

**ASOCIACIÓN ANDALUZA DE PACIENTES CON
SÍNDROME DE TOURETTE Y TRASTORNOS
ASOCIADOS (A.S.T.T.A)**



**TALLER PARA MANEJAR Y
AFRONTAR SITUACIONES
ESCOLARES**



Responsable: M^a Alejandra Frega
Psicóloga- Master en terapia de Conducta

Córdoba, 19 de septiembre de 2009

¿QUÉ NOS AYUDA A ESTUDIAR MEJOR?

CONDICIONES AMBIENTALES APROPIADAS

- 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 mucho y sin que te quiten sitio.
- Debes tener una **buena iluminación** sobre la mesa, un flexo y a ser posible colocarlo en la parte de la mesa contraria a la mano con la que escribes para que te llegue mejor la luz.
- Es muy importante tener una **silla cómoda**.
- Intenta que la habitación de estudio esté en **silencio para no distraerte**. 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.

CONDICIONES MENTALES APROPIADAS

Para ayudarte a estar concentrado, además de todo lo que vas a encontrar a lo largo de todos estos apuntes en necesario:

- **Dormir suficiente** (alrededor de 8 horas) para rendir más en las actividades diarias. Si estás fatigado y cansado te costará más realizar tus tareas y concentrarte
- **Tener buena alimentación**. Importante desayunar bien todos los días y tomar una merienda a media mañana y por la tarde.



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: 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.

CREAR 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 pongo todos los días 5 horas de estudio seguidas puede que no sea capaz de cumplirlo porque me canse mucho y al segundo día abandone 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 época de exámenes y otro diferente con otros horario cuándo no los tenga. Si tengo que recuperar algo 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:** tener el horario escrito en papel y pegado en un lugar visible te ayudará a cumplirlo.

USAR 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.

Es muy importante que:

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

ORGANIZARSE BIEN EL TIEMPO

A la hora de hacer los deberes y estudiar empieza siempre por los de dificultad media, sigue por los difíciles y termina por los fáciles: Esto te vendrá bien porque cuándo 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

zumos, 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.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA EN CLASE?

- Si es posible siéntate **en un sitio que favorezca tu atención**, dónde no te distraigas hablando con tus compañeros.
- **Escucha con interés lo que explica tu profesor y pregunta** todo aquello que no entiendas.
- Intenta **participar en clase**, eso te ayudará a retener mejor la información aprendida en ese momento y hará que el profesor tenga una buena impresión de ti ya que le demuestras interés por su clase.
- **No hables siempre que te apetezca, levanta la mano** y espera que te den el turno de palabra.



- **Usa siempre la agenda** al colegio: anota todos los exámenes, deberes y trabajos en cuánto el profesor los diga. Al llegar a casa revisa siempre la agenda para comprobar que no te has olvidado de nada.
- **Pide permiso para salir unos minutos de clase si tienes necesidad de moverte, de hacer tics o ruidos**

Alejandra Frega
Psicóloga-Master Terapia de Conducta



COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR



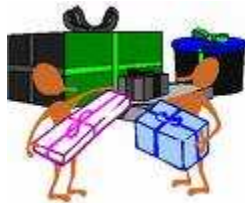
- **CUANDO TE PONGAS A ESTUDIAR Y HACER LOS DEBERES EMPIEZA ANTES POR LO QUE MENOS TE GUSTA O SE TE DA PEOR** (cuando estés cansado y empiece a bajar tu nivel de atención sólo te quedarán por hacer las cosas más fáciles y que te gustan).
- **INTENTA TENER TODOS LOS DIAS EL MISMO HORARIO PARA ESTUDIAR Y HACER LOS DEBERES Y HACERLO EN EL MISMO SITIO.** (hay que obligarse aunque nos de pereza, hasta que esa tarea se convierta en algo rutinario y no sea molesto).



- **SIGUE LOS PASOS APRENDIDOS PARA RESOLVER TAREAS Y REALIZAR EJERCICIOS Y EXÁMENES EN CLASE** (leer y entender enunciado, planear un orden y una forma de hacer ejercicio, realizarlo con atención y no te olvides de repasar)



- **RECUERDA QUE LAS METAS HAN DE SER REALISTAS, FLEXIBLES Y A CORTO PLAZO EN SU MAYORÍA** (por ejemplo: la meta final a largo plazo puede ser aprobar el curso, pero nos podemos poner como meta a corto plazo estudiar cada día e ir aprobando las evaluaciones o recuperaciones).
- **CUANDO PONES GANAS, LAS COSAS TE SALEN MEJOR DE LO QUE PENSABAS Y OBTIENES RECOMPENSA POR ELLO** (aprobamos, sacamos mejores notas, la familia está más contenta, nos cae algún premio...)



LEE ESTOS CONSEJOS SIEMPRE QUE PUEDas Y POCO A POCO INTENTA PONERLOS EN PRÁCTICA. AL PRINCIPIO SE TE OLVIDARÁN COSAS O NO SALDRÁN COMO ESPERABAS ¡¡¡PERO CON LA PRÁCTICA IRÁS OBTENIENDO MEJORES RESULTADOS!!!

NO TENGO QUE TENER VERGÜENZA DE MIS TICS

A los que te pregunten o les quieras explicar porqué 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”.



Puedes dejarles claro que, aunque tengas tics, **NO ERES:**

- Ni tonto
- Ni raro
- Ni maleducado



¡Puedes explicarles que aunque tengas tics podéis ser buenos amigos!

