

— LA SONRISA



EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Evitar la procrastinación en el estudio



Todos, en alguna ocasión, hemos dejado nuestras obligaciones para el último momento. Este hábito, se llama 'procrastinación' y es tan común como peligroso para el estudio. Para evitarlo, debemos prestar atención a cómo gestionamos nuestros hábitos a la hora de estudiar. A continuación, veremos una serie de consejos que podemos dar a nuestros hijos a evitarlo.

1 ¡Levántate! No le des tiempo a tu cerebro a encontrar excusas. Cuando llegue la hora de empezar a realizar tus tareas, ponte inmediatamente de pie y ve a la zona de estudio. Cuanto más tiempo pase hasta que te levantes, más excusas encontrarás para no hacerlo.

2 Ponte un objetivo y una fecha. Plantéate qué quieres tener terminado cuando finalice tu tiempo de estudio; así, cuando termines, sabrás si el tiempo dedicado ha merecido la pena o si aún puedes mejorar.

3 Divide ese objetivo en otros más pequeños y controlables. A veces, nos podemos sentir abrumados con tareas muy grandes, pero dedicándole un rato, podemos dividir lo que tenemos que hacer en tareas más pequeñas, que podamos abarcar.

4 Planifica el estudio hora por hora. Y presta especial atención a qué objetivo quieres conseguir cada hora. Y no te olvides de planificar los descansos. Poco a poco, aprenderás cuánto tiempo te hace falta para conseguir cada objetivo.

5 Lleva un registro de estudio. Es importante que registres cómo ha ido tu estudio para saber si lo estás haciendo bien y cuánto has avanzado en tu camino para llegar a tus objetivos.

6 Conócete a ti mismo. Identifica las horas en las que tienes más energía y cuánto tiempo aguantas concentrado. Sé realista con lo que puedes hacer; a medida que te acostumbres a dedicar tiempo al estudio, este se hará más productivo.

7 Modifica el contexto. Estar concentrado no siempre depende solo de nosotros mismos, en el entorno se pueden producir muchas distracciones. Dedicar un tiempo a pensar qué es lo que te distrae y a ver cómo puedes evitar que se produzcan esas distracciones.

8 Ten un sitio preparado para la actividad. Un espacio que esté siempre listo para empezar a estudiar sin necesidad de

preparación, ya que preparar el sitio puede ser una fuente de distracción importante. Con el tiempo, sentarte en tu sitio de estudio te ayudará a concentrarte casi inmediatamente.

9 Descansa. Aunque no lo parezca, el descanso también forma parte del tiempo de estudio. Cuando descansamos, nuestro cerebro está asimilando todo lo que hemos aprendido o reflexionando sobre la tarea que tenemos entre manos.

10 Planifica esos descansos. Es importante planificar también los descansos y qué hacemos mientras descansamos. Una buena idea es descansar en un lugar diferente al que se trabaja y hacer alguna tarea que te guste.

11 No dejes de lado el resto de actividades. Darte atracones de estudiar y dejar otras cosas de lado no te va a ayudar y hará que el hábito de estudio desaparezca pronto. Es mejor acostumbrarte a que el tiempo que dedicas a tus actividades pueda formar parte de tu día a día.

Por: **Daniel Puertas Miramón**
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

DE ESCUELAS & MAESTROS

Evaristo Viñuales Larroy



Uno de los alumnos de la Escuela Normal de Magisterio de Huesca que descubrió una manera de entender el mundo gracias a la influencia de Ramón Acín, y que después asumió compromisos por los que pagó un precio muy alto, fue Evaristo Viñuales Larroy (Lagunarrota, 1912-Alicante, 1939), quien conocía bien la escuela rural porque su padre era maestro y siendo niño le había acompañado en sus frecuentes cambios de destino. Evaristo Viñuales empezó a trabajar en la escuela de Berbegal. Viñuales siempre será para nosotros el fraternal amigo con quien quiso ser enterrado en Huesca Paco Ponzán, tal y como escribió en su testamento en diciembre de 1943 en la prisión de Fourgolle, en Toulouse, cuando estaba prisionero de los nazis: «Deseo que mis restos sean trasladados un día a tierra española y enterrados en Huesca, al lado de mi maestro, el profesor Ramón Acín, y de mi amigo Evaristo Viñuales». Durante la Guerra Civil fue consejero de Información y Propaganda en el Consejo de Aragón y después combatió en la 127 Brigada mixta, antigua columna Roja y Negra. El día 1 de abril de 1939, cuando los barcos prometidos para evacuar a los milicianos no llegaron al puerto de Alicante y el Stanbrook, el único que lo había conseguido, se alejaba de la costa levantina, Evaristo Viñuales se abrazó a su amigo Máximo Franco y ambos se suicidaron antes de dejarse atrapar por las tropas que se habían sublevado contra la República.

Lorenza Sarsa Hernández

Evaristo Viñuales unió su vida a la maestra Lorenza Sarsa Hernández (Huesca, 1907-Toulouse, 1982) a quien conoció siendo estudiante en la Escuela Normal de Magisterio de Huesca. Lorenza Sarsa, hija de buena familia, empezó a estudiar Medicina en Madrid, pero una grave enfermedad le hizo volver a la casa paterna en Huesca y abandonar la carrera. Entonces se matriculó en la Escuela Normal de Maestros donde también recibió la influencia de Ramón Acín, que le llevaría a comulgar con las ideas libertarias. Coincidió con Evaristo Viñuales en la escuela de Berbegal y se enamoraron. Aunque el padre de Lorenza no aprobó jamás esta relación, ella eligió el amor. Lorenza y Evaristo tuvieron una hija, Zeika (Barcelona, 1938-Toulouse, 2009), que contaba tan solo unos meses cuando a principios de 1939 la niña y la madre cruzaron la frontera con Francia. Estuvieron en el campo de concentración de Vigan hasta que Paco Ponzán las recogió en su casa en Toulouse. Tal era el cariño que Ponzán le tenía a la hija de su amigo que 'Zeika' era la «mot de passe», la contraseña, entre los hombres de la red de resistencia de Paco Ponzán.

Por: **Victor Juan**
Director del Museo Pedagógico de Aragón