

RECETAS PARA EDUCAR

¿Cómo se estudia correctamente?

Nuestros hijos a veces dedican mucho tiempo al estudio pero no consiguen buenos resultados

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Uno de los problemas que tienen nuestros hijos es que, a pesar de dedicar mucho tiempo al estudio, en ocasiones, no consiguen los resultados deseados pues muchos de ellos no saben estudiar correctamente.

Pero como padres, no debemos culparles pues a veces también es cierto que nadie les ha enseñado a hacerlo.

Cómo empezar

La base será: organización, comprensión y memorización. ¿Cuántas veces has dejado tu tarea para el fin de semana? ¿No te ha pasado que llegas al domingo por la tarde y aún tienes todos los deberes sin hacer? Si es así, seguramente te ha faltado una buena planificación. Por ello, el primer paso será, la organización, para aprender a estudiar hay que aprender a organizarse. Fijar un horario semanal de estudio y cumplirlo.

El horario debe recoger un tiempo para cada asignatura, de acuerdo a la importancia que tenga cada una, las fechas de entrega de posibles trabajos y la dificultad.

Lo normal en secundaria es que se utilice entre media hora y una hora para hacer las tareas escritas y de tres cuartos o una hora para estudiar (dependiendo en el curso que esté el alumno). Deberíamos dejar para el fin de semana las tareas que le lleven más tiempo: Una lámina de dibujo, un trabajo para una asignatura...

Y en Primaria la regla de 10 minutos de tarea diaria por cada curso escolar: 10 minutos en Primero y 60 minutos en sexto.

Reglas básicas

△ El horario de estudio debe ser a la misma hora para convertirlo en hábito.

△ Planifica también los descansos. Por cada 45 minutos de trabajo, tómate 5 minutos de descanso. No es posible mantener la atención ininterrumpidamente más de 45 minutos.

△ Ordena las materias en función de su dificultad. No comiences con la más difícil, tampoco con la más fácil. Las asignaturas neutras sirven de calentamiento. Deja para el final aquello que te guste más.

△ Cuenta el horario a tus padres. Ellos te ayudarán a respetarlo.

△ Para estudiar bien se necesita un lugar de estudio tranquilo, donde todo esté a mano, con una silla cómoda y luz suficiente. Con música no se puede estudiar: puedes dibujar o copiar, pero no memorizar ni concen-

trarse. El móvil apagado. Busca sitios adecuados donde poder estudiar sin que haya demasiado ruido. Si es necesario, usa las bibliotecas públicas, etc. La concentración es imprescindible.

△ Antes de ponerte a estudiar prepara todas las cosas que creas necesarias.

△ Durante el tiempo de trabajo evita lo que te pueda distraer. Que nadie te moleste

△ Usa la agenda para anotar los deberes, fechas de entrega de trabajo, exámenes.

△ Estudia siempre con un papel al lado, para copiar, hacer esquemas, resumen, o escribir y reforzar el aprendizaje

Errores

⊕ Hay una serie de factores ambientales que pueden influir negativamente en el trabajo intelectual: problemas familiares graves, crisis afectivas, escasez de tiempo para estudiar por tener una jornada con muchas actividades extraescolares.

⊕ Dejar pasar mucho tiempo sin preguntar lo que no entiendes al maestro.

⊕ No estudiar cada día lo explicado en clase.

⊕ Usar sólo la repetición y el repaso sin usar esquemas

⊕ Hay que comprobar que ha corregido en clase los deberes y en qué ha fallado.

⊕ El padre no debe sentarse al lado del estudiante todo el tiempo porque transmite mensajes negativos: "No sabes hacerlo solo". Pero si ha de estar pendiente de todo lo que hace el niño y de su evolución

Una buena técnica

En síntesis se trata de: Atender en clase, preguntar las dudas y participar en clase, realizar varias lecturas y una de ellas comprensiva, hacer esquemas, fijar la información y, repasarla.

El trabajo intelectual se realiza fundamentalmente leyendo y escribiendo. Para que esas dos actividades se desarrollen bien se requiere atención y concentración

En primer lugar atiende en clase. Aprovechar las clases ahorra tiempo. Subraya lo que repite el maestro, eso es lo que considera importante.

Empieza a estudiar con un vistazo general de los temas. Esto ayuda a concentrar la atención y a despertar el subconsciente.

1.- **Lectura** a velocidad mo-

derada, sin seguir con el dedo, no mover la cabeza. Son recomendables tres lecturas: una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis.

2.- **Subrayado** de palabras aisladas o frases breves con otra lectura rápida. La memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se destacan. No se recomienda más de dos colores

3.- Realizar un **esquema**. Permite visualizar el esqueleto del tema. El mejor es el de llaves para su memorización. No copiar todo el texto, debe caber en un folio. Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, y subapartados, destacados con claridad. Debe tener una presentación limpia y clara. Puedes utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos. Con un solo golpe de vista podemos ver el tema. Es importante tenerlo presente en la fase de memorización.

4.- Hacer un **resumen**, es ampliar el esquema. El resumen debe ser breve pero completo, con las ideas fundamentales y utilizando tus propias palabras. Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes, si es necesario, con el texto delante.

5.- **Memorización**. La memoria hay que ejercitarla, es como el deporte cuanto más la entrenas más funciona.

Relaciona el tema con otras cosas que sepas.

Intentar comprender primero el contenido antes de memorizarlos. Es mejor

memorizar ideas no frases. Se retiene mejor lo que se entiende. No se sabes un tema si no es capaz de explicarlo.

Ideas para memorizar: utilizar **acrósticos**, técnica de **imágenes mentales**: asociar las imágenes a lo que queremos recordar, trucos de nemotecnia, hacer dibujos al lado de las frases.

Después de la memorización puedes pedir que le lo pregunte algún familiar o lo puedes hacer tu solo.

6.- **Repaso**: Para memorizar a largo plazo hay que memorizar con frecuencia.

Antes de seguir, intentar recordar el punto anterior.

Se repasan varias veces como mínimo tres. Y un repaso rápido, al levantarnos, en el desayuno, o después de él, o mientras voy al cole

En Secundaria es importante estudiar las lecciones varios días antes, se estudia y dejar reposar.

Primaria

En primaria podríamos simplificar algunos pasos de este proceso.

Comenzaremos leyendo el tema, intentamos entenderlo y sino preguntamos a nuestros padres o hermanos. Luego buscamos ejemplos, intentamos explicarlo con nuestras propias palabras como si nosotros fuésemos los maestros. Lo decimos en voz alta, si es difícil lo podemos escribir. Y finalmente pedimos a nuestros padres que nos lo pregunten (que nadie tema que por preguntar la lección a su hijo le va a hacer dependiente, al contrario el mensaje que recibe es "a mi padre le interesa lo que yo hago").

Hay algunas variaciones en función de las asignaturas: Por ejemplo, las que son prácticas como matemáticas, o física o química o dibujo,

hay que hacer ejercicios, ¿cuántos? Hasta que nos salga bien todos.

En inglés: primero escucharemos varias veces las expresiones, o preguntaremos al maestro como se pronuncia, luego las repetiremos, y finalmente las escribiremos, haremos ejercicios o frases.

Ejemplos de cómo estudiar con niños en Primaria: imaginar la palabra escribiéndola con el ordenador, que la escribes un whatsapp, dibujada en la espalda de un familiar o en un muñeco, escribirla soplando con la boca las letras, etc..

Si el examen es oral, entonces deberemos practicar en voz alta delante de gente (nuestros familiares) o delante de un espejo, y aprenderlo mucho mejor ya que los nervios harán que baje nuestro rendimiento.

La lección de la mariposa

Un día, una pequeña abertura apareció en un capullo; un hombre se sentó y observó por varias horas como la mariposa se esforzaba para que su cuerpo pasase a través de aquel pequeño agujero. Al cabo de un tiempo, pareció que ella ya no lograba ningún progreso. Que había ido lo más lejos que podía en su intento y que no podría avanzar más.

Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: tomó una tijera y cortó el resto del capullo. Así, la Mariposa salió fácilmente.

Pero su cuerpo estaba atrofiado, era pequeño y tenía las alas aplastadas.

El hombre continuó observándola porque esperaba que, en cualquier momento, sus alas se abrieran, se agitaran y serían capaces de soportar el cuerpo, el que a su vez, iría tomando forma. Nada ocurrió!

En realidad, la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y alas atrofiadas. Ella nunca fue capaz de volar.

Lo que el hombre, en su gentileza y voluntad de ayudar, no comprendía, era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura, era necesario para que el fluido del cuerpo de la mariposa llegara a las alas, de tal forma que ella estaría pronta para volar una vez que estuviera libre del capullo.

Algunas veces, el esfuerzo es justamente lo que precisamos en nuestra vida.

