



Colegio san Buenaventura

# Tutoría en marcha

Curso 2021-22

## **10ª TUTORÍA 4º-6º PRIMARIA: 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 insoportable 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.

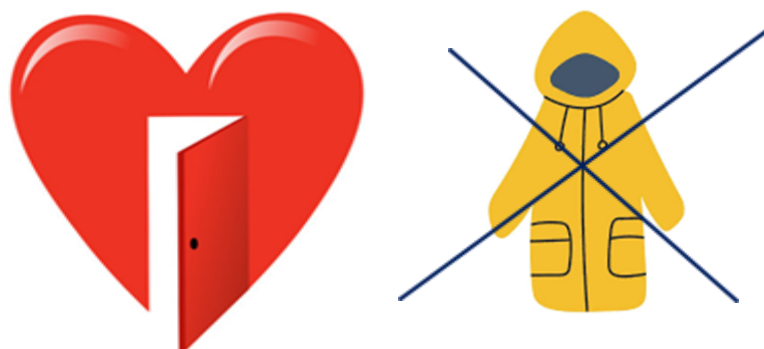


## SOLUCIONES PARA LA ANSIEDAD SIN EFECTOS SECUNDARIOS:

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.**



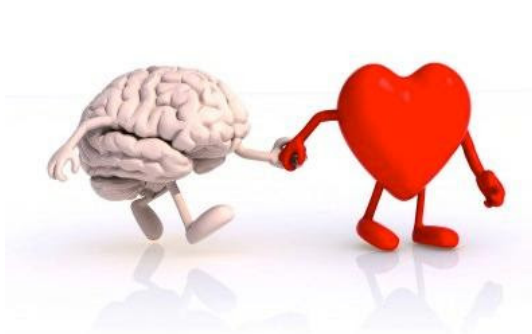
**7. Un ingrediente imprescindible es incluir *diariamente* un tiempo breve para el REPASO.**



## 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...

