

El curso terminó hace unos días y algunos estudiantes de Secundaria se llevan en los bolsillos más que conocimientos. Una treintena de alumnos del IES Pérez Galdós ha aprendido a concentrarse, a organizar su tiempo y controlar sus emociones para mejorar su rendimiento. El 48% lo consiguió.

## Emociones bajo control

Lourdes S. Villacastín

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

A mí me pasaba lo mismo, siempre dejaba las mates para estudiarlas la última noche. Lo malo era al comprobar que después de estudiar durante 3 ó 4 horas seguidas, ya no me entraba más en la cabeza. Entonces me agobiaba mucho. Lo peor fue cuando llegué un día al examen y estaba tan cansado que me quedé en blanco. Trata de estudiar mientras estás descansado, reparte bien las horas de estudio y verás como te cunde mucho más el tiempo. Tendrás más tiempo para estar con los amigos". Este es sólo uno de los consejos que han recibido vía móvil 30 alumnos de 1º y 2º de la ESO del instituto IES Pérez Galdós para motivarlos a organizar su tiempo. Uno de los objetivos de un proyecto que han realizado durante el curso escolar en el que han aprendido también a concentrarse y a controlar sus emociones.

### Alumnos del IES Pérez Galdós aprenden a organizar su tiempo y concentrarse para mejorar las notas

María Jesús Quintana, profesora de italiano y coordinadora del proyecto *Emotions: atención y concentración*, subvencionado por el Cabildo insular, explica que el objetivo final del proyecto era aumentar el rendimiento escolar trabajando tres ámbitos -organización del tiempo, concentración y control de las emociones-, que habitualmente suelen ser un problema en la adolescencia.

"Hablamos de fracaso escolar, de que los alumnos están desmotivados, de que hay conflictos en el aula pero no se analizan las



El grupo de escolares del instituto Pérez Galdós junto a su docente María Jesús Quintana. | JUAN CARLOS CASTRO

### Inteligencia emocional

*Emotions: atención y concentración* continuará el próximo año en el instituto y se espera contar con la participación de padres y docentes. Según Miguel Quintana, que enseña este tipo de técnicas en empresas, la inteligencia emocional "ya se aplica en algunas escuelas y debería ser una asignatura casi obligada porque en la adolescencia las emociones son muy importantes". La empresa *Almira Labs* enviaba los mensajes y *03Wellbeing* desarrolló la plataforma. El proyecto puso de manifiesto que los alumnos con más bajo rendimiento eran, sin embargo, los que tenían más concentración. | L.S.V.

causas y se trabaja sobre ello. Los adolescentes se distraen con cualquier cosa. Luego van a casa y se pone a jugar con la play, a ver la tele. Cuando se ponen a hacer los deberes se dan cuenta de que no los pueden hacer porque no atendieron en clase y ya no hay tiempo para que alguien les ayude", añade.

**JUEGOS DE ORDENADOR.** Los escolares trabajaron durante dos meses con el especialista en técnicas de regulación mental Miguel Quintana que, mediante clases prácticas y juegos de ordenador, les enseñó a gestionar el tiempo, aprender a distinguir cuáles son las tareas prioritarias o cómo controlar la rabia cuando hay una bronca en casa para que el disgusto no interfiera en los estudios. Los mensajes vía móvil reforzaron con ejemplos lo aprendido durante las clases.

El proyecto, que continuará al

año que viene y en el que se espera incorporar a docentes y a padres, está siendo evaluado aún por la psicóloga Esther Rincón. Pero el éxito parece estar asegurado. Según los primeros cálculos, un 48% de los escolares ha mejorado su rendimiento escolar.

Los chavales confirman que lo que han aprendido les ha sido muy útil. Javier Jiménez cuenta que en "la primera evaluación suspendí tres y ahora, en la segunda, sólo una porque me concentro más".

María Díaz afirma que los juegos de respiración le ayudan a "no tener vergüenza" y a no ponerse nerviosa durante los exámenes mientras que Abraham Calavia habla "sin miedos con la gente". Juan Pedro López dice que los mensajes, además, son "buenos consejos" para poner en práctica en las relaciones afectivas.