siempre estos pasos antes de realizar las tareas (y contestar preguntas de un examen):

1. Lee siempre el enunciado antes de hacer el ejercicio para que te quede claro que es lo que tienes que hacer. Si no lo entiendes pregunta a tus padres o a las profesoras para que te ayuden o te den pistas
2. Antes de empezar piensa el orden a seguir
3. Haz el ejercicio con mucha atención.
4. Repasa siempre el ejercicio antes de pasar al otro o antes de entregar en control. Muchas veces nos damos cuenta de faltas de ortografía, nos damos cuenta de que una cuenta está mal o que nos hemos dejado cosas sin poner que sabemos y gracias a este repaso aprobamos el examen o sacamos mejor nota.

6. BUSCAR PENSAMIENTO POSITIVO PARA ESTUDIAR Y HACER EXAMENES

Intenta cambiar los pensamientos negativos por pensamientos neutros, más reales. Por ejemplo: en vez de decir “Voy a suspender” di “Tengo posibilidades de aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar”. “Lo haré lo mejor que pueda”. No es real que “voy a suspender”, pues antes de hacer un examen no lo puedo saber, pero sí puedo saber que he estudiado y que lo voy a intentar.

Los pensamientos negativos aumentan la ansiedad y nos ponen más nerviosos. Además, bajan nuestra autoestima y como consecuencia de estos nos encontramos peor y por lo tanto rendimos menos y muchas veces los nervios hacen que los exámenes nos salgan peor y se nos olvidan cosas

Para realizar esta técnica de cambiar pensamientos negativos por positivos, deberás seguir estos pasos:

Escribe en una lista los pensamientos negativos que te producen ansiedad. Observa que este tipo de pensamientos no son reales, no sabes si son verdad y no te ayudan a aprobar ni a estudiar. No te hacen sentirte bien ni tranquilo, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.

Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca! ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto? ¿Nunca has aprobado nada? ...¿Siempre has repetido?...

Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré recuperar, etc. Por ejemplo:

<u>Pensamientos negativos</u>	<u>Pensamientos positivos</u>
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es súper difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio puedo aprobar.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado, he repasado, seguro que lo consigo.



Escribe algún pensamiento negativo que tengas:



Escribe los pensamientos alternativos:

7. LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL PARA RELAJARTE

Cuando estamos nerviosos o agobiados nuestra respiración es más rápida y esto no nos ayuda a sentirnos mejor. Por ello, será importante intentar respirar muy lentamente y centrarnos en nuestra respiración, para que nuestro corazón lata más despacio y nuestra respiración se ponga al ritmo que estaba antes de ponernos nerviosos.

La respiración la podemos realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. El único requisito para que tenga efecto es que aprendamos a realizarla de manera correcta. Por ello será importante que todos los días practiquemos un rato respirar lentamente y con tranquilidad.

Si realizamos la respiración lenta en aquellas situaciones que pensamos que pueden ponernos nerviosos, o antes de exponernos a aquellas que sabemos que lo hacen, esta tendrá más efecto o será más eficaz que si la ponemos en práctica en el momento de mayor ansiedad o nerviosismo.

Situaciones relacionadas con el colegio o los estudios en las que podemos usar esta técnica:

- Antes de ponernos a hacer los deberes o estudiar todas las tardes
- Cuando veamos que nos bloqueamos en un ejercicio
- Antes de un examen, mientras nos lo reparten
- Si nos quedamos en blanco en un examen por los nervios
- Si algún compañero nos dice algo que nos molesta o que nos pone nerviosos, podemos ir al baño, o a un lugar más tranquilo, respirar para relajarnos y luego acudir a la persona oportuna para que nos ayude (profesor, cuidadores...)



8. SI TIENES MUCHOS TICS EN CLASE Y TE PONES NERVIOSO

Si estás muy nervioso en clase y los tics te están molestando mucho, recuerda que puedes acordar con los profes salir del aula unos minutos.

Pide permiso para salir, o para ir al baño y así podrás practicar tu **tiempo fuera**.



Sal del aula, muévete lo que necesites, **practica unas respiraciones profundas y lentas** y vuelve a entrar

9. SI ALGUIEN TE PREGUNTA POR LOS TICS

A los que te pregunten o les quieras explicar por qué haces “eso” que tú haces, porqué a veces te mueves o haces gestos o ruidos raros, les puedes decir:

- Lo que hago se llaman tics
- Es algo que hago sin querer
- Son involuntarios
- No siempre los puedo controlar
- Si me esfuerzo mucho por controlarlos, después estoy más nervioso
- Los tics no son contagiosos ni “se pegan”.
- Si algún compañero no entiendan la explicación, puedes decirles que es como cuando tienes ganas de estornudar, que sale sólo y no lo puedes evitar.

Recuerda que si te apetece puedes pedirles ayuda a tus profesores, para que expliquen a tus compañeros que es lo que te ocurre.

10. SI SE METEN CONTIGO EN EL COLEGIO

Defender tus derechos significa comunicar a otra u otras personas que no te parece justo cómo te están tratando o lo que te están pidiendo.

Tienes derecho a defenderte de aquellas situaciones que consideres injustas y/o que te molesten, o en las que te sientas agredido (ya sea con insultos, con burlas, con golpes o con actitudes que te ofendan o te hagan sentir miedo)

Es importante que tengas en cuenta algunas cosas:

- Utiliza una voz firme y tranquila para expresar tus derechos
- Tenemos derecho a pedir ayuda y debemos hacerlo
- Tenemos derecho a decir que “NO”
- Todas las personas, sean cuales sean nuestras características o condiciones, tenemos los mismos derechos y debemos ser tratadas con el mismo respeto.

Si tienes que pedir ayuda a alguien para poder defender tus derechos (porque alguien te está molestando, por ejemplo) **no significa que seas un “chivato”**: simplemente estás haciendo lo correcto, estas contando tu situación a alguien que puede ayudarte.

Recuerda que debes pedir ayuda a un profesor, a un cuidador y a tu familia para poder defender tus derechos.

PROGRAMA VIVIR Y CONVIVIR CON EL SÍNDROME DE TOURETTE

Alejandra Frega Vasermanas

Córdoba 19 de octubre de 2013