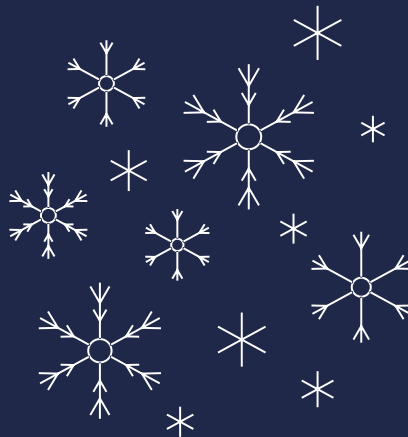




LAS CONSECUENCIAS DE

CONTAR MENTIRAS

A menudo contamos mentiras para evitar situaciones y emociones desagradables que nos producen mucho estrés. Por eso, es muy importante darse cuenta que lo más probable es que no contar la verdad empeore la situación que me estresa a medio y largo plazo. Las mentiras acumulan más problemas, y esto es agrava mi situación, no la mejora.





LA IMPORTANCIA DE

COMUNICAR

TUS NECESIDADES

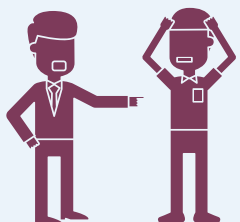


Asegúrate de que la otra persona es consciente de cómo te sientes.

Por ejemplo, expresa que te sientes agobiado y estresado por el resultado de tu examen y piensa si hay algo en lo que tus padres puedan ayudarte.



Expresar tus sentimientos, ayuda a la otra persona a entender tu punto de vista.



Por el contrario, criticar o culpar a la otra persona suele generar más conflictos.



INTENTA

PLANIFICAR

TUS ESTUDIOS

Tener un horario de estudio es muy importante, ya que permite a los estudiantes tener conciencia de todas las tareas que deben completar y mantenerse organizados. Para tener una buena gestión del tiempo, sugerimos:



Planifica un horario

El profesor puede aconsejarte sobre cómo puedes mejorar, indicándote las cosas concretas en las que tienes que centrarte y la forma en que debes abordarlas. Acuerda con tu profesor un plan para cubrir tus lagunas de aprendizaje (por ejemplo, dedicar media hora al día a estudiar cosas de temas anteriores que no se te dan bien) y ponlo a prueba. Cumple tu parte del acuerdo. Sé positivo y optimista.



Revisa tu horario

Una o dos semanas más tarde, después de haber planificado el horario, queda con el profesor y coméntale si ha funcionado. Puede que sea necesario hacer algunos ajustes. A continuación, inténtalo de nuevo.