



Título:
"Cómo salir del hoyo".
Coaching para multisuspensos.

Idea original y contenido:
María González Pascual.

Edición y maquetación:
Israel González Pascual.

Licencia Creative Commons. 

Queda permitida y aplaudida la reproducción total o parcial de esta obra, en el medio que sea menester, con un par de condiciones:

 - Que sea reconocida la autoría de la creación original.

 - Únicamente con fines no comerciales.

Contacto:
comosalirdelhoyo@gmail.com

2016.

ÍNDICE



INTRO - COACHING?

Pág. 3

¿QUIÉN TIENE LA CULPA?

Pág. 4

TEST A.C.A.

Pág. 5

PROBLEMA - SOLUCIÓN

Pág. 7

TRUCO ESTRELLA 1 Y 2

Pág. 10

AUTOREFLEXIÓN

Pág. 17

MÁS AYUDA

Pág. 19

capítulo 1

INTRO - COACHING?



Esta guía puede **ayudar a aclararte** un poco y orientarte sobre lo que puedes hacer para **cambiar tu situación**.



Viene a ser como **un@ entrenador@ personal**, que te da trucos y pautas para hacer cambios. En este caso, itú serás tu propia entrenadora!

Padres y profes también pueden encontrar aquí pistas para ayudar en estas técnicas de estudio, ¡y dar otras ideas!



capítulo 2

¿QUIÉN TIENE LA CULPA?



¿Yo?

¡No!, hago lo que puedo (¿no...?).

No sé otra manera de hacerlo, lo he intentado mil veces.

¡Estoy harta...!



¡Mis padres!



Has pensado tener un trabajo, organizar tu casa, cubrir los gastos, resolver problemas, pero...

¿Con hijos?!

No debe ser fácil.

...Los profes

¡Estos sí! Esas máquinas de poner exámenes... Pues, tampoco. Su trabajo es enseñar, aunque están **desbordados**.

¡Imagina enseñar todos los días en tu clase!



¡El sistema!

El sistema social, político, económico, educativo... Es el problema de todo, ¿verdad?

Claro que hay muchas cosas a cambiar... Pero hay otras que están bien, y que aprovechamos.



NADIE tiene la **CULPA**, pero **TODOS** tenemos la **RESPONSABILIDAD** de tratar de hacerlo lo mejor posible en cada momento



TEST A.C.A.

ACA: Agenda - Cuaderno - Actitud.

Son las herramientas básicas para organizarse y aprobar la **ESO**.



El objetivo: puntuarse de 0 a 10 cada semana, e ir subiendo la nota poco a poco.

Currándotelo, claro.

(Ver pág. 17: autoreflexión)



!!

Si tienes nota baja en todo:

¡EN-HORA-BUENA!

"MIENTRAS MÁS GRANDE SEA LA LUCHA, MÁS GRANDE SERÁ EL TRIUNFO" VIDEO: EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS

AGENDA

Es el reflejo de tu cabeza:
agenda **vacía** = cerebro **caótico**

- Organizarse tranquiliza, y sube tu confianza.
- Ahorras tiempo intentando recordar todo.
- Te permite distribuir las tareas, según te sean más o menos difíciles las cosas.
- Así sabes qué toca cada día, qué te falta por hacer... y no eres el peso del wasap.

Ya podéis entregar los trabajos...





CUADERNO

Un cuaderno bien organizado es más sencillo para estudiar que un revuelto de hojas sueltas.

Ahí van algunos consejos:

- Pon la fecha y deja márgenes, gandúl.
- ¡Colorea! Hazlo más



llamativo

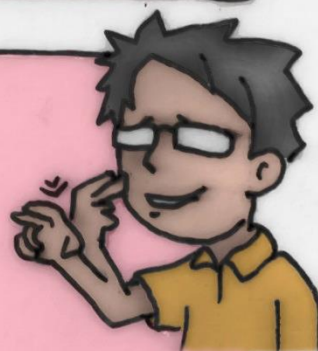
- Usa flechas, globos y bocadillos para resaltar.
- ¡Subraya! Es gratis.



ACTITUD

Los profesores evalúan muchas cosas, y tan importante como el conocimiento es la actitud.

Si muestras interés y te lo curras, un suspenso por poco, puede convertirse en un aprobado por los pelos.

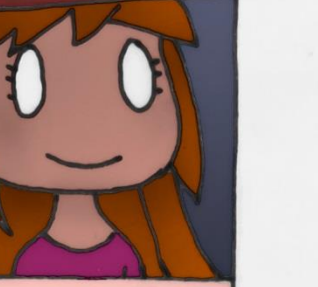


PASO ⇨ NO SÉ! ⇨ ... ⇨ ¿Y SI... ⇨ ...PUEDO? ⇨ YEAH!

capítulo 4

PROBLEMA - SOLUCIÓN

Los problemas pueden bloquear, o puedes verlos como un reto a superar. Piensa qué es lo que te viene mejor.

PROBLEMA	RETO	BUSCAR AYUDA	SOLUCIÓN
			
¿¿Qué?! ¿¿Exámen?! Nooo!!	¿Qué hago? Necesito repasar mis apuntes.	Menos mal que me leí lo del coaching...	Venga, a currar, que lo mismo apruebo y todo!

Aquí te damos 8 ideas para cambiar...

1- PARA NO CAER MAL

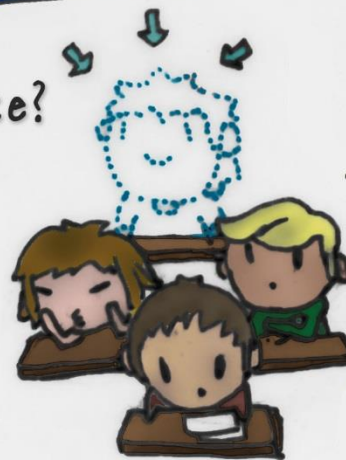
La técnica del hombre invisible



¿Cómo se hace?

Consiste en
"desaparecer"
un tiempo,

estar sin llamar la atención, ni pa' lo bueno, ni pa' lo malo.



AVISO: para que funcione esta técnica, hacerla un mínimo de 2 o 3 semanas.

Me da la sensación de que falta alguien en clase...

PARA CAER BIEN

HIPNOSIS

¡Mira a los ojos!

Es muy sencillo,
y eficaz.

(Nota mental:
hacerlo aunque
a veces se esté
a otras cosas...)

...y encima,
va y aprendo!

3 ¿BLOQUEOS EN LOS EXÁMENES?

atención positiva

¡No sé
...
¡No me
acuerdo...!

¡¡NO PUEDO!!



BLOQUEO:
Quedarse
en blanco
Obsesión
por el
obstáculo

imaginarse

Espera,
sé algunas
cosas...

Tranquil@...

Respira

Voy a empezar
por lo
que sé.

¡Puedo
hacerlo!



Piensa
en
positivo

¡DEMASIADOS TRABAJOS!

— divide y vencerás —

4

Divide: $\frac{n^{\circ} \text{ páginas}}{n^{\circ} \text{ días}}$
para presentar el trabajo, y calculas
el trabajo diario.

[Consejo: Apúntalo en la agenda,
y ve tachando lo que haces.]

5 PARA CONCENTRARSE

POC A POC

El cerebro es como un músculo que hay que entrenar.
Calcula cuánto tiempo aguantas concentrado.

¡Y sube 1 minuto
cada día!

6 ¿...CÓMO SE ESCRIBE?

diccionario
cacográfico

Dibuja las palabras con las
que tienes dudas. Haz algo
relacionado con la
letra difícil:

subrayar
rollllo

Si te cuesta
tomar apuntes...

¡ESCRIBE
AÚN MÁS!

Si no, las palabras se
las lleva el viento...



7 TERAPIA DE CHOQUE CONTRA LA PEREZA

8 PARA ↑ LA MOTIVACIÓN

¡PREMIO!

Cuando termine con estos
deberes, descanso...

25 minutos
concentrado

5 minutos
descansando



Pág. 9

CORTO PLAZO

A

Si consigo recuperar esas
asignaturas, me regalo...



B

LARGO PLAZO



¡¡ATENCIÓN!!

capítulo 3

Esta es la parte
más importante del manual.

¡Es la
herramienta para poder
APROBAR cualquier examen!
(incluso si es **superdifícil**
o **incomprensible**)

**TRUCO
ESTRELLA**

1
LA INCREIBLE
CHULETA
DIBUJO

¿Como aprender?

2
Y
TECNICA
3x1

¿Como memorizar?

"Me lo contaron
y lo olvidé, lo ví
y lo entendí, lo hice y lo aprendí."

CONFUCIO



TRUCO

LA INCREÍBLE CHULETA DIBUJO



CHULETA = DIBUJO = ESQUEMA

MEMORIA VISUAL

No, no vas a tener que usar chuletas.
¡Funciona tan bien esta técnica, que aprenderás!



**Estudiar es imaginar,
dibújate lo que tengas que aprender.**

Ejemplo:
ROUTER



Dispositivo que permite la conexión para poder navegar.

Ya... ¿Y ésto cómo
diantres se hace?



PASOS



**Leer y subrayar lo mínimo: 1 palabra
de cada frase, o 1 frase de cada párrafo.**

CAUSAS DEL IMPERIALISMO

Causas económicas: motivadas por la necesidad de buscar mano de obra barata, nuevos mercados y materias primas. C. políticas: basadas en la necesidad de controlar zonas estratégicas y buscar el poder internacional. C. ideológicas: mostrar la superioridad de la raza blanca, conocer nuevos países rutasy "civilizar". C. sociales: el incremento del paro, los excedentes de población y la necesidad de emigración. C. tecnológicas: estudios, exploraciones y avances médicos.



"Pero esto ya lo he hecho mil veces, y nada!"

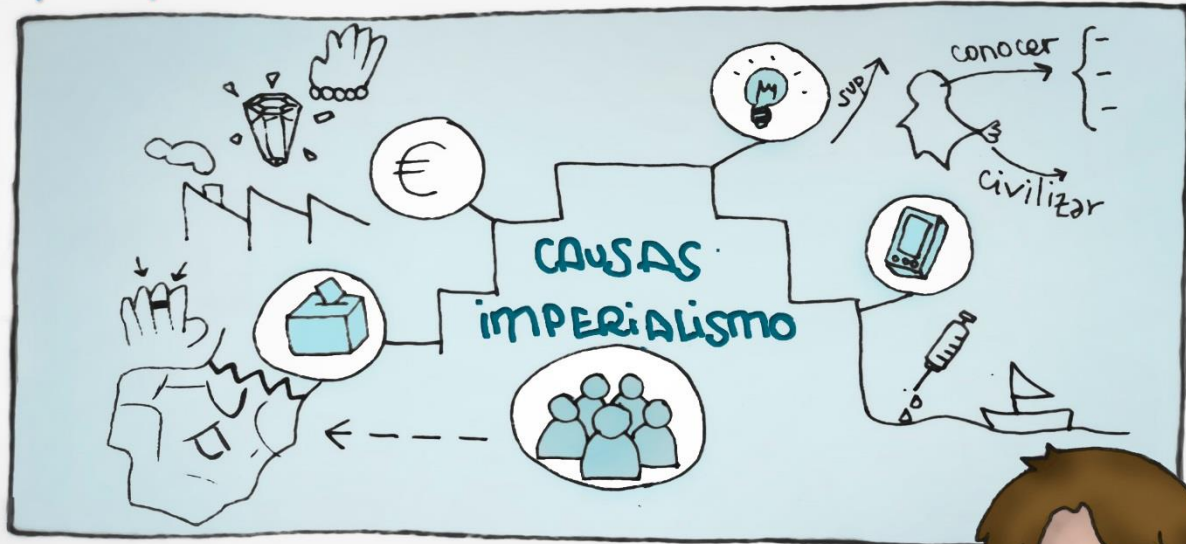
**Tranqui, éste es el plan:
Ahora traducimos eso en dibujos.
Además, no hace falta que estén bien
hechos; con que tú los entiendas, vale.**



Ahora viene la parte divertida.

Cada palabra que subrayaste, transfórmala en un pequeño dibujo. Organízalo como quieras, para que sea sencillo ver una idea global.

B

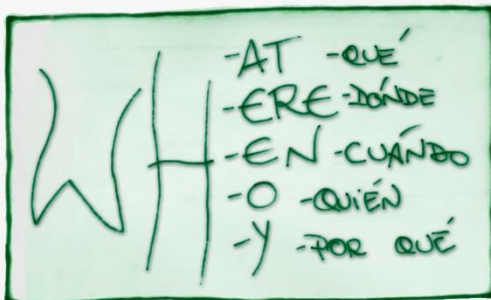


No te preocupes, sólo los vas a ver tú. Además, si te sale mal, más lo recordarás.



C

Con todas las asignaturas puedes hacer algo, pon en marcha la imaginación, y customiza tu esquema:



- Un recetario de inglés.



- Un buen mapa de historia.



$$\begin{aligned} \textcircled{m \cup n} \quad a \cdot a &= a^{m+n} & \textcircled{m \cap n} \quad a : a &= a^{m-n} & E_c &= \frac{1}{2} m v^2 \\ & & & & & \text{(del movimiento)} \\ (a+b)^2 &= a^2 + 2ab + b^2 & & & P &= mgh \text{ (de la altura)} \end{aligned}$$

- Tu propio chuletario de mates

- de Física...

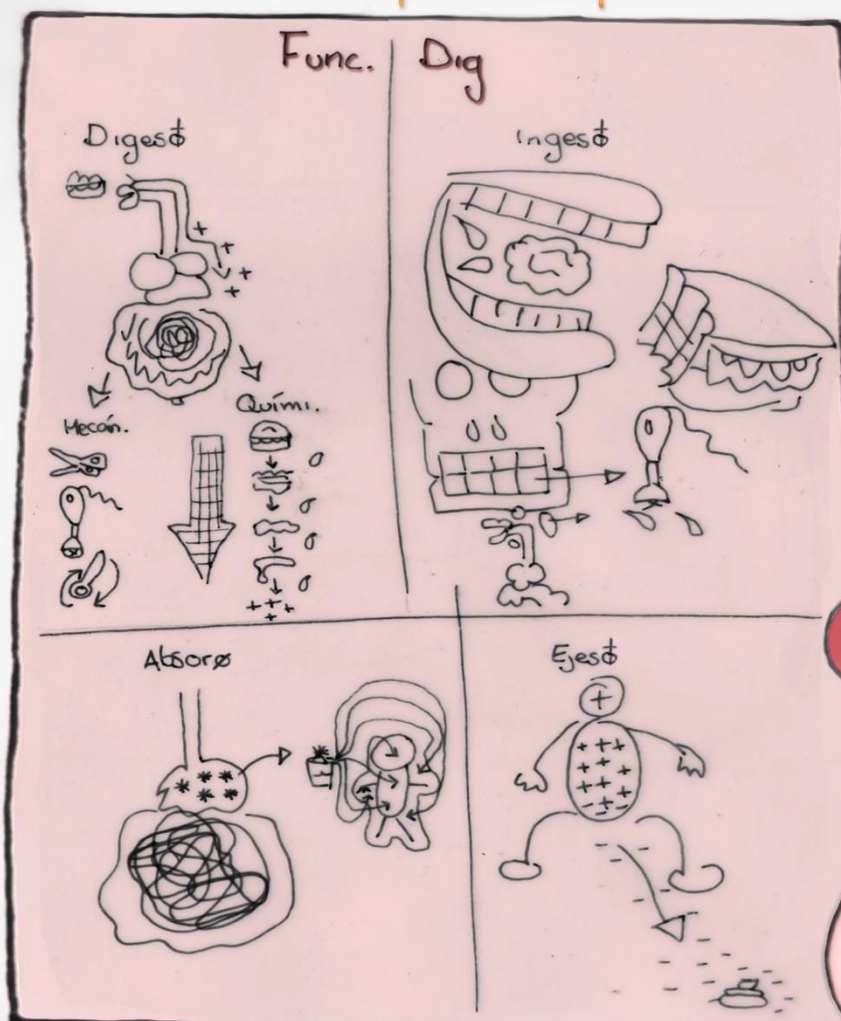
D

Ponle distintos colores, flechas, símbolos...



¡Pero no te pases! Si pones demasiados dibujos, será más difícil recordarlo.

E



F

Usa abreviaturas. Algunos ejemplos:

-ción: Ø forma Ø
-mente: V física V.

Pues no hay que hacer cosas ni ná...



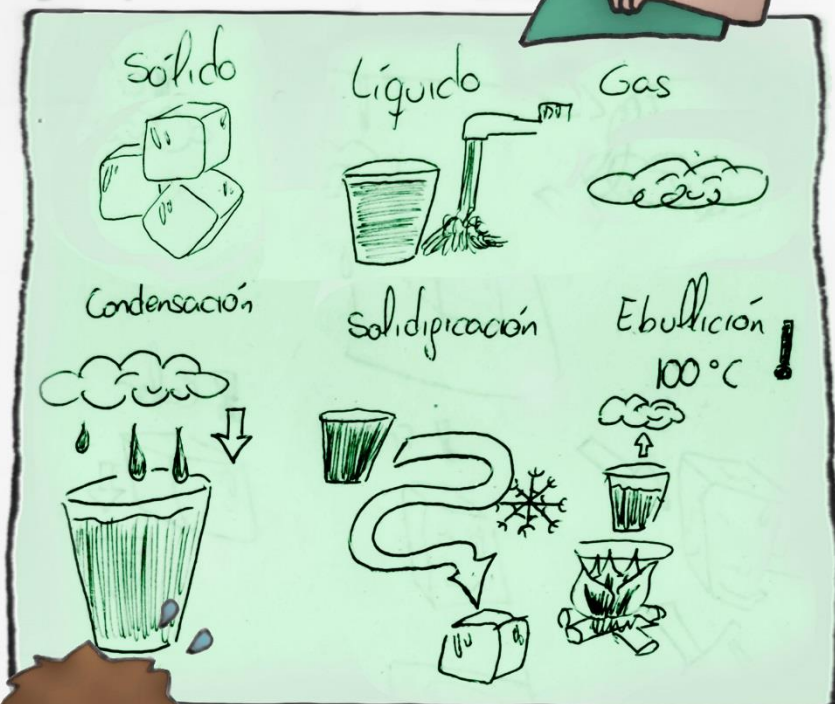
Cuantas más asociaciones absurdas y divertidas, más se te quedará grabado en la cabeza. Mira:



H Con el tiempo y la práctica, irás mejorando y creando tus propias reglas.

Estos ejemplos que te hemos enseñado son de distintos alumnos. Cada uno con su estilo.

Lo más importante es que se recuerda mejor tu "obra de arte", que los mejores apuntes de clase.

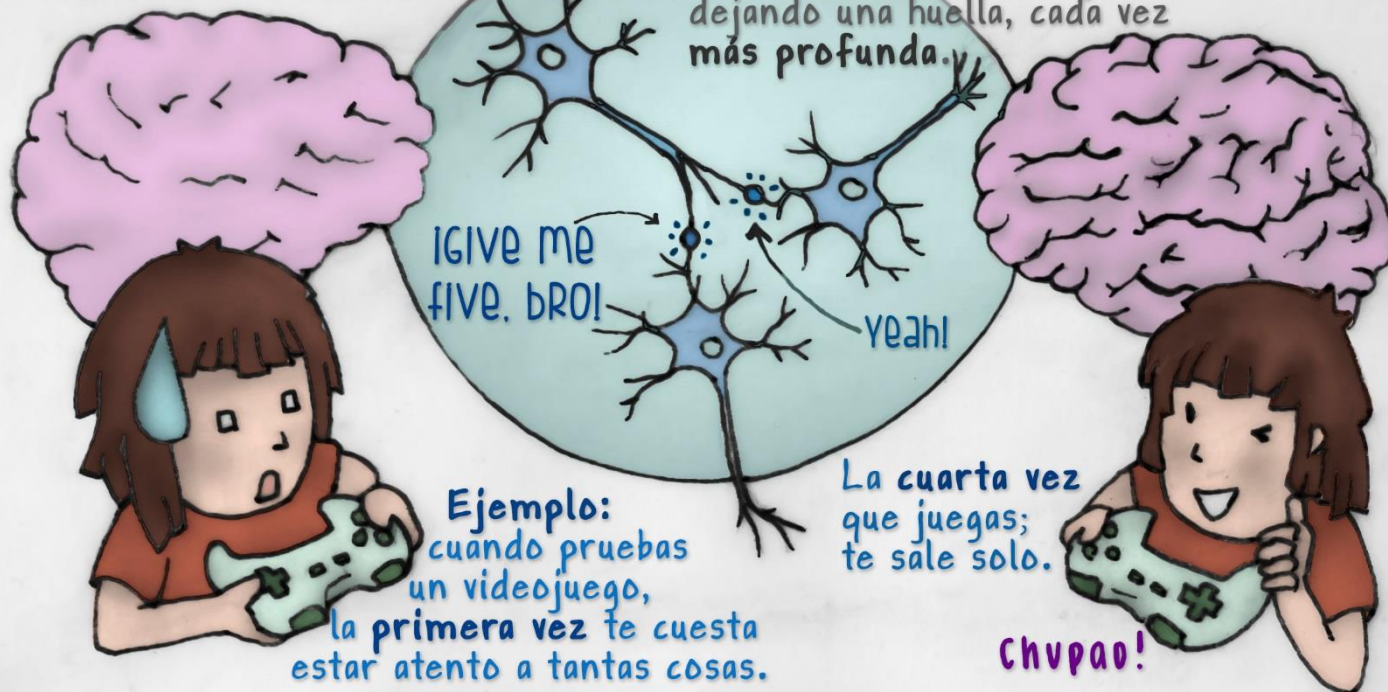


¡AHORA TE TOCA A TÍ!

NIVEL 2 LA TÉCNICA 3x1

El cerebro aprende con cada conexión neuronal.

Y memoriza a medida que repite esa conexión. Cada repetición va dejando una huella, cada vez más profunda.

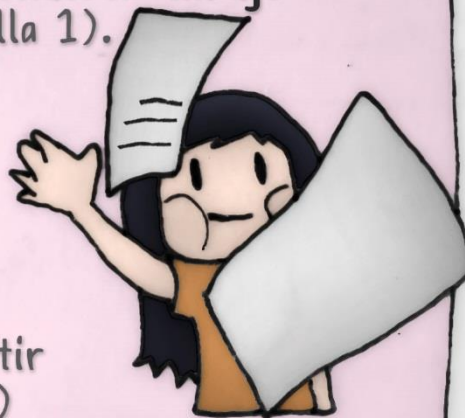


PASOS



1- Hacer la "increíble chuleta-dibujo" para aprender (truco estrella 1). Conecta tus neuronas.

2- Prueba a repetirla, en otra hoja en sucio, mientras lo vas diciendo en voz alta.



3- Vuelve a repetir (como el videojuego) varias veces, de forma cutre y rápida, hasta que te lo sepas.





¿CUÁNTO SE APRENDE?



- - Un 10% de lo que se lee.
- - Un 20% de lo que se escucha.
- - Un 30% de lo que se escribe.
- - ¡Un 80% de lo que se explica!

¡OFERTA!
3x1

¡Cada repetición vale por 3!:

- Memoria visual.
- Memoria motriz.
- Memoria auditiva.

miro

mem. visual

escucho
mem. auditiva

hablo
mem. auditiva

escribo
mem. motriz

No te preocupes
por el resultado,
aquí lo importante
es repetir
y repetir
y repe...

Acuérdate
de resaltar
lo importante,
utilizar colores,
flechas...



Memoria emocional

Cuéntaselo a alguien, un hermano,
una amiga, tus padres...

¡Y recordarás la conversación
en el examen!

AUTO - REFLEXIÓN

Test ACA
pág. 4

Agenda					
Cuaderno					
Actitud					

Semana 1 Sem. 2 ...

Nota (del 0 al 10)

PROBLEMA

SOLUCIÓN

- No comprendo al profe.
- No entiendo este tema.
-
-
-



input

- Trueque con un amig@.
- Profesor particular.
- La increíble chuleta-dibujo.
-
-

Pon tus
problemas
y soluciones

- Me bloqueo en exámenes.
- Creo que me lo sé, pero no sé explicarlo.
-
-
-



output

- Atención positiva.
- La técnica 3x1.
- Explicárselo a alguien.
-
-

- Atención, concentración.
- Pereza al coger apuntes.
- Con algún profe...
-
-



clase

- Hipnosis y "poc a poc".
- Terapia de choque.
- "El hombre invisible".
-
-

- No paro por casa.
- No hay silencio.
- No sé cómo estudiar.
- Problemas personales...
-
-



casa

- Pedir 1 hora de estudio, o ir a la biblioteca.
- Hacer test ACA.
- Ocuparse, no pre-ocuparse.
-
-

ACCIÓN - REACCIÓN

¡¡No puedo más...!!



¡Ánimo!... que ya queda poco.

Sólo te queda comprobar si funcionan los cambios que te has propuesto.

BUSCO SOLUCIONES

De amigos, de este libro, padres, internet...

hago una lista con los 3 ó 4 trucos que voy a probar

PRACTICO

2 ó 3

SEMANAS

Cambio la que no funciona por otra

NO

¿ME SIRVE?

SI

Mejoro la técnica, la voy haciendo a mi estilo

¡¡LA DOMINO!!

Escribe aquí tus propios objetivos

Me propongo nuevos cambios

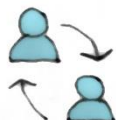
...y que no me canse de caer y levantarme
que todas las etapas son pasajeras
que lo que se cree, se crea
que siempre haya esperanza
de que el cambio es posible
y el talento oculto algún día salga
y amar lo que se hace
y hacer lo que se ama

Maria G.



MÁS AYUDA

Si compartes el peso de tu mochila, las cosas te pesarán menos. Puedes hacerlo con:



- Un@ amig@, intercambiando soluciones.

- Padres, profes o alguien de confianza.

Piensa en la persona con la que te sientas cómoda.



- El departamento de Orientación del instituto.

- En las siguientes páginas de internet:

- Técnicas de estudio: → aranzazu5.blogspot.com.es

→ orientafer.blogspot.com.es

→ orientaguia.wordpress.com

→ como-estudiar.estudiantes.info

- Orientación formativa:

→ elegircarrera.net/Test → todofp.es

- 10 libros sobre inteligencia emocional:

→ lifeder.com (blog sobre desarrollo personal)

- Motivación y autoestima:

→ psicologiyamente.net/psicologia/aumentar-autoestima-dias

- Programas para hacer mapas mentales, individual: Freemind, Xmind, mindgenius. En grupo: mindmeister, bubbl, mind42 o mindomo.

- Otras páginas interesantes: tumblr, pinterest,

→ creaconlaura.blogspot.com.es (blog con cortos, apps, recursos)

- Cortos: → educacióntrespuntocero.com (45 cortos, 20 pelis)

→ lamenteesmaravillosa.com (9 cortos sobre los sentimientos)

→ aulacorto.mecd.gob.es (portal de cine y cortos para institutos)

→ pipas, el circo de las mariposas, l'equip petit, el desorden de los sentidos, sangre de dragón...

