

Consejos para Instaurar hábitos de Estudio y mejorar el Bienestar Emocional de nuestros alumnos



1. PLANIFICACIÓN ESTUDIO: LUZ, ESPACIO, TEMPERATURA



Requiere como siempre, unas **Condiciones Ambientales Básicas Previas**; lugar adecuado en cuanto a **Luz, Temperatura y Espacio**; se recomienda que siempre sea el mismo, con todo el material y recursos educativos necesarios. Actualmente es de vital importancia tener el ordenador, Tablet, teléfono.. siempre a punto para conectarse y seguir las clases on-line diariamente.

La clave es una buena **Organización**, dividirse los períodos del día:

- Por la Mañana se sigue con el Horario Escolar 19-20 conectándose a las clases virtualmente.
- Por la Tarde se distribuye el tiempo para la realización de Tareas, Actividades, Trabajos con fechas de entrega recientes, y Tiempo de Estudio (cada uno establecerá sus preferencias, materias más fáciles o difíciles primero, tiempo dedicado 30-45 minutos y breves descansos de 5 o 10 minutos para cambiar de actividad.)
- Se recomienda anotar dudas y dificultades que nos vayan surgiendo para resolverlas con algún compañer@ y profesor.
- Practicar Técnicas de Trabajo Intelectual : Lectura, Resúmenes, Esquemas, mapas mentales y conceptuales, reglas nemotécnicas ...que nos ayuden a estudiar, a comprender, a relacionar los contenidos significativamente, a recordar y hacer frente al OLVIDO...

¡Buen Predictor del Éxito Académico!



2. VARIABLES FÍSICAS: SUEÑO, ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA

Es fundamental que nuestra **ATENCIÓN Y MOTIVACIÓN** estén cargadas al Máximo, por lo que se recomienda desde el punto de vista de la Neuroeducación, que se tenga un **ritmo de Sueño** apropiado de al menos de 8 horas, una **rica** y variada Alimentación y se realice **Ejercicio Físico** al menos 1h diaria.

Todas estas variables consideradas físicas, van a ser esenciales para mantener las capacidades mentales básicas; " Atención y Motivación"... en equilibrio para aprender de forma adecuada.

Se recomienda escuchar a nuestro Cuerpo y seguir el reloj biológico para hacerlo más fácil:

- * Levantarse y acostarse siempre a la misma hora, asegurando un buen descanso y sueño reparador.
- * Asearse, vestirse, arreglarse, estar activo, no andar todo el día en pijama y estar tirado en el sofá.
- * Respetar y hacer 5 comidas ; desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, con una dieta variada y equilibrada.
- * Realizar ejercicio físico a diario, bien individualmente o aprovechar para realizarlo **en Familia!**



3. GESTIÓN DE PENSAMIENTOS, CONDUCTAS Y EMOCIONES

Esta nueva situación de Confinamiento por el COVID- 19 , puede provocar que en momentos íntimos nos invadan multitud de **PENSAMIENTOS** Inadecuados, Negativos, que provocan Preocupación, Miedo, Malas Vibraciones, Malestar General, Obsesiones que no nos dejan pensar, ni hacer con claridad, y son Autodestructivos, por ello es importante **APRENDER A PENSAR EN POSITIVO** y cambiar esos **PENSAMIENTOS E IDEAS NEGATIVAS POR OTRAS MÁS POSITIVAS.**

A través de una técnica terapéutica que se conoce como **RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA** aprenderemos a desechar aquellos pensamientos que nos inquietan y "**Respirar, Parar y Pasar a Pensar en Positivo**" de forma realista con objetivos y metas claras.

- Tener una **Información adecuada** y actualizada de la situación a través de los medios es necesaria, pero no conviene sobrecargarse de ella ni de pensamientos derrotistas que no nos aportan nada.

Lo **Cognitivo** tiene que ir acompañado de la parte **Conductual** por ello se recomienda estar activo física y psicológicamente, y de la parte **Emocional.**

¡ NO HAY RAZÓN SIN EMOCIÓN!

¡HAY QUE EMPONDERAR TANTO A NUESTRO CEREBRO EMOCIONAL COMO AL RACIONAL!



4. CONOCER, IDENTIFICAR Y GESTIONAR EMOCIONES

Muchos de nuestros alumnos sufren "**El Apagón Emocional**" debido a vivir en una sociedad muy **estresada**, y sobre todo ahora en esta **situación de Confinamiento** que ocasiona problemas de conducta que se expresan en el contexto escolar sobre todo a la hora de Aprender. (Atender, Memorizar, Curiosidad..)

La idea clave es la "**EMOCION**", es importante que los alumnos **conozcan** las Emociones más innatas y primarias que experimentan, **las identifiquen, las expresen y gestionen** adecuadamente.

Para ello hay **multitud de Estrategias muy Vitales y Sencillas que podemos utilizar** como:

Reir- Llorar- Gritar- Saltar- Vestirse- Sentirse y ponerse Guape- Ayudar en casa- Leer- Soñar- Hacer múltiples actividades ; Escuchar , Hablar, Hacer música- Cantar- Tocar algún instrumento- Pintar-Escribir- Crear- Coser- Cocinar- Experimentar- Jardinería- Relajarse-Disfrutar en familia- Juegos de mesa, Conectarse en red con Amigos- Hacer zumba-Pilates- Pesas- SoPensar Y SI..



Que pueden Aliviar y ser el Bálsamo que necesitamos para sentir y alcanzar "**El Bienestar Emocional**"

5. CUIDAR Y MANTENER ACTIVAS TODAS LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Atención se relaciona con la motivación, la curiosidad y las expectativas que tenemos, para ello podemos proponer actividades que sean novedosas, diferentes, a través del Trabajo cooperativo, Trabajo por proyectos, Autoinstrucciones, regulación de nuestro lenguaje interior, el Mindfulness (atención o conciencia plena)..

Memoria, entrenarla a través de distintos métodos; reglas nemotécnicas, correctores ortográficos, posters, organizadores visuales, mapas mentales, conceptuales, rutinas de pensamiento...

Control de impulsos, a través de normas claras y siempre en positivo, mantener la calma, técnicas de relajación, refuerzo positivo, autoinstrucciones, enseñara a PARAR, PENSAR Y ACTUAR...

Flexibilidad Cognitiva ;capacidad para generar hipótesis, para dar ideas en la solución de un problema, entrenamiento gracias a ejercicios de categorización asociación, exposición a situaciones de aprendizaje cooperativo.

Planificación y solución de problemas; en las que las emociones y motivación están presentes, se puede entrenar la perseverancia, el esfuerzo, identificación de problemas y multitud de soluciones.

Autorregulación Emocional, es aprendida, por lo que la familia, los adultos, podemos modelar y heterorregular al alumno cada vez que se enfrenta a un problema para adaptarse mejor a la situación.



COMO EL APRENDIZAJE ES EL RESULTADO DE LA INTERACCIÓN DE MUCHOS FACTORES EN ESTA SITUACIÓN, NOS VA AYUDAR EL UTILIZAR DIVERSAS METODOLOGÍAS ACTIVAS PARA ANIMAR A QUE TODO EL ALUMNO SEA PROTAGONISTA Y ALCANCE SU MÁXIMO DESARROLLO Y COMPETENCIAS A TRAVÉS DE PROPUESTAS QUE TENGAN EN CUENTA; LA GAMIFICACIÓN, LA CREATIVIDAD, EL TRABAJO POR PROYECTOS....