

ESCUELA DE PADRES

¿Cómo debemos enseñar a estudiar a nuestros alumnos, a nuestros hijos?

SM-Conectados <http://blog.smconectados.com/2014/09/30/como-debemos-ensenar-a-estudiar-a-nuestros-alumnos/>

Familia y motivación del deseo y la necesidad de aprender

Una pregunta muy frecuente que los padres suelen plantear a los profesores de sus hijos versa sobre la poca capacidad que observan en los niños cuando están estudiando, y sobre su desconocimiento a la hora de intentar enseñarles a hacerlo para asegurar que el tiempo que pasen frente a los contenidos sea lo más aprovechable posible.

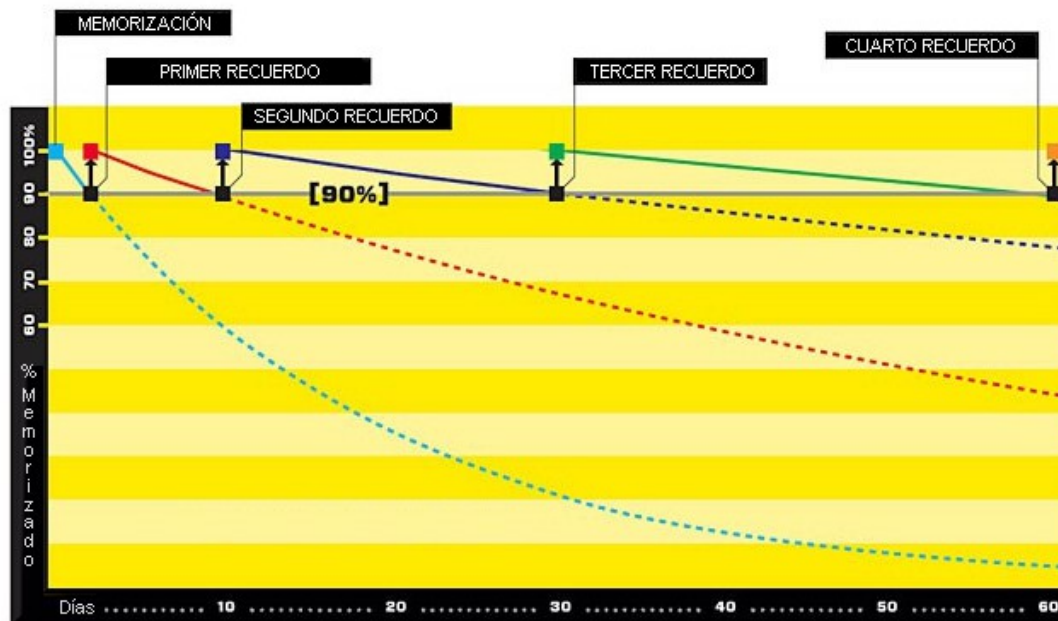
Antes de daros algunos consejos que creemos pueden ser útiles para la inmensa mayoría de los padres, os tenemos que presentar dos gráficos que entendemos os permitirán comprender mejor cómo memorizamos y retenemos las personas los aprendizajes, así como de qué manera se distribuye la capacidad de atención frente a una

tarea concreta durante un tiempo determinado.

Partimos de la base de que el porcentaje de contenidos que podemos memorizar los humanos es mayor cuanto menor tiempo ha pasado desde que lo estudiamos, así como de que existe una necesidad de realizar refuerzos puntuales y repetidos en el tiempo si no queremos que gran parte de lo que hemos aprendido se olvide poco a poco.

En el siguiente gráfico se puede observar cómo podemos conseguir reforzar los aprendizajes con estos refuerzos, evitando así que en un período de dos meses el porcentaje de lo memorizado se mantenga en un muy aceptable 90% frente al 5% en el caso de que no se realizase ninguno de estos refuerzos:

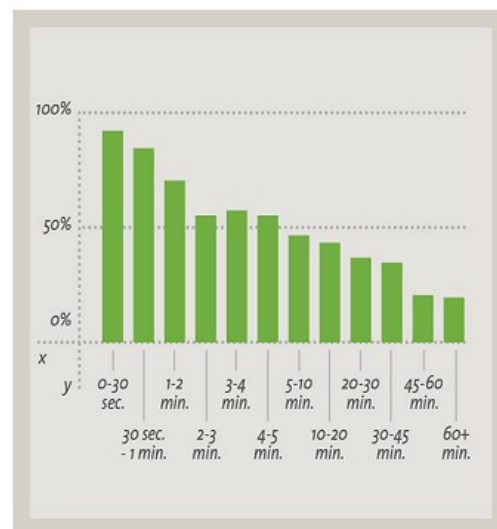
ESCUELA DE PADRES



(Imagen tomada de https://d262ilb51hltx0.cloudfront.net/max/800/1*wGtpzm-KzT7Nb92-CLz7WA.jpeg)

Como se puede observar en el gráfico, la realización de refuerzos en períodos cortos de tiempo (el primero a los dos días, el segundo a los 10 días, el tercero a los 30 días y el cuarto a los 60), proporciona ventajas significativas en el porcentaje de lo que conseguimos recordar.

Por otra parte, en el siguiente gráfico podemos observar cómo se distribuye nuestra capacidad para concentrarnos en una tarea concreta durante una hora de estudio:



(Imagen tomada de <https://blog.kissmetrics.com/wp-content/uploads/2013/01/video-attention-span.png>)

Como se puede observar, esta capacidad cae desde el 85% de partida en el primer minuto, hasta un muy escaso 18% durante los últimos minutos de la hora.

Partiendo de este gráfico, un primer consejo valioso es el siguiente:

establece períodos de estudio divididos en fragmentos de no

ESCUELA DE PADRES

más de 45 minutos (en los que la capacidad de concentración ya ha caído hasta el 35% aproximadamente), refréscate con un vaso de agua, levántate de la silla y estira los músculos, fija la vista en algún lugar lejano para descansar un poco, y vuelve en no más de 10 minutos a la silla de estudio. Transcurridos estos 10 minutos tu capacidad de concentración volverá a estar a niveles del principio, por lo que la capacidad de trabajo habrá aumentado y conseguirás rendir mejor en este tiempo de estudio.

Un segundo consejo es **facilitar al niño diferentes fuentes de información para conseguir que se produzcan mejores conexiones entre los aprendizajes que está adquiriendo**. Está demostrado que aquellos alumnos que consultan diferentes fuentes de información refuerzan mejor su aprendizaje y este es de mayor calidad, traduciéndose esto en un mayor tiempo de retención, menor necesidad de hacer refuerzos y un mayor porcentaje de memorización. Es más, si las fuentes consultadas son de diferente tipología, como texto, audiovisual, etc, la capacidad de concentración aumenta evitándose así que se llegue tan rápido a porcentajes bajos que producirán frustración y cansancio en el niño.

Si se observa la siguiente pirámide del aprendizaje, se puede ver qué fuentes y actividades de trabajo son más valiosas a la hora de producir aprendizaje significativo en el niño:



Source: National Training Laboratories, Bethel, Maine

(Imagen tomada de: National Training Laboratories. Bethel, Maine (<http://www.ntl.org/>))

Así pues, es importante no descartar ninguna de las anteriores, y es la combinación de todas ellas las que permite obtener mejores resultados.

Otro consejo interesante es **crear un calendario que el niño debe cumplir para lograr el objetivo de minimizar el tiempo de estudio y mejorar su capacidad de trabajo durante este tiempo**. La creación de un calendario permite preparar a la mente del niño para estar mejor predispuesta al tiempo de estudio, así como le permite a él evitar despistarse pensando en cualquier otra tarea que tenga que realizar. Este calendario debe ser un compromiso entre el niño y la familia, y debe cumplirse siempre a no ser que se produzca alguna circunstancia importante que lo evite.

Un cuarto consejo es **enseñar al niño a iniciar el tiempo de estudio con aquellas materias que requieren del estudio de conceptos nuevos**. Iniciar el tiempo de estudio con conceptos nuevos genera un alto nivel de motivación, por lo que deben ser

ESCUELA DE PADRES

siempre los primeros por los que se debe iniciar este tiempo de trabajo.

Un quinto consejo es enseñarles que **en el cambio de una asignatura a otra deben descansar aproximadamente cinco minutos**. Esto permite que la mente descanse y se prepare para iniciar el trabajo con la nueva asignatura.

Para preparar los exámenes hay que enseñar a los niños a hacerlo con tiempo, evitando la tan temida panzada a estudiar del día de antes. **Cualquier examen tiene que estar perfectamente preparado y estudiado al menos una semana antes de la fecha de realización**. De esta manera se evita tensiones innecesarias que nada ayudan a los alumnos.

El día antes del examen el alumno solo debe repasar sus notas, escritas de su puño y letra durante los períodos de estudio. Es fundamental que no se conciba el día de antes como la fecha para pegar el último apretón. Afortunadamente ese trabajo ya lo tienen que haber realizado durante las semanas anteriores **y tienen que tener la seguridad de que gracias a ese trabajo ya están preparados**.