

¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO A ESTUDIAR?

Hay dos frases que todo padre o madre pronuncia alguna vez a lo largo de la vida académica de sus hijos: "no quiero que esto acabe en fracaso escolar" y "no trabaja de manera autónoma". Sin embargo, se nos olvida concretar qué es eso del fracaso escolar. ¿Un aprobado justo tiene el mismo valor en todos los niños o incluso en todas las asignaturas o incluso con todos los maestros o profesores?...



Queremos que nuestros hijos estudien de manera autónoma lo antes posible pero ¿hemos dedicado tiempo a enseñarles cómo se estudia?.

Vamos a ver algunas nociones a tener en cuenta cuando se habla de hábitos y técnicas de estudio.

Se puede decir que existen cuatro tipos de factores que afectan al éxito académico. Está claro que la manera en que los padres pueden influir en cada uno de estos aspectos es diferente.

FACTORES INTERNOS

Son los que dependen sólo de uno mismo. Algunos son relativamente estables: la capacidad intelectual o las habilidades en áreas concretas. Sin embargo otros de estos factores se pueden modificar sustancialmente: nivel de atención, grado de motivación, autoconcepto...



En este sentido debemos estar atentos para detectar las posibles dificultades que pueden surgir en la trayectoria escolar de nuestros hijos, así podremos reforzar y estimular lo antes posible los aspectos que necesite: incrementar su

nivel de atención a través de ejercicios o "juegos", proporcionarle pautas para facilitar la memorización, aportar alicientes que aumenten su interés por el estudio...

Es también fundamental que confiemos en sus posibilidades y le transmitamos la creencia de que puede con todo lo que se proponga. En este sentido, es conveniente estar atento a ese "lenguaje negativo" que en ocasiones los estudiantes se dirigen a sí mismos: "no puedo con este tema", "voy a suspender", "esto es imposible", "soy tonto"... no hacen sino minar la confianza que tienen en ellos mismos.

FACTORES AMBIENTALES

Son aquellos que se refieren al lugar de estudio y a sus características. Es conveniente tener en cuenta:



- Debemos proporcionarles un lugar de estudio tranquilo y silencioso.
- Debe estar ordenado y con los materiales de estudio a mano.
- Tiene que tener buena iluminación, prefiriendo la luz natural y disponiendo la artificial de manera que no haya un claro contraste luz-oscuridad y que entre por el lado opuesto a la mano con la que escriban. Por la izquierda si son diestros, por la derecha si son zurdos.
- Debemos ventilar unos minutos tras cada hora u hora y media de estudio.
- La mesa y la silla deben estar situadas de forma que la posición de su espalda sea adecuada: recta y apoyada.

HÁBITOS DE ESTUDIO



Se refiere a las conductas que se llevan a cabo en todas las fases del estudio: en las clases y en el trabajo en casa. Una conducta que se repite, se establece como hábito y en ese momento, realizarla nos supone un esfuerzo menor. Ese tiene que ser el objetivo: establecer conductas de forma permanente.

EN CLASE: Hay que, por supuesto, estar atento a las explicaciones del profesor y no llevarse ninguna duda a casa. Si nuestro hijo se distrae con facilidad, podemos recomendarle tomar apuntes, eso le obligará a concentrarse en la explicación.

EN CASA: Es conveniente que estudien siempre en el mismo lugar y que tengan su horario de estudio. Decimos "su" porque es importante que así lo sientan, no como algo impuesto sino como una obligación que ellos asumen. Al elaborarlo, tenemos que dejar sitio a las actividades extraescolares con las que se hayan comprometido.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Se refiere a las estrategias que usamos a la hora de estudiar. Cómo leemos, el subrayado, el esquema, las estrategias de memorización... La norma fundamental es que las técnicas "activas" son las que mejor asientan los aprendizajes: "lo que se hace, se aprende mejor que lo que se oye y lo que se ve, mejor que lo que se escucha".

Existe un Método llamado ELSER3 que nos puede ayudar para enseñar estas técnicas a nuestros hijos. Cada letra indica una fase del proceso de Aprendizaje, consiste en:

- EXPLORACIÓN. Es importante hacer una primera lectura rápida del texto para captar la estructura y las ideas fundamentales.
- LECTURA. La siguiente fase es una Lectura en profundidad, Comprensiva. En ella han de comprender cada una de las palabras e ideas del texto.
- SUBRAYAR. Resaltaremos aquellas palabras fundamentales, no es recomendable que sean frases completas, el subrayado pierde así su valor visual.
- ESQUEMATIZAR. Aquí comienza la elaboración del material que hay que aprender. Tiene que ser escueto y permitir, en un golpe de vista captar la estructura del material y las ideas relevantes del mismo.
- RESUMIR. Con sus propias palabras, el niño tiene que expresar lo que ha leído. No consiste en copiar, hay que evitar que sólo transcriban el contenido porque es una tarea mecánica que no les obliga a elaborar la información.

- RETENER. Se puede memorizar por repetición pero lo que realmente asienta la información en la memoria a largo plazo es, de nuevo, la elaboración. De ahí la importancia de proporcionarles trucos o "normas mnemotécnicas". Con ellas aprenden a organizar la información de manera que facilite su retención en la memoria. Ejemplo: "LaCa De Mamá" para aprender los números romanos y su valor de menor (L) a mayor (M).

- REPASAR. Para evitar el olvido, es fundamental ir haciendo repasos de manera periódica para lo cual, obviamente hay que tener una planificación del estudio. A los dos días del primer estudio, hay que hacer un repaso; pasados 4 días, otro; a la semana, otro... y así hasta el momento del examen. Veremos que a cada repaso, recuerdan más detalles de lo estudiado y con mayor fluidez.

