



Colegio San Buenaventura

Tutoría en marcha

Curso 2021-22

10^a TUTORÍA SECUNDARIA: ESTUDIO CON PAZ

OBJETIVOS

- REFLEXIONAR con los alumnos sobre lo que activa SU ANSIEDAD ante el estudio.
- ANALIZAR en qué momentos la ansiedad alcanza su máximo nivel.
- VALORAR cuando la ansiedad obstaculiza el rendimiento o cuando lo favorece.
- Afrontar con sinceridad el costo personal que estoy dispuesto a pagar por un buen rendimiento.
- Animar a los alumnos a valorar en sí mismos en qué posición se sitúan respecto al estudio:
obsesión-culpabilidad-responsabilidad-escapismo-rechazo-ambivalencia-indefinición.

DESARROLLO

1. Los alumnos expresan en gran grupo como se manifiesta en cada uno la ansiedad y cuándo.
2. Intentamos en el diálogo que expresen a qué les conduce el miedo o la ansiedad.
3. Se escriben en la pizarra las siguientes palabras a la vez que se explican:
 - a. OBSESIÓN (Continuamente pienso que tengo que estudiar)
 - b. CULPABILIDAD (Pensar que no estoy estudiando lo suficiente, me va a ir mal, si estudiara más...)
 - c. RESPONSABILIDAD (Asumo con coherencia los tiempos de estudios necesarios para un buen rendimiento y me comprometo)
 - d. ESCAPISMO (Huyo ante las dificultades de los temas difíciles, ante el miedo a que me pregunten...)
 - e. RECHAZO (No puedo evitar que se haga insopportable estudiar esa asignatura, ese tema o examen)

- f. AMBIVALENCIA (En ocasiones no soporto tener que estudiar y, en cambio, otras veces estudio muy bien)
- g. INDEFINICIÓN (Ante el estudio no sé cómo reacciono o como me siento al estudiar)

Cada alumno se acerca a la pizarra y marca una señal en la palabra que refleja mejor su relación con el estudio (solo puede marcar una)

4. Pasamos a valorar el Decálogo que aparece a continuación exponiéndolo en la pizarra digital estas 10 soluciones para evitar la ansiedad.

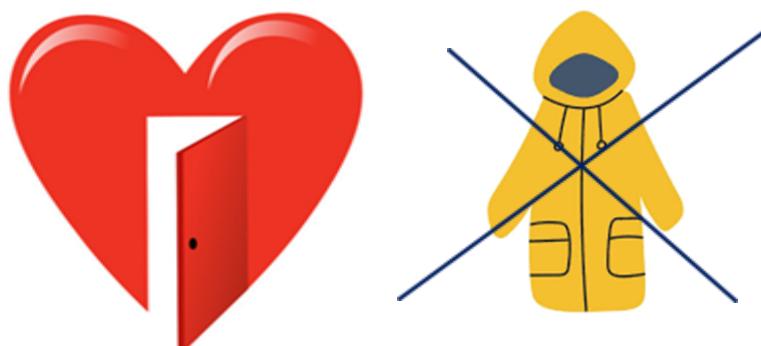


SOLUCIONES PARA LA ANSIEDAD SIN EFECTOS SECUNDARIOS:

1. Estar despiertos y activos, con el *cerebro alerta*.



2. Corazón *abierto* para poder aprender: “el rechazo al estudio” es un impermeable que me impide absorber nada y nos llena de ansiedad.



“Poco a poco y cada minuto que pasa con el impermeable la ansiedad crece”.

3. Uso correcto de la luz corta o larga de mi coche (Metáfora de las luces del coche).



- A largo plazo me propongo un proyecto “flexible”-
- A corto plazo realizo un plan firme, claro, definido y con voluntad para cumplirlo.

¡Es decir, no empiezo la casa por el tejado, programo la nota a sacar como primer paso! (Por ejemplo: quiero hacer esta carrera necesito esta nota..., me agobio para obtener ese resultado..., ello implica arrancar el motor de la ansiedad)

4. Tengo claro lo que el profesor espera que aprenda, y cómo quiere que lo exprese o, de qué manera me va a evaluar. Y según esto....



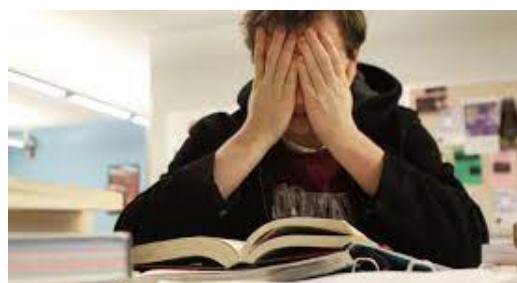
5. ...me entreno sistemáticamente siguiendo un plan organizado practicando el tipo de evaluación que voy a realizar



6. En lo posible azucaro el estudio cada día para hacerlo más activo, más dinámico, más vivo, más satisfactorio.



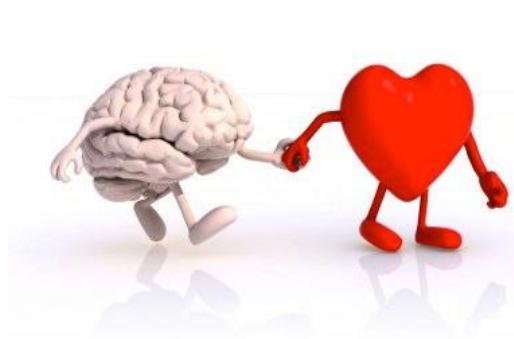
7. Un ingrediente imprescindible es incluir *diariamente* un tiempo breve para el REPASO.



8. Y, esencial: cuidar la higiene física... (ejercicio-alimentación, horas de sueño),



9. ...y la socioemocional (distracción u ocio sano, descanso, silencio, relajación...)



10. Atender lo REALMENTE IMPORTANTE:

- Cuidar los gestos de cordialidad con los demás (no dejarse arrastrar por la tensión, la irritabilidad, etc.).
- Deseos de mejorar sin necesidad de competir.
- Que nuestras ocupaciones no nos impidan ser generosos (dejar apuntes, explicar a un compañero, ...).
- Cuidar los momentos de encuentro con la familia, aunque estemos atareados (en la comida, con las tareas de casa mínimas, cuando nos necesiten de verdad, ...).
- Agradecer el regalo de la vida, y la oportunidad de tener unos estudios y una familia que nos apoya y sostiene.
- Afianzar mis valores y luchar por mis sueños...

