

## **¿QUÉ PUEDO HACER SI SIEMPRE HE TENIDO DIFICULTADES PARA ORGANIZARME EN CASA PARA ESTUDIAR Y AHORA NO TENGO ALTERNATIVA?**

Desde el momento en el que asumo mi dificultad y me hago responsable de la necesidad de añadir nuevas estrategias de estudio, comienza el proceso de transformación.

En este proceso, es necesario partir de una mirada amorosa hacia uno/a misma. Puede existir una realidad, “mi dificultad para organizarme el tiempo de estudio en casa”, pero no puedo comenzar a querer añadir nuevas estrategias o rutinas, con una mirada de exigencia o culpabilidad por no ser “como debería”.

A continuación, realiza una toma de conciencia de cuáles son tus fortalezas cuando te enfrentas a objetivos y retos académicos. Cuando comenzamos a instaurar nuevas dinámicas o rutinas que no las desarrollamos de manera automática, sino que suponen un esfuerzo por llevarlas a cabo y mantenerlas, es necesario comenzar marcando objetivos realistas y que permitan terminar la jornada de estudio con **“percepción de logro”**. Para ello haz una pequeña reflexión sobre tus fortalezas en el estudio: hacer síntesis del contenido, capacidad de memoria, capacidad de análisis, etc. Y es a partir de éstas planifica tareas para período del día que decidas que vas a dedicar al estudio.

En un inicio de instauración de nuevas rutinas es importante empezar con períodos cortos de tiempo para el desarrollo de las tareas, 30 min. aproximadamente y SIEMPRE incluir un descanso entre los bloques de 30 minutos de trabajo, entre 5 y 10 minutos aproximadamente.

El período de trabajo planteado al inicio no puede exceder de 2 horas, un objetivo es conseguir realizar el plan establecido, finalizar con “percepción de logro”.

### ***Y si sólo he aprovechado 15 minutos de 30, ¿hago descanso?***

DESCANSO SIEMPRE, son tan importantes los tiempos de trabajo como los de descanso. Es imprescindible recordar, que el objetivo de este plan de trabajo no es rendir al máximo desde el principio sino INSTAURAR NUEVAS RUTINAS Y NO ABANDONARLAS.

### ***¿Qué hacer y no hacer en el descanso?***

Levantarse de la silla de estudio, escuchar música, cambiar de estancia... todo lo que suponga ofrecer a “mi sistema nervioso central” unos minutos de estímulos placenteros.

NUNCA revisar el móvil, ponerme a mirar videos de youtube, consultar redes sociales.... nuestro sistema nervioso central continúa hiperestimulado y la vuelta a una tarea que requiera concentración va a requerir de más tiempo. Lo que puede provocar con mayor facilidad que como no consigo la tarea propuesta abandone.