

estudiante

www.periodicodelestudiante.net

VUELTA A EMPEZAR



DESPUÉS DE UNAS LARGAS VACACIONES, LLEGA LA HORA DE REGRESAR A LAS AULAS Y AFRONTAR UN CURSO NUEVO

¿Me lo dices en serio? ¿Todavía no eres de Iberfan?

Actividades educativas y de ocio para niñas y niños hasta 13 años.



#iberfan
iberfan.ibercaja.es



iberCaja

ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LOS IES VALDESPARTERA Y LA AZUCARERA EN SU PRIMER DÍA DE CLASE, EL PASADO CURSO.



ATERRIZAJE SUAVE

COMBINAR ACTIVIDADES DE OCIO CON LAS TAREAS DE CLASE EN LOS PRIMEROS DÍAS DE CURSO AYUDA A QUE LA VUELTA A LA RUTINA NO SE HAGA CUESTA ARRIBA



LAURA RABANAQUE
ZARAGOZA

Tras unas largas vacaciones, llega el inicio del curso y con él los madrugones, las mochilas cargadas de libros y los largos ratos de estudio en casa o en la biblioteca. La vuelta a clase puede generar cierta ansiedad y nerviosismo. El nuevo curso trae consigo nuevas asignaturas, nuevos profesores y compañeros, y nuevos retos que superar. Para que este aterrizaje sea lo más suave posible, podemos seguir una serie de consejos que nos harán más llevadera la vuelta a la rutina, como por ejemplo, el combinar actividades de ocio con el trabajo de clase en estos primeros días de septiembre.

«Igual que no es recomendable pasar de un estado de bienestar a meternos en una sauna a 50 grados, lo mismo sucede con el inicio de curso», explica al exorientador de Secundaria y presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, Juan Antonio Planas.

«NO SE PUEDE
PASAR DE ESTAR
LIBRE TODO EL DÍA
A ENCERRARSE
EN CASA»

Eso que llamamos estrés postvacacional no es otra cosa que pasar de un periodo de ocio sin ninguna obligación a una jornada laboral o escolar

con muchas exigencias, como la de madrugar, ir a clase, realizar tareas escolares en casa, etc. Según Planas, este cambio no puede hacerse de una manera brusca, sino que tiene que haber una transición. «Los últimos días de vacaciones tenemos que acostumbrarnos a tener unas rutinas: hora de levantarse, hora de acostarse, algún tipo de lectura, etc. Y cuando llega septiembre, lo mismo. No podemos pasar de estar realizando actividades de ocio y tiempo libre a encerrarnos en casa, con el ordenador y el teléfono, ro-

deados de libros», explica. Para que eso no ocurra, el psicopedagogo recomienda combinar el trabajo en las aulas con otras actividades de ocio y tiempo libre, como reencontrarse con los compañeros de clase, ir al teatro o al cine, salir a pasear o practicar alguna actividad deportiva. «¿Por qué no seguimos haciendo deporte ahora que aún hace buen tiempo? ¿Por qué nos vamos de viaje el fin de semana a la playa, al pueblo o a la montaña?», se pregunta el psicopedagogo.

deados de libros», explica. Para que eso no ocurra, el psicopedagogo recomienda combinar el trabajo en las aulas con otras actividades de ocio y tiempo libre, como reencontrarse con los compañeros de clase, ir al teatro o al cine, salir a pasear o practicar alguna actividad deportiva. «¿Por qué no seguimos haciendo deporte ahora que aún hace buen tiempo? ¿Por qué nos vamos de viaje el fin de semana a la playa, al pueblo o a la montaña?», se pregunta el psicopedagogo.

Primeras impresiones

Para Planas, dedicar parte de nuestro tiempo a disfrutar no está reñido con entregarse desde el primer día a las clases con intensidad y pasión. «Estos primeros días son muy importantes para que el profesorado nos conozca y vea que tenemos interés. Es lo que se denomina 'efecto primicia', y es que las primeras impresiones son muy importantes cuando empezamos un nuevo curso y conocemos a nuestros profesores», incide el experto.



Para causar buena impresión es importante mostrar una buena actitud. «Proponte organizarte bien, llevar las tareas al día y estudiar dos o tres horas diarias, independientemente del curso en el que estés. Es una forma de acostumbrar a nuestra mente y de mejorar la imagen que damos a los demás. Es también una forma de decirnos a nosotros mismos que si queremos, podemos, y sobre todo de evitar la temida procrastinación», alerta Planas. Esta no es otra cosa que posponer nuestras obligaciones al último momento, por ejemplo, cuando dejamos los deberes para el final de la tarde, o tenemos que estudiar y hacer un trabajo y lo dejamos para la semana siguiente. «Pensamos que nos va a dar tiempo y luego se acumula todo. Es en estos casos cuando aparece el estrés y nos bloqueamos, pensando que no podemos continuar», explica.

Una correcta planificación de nuestro tiempo resulta fundamental para evitar que esto suceda. «Muchos estudiantes fracasan porque no se planifican bien», asegura el orientador, que sostiene que aunque vivimos en una sociedad donde los valores que nos transmite la televisión nada tienen que ver con el esfuerzo que se necesita en el ámbito educativo, es un error pensar que se puede tener éxito sin ser constante.

Según el psicopedagogo, «las personas que triunfan en la vida son las que tienen más perseverancia, las que explotan sus capacidades sean las que sean. Independientemente de nuestra inteligencia, todos tenemos capacidades que podemos potenciar, el triunfo depende más de la constancia y la inteligencia emocional. Por eso ningún alumno debe decir 'yo soy torpe', 'yo no voy a poder' o 'esto me supera'. Todo los alumnos que se lo propongan pueden

triunfar y conseguir ser lo que quieran en una formación acorde a sus capacidades».

Estar motivado

Y todo esto tiene que ser fruto del trabajo cotidiano. «No existen fórmulas mágicas para motivarse», afirma Planas. Aunque los adolescentes son muy proclives a echar las culpas de lo que les sucede a los demás, lo que en el ámbito de la psicología se conoce como 'atribución extrínseca', algo que puede ayudar a afrontar el nuevo curso con éxito e ir superando los posibles obstáculos que podamos encontrar es preguntarnos qué hacemos mal.

«Si suspendemos una asignatura o algo no sale cómo esperábamos, hay que preguntarse por qué hemos fallado, por qué no hemos hecho lo suficiente y por qué no nos hemos organizado mejor. Planificar

el tiempo desde el primer día es muy importante para que todo salga bien durante el curso. Apagar el *smartphone* cuando estemos estudiando para que no nos moleste y organizar bien nuestro horario es fundamental para no estresarse cuando el trabajo se va acumulando», advierte Planas. ≡

«EL TRIUNFO NO
DEPENDE DE LA
INTELIGENCIA SINO
DEL ESFUERZO Y LA
CONSTANCIA»



www.psicoaragon.es
www.fapar.org
www.elperiodicodearagon.com

ACTIVIDAD FÍSICA

Ir al instituto andando, mejor que en autobús

«Si pueden ir al centro educativo andando, mejor que en coche o en bus». Este es uno de los hábitos que Juan Antonio Planas recomienda para afrontar con energía la vuelta a las clases. «Practicar deporte despierta nuestro cerebro», asegura el orientador y psicopedagogo, que añade que «antes de realizar cualquier actividad intelectual, es recomendable que realicemos algún ejercicio físico, por ejemplo, caminar durante media hora».

Combinar el estudio en clase o en casa con alguna actividad deportiva, ya sea fútbol, baloncesto, natación, ir en bicicleta o sencillamente dar un paseo, ayuda a despejar la mente y de esa manera podemos rendir mejor cuando nos pongamos a estudiar o a hacer los deberes.

En Aragón, es posible practicar multitud de disciplinas deportivas y existen un gran número de instalaciones para hacerlo. Además, tanto en las ciudades como en los pueblos, podemos encontrar rutas y caminos por los que salir a pasear. ≡

TRABAJO EN CASA

Estudia todos los días y evita distracciones

¿Tienes la sensación de que pasas mucho tiempo estudiando en tu habitación y que no te cunde lo suficiente? Pues bien, probablemente es porque el tiempo que dedicas a esta tarea no es de calidad. «A veces estamos con la mente en otras cosas, nos distraemos fácilmente y el tiempo no se aprovecha como debería», indica Juan Antonio Planas.

El presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía aconseja a los estudiantes de Secundaria y Bachillerato estudiar «entre dos y tres horas diarias» y hacerlo de una manera «intensa». Para ello, es muy importante «evitar cualquier distracción», sobre todo la del teléfono móvil.

«Si tienes que consultar el móvil porque alguien te va a escribir un Whatsapp, hazlo, pero en determinados momentos. Si tienes el móvil a mano, te interrumpirás continuamente. Esos 10 segundos que pasamos mirando la pantalla hacen que perdamos el hilo de lo que estamos haciendo y nos cuesta un rato volver a enganchar», asegura Planas. ≡

HORARIOS

Organiza tu tiempo y duerme ocho horas

Planificar mejor nuestro tiempo y descansar todo lo necesario son dos de las cosas que más nos pueden ayudar a empezar el curso al máximo. «Es muy importante ir descansado si tenemos que estudiar. Para ello es importante dormir 8 horas todos los días. Lo de acostarse a la 1 de la madrugada, está prohibidísimo», alerta Juan Antonio Planas. Dormir es muy importante para que nuestra mente funcione a pleno rendimiento. Si vamos acumulando cansancio, el cerebro no se concentra.

No descansar lo suficiente es una de las consecuencias de no organizar bien el tiempo. Tener una agenda en la que apuntar todos los ejercicios, trabajos y exámenes que tenemos todos los días puede ser de gran utilidad. Además, «hay que tener previsión. Si tenemos un examen de cinco temas dentro de semana y media, debemos calcular qué tiempo nos puede llevar aprender cada tema. Haz el cálculo para saber en qué momento tienes que empezar a estudiar», aconseja el exorientador. ≡