

ESCUELA DE PADRES

Educar a nuestros hijos e hijas: aprender a estudiar

Realizado por los Equipos Generales de los sectores de Alburquerque, Badajoz 1, Badajoz 2, Montijo, Olivenza y Equipo de Atención Temprana de Badajoz, constituidos en grupo de trabajo en el CPR de Badajoz.

Introducción

El papel educativo de la escuela es indiscutible, pero no suficiente. Los padres somos responsables de numerosas actitudes, valores y hábitos que adquieren durante el aprendizaje. El éxito escolar no depende sólo del colegio donde estudian nuestros hijos.

Todos los estudiantes pueden mejorar su rendimiento escolar, nunca es demasiado tarde o temprano y los padres pueden contribuir a ello trabajando conjuntamente con los hijos. La base de esta mejora está en:

1. Establecer un lugar y horario de estudio adecuados.
2. En facilitarles unas técnicas de estudio básicas.
3. En estimularles adecuadamente para que mantengan la motivación suficiente para alcanzar buenos resultados y...
4. En fomentar la lectura.

Pueden actuar en estos aspectos que afectan directamente al aprendizaje, teniendo siempre presente que éste es un proceso que requiere constancia y que, de lo que se trata, es de que los hijos alcancen una autonomía de aprendizaje que les permita enfrentarse con éxito a sus estudios.

Horario y lugar de estudio

Es muy útil ayudarles a elaborar un plan de trabajo semanal basado en un horario de estudio personal y realista que pueda cumplir sin esfuerzo excesivo. Transmitir la importancia de organizar adecuadamente el tiempo y las ventajas que tiene utilizarlo correctamente sirve para que nuestros hijos lo valoren y sepan aprovecharlo sin tener que renunciar a sus actividades favoritas.

Planificar un horario nos sirve para incluir en él tanto actividades escolares como actividades de ocio, para ayudar a nuestro hijo a crear un hábito de estudio y para facilitar la concentración y dedicación necesarias para la resolución de las tareas. El horario de estudio debe ser sobretodo factible, estar adaptado a nuestro hijo y debe cumplirse de forma más o menos regular.

Es conveniente cumplir el horario establecido y mantener siempre el mismo lugar para el estudio, puesto que la regularidad y los factores ambientales influyen en el rendimiento y en la concentración.

Para que el lugar de estudio sea adecuado, debemos procurar que cumpla los siguientes requisitos:

- Debe ser siempre el mismo; de esta manera se evita que nuestro

ESCUELA DE PADRES

hijo pierda tiempo explorando un territorio al que no está habituado.

- Debe ser tranquilo y estar lo más alejado posible de estímulos que puedan distraerle (televisión, fotografías, radio, teléfono, juegos, etcétera).
- Debe tener una buena iluminación; la mejor luz para estudiar es la luz solar indirecta, evitando los contrastes acusados que dificultan la lectura. En el caso de luz artificial, conviene que el foco de luz esté a su izquierda para evitar sombras (o a la derecha si es zurdo).
- Debe estar correctamente ventilado; el cerebro es muy sensible a la falta de oxígeno.
- El mobiliario ha de ser adecuado, resistente y cómodo; la altura de la silla debe permitir que los pies apoyen sobre el suelo y la mesa debe ser de tamaño suficiente para distribuir en ella lo necesario.
- El material que se haya de utilizar debe estar en orden y al alcance de la mano; todo debe estar fácilmente localizable.

Estas condiciones también pueden aplicarse a lugares destinados a niños en educación infantil. Nuestro hijo puede tener una zona reservada con material educativo específico para su edad donde poder jugar, pintar, leer, "trabajar" o simplemente hablar de las tareas del colegio. De este modo, en poco espacio de tiempo pero con constancia, podremos crear unos hábitos que irán adaptándose a medida que cambien sus necesidades educativas.

Enseñar a estudiar adecuadamente

La motivación quizá sea uno de los factores que más directamente inciden en el éxito escolar. Sin motivación nuestro hijo no dará todo lo que puede dar de sí, independientemente de sus capacidades. Nuestro estímulo será un elemento clave para asegurar y mantener un alto nivel de motivación y una buena predisposición hacia el estudio.

Una de las mejores motivaciones para el estudio es saber estudiar. El estudiante que sabe estudiar entiende lo que estudia, sabe captar lo esencial de cada tema y es capaz de expresarlo de forma sintética; convierte el contenido de cada libro en una serie de respuestas para las preguntas que formula previamente. Este estudio activo, reflexivo, dialogado, está lleno de retos y de descubrimientos personales. Es, además, un estudio con rendimiento, con buenos resultados en relación con el tiempo empleado. Todo ello es estimulante para quien lo realiza.

Por el contrario, el estudiante que no sabe estudiar aprende de forma memorística (recordar y repetir lo estudiado de modo literal y sin comprenderlo). Además, estudia de una forma pasiva (no subraya, no hace preguntas, no consulta el diccionario, no hace esquemas...). En estas condiciones no obtiene rendimiento del tiempo empleado y el estudio se convierte en una tarea mecánica, sin sentido, y, por lo tanto, nada gratificante.

Enseñar a estudiar a los hijos es enseñarles a leer de modo comprensivo los temas que

ESCUELA DE PADRES

estudían, de forma que se enteren de lo que allí se dice. Para ello es útil hacerles preguntas de comprensión de lo leído (y no simplemente de recuerdo de los datos). La lectura comprensiva se facilita mejorando el vocabulario de quien lee. De ahí la conveniencia de fomentar en los hijos el uso del diccionario como recurso en el estudio habitual, y de enseñarles a manejarlo correctamente.

Es fundamental también enseñar a los hijos a encontrar la idea principal de cada párrafo y a subrayarla correctamente. Las ideas subrayadas serán la base para que los hijos elaboren un esquema de cada tema estudiado. La técnica del esquema sirve para todo tipo de asignaturas. Su elaboración hace de cada tema una sesión de estudio activo y reflexivo.

Los esquemas son, además, muy útiles para el estudio de repaso, porque centran en lo fundamental y en muy poco tiempo. También son una ayuda importante en el momento del examen, en cuanto favorecen el recuerdo de las ideas y la relación entre las mismas.

En cuanto al método de enseñar a estudiar, es aconsejable recurrir más a la práctica que a la teoría (por ejemplo, enseñar a subrayar, subrayando el tema del día). También conviene no imponer una determinada forma de estudiar, adaptándose, en cambio, al estilo de cada hijo. Aun cuando la enseñanza de éstas y de otras técnicas de estudio corresponde también a los profesores (enseñar es enseñar a aprender), la orientación de los padres es un complemento necesario, sobre todo

porque las sesiones de estudio personal y la realización de los deberes escolares suele hacerse en el hogar.

Estimular para que mantengan la motivación

Los padres que estimulan a sus hijos en el trabajo de estudiar valoran más el esfuerzo que los resultados obtenidos:

- Prefieren alabar lo que los hijos hacen bien que criticar lo que hacen mal.
- Exigen de forma realista y comprensiva (de acuerdo con la capacidad de cada hijo y sin hacer comparaciones entre los hermanos)
- Evitan las ayudas innecesarias.
- Saben aconsejar sin imponer su punto de vista.
- Premian en ocasiones (y no sólo materialmente) el trabajo bien realizado.

Uno de los factores que más estimulan a los hijos es la preocupación habitual de sus padres por este tema (siempre que no sea excesiva y que no se convierta en una obsesión por las calificaciones escolares). Es motivador para los hijos que sus padres hablen periódicamente con los profesores y tutores, con el fin de intercambiar información sobre lo observado en casa y en el centro educativo. También para establecer criterios y objetivos de mutuo acuerdo.

Para los hijos es estimulante el ejemplo de los padres que leen y estudian; el esfuerzo de los padres para que en casa exista ambiente

ESCUELA DE PADRES

de estudio; la ayuda de los padres con respecto a las dificultades que surgen en el estudio diario.

Elogiar el esfuerzo en el estudio es un estímulo rentable

Fomentar la lectura

Mediante la lectura tenemos acceso a un caudal de conocimientos y emociones. Fomentar la lectura desde edades tempranas favorece el aprendizaje escolar de nuestro hijo. Comprobemos que el material de lectura es el adecuado para su edad y sus gustos y que entiende lo que lee, pues la dificultad en la lectura y la comprensión es uno de los principales problemas de aprendizaje y de fracaso escolar.

El método de estudio que proponemos

Estos son los pasos a seguir para estudiar una lección:

LECTURA

SUBRAYADO

ESQUEMA

REPASO

De aquí que el método seguido sea LSER formado por las iniciales de las palabras anteriores.

La **Lectura** es el primer paso a seguir para alcanzar una síntesis inicial del tema. Antes se puede ojear la lección, ver las preguntas de que consta y fijarse en los dibujos y en los gráficos. Después hacerse unas preguntas para averiguar qué se sabe del tema a tratar. Con estas preguntas se consiguen dos objetivos: relacionar los conocimientos anteriores con los

nuevos y aumentar la motivación al darse cuenta de los conocimientos que faltan por aprender. A continuación leer todo el tema para conseguir una visión general o síntesis inicial de la lección. Sobre ese esquema general resultar fácil encajar cada una de las preguntas.

El **Subrayado** es el segundo paso de las técnicas de estudio. Tomar una pregunta o párrafo, tratar de comprenderla bien y subrayar con rojo las ideas principales y con lápiz azul las ideas secundarias, los ejemplos y los datos. De esta forma se hace un análisis comprensivo de cada pregunta distinguiendo lo fundamental de lo accesorio. Hacer lo mismo con todas las preguntas.

El **Esquema** es el tercer paso. Después de subrayar hay que ordenar las ideas principales y clasificarlas según un criterio. Para ello se puede hacer un esquema, un cuadro sinóptico o un resumen según los deseos del estudiante y lo que se adapte mejor al tema.

El **Repasar** o recordar es el cuarto paso de las técnicas. Repasar consiste en repetir mentalmente las ideas principales del subrayado o del esquema. Seguir estos pasos: repasar la lección entera, cerrar los cuadernos o libros, repetir las ideas principales del subrayado o esquema y comprobar cuántas se han dicho bien y cuántas se han dejado. Este proceso hay que repetirlo hasta memorizar perfectamente toda la lección. Se han hecho investigaciones para averiguar el efecto del repaso. Los estudiantes que no repasaban recordaban, a las dos semanas, un diez por ciento de los contenidos de la lección, mientras que los que

ESCUELA DE PADRES

repasaban recordaban, a las tres semanas, el ochenta por ciento del tema.

Técnicas y habilidades cognitivas

Que los PROFESORES ENSEÑAN a los alumnos/as para alcanzar éxito en los estudios:

OBSERVAR. Significa atender, fijarse, concentrarse, buscar y encontrar datos predeterminados. Tipos o actividades de observación: buscar datos en ficheros, auto-observar o hacer diarios, observación directa o hacer fichas, observación indirecta o hacer entrevistas-cuestionarios.

ANALIZAR: Es destacar elementos básicos de una información. Implica: comparar, subrayar, distinguir, resaltar. Tipos y actividades: Análisis oral (actividad de tomar apuntes), Análisis de textos (hacer gráficos y subrayar).

ORDENAR: Consiste en disponer de datos a partir de un atributo. Implica: reunir, agrupar, seriar, listar. Criterios y formas, actividades: Ordenar alfabéticamente (índice, ficheros, agendas, directorios,..),

CLASIFICAR: Es disponer datos por categorías. Implica: jerarquizar, categorizar, sintetizar. Formas y actividades: Resumir (con esquemas o resúmenes), relacionar (cuadros sinópticos, mapas conceptuales...).

REPRESENTAR: Es recrear o crear nuevos hechos. Conlleva: dibujar, reproducir,... Formas y actividades: hacer gráficas (diagramas), representación verbal (historietas...), hacer mapas o cuadros,...

MEMORIZAR: Es un proceso de codificar, almacenar y reintegrar datos. Formas y actividades: codificar (repetir, asociar,...), reconocer (identificar, conexasión, ...), reconstruir (guiones,...), mantener y actualizar (reparar).

INTERPRETAR: Es atribuir un significado personal a los datos de una información. Formas y actividades: Justificar (argumentar), inferir (inducción, deducción, analogía), transferir (generalizar, extrapolar...).

EVALUAR: Implica enseñar a autoevaluarse, a examinar, criticar, estimar, juzgar...

Para saber más

Para aquellos padres que quieran más información sobre el tema, recomendamos la lectura del libro: **Aprender a estudiar** de Concepción Fernández Rodríguez, ya que ofrece recomendaciones prácticas para enfrentarse al trabajo escolar en casa y en clase.
