

I.E.S. ENRIQUE DIEZ-CANEDO

GUÍA PARA PADRES

MATERIALES DE ORIENTACIÓN PARA
PADRES Y MADRES
DE ALUMNOS

1

Materiales de orientación para padres y madres de alumnos I

A. CÓMO AYUDAR A ESTUDIAR A NUESTROS HIJOS DESDE CASA

B. ORIENTACIONES GENERALES PARA UN BUEN ESTUDIO.

C. CÓMO DEBE ESTUDIAR MI HIJO.

Estimados padres y madres:

En este folleto, el primero de una pequeña biblioteca de orientación para padres de alumnos y alumnas, os queremos ofrecer algunas informaciones recogidas de diferentes fuentes y relacionadas con el periodo de madurez de vuestros hijos, que suelen preocupar a las familias año tras año.

Como siempre, sabéis que estamos a vuestra completa disposición para aclarar cualquier tema que, relacionado con vuestros hijos e hijas, os preocupe.

A. CÓMO AYUDAR A ESTUDIAR A NUESTROS HIJOS DESDE CASA

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL ÉXITO ACADÉMICO DE LOS HIJOS.

La vida escolar de los hijos puede pasar por distintas situaciones en cuanto al rendimiento académico:

- Algunos mantienen una trayectoria académica estable a lo largo de toda su vida escolar.
- Otros, en cambio, según van avanzando en los estudios mejoran su rendimiento.
- Hay otros que han ido bien en primaria, pero al llegar a secundaria se produce una quiebra en su rendimiento.

Cuando surgen estas dificultades conviene afrontarlas cuanto antes, ya que puede ser sencillo corregirlas cuando se producen, sin dejar pasar el tiempo que, tal vez, las agrave.

PASOS PARA ENFRENTAR EL PROBLEMA CON SERENIDAD, REFLEXIÓN Y RIGOR

1: Hacer operativo el problema, por ejemplo:

- En lugar de decir "es un vago" diremos que habitualmente no cumple el horario de estudio por la tarde.
- En lugar de decir "tiene dificultades en la lectura" diremos que no sabe entonar lo que lee, su comprensión lectora es escasa y le falta velocidad".

2: Determinar cuándo ha comenzado el problema y con qué frecuencia se da actualmente: al pasar de un nivel educativo a otro, de un colegio a otro, de un profesor a otro, de una clase a otra...

3: Investigar sobre la causa del problema, cosa que no siempre es fácil. En este sentido nos puede aportar información que sepamos a qué atribuye nuestro hijo el bajo rendimiento. Tiene ese aspecto más valor cuanto más maduro es el hijo, porque nos da pistas de sus dificultades.

DIFICULTADES FRECUENTES

1. No estudia o hace como que no estudia:

- Puede estar aparentemente atento al libro, pero la cabeza la tiene en otro sitio.
 - Tarda demasiado tiempo en hacer las tareas.
 - Omite un tiempo de trabajo de estudio para realizar tareas pendientes.
 - Se mete en su cuarto horas y todo el mundo está convencido de que el niño está estudiando pero ha podido pasarse la tarde entera haciendo dibujo, oyendo música, jugando a la play...
-

Este tipo de chicos tiene un déficit de hábitos. Los hábitos son recursos importantes para educar que se adquieren por repetición de actos.

Qué hacer:

- Dedicar todos los días un tiempo al estudio, a la realización de las tareas. Es recomendable empezar desde poco para ir subiendo según se vaya afianzando. Para un niño de secundaria, a nivel orientativo, este tiempo puede ser de una hora y media al día.
- Más vale poco tiempo y aprovechado que mucho y disperso.
- Al ponerse a estudiar o trabajar darse un tiempo para cada una de las tareas que va a realizar y exigirse para tratar de hacerlo en el tiempo que se ha dado.
- Hacerse un horario en el que haya tiempo para todo. Es preferible el estudio en los primeros momentos porque se está más descansado.

2. Estudia los últimos días.

- Estudian pero los últimos días, las últimas horas...
- Se acuestan tarde, se levantan temprano en el último momento, van de "revienta calderas" por el esfuerzo que hacen al final.
- Los padres pueden tener una percepción de que su hijo estudia y se ha esforzado bastante.

Una de las variables que más tiene que ver con el éxito académico es que el alumno tenga un plan de trabajo diario, así aparece en estudios experimentales. Cuando se deja para el final es imposible asimilar toda la materia, es como querernos comer en un día lo que no hemos comido en diez, por ejemplo.

Qué hacer

- Tener un horario diario.
- Dedicar todos los días un tiempo a los repasos: cada día de la semana una materia, por ejemplo una hora, así se va estudiando lo que ya se ha visto ya que entrará para el próximo examen.
- Que sea consciente de que la estrategia de dejarlo todo para el final sirve cuando estamos en escalones inferiores en los estudios, pero al ir avanzando es imposible porque la materia a estudiar nos desbordará.
- Tratar de respetar siempre el mismo horario para así facilitar que se convierta en hábito.

3. Confundir "lo entiendo" con "ya me lo sé".

- Confunden el "lo entiendo" con "ya me lo sé". Leen una lección y, como la entienden, ya creen que la saben y dejan de estudiar.
- Desconocen que el proceso de aprendizaje implica en un primer momento entender lo que se quiere asimilar y después tiene que haber un momento de fijación en la memoria, que se realiza a través de la repetición de contenidos.
- Este problema también se da en las disciplinas que precisan la realización de ejercicios y prácticas. Los estudiantes que presentan esta dificultad son aquellos alumnos que fallan en las operaciones aunque sepan como se pueden hacer los ejercicios.

Se impone una tarea de aclaración al alumno para que entienda los distintos momentos que tiene el proceso de aprendizaje: comprender los mensajes, elaborar un resumen esquemático y fijarlos en la memoria. Estos pasos se descubren tras una breve experiencia en los estudios, pero puede ocurrir en los inicios de la vida académica que omitan alguno de los pasos comentados.

Qué hacer

- Realizar un seguimiento durante algún tiempo para comprobar que se han entendido los pasos que se deben seguir.
- Que se den cuenta de que tareas más difíciles conllevan más esfuerzo: repetición y ampliación de lo que es más sencillo.
- La propia preocupación de los padres por los temas culturales, su afán por saber y afición por la lectura, se convierte en un buen estimulante para el estudio de sus hijos.

4. Dificultades de concentración.

- Les cuesta mucho concentrarse, les cuesta ponerse a estudiar: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy "a medio gas" y se les va fácilmente la imaginación.
- Cualquier cosa que acontece a su alrededor atrae la atención y pierden el tiempo.
- Su rendimiento neto es escaso, si se entiende por tal el tiempo en general que se dedica a una actividad menos el tiempo perdido por desconcentración.

Si la concentración es la capacidad de dirigir todas las capacidades del conocimiento a la realización de una tarea, se ve que nos encontramos ante una de las habilidades fundamentales en el proceso del conocimiento. Se podría decir que si no hay un mínimo de concentración es prácticamente imposible aprender algo, por tanto, la mejora de la concentración conlleva la mejora de la capacidad de aprender.

Como todas las capacidades, el desarrollo de la concentración es consecuencia de la ejercitación de la misma, por ello es frecuente que quien más dificultades tiene en la concentración es quien menos trayectoria de estudio tiene en su vida y al contrario.

Qué hacer

- La eliminación de los estímulos irrelevantes que puedan captar la atención de quien estudia: revistas, fotografías, prendas...
 - La eliminación de estímulos sonoros por ejemplo la radio, la tele, el móvil, el ordenador...
 - Darse tiempo para la realización de cada tarea y exigirse para tratar de realizarla en el tiempo previsto. No es conveniente enfrentarse a una tarea con tiempo ilimitado para realizarla.
 - Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días la cabeza se concentra más a esa hora.
 - Como la concentración supone un "calentamiento mental" puede ser conveniente que antes de ponernos a estudiar dediquemos varios minutos (no más de cinco) a tachar letras que nos hemos propuesto en una hoja de periódico para después pasar a la actividad prevista.
 - Tener claras las metas. No cabe duda de que cuando algo queremos de verdad y lo proponemos como meta, movilizamos todos los recursos que tenemos para tratar de alcanzarla. Cuanto más claridad más concentración.
 - Intercalar descansos para recuperar la concentración. El proceso de atención tiene una curva de manera que cuando se lleva un tiempo decae. Por cada hora u hora y media de estudio unos minutos (5 o 10) de descanso.
 - Para sujetar la imaginación podemos utilizarla en el estudio: en vez de hacer el esfuerzo de cambiar los pensamientos y empezar de nuevo cada vez que se nos va, hay que poner la imaginación en cada tema de estudio: si se está con volcanes, que se imagine cómo son, la lava que echan... eso ayuda también a que se grabe mejor la lección.
-

5. Dificultades en la lectura.

- Dificultades en la velocidad lectora y comprensión de aquello que se lee. Es necesario tener que volver a leer algo para comprenderlo.
- Carencias en manejo de vocabulario. No conocen el significado de muchas palabras.
- Dificultades en la expresión escrita para realizar textos con estructuras claras y correctas.
- Tener tendencia a postergar las tareas. Se siente un rechazo a la lectura como medio de entretenimiento.
- Si hay un problema más serio de fondo, como puede ser la dislexia, habrá que acudir al especialista para su solución pues no basta con estudiar más.

La habilidad lectora como cualquier otra habilidad se desarrolla con el entrenamiento, es por eso por lo que la primera tarea es practicar. Todos los días debe dedicarse un tiempo a leer en voz alta para adquirir una entonación correcta que ayuda a la comprensión. Conviene igualmente repetir la lectura del mismo texto tratando de reducir el tiempo que se tarda en leerlo sin que afecte a la correcta entonación.

Qué hacer:

- Hacerse preguntas sobre un texto leído acerca de las ideas más importantes que hay en el mismo.
 - Corregir al hijo los defectos de lectura ayudándole a hacerse un cuadernillo de vocabulario. Con ese pequeño diccionario personal tendrá que hacer ejercicios con las palabras desconocidas.
 - Aprender a valorar a nuestros hijos como personas sin centrarnos únicamente en su rendimiento académico.
 - Favorecer una actitud positiva en los hijos, darles motivaciones y fomentar el deseo de aprender garantiza el éxito en la escuela.
-

6. Lagunas en las materias. Falta base.

- Dificultades en las materias cuyos contenidos tienen una gran conexión entre unas partes y otras, por ejemplo, las matemáticas. Es como una escalera con bastantes peldaños entre los que se da continuidad. Si falta un escalón, no impide su uso, pero cuando son varios seguidos se hace imposible transitar por ella, así en una materia que falte un escalón (conocimientos de unos contenidos previos), se puede superar con atención especial, pero cuando faltan muchos, es decir, materias importantes, es muy difícil avanzar.
- No tener asimiladas las estructuras básicas de los contenidos de las diversas áreas, como consecuencia de un estudio para salir del paso en cursos anteriores.

Qué hacer

- Dedicar de un tiempo especial a tratar de remediar esa laguna. Puede ser a través de un hermano mayor, los padres o un profesor particular. Se entiende que esta ayuda es complementaria a la marcha de las clases.
- No permitir que al estudiar temas dejen atrás aquello que creen que no entienden en lugar de persistir hasta conseguir comprenderlo (preguntar a profesor, padres, buscar más información...)
- Escuchar a nuestros hijos es importante para aprender a diferenciar si los problemas proceden realmente del colegio.

7. Ansiedad ante los exámenes.

- Miedo a suspender o por tener un exceso de responsabilidad que les lleva a angustiarse. Suelen ser buenos estudiantes. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a suspender, se angustian. Quizá, tras un año de malas experiencias, de un
-

fracaso pierden confianza en sí mismos y se sienten agobiados.

- Tener en los días previos y en la realización de los exámenes un nivel de ansiedad o nerviosismo por encima de lo normal. Es cierto que los exámenes son situaciones generadoras de ansiedad para todos, pero hay una parte del alumnado que responde de manera sobredimensionada en este aspecto, teniendo un efecto negativo en su rendimiento en los exámenes.

- La persona tiene pensamientos negativos y catastrofistas sobre los resultados que va a obtener, anticipa que suspenderá, que no rinde, que se vendrá abajo...

- Tener una activación de algunos sistemas fisiológicos en el sistema digestivo se suele tener la sensación de nudo en el estómago, duerme mal, le sudan las manos, dificultades para poder desayunar porque se puede vomitar... aparece tensión muscular en algunos miembros como brazos, espalda o piernas. pueden darse también palpitaciones.

- Presentar movimientos o acciones automáticas que no puede controlar como comerse las uñas, necesidad de mover una pierna, dar toquitos con el bolígrafo en la mesa...

Qué hacer.

- Explicar de manera didáctica qué es lo que está pasando y que sepa que tiene remedio lo que tanto le está afectando.

- Explicar que la ansiedad se manifiesta en tres niveles de respuesta y cuáles son las estrategias de intervención:

1: Evitar los pensamientos negativos y los pensamientos catastrofistas, centrando la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, no compararme con los demás en cuanto a lo que tienen hecho del examen, ser realistas con nuestro nivel de conocimiento sobre la temática del examen.

2: Para disminuir las alteraciones fisiológicas de la persona:

sudoración, palpitaciones, etc, podemos enseñar a relajarse. Es recomendable practicar un deporte pues tiene un efecto relajador, desahogarse de los miedos, respirar para serenarse, pensar en algo agradable...

3: Ante la necesidad de movimientos que tiene, que le puede llevar hasta el abandono del examen, es conveniente relativizar la situación para que no cometan el error de no presentarse al examen.

Todas estas estrategias requieren un entrenamiento y, por tanto, tiempo y perseverancia por delante para que se puedan notar los resultados.

B. ORIENTACIONES GENERALES PARA UN BUEN ESTUDIO

ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES EN EL HOGAR

La prioridad debe ser buscar que el hijo/a sea responsable en sus estudios (amigos y ocio) cada vez más y que cumpla los acuerdos y normas familiares (que debe conocer bien)... para que poco a poco sea él/ella quien controle y organice (empezando por su cuarto, sus estudios, paga semanal, horarios de entrada y salida...)

- * Rechazar chantajes o presiones y no dar falsas esperanzas. Negociar.
 - * Explicar las razones que tenemos para oponernos a algo.
 - * Escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.
 - * Seguir preparándolos en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
 - * Analizar qué hace, por qué lo hace... Es mejor saber qué hace el joven para apoyar o desalentar una conducta concreta.
 - * Debemos ser positivos, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
 - * Elogiar más que castigar.
 - * Ser prudente, constante, no rendirse fácilmente.
 - * Formular nuestras peticiones de forma clara, firme y segura. Los adolescentes se ceban de padres inseguros.
 - * Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo, a no ser que sean graves.
 - * Si se ha equivocado, reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
 - * Dígale a su hijo/a exactamente lo que debe hacer y lo que no cuando le pedimos algo.
 - * Delege en él o ella responsabilidades en casa.
-

- * Haga que participe en discusiones o reflexiones familiares.
 - * Evite poner etiquetas a sus hijos (mi hijo es un...)
 - * Los silencios con cara de seriedad pueden ser más efectivos que palabras a destiempo.
 - * Mantener actitud serena, tranquila y de dominio permanente, no dejarse desquiciar. La autoridad debe estar siempre en los padres.
 - * No deje de exigirle en aspectos morales o sociales. Ser dialogantes y tolerantes pero no consentidores.
 - * Valore el Instituto y su esfuerzo, no sólo por las notas, sino como medio para aprender en la vida.
 - * Valore en su hijo la idea de compromiso.
 - * Anime a su hijo al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de ocio, de televisión y juego...
 - * Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.
 - * Haga lo que pueda por su hijo, el esfuerzo y el cariño siempre tienen recompensa.
 - * Permita a su hijo equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado ante el primer fracaso.
 - * Procure que lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario.
 - * Ofrézcale su colaboración pero no haga nada que él pueda hacer sólo.
 - * Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
 - * No oculte información al tutor.
 - * Trate a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
 - * No compare a sus hijos/as con otras personas o familiares.
 - * Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
 - * Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su perso-
-

na (por ejemplo, eres un desastre).

* Evite proyectar sobre sus hijos/as sus propios éxitos o fracasos.

* Oriéntele pero evite imponerse en las opciones académicas del hijo/a.

* Tenga una visión positiva de la vida, de las personas y de su hijo/a.

* Piense que son ustedes un buen padre y una buena madre, la perfección no existe.

ORIENTACIONES PARA INFLUIR EN UNA MEJORA EN LOS ESTUDIOS Y CONSOLIDAR UN HÁBITO DE TRABAJO EN CASA.

I. Crear un ambiente de estudio en casa.

- Fomentar ser laboriosos, constantes en las tareas, valorar el esfuerzo...
 - Procurar que exista un sitio para estudiar: aislamiento de ruidos y cosas que distraigan, iluminación suficiente, silla y mesa de trabajo funcionales para la tarea.
 - Respetar el tiempo de tareas del hijo sin interferir con otros encargos que puedan surgir, que la tele no esté puesta en el tiempo de trabajo escolar...
 - Crear hábitos de estudio, repetir siempre el mismo horario en ambiente silencioso.
 - Aprovechar los padres para realizar en ese mismo tiempo, si es posible, diversos trabajos que tengan pendientes para que sus hijos les vean como modelos.
 - Tener material base para el estudio: diccionarios, enciclopedias, libros de consulta...
 - Promover para el tiempo libre actividades que tengan que ver
-

con la cultura, lectura, con el afán de saber más.

- Deberíamos quitar a los niños el ordenador y, sobre todo, el móvil para estudiar. El ordenador ha de estar apagado y, si es posible, fuera de la habitación hasta que lo use para realizar tareas en las que eventualmente pueda necesitarlo.

2. Los padres han de ir por delante en su afán por la cultura.

- Signos como la preocupación por temas culturales, la programación que suele gustar en casa, escuchar la radio, las revistas que entran en casa, la existencia de libros, las conversaciones que se tienen... son manifestaciones de una sensibilidad cultural, independientemente de los estudios de los padres.

- Tener curiosidad intelectual es un ejemplo estimulante para hijos/as.

3. Mantener una estrecha colaboración con el tutor de los hijos/as.

- Estar en contacto con los profesores ni todos los días ni no aparecer por el centro, un término intermedio, como en cada evaluación o una vez al mes si así lo requiere su hijo/a.

- Intercambiar aspectos en las entrevistas con el tutor/a como:

* Información sobre la forma de ser de su hijo/a, su conducta, sus capacidades, qué uso hace de ellas.

* Disposición que tiene hacia el estudio, interés, perseverancia...

* Cómo estudia, dificultades principales, en qué necesita mejorar...

* Qué valores son los que se insisten en casa y cuáles son los que se proponen en el centro.

* Cualquier situación adversa que el centro pueda desconocer

qué está ocurriendo...

4. Orientando a los hijos en el manejo de técnicas de estudio.

- Hay que querer estudiar, saber estudiar y hacerlo, es decir, la motivación, las técnicas de estudio y la fuerza de voluntad para realizar lo previsto.
- Las técnicas de estudio son el instrumento de trabajo intelectual que siempre es perfeccionable, siempre se puede hacer mejor con el menor esfuerzo y en el menor tiempo posible.

Lo más importante para el estudio es:

- * Buen nivel de lectura para comprender, leer con velocidad y entonar correctamente con la lectura evitan el fracaso escolar.
- * Saber organizarse a tiempo.
- * Saber hacer esquemas, resúmenes.
- * Saber subrayar un texto.
- * Pasos que debemos seguir para estudiar un tema.

Los defectos de estudio más comunes son:

- * Memorismo y estudiar sólo para el examen.
- * Dependencia excesiva del profesor, falta de iniciativa.

5. Animando al estudio sin sermonear.

- Empujar al estudio sin que se note, sin sermonear, ya que al insistir en un mensaje con oportunidad y sin ella puede ser contraproducente.
 - Valorar el esfuerzo y la dedicación de nuestro hijo al estudio más que sus resultados. No ha de centrarse toda la valoración de su
-

hijo en sus notas.

- Resaltar sus propios progresos, aunque no estén a la altura de lo que a nosotros como padres nos gustaría. Recuerden que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener el interés.
- No poner las metas demasiado lejos, para que no cunda el desánimo. Son más eficaces los pactos familiares sobre aspectos concretos con refuerzos también concretos, que los grandes discursos de los que se suele abusar.

6. Procurando las ayudas pedagógicas oportunas cuando sea necesario.

- Encargarse los padres. Han de disponer de tiempo para poder dedicárselo a los hijos y conocimientos sobre la materia.
- Encargarse algún hermano mayor. Participar al hermano mayor en esta responsabilidad promueve tener un propósito común y comprenderse mejor mutuamente..

7. Siguiendo el quehacer sin agobiar.

- Seguir el día a día del quehacer diario. Cuanto más pequeños más de cerca hemos de hacer el seguimiento de las tareas de nuestros hijos, cuando van siendo mayores y han ganado en autonomía y responsabilidad, les podemos dar más distancia en el seguimiento.
 - Hay que saber qué exámenes tienen, qué resultados están obteniendo, con qué dificultades se encuentran, cuáles son sus actitudes, disposiciones. Para ello existe una agenda como medio de comunicación entre profesores y padres. Se anota aquello que han de hacer o cuando tienen exámenes. Coviene que ustedes la revisen y no siempre se fíen de los hijos/as cuando afirman que no tienen nada que hacer. Con el mismo fin pueden usar la plataforma
-

Rayuela.

- Lo deseable es que puedan nuestros hijos organizar por sí mismos el horario de estudio, si se van a levantar por la mañana o se quedan por la noche porque tienen un examen.
- Mandar que estudien cuando son más pequeños porque aceptan indicaciones sin rechistar. Cuando llegan a la adolescencia ha de salir de ellos mismos lo que tienen que hacer con autonomía y cogiendo las riendas de sus tareas.

ALGUNAS IDEAS MÁS

- El refuerzo, la ausencia de refuerzo o el castigo han de ser contingentes a la conducta desarrollada. No se puede castigar o premiar una conducta semanas después de que ha sucedido porque el niño no asociará conducta y refuerzo.
 - Si se refuerza o sanciona una conducta ha de ser consistente. No se puede reír una conducta que horas después será sermoneada. Se refuerza y se castiga la misma conducta lo que produce desorientación en el niño.
 - El refuerzo o castigo han de ser proporcionales. No se puede premiar el que un niño ponga la mesa con una videoconsola, ni castigar el que rompa accidentalmente un vaso con la retirada de la paga de dos meses.
 - Ser coherente con las conductas que se exigen. Los padres han de cumplir con aquello que piden sus hijos.
-

C. CÓMO DEBE ESTUDIAR MI HIJO

Ofrecemos a continuación algunos consejos, muy sencillos, de las que se suelen llamar técnicas de estudio. En ocasiones los padres reclaman, justificadamente, algunas orientaciones que les faciliten la ayuda en el estudio a sus hijos: aquí presentamos algunas muy sencillas. La mejor técnica es la que se adapta a cada uno y le da buenos resultados (luego, una técnica que no de buenos resultados no merece la pena, y, además, conforme pasa el tiempo, lo normal es que haya que ir adaptando algunas).

El elemento fundamental que debe tener un lugar de estudio es tranquilidad: eso no sólo significa que no haya ruido, otras personas con otra actividad, distracciones como la tele... sino también que tenga a mano cuanto sea necesario: papel para tomar notas, ensayar problemas, escribir palabras que queramos recordar... el papel hay que utilizarlo sin miedo. También lápices, bolígrafos, rotuladores... y un diccionario en el que solucionar las dudas, ortográficas y de significado. Los libros, apuntes, notas y carpetas para tener el material ordenado cerca (para no pasar la tarde de un lado para otro).

El asiento debe ser cómodo, pero no excesivamente blando, y no es muy conveniente estudiar en lugares excesivamente cómodos. La iluminación debe ser buena, y si es posible, natural.

Determinado tipo de estudio requiere el trabajo individual (aprender conceptos, realizar esquemas o subrayar, que es un asunto personal...) pero otras tareas pueden ser más efectivas en pequeños grupos: repasos, realización de ejercicios como traducciones, problemas, análisis. Sólo hay que tener en cuenta que el trabajo en grupo debe estar programado con un objetivo (porque si no se pierde el tiempo hablando).

El estudio es una actividad normal, es decir, planificado convenientemente no tiene que obstaculizar la vida: comidas (son fundamentales, saltarse comidas es una forma de renunciar a la energía que necesitamos, es una forma de cansarnos

antes de tiempo).

Hay que respetar también los descansos: durante el tiempo de estudio, breves descansos -la merienda, un café, un vaso de leche..., durante el día, dedicando al sueño el tiempo necesario para no estar cansado antes de tiempo...y durante el fin de semana, que es una oportunidad para estudiar pero también para descansar. En todo caso, solo se aprecia el valor del descanso cuando se ha trabajado.

Planificar el tiempo es imprescindible: en Secundaria Obligatoria y sobre todo en Bachillerato, no es posible conseguir un resultado satisfactorio estudiando sólo antes de cada examen (aunque se estudie muy agobiado, sin dormir, etc...eso no se nota en los resultados).

Planificar el tiempo requiere tener presente el calendario del trimestre, para prever el tiempo que queda hasta la evaluación y organizar el estudio. Planificar también es tener presente cada semana, qué tareas hay que realizar, qué actividades se deben presentar (trabajos, análisis, textos, pruebas parciales y exámenes de pendientes).

Planificar es también ordenar el estudio de cada día: Cada día hay que estudiar (de hecho la clave del estudio no es la intensidad sino la constancia de cada día), y hay tres apartados que conviene que se trabajen todos los días:

- Revisar la materia nueva de cada día, para no perder el hilo y por que además es mucho más fácil estudiar algo reciente.
- Repasar los temas de acuerdo con el calendario que se haya fijado, para que no se acumulen los temas.
- Realizar las actividades prácticas.

Además, tiene que decidir el orden: parece conveniente empezar por lo que menos agrada, para que al final de cada sesión, cuando llega el cansancio, quede por estudiar lo más agradable. También es interesante alternar actividades prácticas y estudio de temas.

Y si tiene materias pendientes, requieren atención diaria. Los contenidos de clase (explicaciones, procedimiento para realizar ejercicios) son, como mínimo, el 50% del trabajo de estudio. No atender en clase obliga a doblar el esfuerzo de estudio por la tarde.

A veces parece que lo único importante es tomar nota de todo lo que se explica: mucho más interesante es entender lo que se explica y tomar menos notas, pero correctas y comprensibles. Algo parecido ocurre con las actividades prácticas, es necesario llevarlas hechas para poder contrastar lo que sabemos hacer con el procedimiento que se sigue en clase.

Las notas son una ayuda: salvo en determinados casos -en los que se dictan apuntes- son, sobre todo, ayudas para el estudio. Por eso hay que marcar aquello que sea más importante, anotar los ejemplos, las advertencias, etc...

Un aspecto fundamental al que a veces no se atiende es el que se refiere al conocimiento de la estructura de cada asignatura y de cada tema: qué partes tiene, cuántas unidades, cómo se reparten en el trimestre, y qué materiales se necesitan en cada tema: libro de texto, apuntes, notas, fotocopias, etc...

A la hora de enfrentarse con un tema o unidad, el principal objetivo es comprender lo que se dice y posteriormente asimilarlo. Esto exige que se lea todo el tema, para tener una idea de conjunto (y se conozca el significado de cada término, claro). La lectura debe ser, en primer lugar, rápida, para que se conozca la globalidad del tema; posteriormente es preciso hacer una lectura comprensiva, detenida: esta lectura es fundamental, porque es la que facilita que entendamos el tema, que conozcamos el significado de cada término.

Una vez que hayamos realizado esta lectura profunda, o a la vez, si nos parece bien, para asimilar el contenido, hay que seleccionar lo fundamental, y establecer el orden de importancia de los elementos que componen la unidad o tema. Este proceso tiene dos pasos: subrayado y esquematización.

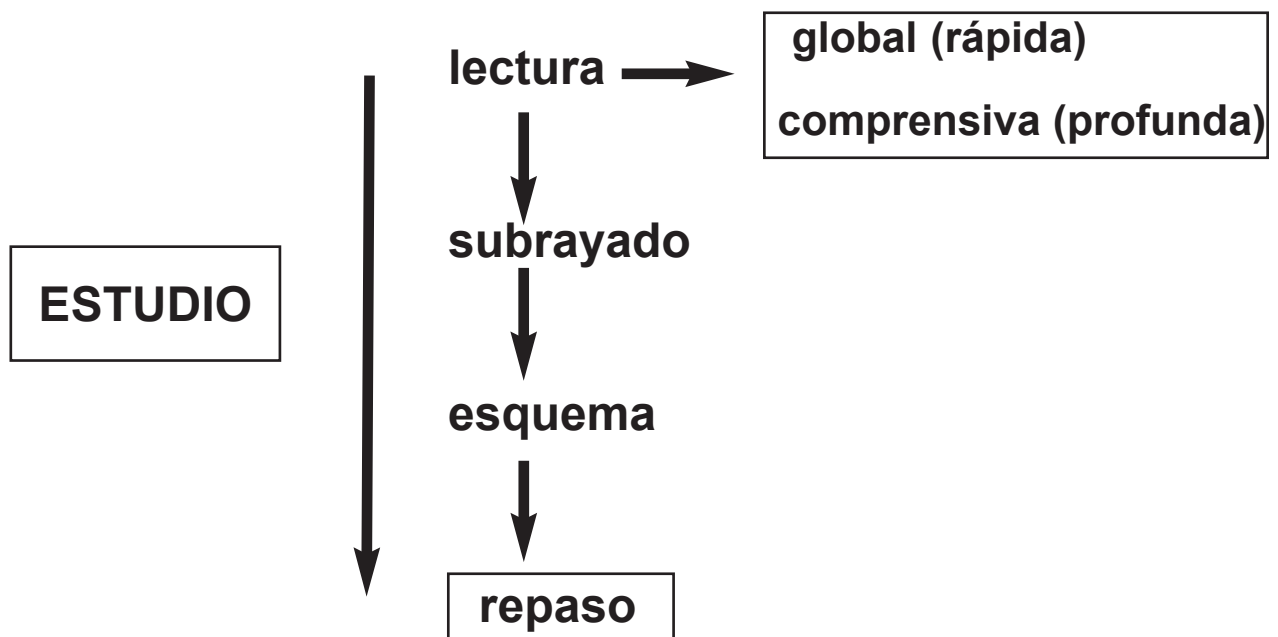
Subrayar y esquematizar son dos actividades individuales (porque cada uno tiene sus ideas sobre qué sí y qué no), pero hay algunos consejos de interés. El subrayado debe facilitar la lectura de todo lo importante del tema, por lo que un subrayado excesivo o mínimo no servirá para nada. Del mismo modo, un subrayado sin antes haber realizado una lectura ini-

cial seguro que incluirá elementos que no son necesarios.

Realizar esquemas es el siguiente paso, y tiene como base el subrayado previo. Un esquema debe ser fácil de leer (en ningún sitio está escrito que la letra sea minúscula), ordenado (diferenciando claramente las ideas y conceptos principales), y tiene que ayudar a estudiar y repasar (es decir, que sea breve pero completo: cuidado con escribir otra vez el mismo tema). Es imposible repasar en dos horas todo el contenido de una asignatura en un trimestre, pero sí que es posible y fácil repasar los esquemas de todo un trimestre. Hay muchos tipos de esquemas, elige el que te resulte más eficaz.

Una vez realizada la tarea de estudio y memorización de lo que sea necesario, que si lo hemos hecho mediante subrayado y esquemas habrá sido más fácil y activo, es obligado repasar; comprobar que el aprendizaje ha sido eficaz. Para repasar hay muchas técnicas: recordar mentalmente los puntos más importantes, comentar con otros compañeros o compañeras el contenido de las unidades, realizar las actividades explicando cada paso... una de las formas más eficaces es escribiendo, en un papel, los aspectos fundamentales, el esquema, los conceptos... y después compararlos con lo estudiado. Es, además, una muy buena manera de saber qué puntos no tenemos claros, qué hay que reforzar o, fundamentalmente, es una manera de comprobar que el estudio ha sido satisfactorio.

Este sería el esquema de lo que hemos visto en este apartado:



En ocasiones se pierde el tiempo con tareas que no tienen sentido (pese a que en algún momento la tuviese). Pasar apuntes a limpio, copiar los apuntes de una clase perdida en otra (y de paso perder las dos explicaciones).

Ante un examen (y ahora los exámenes son exámenes) es necesario planificar el tiempo del que se dispone, y valorar la puntuación de cada pregunta.

Por mucho que se haya estudiado, hay que saber exponerlo en el papel. Y para exponerlo correctamente hay que dedicar un tiempo proporcional a cada pregunta, y algún rato al repaso del conjunto de la prueba.

Los exámenes, una vez corregidos, son una muestra excelente de nuestros aciertos y errores. Por eso es necesario revisar cada prueba corregida, y tener en cuenta en qué es necesario mejorar (puede ser la organización de la pregunta, o un error de concepto, o un paso equivocado en un problema...). La única manera de no volver a cometerlo es saber cuál es. Quedarte con una duda por no preguntar en clase (y, si es necesario, fuera de clase) es una forma de dificultar el estudio. Preguntar las dudas es una de las mejores formas de estudiar (aunque no lo parezca). Y, sobre todo, piensa que renunciar al curso, o abandonar, no te beneficia desde ningún punto de vista.

Ánimo.

¿DÓNDE ACUDIR PARA ASESORARME?

Ante un problema de hábito de estudio el centro dispone de un Departamento de Orientación encabezado por una psicopedagoga que es, junto al tutor o tutora del alumno, la primera instancia a la que se debe acudir.

Además, todos los profesionales del instituto y en especial los tutores y tutoras, el Departamento de Orientación, la Educadora Social y el equipo directivo están a disposición de los padres y madres que detecten o sospechen problemas de convivencia que afecten a los alumnos del centro.

I.E.S. ENRIQUE DIEZ-CANEDO

Calzada Romana s/n. 06490 - Puebla de la Calzada
Teléfonos: 924001820-924001821. Fax: 924001822
ies.enriquediezcanedo@edu.juntaextremadura.net
<http://iesediezcanedo.juntaextremadura.net>