

CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS A ESTUDIAR

Escuela de Padres

IES La Serna

ALGUNAS RECOMENDACIONES INICIALES

- ▶ Fijarse en cómo estudia vuestro hijo. De este modo podrán poner solución a cualquier problema a tiempo e, incluso, ofrecer vuestra ayuda en un momento dado.
- ▶ Animarle a elaborar un horario. Al principio le costará cumplirlo pero pronto se habrá acostumbrado a él y las horas de estudio se le harán menos cuesta arriba.
- ▶ Igual que valoran los buenos resultados y las mejoras, también habrá que disculparle y animarle en los baches que todos pasan alguna vez.
- ▶ Estar a disposición de vuestro hijo siempre que lo necesite no quiere decir que deban sustituirle en sus trabajos. Al fin y al cabo, ellos son los que tienen que examinarse.
- ▶ Hacer un seguimiento con el tutor y el resto de profesores.

Hábitos saludables

- ▶ Hay que descansar lo suficiente, tan importante como el trabajo es el descanso. En la adolescencia se recomienda descansar en torno a nueve horas diarias. Antes de comenzar a estudiar por las tardes conviene descansar un rato.
- ▶ Hay que mantener una alimentación equilibrada y no venir al instituto sin desayunar.
- ▶ Conviene realizar alguna actividad física o practicar algún deporte y tener tiempo para actividades de ocio.

Lugar de estudio

- ▶ Debo tener una habitación para estudiar de forma independiente sin que nada ni nadie me moleste.
- ▶ Tengo que crear unas condiciones adecuadas para el trabajo: cierto silencio, no tener cosas cerca que me puedan distraer, tener a mano todo lo que voy a necesitar.
- ▶ La mesa y la silla también son importantes. La mesa debe estar ordenada y ser lo suficientemente amplia como para que quepan todas las cosas que voy a utilizar. La silla debe ser cómoda y adaptada a la estatura de cada uno. No estudies en el sofá o en la cama, eso puede ser bueno para una lectura relajada de una novela o una revista, pero no para el nivel de concentración que exige un tema de estudio.

Planificación

- ▶ El tiempo que se va a dedicar al estudio y al descanso hay que planificarlo, hay que conocer con antelación la distribución de ese tiempo para adaptarlo a las necesidades que voy teniendo.
- ▶ La agenda escolar es una buena herramienta para anotar las actividades que debo hacer durante la semana o en el próximo mes, de tal forma que antes de cada tarde de estudio ya sé lo que tengo que hacer.
- ▶ Conviene estudiar/trabajar todos los días más o menos el mismo tiempo, que puede oscilar entre dos y tres horas diarias, según los cursos. Así nos crearemos un hábito y nos costará menos ponernos a trabajar.

- ▶ Cada tarde distribuyo el tiempo según las tareas que tengo que realizar, calculando previamente lo que voy a tardar en hacer cada cosa y comprometiéndome conmigo mismo a terminar en el plazo fijado. Puede servir de ayuda tener un reloj delante para controlar el tiempo.
- ▶ En la distribución del tiempo puedo combinar áreas o materias que exigen mayor concentración con trabajos prácticos.



Qué estudiar

- ▶ El estudio no son solo los “deberes”, hay otras cosas que hacer: leer un texto, repasar los apuntes, hacer un resumen, realizar un esquema... sirve para entender todo mejor y aprovechar la siguiente clase.
- ▶ Intenta hacer los problemas y las demás actividades. Aunque no se consigan resolver correctamente, el tiempo que se les dedica no es tiempo perdido, porque sirve para entenderlos mejor y saber lo que tienes que consultar en clase.



Cómo estudiar

Para estudiar un texto o la parte teórica de cada materia, se puede seguir la siguiente técnica de estudio que es una de las más utilizadas: **LSERMR**

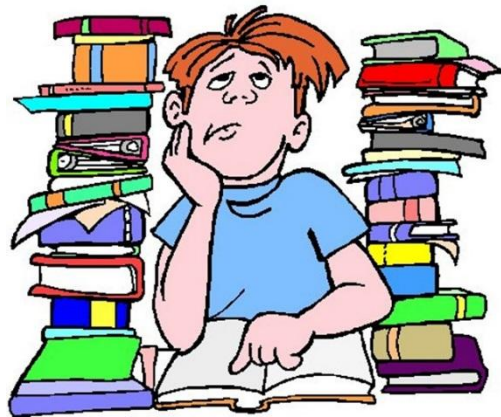
- ▶ **Lectura inicial** para tener una idea general del tema.
- ▶ **Subrayar** lo más importante en una segunda lectura comprensiva, más pausada y con mayor detenimiento.
- ▶ **Esquema** en el que debemos recoger los conceptos básicos de cada apartado.
- ▶ **Resumen**, con nuestras palabras, del texto del libro.
- ▶ **Memorizar** el tema ayudándote del esquema y del resumen, sin necesidad de utilizar el libro.
- ▶ **Repasos sucesivos**. El primero al día siguiente y luego en días alternos.

Tanto en la fase de memorización como en la de repaso, conviene tener a mano un bolígrafo y un papel para ir escribiendo alguna nota, una definición... algo que nos mantenga concentrados en la tarea.

En cada una de las fases de esta técnica no es necesario, ni recomendable, trabajar el tema entero, sino que es mejor dividirlo en apartados para trabajarlo poco a poco.

Puede planificarse un tiempo corto como 30 - 40 minutos y repartirlo en distintos días.

Para el subrayado, esquema y resumen podemos utilizar distintos colores que nos ayuden a diferenciar niveles de importancia de los conceptos que desarrolla el tema.



Exámenes

Hay que prepararlos con tiempo, no estudiar sólo la tarde anterior.

No es conveniente estudiar por la noche, ésta hay que emplearla para descansar, ni utilizar las clases del día del examen para estudiar: se pierden clases y se rompe el plan de trabajo de otras materias. Además, los temas no se asimilan en tan poco tiempo.

Dependiendo del número de temas o densidad del contenido del que nos tengamos que examinar, necesitaremos un mínimo de una semana para su preparación si se trata de un tema, o 10 - 15 días si son dos o tres temas.

Durante el examen

- ▶ Antes de empezar el examen lee todas las preguntas.
- ▶ Dedica un tiempo a pensar y a ordenar las ideas que vas a desarrollar planificando el tiempo que vas a emplear.
- ▶ Responde a las preguntas por orden, en caso de duda pasa a la siguiente pregunta.
- ▶ Lee bien las preguntas y si hay algo que no entiendes pregunta al profesor.
- ▶ Cuida la presentación del examen y repásalo antes de entregarlo. En este momento hay que tratar de responder a las preguntas que se dejaron en blanco o que se respondió de forma dudosa.

¿Cuáles son los Procesos Básicos de la Memoria?

La memoria está formada por tres procesos básicos:

- ▶ 1) Codificación
- ▶ 2) Almacenamiento
- ▶ 3) Recuperación

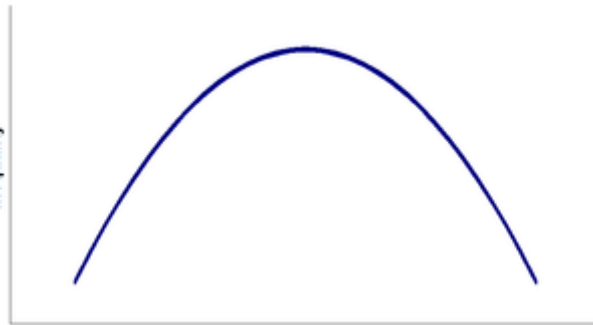
¿Cuáles son los tipos de Memoria?

Los autores Richard Atkinson y Richard Shiffrin (1968) formularon la Teoría Multialmacén, según esta Teoría, la Memoria está formada por tres sistemas de Memoria que se comunican y actúan entre sí, éstas son las siguientes:

- 1) Memoria Sensorial (MS)
- 2) Memoria a Corto Plazo o Memoria de Trabajo (MCP)
- 3) Memoria a Largo Plazo (MLP)

¿Qué es la Curva del Olvido?

Ebbinghaus en 1885, describió por primera vez la “Curva del Olvido”, la información almacenada en nuestra memoria va disminuyendo con el paso del tiempo, es decir, que con el paso de los días, la información o conocimiento que hemos adquirido durante el estudio se va perdiendo, olvidando, de ahí la importancia del repaso, por eso es esencial, que los conocimientos que hemos adquirido la tarde de ayer, se repasen hoy o mañana, para que la información se active y se recuerde mejor en los días sucesivos, cuántos más repasos hagamos de un tema mejor será su recuerdo y aprendizaje.



¿Qué estrategias o técnicas podemos emplear para ejercitar nuestra memoria?

Existen diferentes técnicas Mnemotécnicas que ayudan a ejercitar la memoria, una de las más conocidas y más utilizadas es, la Técnica de la Repetición, esta técnica consiste en repetir, ya sea mentalmente o en voz alta, una lista de palabras o elementos, varias veces, hasta que seamos capaces de decirlas sin mirar y sin omitir ninguna, empezando por un par de palabras e ir añadiendo progresivamente algunas más, hasta completar la lista, cuando se añade una palabra nueva, se repasa la lista otra vez y así sucesivamente.

Esta técnica es útil cuando tenemos que memorizar una lista o una clasificación, pero es un método mecánico, de tal forma que si la información que se memoriza no se comprende o se entiende con el paso del tiempo se olvida.

La Memoria tiene dos efectos a la hora de recordar una información, por ejemplo, una lista de palabras o después de haber estudiado un tema, nos solemos acordar mejor de las primeras palabras de la lista y de las últimas o de lo primero que hemos estudiado del tema y lo último, al primero de ellos, se le llama “efecto de primacía” y al segundo “efecto de recencia” de tal manera, que si conocemos cómo trabaja la memoria, podemos organizar la información para conseguir dichos efectos.

Estos efectos los podemos observar en nuestra vida diaria, cuando acudimos al instituto, y asistimos a la clase de Matemáticas, y nos preguntamos ¿qué hemos dado hoy? O por ejemplo, cuando vamos al médico.

Veamos algunas más:

- ▶ Técnica de Clasificación, esta técnica consiste en, ir agrupando las palabras de una lista en categorías, por ejemplo, categorías de animal, vegetal, material etc, de tal manera, que las palabras se recordarán mejor ya que cada una de ellas se ha asociado a una categoría que le resulta familiar o tienen características comunes que las define y las identifica.
- ▶ Técnica de la Visualización Mental, esta técnica consiste en visualizar a través de imágenes y utilizando el resto de los sentidos, como el olfato, el tacto, etc., las palabras que queremos memorizar, de tal forma, que nos ayudará a recordar mejor las palabras. Por ejemplo, la palabra teatro la memorizamos mejor si visualizamos la imagen de un teatro a la vez que nos imaginamos las personas que van, el olor característico de la sala, etc.

- ▶ **Técnica de Acrósticos**, esta técnica consiste en, formar o crear una palabra o frase a través de las iniciales de las palabras que queremos memorizar, por ejemplo, los elementos de la Tabla Periódica.
- ▶ **Técnica de la Asociación**, esta técnica consiste en, asociar palabras con imágenes, o dos imágenes entre sí, para lograr un mejor recuerdo, y también, en asociar la información nueva a otra información que ya conocemos o que nos resulta similar, por ejemplo, asociar grandes filósofos en la materia de Historia, o asociar las fechas de grandes personajes literarios a fechas de cumpleaños de amigos, familiares, etc.

- ▶ **Técnica de la Historia**, esta técnica consiste en, inventar una historia que tenga sentido con una lista de palabras, de esta forma, creando una historia que contenga cada una de las palabras de la lista, ayudará a que se recuerden mejor.
- ▶ **Técnica de la Cadena**, esta técnica consiste en utilizar la imaginación, es decir, imaginar cada una de las palabras de la lista que tenemos que memorizar o aprender, uniendo cada imagen con la siguiente, de tal manera, que el recuerdo no es de información escrita, sino recuerdo en imágenes visuales, es una técnica parecida a la anterior, a la de la historia, la diferencia es, que en esta última lo que recuerdas es una historia, un relato, una sucesión de palabras con sentido.

- ▶ **Método Loci**, consiste en asociar las letras con una serie de números. Por ejemplo, a la hora de memorizar una serie de números o unas fechas cronológicas, lo que tendríamos que hacer es, convertir cada uno de los números en letras, pero las letras tienen que tener un parecido físico y de sonido también, de este modo, se recordará mucho mejor.



- ▶ Nuestra mente y nuestra memoria funcionan de igual manera, si tú almacenas la información de forma ordenada, te será sencillo recordarla en el futuro, si por el contrario la almacenas sin orden o sin sentido, te será muy difícil acceder a ella y recordarla después.



Resumiendo:

- ▶ Conocer a nuestros hijos
- ▶ Motivarles
- ▶ Animarles a estudiar
- ▶ Educar su responsabilidad
- ▶ Evitar: compararle, agobiarle, hacerles las tareas...
- ▶ Ayudarle a establecer metas
- ▶ Favorecer su motivación intrínseca
- ▶ Participar en el centro educativo