



AYUNTAMIENTO DE
MAJADAHONDA
Servicio de Educación

“QUEDARSE EN CASA: CONSEJOS PARA ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DURANTE EL CONFINAMIENTO”

Estamos viviendo una crisis sanitaria por el Covid 19. Esto nos preocupa, y es posible que estemos nerviosos, alterados, desanimados... Cada persona lo experimenta de una manera: hay quien piensa que se puede infectar y siente angustia, lo pasa mal, pero intenta tener cuidado; alguien puede pensar que no le va a pasar nada, que es fuerte, etc. No es raro oscilar entre ambas posturas. Nos ocurre a todos, es normal, pero es importante aprender a vivir con ello, al menos, por un tiempo, no bajar la guardia y seguir los consejos sanitarios. Cuidarnos a nosotros mismos es la forma de contener la pandemia.

La defensa contra el virus exige **quedarse en casa**, es una decisión de las autoridades, y hay que cumplirla. No poder salir de casa nos complica la vida, nos produce sensación de encierro, de pérdida de nuestra libertad personal; hay quien lo compara con la cárcel, pero no es ni mucho menos lo mismo: nos afecta a todos a la vez, lo cual potencia sentimientos solidarios, y es un confinamiento provisional y adaptativo, como defensa frente a un contagio masivo. Estamos haciendo algo útil, aunque parezca que no hacemos nada. Otro sentimiento habitual es que hemos perdido la posibilidad de socializar; sin embargo, quizá en este tiempo hemos ido explorando todas las posibilidades de las formas de relación “a distancia”, que incluso nos ayudan a estar más en contacto, aunque a través de medios técnicos. No es lo mismo, pero parece que sirve.

Algunas personas han escrito sobre sus vivencias en campos de concentración. Una de ellas, Viktor Frankl, reconoció que la vida en cautividad le mostró lo más duro de la realidad, pero le enseñó básicamente dos cosas: que se sobrevive gracias al contacto humano y que, aún en las peores circunstancias, hay alguna posibilidad de elección y de actuación. Con el tiempo, Frankl logró superar la experiencia traumática y llegó a fundar una escuela de psicoterapia.

Por supuesto que no es deseable vivir situaciones tan extremas para obtener un buen aprendizaje práctico, pero, ya que nos ha tocado vivirlo, quizá podamos aprovechar el problema del Covid 19 para desarrollar nuestras capacidades de resistencia.

Os voy a proponer algunos consejos, que quizá os puedan ser útiles.



AYUNTAMIENTO DE
MAJADAHONDA
Servicio de Educación

Conectar con uno mismo

Se puede llamar de muchas maneras: *hablar con mi yo interior, reconocer mis sentimientos, centrarme en mí mismo...* **Se trata de prestar atención a lo que te pasa por dentro y tomarte a ti mismo un poco en serio.** Reconocer que estoy triste y descubrir por qué, tratar de entender mis formas de reacción, valorar el esfuerzo que hago, buscar soluciones, reconocer fallos... A veces nos puede servir de ayuda poner por escrito nuestros sentimientos o ideas, puede ser un texto largo o quizá algunas frases que describan nuestros pensamientos, para luego volver sobre ello y sacar nuevas conclusiones. También es útil hablar sobre cómo nos sentimos. Si nos lo proponemos, igual nos sorprende la actitud de nuestros interlocutores, que posiblemente estén teniendo reacciones parecidas. **Es aconsejable aprovechar esta oportunidad para compartir sentimientos y vivencias.**

Relacionarse de forma positiva.

Las relaciones personales son muy necesarias, nos hacen sentirnos mejor. Es muy importante desarrollar nuestra vida social, aunque sea a distancia, especialmente en esta etapa de crisis, pero hay que hacerlo bien. No hace falta abrumar a los colegas con continuos mensajes, ni reenviar videos constantemente... El exceso de comunicación se convierte en sobrecarga, produce saturación. Más vale calidad que cantidad: preguntar qué tal están, interesarse por su situación personal y familiar, dar apoyo y enviar mensajes positivos, suele ser la mejor forma de mantener un buen contacto. **Cuidar a nuestras amistades es fundamental, deben saber que estamos ahí y que pueden contar con nuestra ayuda.**

Cuidar nuestras relaciones familiares es también un buen objetivo. Quizá es el momento de aplazar las discusiones y centrarse en mejorar la convivencia diaria. Colaborar y prestar ayuda en las actividades cotidianas nos permite ocupar el tiempo y, de paso, quizá nos haga la vida más fácil y nos evite malos rollos. Asumir responsabilidades y tareas nos hace centrarnos en el presente, impide que estemos dándole vueltas todo el tiempo a nuestras preocupaciones. Exige esfuerzo, pero es bueno para todos. Es normal necesitar un espacio propio, tener la posibilidad de estar a nuestro aire y dedicar tiempo a nuestras cosas, pero también es el momento de estar un poco más disponibles. **En épocas difíciles, más que nuestros intereses personales, hay que tener en cuenta los de los demás y dejar asomar nuestro lado más solidario.**



Construir cada día.

Hay que vivir el presente, construir cada día como algo único. Hacer único este tiempo que estamos viviendo de esta forma tan especial. **Lo mejor es hacer un plan y establecer espacios para las tareas y rutinas diarias: colaborar en casa y dedicar tiempo para el estudio y el ocio.** Hay que recordar que no estamos de vacaciones: nos quedamos en casa, pero debemos desarrollar actividades productivas, seguir las clases *en línea* y dedicar un tiempo al estudio personal. Distribuir las actividades del día y establecer rutinas es una de las mejores formas de aprovechar el tiempo y mantener la mente activa. Las rutinas diarias y nuestro horario tienen que organizarse en función de las necesidades familiares y de las actividades docentes a distancia: clases, foros, etc.

Dentro de las actividades diarias, hay que incluir el estudio: lecturas, memorización, repaso, ejercicios, tareas, etc. El estudio personal es quizá la parte que requiere un mayor esfuerzo y es responsabilidad de cada estudiante. A nadie nos gusta mucho estudiar, sobre todo cuando hay otras cosas más apetecibles: series de TV, juegos, videojuegos, hablar con los amigos..., pero es la única forma de seguir el curso y completar los trabajos y ejercicios que proponen los profesores. **Organizarse bien facilita la tarea y ayuda a ganar tiempo.**

Consejos para rentabilizar el estudio.

Seguro que todo esto ya lo sabes, tus profesores te lo habrán dicho mil veces, pero vale la pena hacer un repaso, adaptado a las circunstancias.

Lugar.

Es más importante que nunca tener un lugar de estudio fijo, que esté un poco aislado, sobre todo ahora que todo el mundo está en casa. Puede ser tu habitación. En todo caso un sitio con luz, donde tengas tus materiales, y que esté más o menos ordenado.

Horario:

Dentro de nuestras actividades diarias, hay que hacer espacio al estudio. Hacer un horario facilita la concentración y ayuda a adquirir un hábito de trabajo. Se aconseja organizar bloques de actividades, estableciendo un tiempo para cada materia e intercalando descansos breves. En general, es útil repasar o estudiar primero una asignatura y después hacer los ejercicios o actividades relacionados con esa materia, que de este modo nos servirán para consolidar lo aprendido.



Puede servir el siguiente modelo:

Bloques de actividades	Estudio diario	Ejercicios diarios
Primer bloque	Repaso o estudio de una materia no muy difícil.	Ejercicios de esa materia
Descanso		
Segundo bloque	Repaso o estudio de una materia de dificultad media.	Ejercicios de esa materia.
Descanso		
Tercer bloque	Repaso o estudio de una materia fácil..	Ejercicios de esa materia.
Descanso		
Otras actividades	Lecturas, esquemas, trabajos, etc.	

Este modelo propone un plan de trabajo que incluye tiempo de estudio y repaso y tiempo para hacer tareas. Se aconseja empezar por una asignatura que tú consideres que es de dificultad media, porque así se consigue mejorar progresivamente la atención. Después puedes pasar a algo más difícil, en el momento de mayor concentración. Se van intercalando actividades con periodos de descanso breves (5 o 10 minutos). Se termina con la materia más fácil. Los bloques de estudio pueden tener una duración de entre 20 y 45 minutos. Después de este tiempo es necesario descansar. También se puede dejar espacio para otras tareas: lecturas, esquemas, dibujos, mapas... Así es posible llevar al día los trabajos y tareas que hay que entregar en un plazo de tiempo.

La organización del estudio es personal: para un estudiante, la materia más difícil puede ser las matemáticas, y para otro el inglés... El tiempo para cada materia también varía; en general, hay que dedicar un poco más a lo que nos resulta más complicado. Si algo no te sale y ya llevas mucho tiempo, es mejor dejarlo, iniciar un nuevo bloque de estudio e intentar retomarlo al final de la sesión.

Debes pensar que este esfuerzo de estudio diario tendrá su recompensa: tú sentirás que estás trabajando y esforzándote, y tus profesores también lo valorarán.

Recuerda: se aprende más estudiando un poco cada día. Si te acostumbras a seguir un horario, acabará resultándote fácil, estudiarás con menos esfuerzo y rendirás más.

Se suele aconsejar no dejar el estudio personal para el final del día. En ese momento ya notarás el cansancio y habrá más cosas que te puedan distraer. Lo



AYUNTAMIENTO DE
MAJADAHONDA
Servicio de Educación

mejor es estudiar primero y dejar un tiempo después para el ocio y las relaciones sociales. Las actividades que nos gustan nos sirven como premio, y nos ayudan a consolidar aquellas que son más difíciles. Esto se traduce en estudiar, primero, y después hablar por WhatsApp, dedicar tiempo a un videojuego, hacer gimnasia, etc. Igual que programas el estudio, puedes organizar tus espacios de ocio.

Mantenerse en activo, estudiar y colaborar en casa es una forma de contribuir y hacer algo constructivo, y ahora toca hacerlo en unas condiciones muy especiales. Seguro que con el tiempo lo recordarás y valorarás esta experiencia, que exige trabajo y compromiso individual, pero que es un esfuerzo colectivo.

ÁNIMO Y MUCHA SUERTE, SEGURO QUE PUEDES.

**Lucila Chaves Vidal.
Psicóloga. Asesoría Psicopedagógica Municipal.**