



Ayudar en los estudios

Presupuestos para un buen aprendizaje.

El clásico investigador de las técnicas de estudio, Maddox, establece tres principios básicos que deben cumplirse para la adquisición de un buen aprendizaje:

- A. PODER : poseer suficiente capacidad intelectual
- B. QUERER: disponer de una buena actitud y motivación
- C. SABER: manejar las técnicas de estudio necesarias.

A. PODER – CAPACIDAD.

La capacidad intelectual de una persona depende, fundamentalmente, de dos factores:

- . En primer lugar, de la herencia genética
- . En segundo lugar, pero de manera más influyente, de la calidad de la educación recibida.

La capacidad intelectual está íntimamente ligada al desarrollo cerebral. Este desarrollo se consigue constituyendo circuitos cerebrales, conexiones entre diferentes neuronas y, así mismo, estas conexiones se favorecen a través de la estimulación sensorial.

Dado que la mayor parte del desarrollo cerebral se produce antes de los tres años, antes del comienzo de la escolarización, en la etapa de la Educación Temprana, es muy importante que la familia ofrezca el mayor número de estímulos sensoriales posibles y de la mayor calidad posible.

Las herramientas que utiliza la inteligencia para el desarrollo del aprendizaje, son las aptitudes o destrezas, de las que se destacan, como más relacionadas con el mismo:

- La memoria
- La elaboración del pensamiento
- La imaginación
- El razonamiento
- La destreza verbal
- La destreza numérica
- La capacidad espacial
- La reflexión

En general, se tiende a atribuir el mayor porcentaje del éxito o fracaso de la persona en su proceso de aprendizaje, a su capacidad intelectual. Sin embargo, Maddox advierte que nunca su influencia es superior al 30 % del total.



B. QUERER – MOTIVACIÓN Y ACTITUD.

Las tradicionales expresiones “Querer es poder” y “Hace más el que quiere que el que puede”, adquieren un una relevancia especial en lo referente al aprendizaje escolar.

La experiencia nos habla de la importancia de la motivación ante la necesidad de realizar un esfuerzo; incluso en la edad adulta se necesita el resorte, sea de tipo afectivo, material, social, o cualquier otro, que “mueva” a superar la dificultad y no huir de ella.

Paralela a la importancia de la motivación, corre la dificultad en conseguirla cuando hablamos concretamente del aprendizaje escolar.

Esto es debido, fundamentalmente, a circunstancias tanto internas como externas al estudiante:

- La situación social.

Las posibilidades de promoción laboral y social que hace unos años proporcionaba, de manera prácticamente segura, el estudio, se ven mermadas, si no anuladas, en la época actual. El paro y el sub-empleo existentes dificultan la motivación de nuestros jóvenes ante el esfuerzo que supone el aprendizaje escolar.

- Las características de nuestros jóvenes.

Difícilmente sus expectativas alcanzan más allá del “hoy” y su esfuerzo más allá del éxito inmediato.

-El tipo de enseñanza.

El buen estilo del profesorado, la utilización de la metodología adecuada, son factores poderosos en la motivación hacia el estudio.

Cuando hablamos de motivación en el proceso de aprendizaje escolar, como en cualquier ámbito del proceso educativo, las motivaciones comienzan siendo:

EXTERNAS: Compensaciones que recibe el niño, por el éxito alcanzado y que pueden ser materiales (dinero, regalos, aprobados, ...) como afectivas (caricias, reconocimiento, ...)

Este tipo de motivaciones no son intrínsecamente inadecuadas, y de hecho hay que utilizarlas a menudo cuando se trata de los primeros años y, esporádicamente cuando son mayores, pero con el tiempo pierden eficacia y deberán evolucionar hacia las

INTERNAS. En este caso las motivaciones vienen dadas por la satisfacción del propio trabajo realizado y el disfrute del mismo.

Para alcanzar esta satisfacción hay que pasar por la fase del sacrificio, esfuerzo y capacidad de renuncia. Nadie disfruta la primera vez que se enfrenta ante un tema desconocido. El disfrute posterior es la resultante de muchas horas de trabajo.



Partiendo de la base de que el estudiante PUEDE y QUIERE aprender, habrá que dotarlo de de las herramientas adecuadas proporcionándoselas en forma de hábitos y técnicas de estudio.

Una buena programación para llevarlo a cabo debería contemplar los siguientes apartados:

- ⇒ HÁBITOS DE ESTUDIO: lugar adecuado
- ⇒ TÉCNICAS CONCRETAS:
 - ◆ Saber leer y consultar
 - ◆ Saber sintetizar: subrayado, resumen, esquema
 - ◆ Saber estudiar y repasar: memorización, exámenes
 - ◆ Saber realizar un documento
 - ◆ Saber exponer en público
 - ◆ Saber trabajar en grupo.

Aunque no es misión de los padres el darles esta formación académica a los hijos, sí deben ser conocedores del tipo de preparación que sus hijos necesitan para alcanzar el éxito en sus estudios: una educación que les enseña a “aprender” y no sólo a “almacenar”.

Consejos para padres.

Ante el estudio en general.

- ♥ Proporcionar “calidad cultural” al entorno familiar. Crear un ambiente en el que se valore la cultura y el saber por encima de otros objetivos, en el que se cultiven aficiones relacionadas con ella, en el que se lea y se mantenga una actitud crítica ante los programas televisivos.
- ♥ Potenciar un autoconcepto positivo en el hijo/a, enviando mensajes verbales y no verbales del tipo: “tú puedes”, “confiamos en ti”, “se percibe tu esfuerzo”, ...
- ♥ Desarrollar al “pedagogía del éxito”: valorar los progresos, incidir en lo positivo, subrayar los logros más que los fallos.
- ♥ Introducir y valorar en la dinámica familiar hábitos y virtudes como la constancia, el orden, la paciencia, la laboriosidad, la renuncia, el esfuerzo, el afán de superación, ... No esperar a que el hijo/ comience su etapa escolar para que “aparezcan. Puede ser tarde. Desde el nacimiento, progresivamente, en el aprendizaje que supone el propio crecimiento, deberá ir adquiriéndolos. De esa forma no supondrá novedad aplicarlos en cualquier nuevo ámbito de aprendizaje.
- ♥ Aceptar las posibilidades reales del hijo/a y ayudarle a reconocerlas. <no exigir menos pero tampoco más de lo que le permitan.
- ♥ Permitir al hijo/a ser él mismo su punto de referencia. Él es único y diferente. Hay que huir de las comparaciones y del deseo de proyectar en él las carencias y frustraciones de los padres.
- ♥ Planificar de manera coherente las actividades extraescolares. En la competitiva sociedad actual se programan a los hijos múltiples actividades con las que “complementar” su formación,



sometiéndolos a grandes presiones y cansancios que conducen, cada vez en mayor medida, a situaciones de estrés y depresión.

♥Prestar atención a los tiempos de juego y descanso. El juego es algo inherente a la misma naturaleza de la niñez y por tanto no hay que impedirlo sino, al contrario, potenciarlo y canalizarlo tratando de aprovechar los múltiples valores que ofrece:

- para el desarrollo físico
- en la canalización de la energía
- para la integración social.

Y junto al juego se deberá prestar atención a los tiempos de descanso y ser razonablemente estrictos en respetarlos. La somnolencia y el agotamiento no son, precisamente, buenos colaboradores en el aprendizaje.

♥Procurar un clima familiar estable y sereno, que favorezca no sólo el silencio exterior sino, sobre todo el interior, tanto o más necesario para un estudio productivo. Ante la existencia de problemas familiares, enfocarlos desde la serenidad y el cariño para que sus repercusiones negativas sean las menores posibles.

♥Ayudar no es suplantar. El interés de los padres por las tareas escolares del hijo /a, supone siempre en éstos un estímulo afectivo y efectivo. Sin embargo ese interés puede llegar a sobrepasar los límites y producir justo los efectos contrarios. El afán de perfección, el deseo de que el hijo/a alcance la aprobación y el éxito, pueden llegar a conducir a los padres a involucrarse e intervenir en sus tareas de manera que impiden el desarrollo de la responsabilidad, la autonomía y la aceptación de sí mismo.

"La verdadera ayuda es enseñarles a organizarse, a crear hábitos y a aprender el camino de la responsabilidad por ellos mismos. A veces una "mala nota" por irresponsabilidad es mucho más efectiva que una "buena nota" con ayuda. Esa "mala nota" trae consigo un aprendizaje mayor." (...) "Si dejamos que estos niños tengan sus aprendizajes con pequeños "costalazos" en la enseñanza básica, los costalazos van a ser menores en la media." (...) "Hacer(les) las tareas se transforma en "pan para hoy y hambre para mañana". De ahí la importancia de apoyar y ayudar, pero nunca suplantar". Ferry Orrego en "Cómo pasarlo bien y sacarse buenas notas".

♥Mantener estrecha comunicación y colaboración con los profesores y el colegio. Desde una actitud de respeto y escucha:

- partiendo de su valoración como profesionales que siempre pretenden lo mejor para el alumno
- estando abiertos a sus opiniones y orientaciones como especialistas que son y que pueden mantener un mayor distanciamiento afectivo
- alejados de prejuicios y falsas justificaciones sobre las conductas del hijo/a
- aportando con sinceridad las informaciones que se consideren necesarias para su correcto proceso de aprendizaje

♥Contemplar al persona del hijo/a en toda su integridad:

- no reducir su persona a su función de estudiante
- no confundir formación con instrucción
- valorar la dimensión humana por encima de la simplemente académica.



Ante el acto concreto del estudio.

- Proporcionarle un LUGAR ADECUADO
 - siempre el mismo
 - que favorezca la concentración y el silencio
 - exigiendo orden en él; sin más “trastos” que los que necesita encima de su mesa
 - con luz suficiente, de modo que la luz entre por la izquierda de la mesa (en diestros)
 - con una temperatura adecuada, sin demasiado frío ni calor.

- Exigirle un HORARIO FIJO
 - siempre a la misma hora. Mañana o noche depende de los biorritmos de cada cual. Pero estar atentos a que el levantarse a la mañana no sea una excusa para tener las tardes libres
 - diario. Sin atracones finales.

- Sin que se levante de la mesa una vez que empieza
 - cada vez que interrumpe su trabajo y se descentra tiene que volver a empezar todo el proceso. Por eso resultan ineficaces las 2 ó 3 horas que algunos estudiantes pasan sobre los libros
 - al cabo de ellas se han levantado al servicio, a merendar, a por un diccionario, a ver quien ha llamado al timbre, ... sin que hayan pasado más de diez minutos seguidos de concentración.

- Que comience por PLANIFICAR el propio trabajo. Al principio se le puede pedir incluso por escrito. Esta planificación puede estar hecha a
 - corto plazo (qué tengo que hacer para mañana)
 - a plazo más largo (el examen o la entrega del trabajo de dentro de dos semanas)

- Que escoja el orden de realización teniendo en cuenta
 - la dificultad de la materia de estudio
 - el tipo de ejercicios y la fatiga que originan
 - la necesidad de descanso

- Puede ser un buen esquema
 - empezar por una asignatura de dificultad media para, después de un breve descanso,
 - abordar la materia más difícil y, tras un descanso
 - realizar los ejercicios más fáciles (copiar algo, responder por escrito, ...)

- Pedirle siempre que estudie con PAPEL y LÁPIZ



- tanto más fácilmente se retiene una información cuanto por más sentidos entra (oído, vista y tacto pueden ponerse en funcionamiento)
 - este apartado hace referencia al subrayado y a la realización de esquemas de lo fundamental
 - hay además determinadas materias, como las matemáticas, en el que el trabajo con papel y lápiz es condición imprescindible.
- Equilibrar los ejercicios escritos con el tiempo de MEMORIZACIÓN
- es frecuente en muchos jóvenes que llamen tarea de casa solamente a la tarea escrita. Y, sin embargo, además de los ejercicios, es necesario dedicar un tiempo diario a la ASIMILACIÓN, al estudio
 - aunque cada asignatura tiene su propio método de estudio, hay determinadas técnicas que resultan eficaces. El LL SER es una de ellas:
 - L = Leer toda la lección por encima, sin profundizar, para darse cuenta del conjuntote su contenido. Es un entrenamiento y puesta a punto.
 - L = Leer de nuevo, pregunta a pregunta, es una lectura ACTIVA y PROFUNDIZANDO.
 - S = Subrayar lo más importante de la pregunta.
 - E = Hacer un esquema de lo subrayado, y las ideas importantes de la pregunta.
 - R = Repasar EN VOZ ALTA, a poder ser, el esquema subrayado.
 - Cuando se sabe sin dificultad la 1ª pregunta se pasa a la segunda y se repite la misma operación
 - Al final, repasar todas las preguntas, en orden distinto.
 - Recitarse a uno mismo la lección. Así se comprobará si se sabe.
- Conviene siempre hacer un SUPER-REPASO RÁPIDO de lo que se ha visto ese día.
- A veces puede bastar con dos o tres minutos por asignatura: revisar un problema, leer una pregunta que se ha explicado.
 - Es buen método, lógicamente, empezar por ahí para pasar luego al trabajo detallado de lo planificado para ese día.
- Pactar el uso de la RADIO.
- Si decimos que el ruido no es bueno para estudiar estamos hablando también de la radio. Y, sin embargo, cada vez son más los jóvenes que estudian con música e incluso con el walkman puesto.
 - Objetivamente hablando hay determinadas tareas que admiten música; pasar un trabajo a limpio y dibujar, por ejemplo, son algunas de ellas. Pero son menos de las que ellos están dispuestos a reconocer puesto que el pasar un trabajo a limpio, cuando se está atento, sirve para memorizarlo.



- Y tampoco es útil cualquier música; la clásica, sin letra y con un ritmo que no “arrastra el cuerpo”, es la más adecuada.

● EVALUAR conjuntamente CON ÉL, su funcionamiento durante estos tiempos de trabajo personal:

- el cumplimiento de todas estas cosas que van saliendo y de otras que sean de interés
- pero no hacerlo cada día porque no por repetir muchas veces las cosas se funciona mejor. Quizás pueda ser buena fórmula el juntarse con él una vez a la semana y analizar, con algún detalle suyo y las apreciaciones de los padres, para hacerle caer en la cuenta de de los logros y los fallos.

● Dejarle TIEMPO PARA EL DESCANSO.

- Necesita descansar y hacer deporte. Lo normal es que si durante la semana ha trabajado bien, los fines de semana sean para él.
 - También aquí se peca a veces por insistir a destiempo, y basta que se le vea descansando para que se le pregunte si no tiene nada que hacer.
 - En realidad de lo que se trata es de vivir con intensidad cada uno de los tiempos, tanto el del trabajo como los momentos de solaz
 - Si la organización y el aprovechamiento han sido buenos, hay tiempo para todo
-