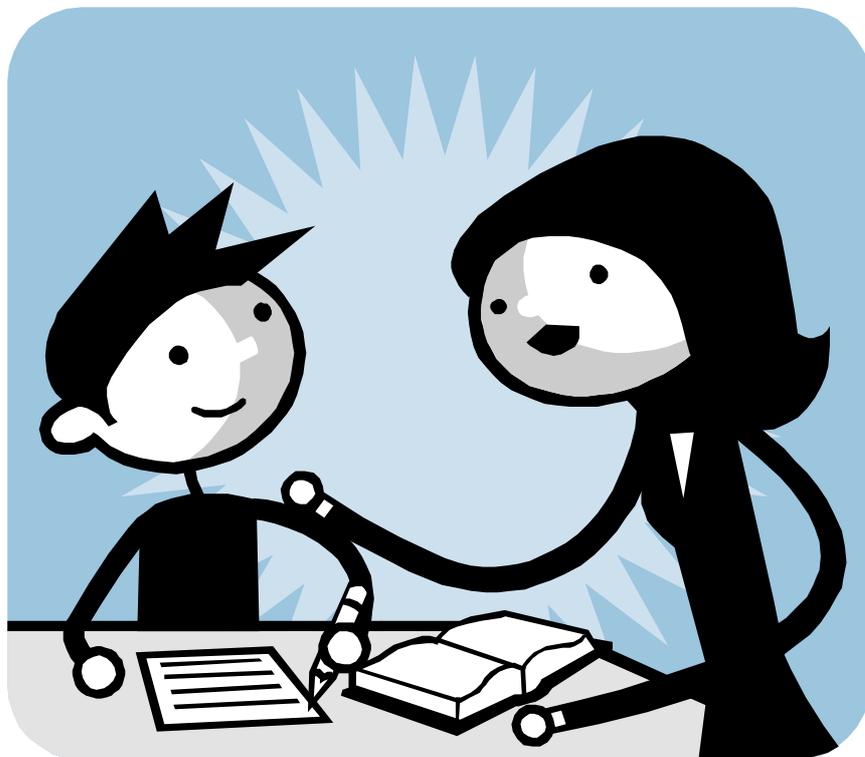


EL HÁBITO DE ESTUDIAR



GUÍA PARA PADRES

EOE DE BEMBIBRE
CURSO 2009 - 10

Un hábito es un conjunto de actos complejos que, al repetirse sistemáticamente, se interiorizan y pasan a ejecutarse de forma precisa y automática.

Recordemos que para que se establezca correctamente un hábito, tiene que realizarse:

- En el mismo lugar: es muy importante fijar desde el principio un sitio adecuado
- En el mismo momento: conviene elaborar un horario
- De la misma manera: los padres establecerán un método adecuado para el estudio

Características del estudio:

- *Es un proceso consciente que requiere tiempo y esfuerzo.*
- *Se trata de una actividad individual.*
- *Implica atender a un contenido, esto es, seleccionar algo con el fin de procesarlo.*
- *Hace necesario el uso de unas estrategias adecuadas, técnicas de estudio.*
- *Requiere de la memoria, una capacidad fundamental para el aprendizaje.*
- *Es un proceso orientado hacia metas. La motivación que el niño tenga se verá reflejada en las diferentes metas que pueda establecer.*

Por tanto, el concepto de hábito de estudio es mucho más complejo de lo que a simple vista parece y lleva implícitos procesos y factores fundamentales para el desarrollo del niño, como la atención, la motivación o la memoria.

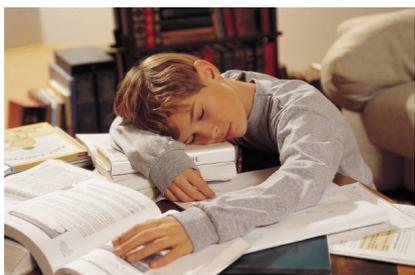
LOS PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Una de las quejas más frecuentes de los padres es que su hijo se distrae fácilmente al realizar las tareas escolares o al preparar los exámenes. Aunque en muchos casos se tiende a pensar que se trata de una patología mayor, no suele ser así. Según la Asociación Americana de Psiquiatría, las personas con este déficit se caracterizan por:

- No prestar suficiente atención a los detalles
- Presentar dificultades para mantener la atención en tareas y actividades lúdicas.
- Dar la impresión de no escuchar cuando se les habla directamente.
- No seguir instrucciones y no finalizar tareas y obligaciones.
- Mostrar dificultades para organizar tareas y actividades.
- Evitar actividades que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Extraviar objetos de importancia para tareas o actividades.
- Ser susceptibles de distracción por estímulos irrelevantes.
- Manifestar descuidos en las actividades diarias.



La distraibilidad es un fenómeno que puede aparecer de forma frecuente en los niños, fundamentalmente por:



- La fatiga.
 - La indiferencia, es decir, el niño no muestra interés por los estímulos que le rodean.
 - La curiosidad excesiva, que hace que el pequeño preste atención a todo aquello que le rodea.
- La actividad monótona o poco variada.
 - El exceso de factores de distracción externos, como los ruidos o la televisión.
 - Una escasa capacidad de autocontrol
 - El sueño, el hambre, los déficits sensoriales etc.

INICIAR EL HÁBITO DE ESTUDIO:

El hábito de estudio se establece a fuerza de repetirlo. No es necesario esperar a que el niño tenga deberes marcados desde el colegio. Lo ideal es que se acostumbre a estar concentrado en una tarea durante un rato.

Para iniciar el hábito de estudio, como con cualquier otro, hay que seguir las tres reglas básicas: en el mismo lugar, a la misma hora y de la misma manera.

En el mismo lugar:

Si el niño estudia en la cocina un día y otro en el salón, se despista.

Al pequeño hay que facilitarle un lugar destinado al estudio, con una mesa amplia y una silla cómoda, ambas proporcionales a su tamaño. Debemos asegurarnos de que no haya elementos atractivos ni susceptibles de distraerle.

Necesitará también una lámpara que facilite la lectura, los libros necesarios, lápices, bolígrafos etc. Y una estantería que contenga material de consulta para evitar que se levante a buscarlo y se despiste.



A la misma hora:

Antes de empezar a estudiar, hay que contar con tiempo para que el niño meriende, descanse un rato y haga alguna actividad extraescolar. La primera hora de la tarde es un buen momento para instaurar la “hora de estudio”.

En el fin de semana, la mañana es cuando el niño está más preparado para concentrarse tras un sueño reparador.

De la misma manera:

Cuando le mandan deberes para casa, podemos ayudarle a organizar lo que tiene que hacer para el día siguiente, asignatura por asignatura.

Distribuimos las tareas empezando por las que le resultan más complicadas y dejando las más fáciles para el final.

Le preguntamos qué tiempo estima que va a tardar en acabar cada una de ellas y le pedimos que lo anote para ver si cumple su plan. Uno de los objetivos principales es que estudie solo. Para ello tenemos que retirarnos y confiar en que lo hará. Sin embargo, cuando empezemos a establecer el hábito tendremos que llevar a cabo el siguiente proceso:

PRIMER PASO:

Leer con él lo que hay que hacer, pedirle que nos diga lo que ha entendido y dejarle que realice la tarea sin nuestra intervención, aunque se equivoque. Al final, repasar juntos el resultado; éste será el momento de corregir las equivocaciones. Haremos lo mismo con cada ejercicio y permaneceremos a su lado sentados en silencio, mostrándole una adecuada actitud cuando se estudia.

SEGUNDO PASO:

Una vez organizado el trabajo, nos retiramos con la siguiente indicación: “intenta hacerlo tú; lo que dudes, apúntalo y lo vemos cuando acabes todo el ejercicio; avísame cuando hayas terminado”. Protestará y pondrá mil excusas: “Pues entonces me paro y no sigo”. Nos iremos, indicándole de nuevo que nos llame al terminar el ejercicio. Entonces reforzaremos su esfuerzo y corregiremos las dudas con él. Pasamos al siguiente tema y volvemos a retirarnos, indicándole que, si no tiene dudas, siga avanzando en la tarea. Cada vez que haga más de un ejercicio sin nuestra ayuda hay que decírsele: “Has hecho tú solo todo el trabajo sin necesidad de mi ayuda, eres un fenómeno”



TERCER PASO:

Organizado el trabajo, nos retiramos indicándole que intente realizar todos los ejercicios él solo, que apunte las dudas y nos avise cuando haya terminado. Entonces, lo primero será reconocerle el esfuerzo realizado antes de solucionar las dudas. Hay que responsabilizarle del cuidado, el orden y el mantenimiento del material destinado al estudio, de forma que al terminar recoja todo y deje la cartera preparada para el día siguiente.

LA ACTITUD DE LOS PADRES FRENTE AL ESTUDIO

- ▶ Es tarea de los padres exigir y animar al niño. Una exigencia gradual que empieza con la instauración del hábito y, poco a poco, se traslada a las tareas y su desarrollo. Hay que animarle haciéndole confiar en sus capacidades cuando se esfuerza.
- ▶ Los problemas de estudio se traducen en un deterioro de las relaciones en casa.
- ▶ Si se sospecha que pueden existir dificultades que no permiten el rendimiento esperado hay que acudir a un especialista que defina qué está ocurriendo y establezca un plan de trabajo.



- ▶ Guiar al niño no significa hacerle su trabajo. Hay que mostrar disposición a explicarle las dudas y atender a lo que nos pide, pero no tenemos que hacerle los deberes.
- ▶ Reforzar sus logros aumentará su confianza en sí mismo y elevará su entusiasmo por las tareas.
- ▶ Hay que establecer metas concretas y reales, sin acosarle con la idea del estudio y recordarle los objetivos marcados “no se ha cumplido todavía la media hora de estudio que habíamos acordado; mejor vuelve a la mesa y ya te aviso yo”.
- ▶ Le transmitiremos respeto por lo escolar si cuidamos: la puntualidad, que lleve el material adecuado y que se ocupe de cuidarlo.
- ▶ No hay que pedirle que haga lo que a nosotros nos habría gustado haber hecho, sino permitirle que construya su historia.
- ▶ Los padres tienen el deber de mantenerse informados de todo lo que ocurre en el colegio, los objetivos educativos, la relación con los compañeros, con el profesor, y participar en las actividades cuando se requiera su presencia. Además de saber lo que está ocurriendo, transmitirán al niño lo importante que es para ellos su vida escolar.
- ▶ Es importante dirigir las críticas hacia la tarea (“sabes hacer mejor la letra; cuando te esfuerzas, no haces tachones etc.”) y nunca hacia la persona (“eres un inútil, un vago”. Si calificamos al niño como mal estudiante, se lo creará y actuará como tal.



- ▶ No hagamos comparaciones con otros niños: “Juan ya lee sin problemas, a ver cuándo lo haces tú”. Si queremos establecer comparaciones, que sea

entre las propias tareas del niño: “cuando empezó el curso sólo escribías tu nombre; ahora ya sabes todas las letras”.

- ▶ Los hijos imitan lo que observan en casa: si nos ven leer, si se sientan a nuestro lado cuando hay un programa cultural en la televisión, si fomentamos actividades de ocio como el deporte o las visitas a museos, si mantenemos conversaciones sobre temas que despierten nuevos intereses, si les facilitamos experiencias donde puedan llevar a la práctica lo estudiado, motivamos su deseo por aprender cosas nuevas y estimulamos su curiosidad y sus ganas de investigar.
- ▶ Ante los fracasos hay que enseñar al niño a no desanimarse, ayudarle a mejorar y buscar alternativas como, por ejemplo, aprender técnicas de estudio.
- ▶ Negociar el plan de estudio no significa que el niño decida; los límites y las consecuencias siguen siendo función de los padres. El castigo y la amenaza como formas de solucionar el bajo rendimiento escolar no son en absoluto eficaces; premiar el esfuerzo y los logros resulta mucho más beneficioso.
- ▶ Hay que permitir al niño que tome decisiones y darle responsabilidades acordes con su edad.

LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

El método que se utiliza a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva. Las técnicas de estudio son fundamentales para adquirir un buen hábito, ya que dotan de orden y forma a la información que se pretende aprender y evitan el temido olvido.

El hábito de estudio es la herramienta con la que el niño puede aprender a estudiar más y mejor, porque consigue aumentar el rendimiento del tiempo dedicado a aprender y como consecuencia los éxitos académicos y la motivación hacia lo escolar.

La necesidad de aplicar técnicas surge cuando el colegio empieza a pedir tareas que precisan síntesis, resumen, memoria y concentración y el niño encuentra dificultades a la hora de llevarlas a cabo.

Podemos ofrecerle un sistema que tiene por objetivo rentabilizar el tiempo que dedica al estudio, de forma que acabe las tareas antes. Aplicar un método marca la diferencia entre los que aprovechan el tiempo de estudio y obtienen un rendimiento académico satisfactorio y los que no.

Desestimado cualquier problema de aprendizaje, el método sería la suma de los siguientes factores:

**Motivación + Concentración +
Objetivos claros y realistas+Fuerza de voluntad.**

Los padres acompañarán al niño a través de los siguientes pasos:

ANTES DE EMPEZAR: Para favorecer el hábito de estudio, se realizará en la misma habitación, a la misma hora, con el material necesario preparado para evitar tener que levantarse y desconcentrarse, sentado cómodamente en una silla y con la espalda pegada al respaldo, sabiendo el tiempo que va a dedicar a cada materia.

Tras una lectura general, le **ENTENDER EL TEXTO:** preguntaremos todo lo que genere dudas. También tiene que buscar la idea principal; el título del tema da muchas pistas.

La segunda lectura tiene por objeto diferenciar las ideas principales – una por párrafo – de las

SUBRAYAR LO IMPORTANTE: secundarias. Hay que hacer atractivo el material que tendrá que memorizar. Para ello puede utilizar colores y subrayar cada idea – por ejemplo, las principales en rojo y las secundarias en verde – de manera que pueda desarrollar el tema reduciéndolo a un cuarto del original con sentido por sí mismo.

RESUMIR EL TEMA: La síntesis del tema es tan fácil como pasar a un escrito las ideas principales y secundarias que ha subrayado. Le servirá para memorizar la materia, recuperarla cuando la necesite y repasar o recordar lo que ya sabe. Si cree que se ha dejado algo importante, puede añadirlo al resumen.

Es reducir el tema a su **HACER UN ESQUEMA:** esencia, de forma que, cuando el niño tenga que utilizarlo, recupere palabras clave que le lleven a desplegar mentalmente las ideas principales y secundarias y por tanto, la información que necesita. Un ejemplo es el esquema de llaves, donde vamos colocando por orden de importancia palabras que nos recuerdan las ideas del tema.

MEMORIZAR

Implicar retener el texto, pero para ello es fundamental que se haya comprendido antes. Saber algo es entenderlo y poder recordarlo cuando uno quiera. Por eso el niño ha de seguir el método descrito anteriormente y así únicamente tendrá que recurrir a su esquema para recuperar la información aprendida. No hay que agobiarse: todos tenemos mucha más memoria de lo que pensamos: el problema es que no la usamos y se oxida.

Para conseguir una mejor memorización conviene:

- *Buscar la motivación: cuando más nos guste un tema, más fácil será recordarlo.*
- *Fijarse en las fotos y dibujos del texto para que ayuden a recordar lo que decía y dónde estaba situado.*
- *Estudiar lentamente, espaciando las lecciones y descansando 10 minutos por cada hora de memorización.*
- *Hacer reglas nemotécnicas que faciliten el recuerdo.*
- *Repetir el tema en alto con el esquema delante hasta que no sea necesario.*
- *Procurar poner en práctica lo aprendido y repasarlo.*

Es necesario porque si no, lo estudiado, se va olvidando poco a poco. Si el niño busca tiempo para ello, cuando necesite recurrir a los conocimientos adquiridos, le será más fácil recuperarlos y tardará menos. Puede utilizar una carpeta o cuaderno donde archivar sus esquemas y sólo con recurrir a él se pondrá enseguida al día de lo ya aprendido.

REPASAR.

En la realización de cualquier tarea el rendimiento disminuye a medida que pasa el tiempo. Esto hay que tenerlo en cuenta para:

DISTRIBUIR EL TIEMPO:

- ♣ Organizar la realización de los ejercicios: los más monótonos y difíciles, al principio (previamente estudiado)
- ♣ Distribuir los descansos: tras la primera hora de estudio, descansar 10 minutos; tras la segunda hora, ampliar el descanso a 15 minutos; si hiciera falta seguir, ampliar 5 minutos más cada vez, sin exceder nunca de los 30 minutos. Un apunte: no se debe jugar a los videojuegos ni ver la televisión en ese tiempo, porque separarse de ellos cuando termina el descanso requiere mucha fuerza de voluntad.

Estos pasos son una especie de tabla de gimnasia para el cerebro: al principio es normal que el niño tenga agujetas y que el cueste repetirla al día siguiente, pero pasado un poco de tiempo, la tabla no se le resistirá y su músculo, el cerebro, estará en plena forma.

¿CÓMO AFRONTAR UN EXAMEN?

Ante un examen el niño sentirá ansiedad, por eso tiene que saber cómo afrontarla para obtener resultados satisfactorios en la prueba.

Recuperemos las tres áreas de comportamiento para saber qué hacer:



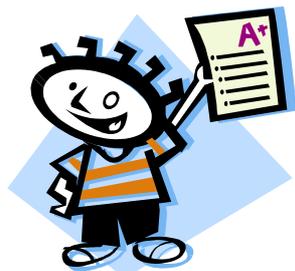
LO QUE PIENSA:

Si se dice “no voy a saber, seguro que me quedo en blanco, no me va a dar tiempo, haré el ridículo cuando deje sin contestar el examen etc.” Estará provocando un aumento de la sensación de ansiedad. Por el contrario, para sentirse confiado y evitar que la ansiedad suba tendrá que decirse: “estoy nervioso, pero he estudiado suficiente y me sé la materia; tengo que tener cuidado para repartir el tiempo y no distraerme; puedo concentrarme muy bien en entender la pregunta y contestar lo que me piden; ya lo he hecho otras veces, así que dentro de un rato estaré celebrando que lo he terminado”.



LO QUE SIENTE:

La respuesta contraria a la ansiedad es la relajación. Para ello puede respirar hondo, con los ojos entrecerrados, imaginando cómo el aire llega hasta los pulmones y los llena, para después desinflarlos poco a poco mientras sale el aire. Podrá repetir este ejercicio tantas veces como sea necesario para parar los síntomas de ansiedad.



LO QUE HACE:

Durante la prueba el niño tiene que leer cuidadosamente todas las preguntas, empezar por las que sabe, darse un tiempo para utilizar las reglas nemotécnicas en

aquellas preguntas que duda o recuerda mal y repasar el examen antes de entregarlo.

REQUISITOS PARA ESTUDIAR:

LA CONCENTRACIÓN Y LA MOTIVACIÓN

Ambos factores están relacionados, puesto que a menor **motivación**, menor capacidad de concentración. Cuando los ejercicios son monótonos para el niño y dan poco pie a la creatividad, será su fuerza de voluntad lo que supla a la motivación. Ésta aparece y se mantiene cuando:



- El niño encuentra reconocimiento a su esfuerzo por parte de la gente que quiere.
- Está bien integrado socialmente.
- Su esfuerzo consigue metas a corto plazo.
- Ha aprendido a redirigir sus pensamientos hacia la tarea y a concentrarse en ella.
- Organiza y dirige su plan de trabajo y se siente responsable de su éxito.

Unos hábitos poco trabajados y unos límites poco coherentes pueden dificultar la continuidad del tiempo de estudio. Algunos niños necesitan un pequeño empujón con reforzadores ya sean materiales o de actividad que les motiven a acabar sus tareas.

En estos casos, hay que establecer un sistema de puntos para iniciar el hábito.

Podemos crear una tabla con los días de la semana, donde registremos si el niño realiza las tareas en el tiempo que él estima necesario; recordemos que hacer los deberes en el tiempo previsto es uno de los objetivos principales de las técnicas de estudio.

Nuestro hijo tendrá que elegir un plan de fin de semana para llevar a cabo en caso de que obtenga puntos todos los días: ir al cine, que venga a dormir su mejor amigo etc.

Premiamos en primer lugar el esfuerzo, así que, aunque se pase del tiempo, le damos dos puntos. Si cumple todo su plan, es decir, si ha sido realista con sus metas, entonces recibe cinco puntos. En caso de que al final de la semana haya recogido puntos todos los días, podrá elegir un plan. Posteriormente se le exigirán dos semanas cumpliendo el plan para premiarle. El refuerzo se retirará cuando realice la tarea con normalidad, pudiendo premiar su esfuerzo al final del trimestre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCO	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
Tiempo previsto	½ hora	1 hora	1 hora	1 hora	½ hora	1 hora
¿Acabó la tarea?	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO	SI/NO
FUERA DE TIEMPO (2 puntos)						
EN EL TIEMPO						

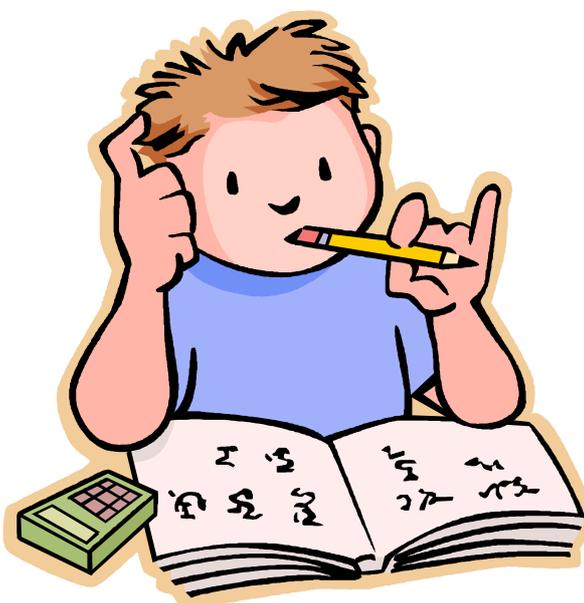
PREVISTO (5 puntos)						
------------------------	--	--	--	--	--	--

La **concentración** también puede ser mejorada con ejercicios de entrenamiento, como por ejemplo:

⊙ Mirar atentamente un cuadro foto y describir con todo lujo de detalles lo que ve en él.

⊙ Jugar a encontrar semejanzas diferencias entre dos objetos prácticamente iguales o entre dos completamente distintos etc.

⊙ Un material recomendable para mejorar la atención y concentración es el programa Fíjate y concéntrate más. Ed. CEPE.



o
y

⊙ Es interesante destacar que para concentrarse resulta imprescindible crear un ambiente que lo favorezca. El **silencio** es fundamental para las actividades intelectuales. Facilitar la atención es evitar cualquier fuente de distracción, como la televisión, los portazos, las discusiones, la música etc. Los ruidos hacen que el cerebro procese dos fuentes distintas de información a la vez y como consecuencia trabaje el doble y se agote antes. La hora de estudio tiene que ser secundada por los padres con el silencio necesario, dejando cualquier actividad ruidosa para después. Los hijos que ven que sus padres respetan este tiempo de silencio, que se concentran en sus tareas sin distraerse y leen con asiduidad, acaban imitándolos. La concentración, por tanto, también puede aprenderse imitando lo que se ha visto en casa.

LOS SUSPENSOS

De los errores se aprende, y las malas notas únicamente son un indicativo de que algo no funciona bien: pueden deberse a acontecimientos que afecten emocionalmente al niño, a la desmotivación o a la falta de concentración. Hay que analizar cuál es la causa de los malos resultados sin caer en la idea de fracaso.



Detectados los aspectos a mejorar, es el momento de hacer planes para optimizar la situación; al fin y al cabo, el suspenso tiene que servir para mejorar alguna dificultad que se ha puesto de manifiesto.

Los padres tienen que evaluar si hay aspectos que han propiciado esa situación y asumir su parte de responsabilidad, pensar si el niño llega sistemáticamente tarde al colegio, si no le han facilitado el material escolar necesario, si no se han interesado por las materias que estudia, si le han sobrecargado de actividades extraescolares, si no han respetado el hábito de estudio o no han sabido motivarle.

En caso de que los suspensos se repitan y el niño no muestre avances ni en el esfuerzo ni en los logros académicos, podemos estar ante una situación de fracaso escolar y hay que averiguar el porqué. El tutor, el equipo de orientación y la información que dan los padres y el niño ayudarán a evaluar la situación y a establecer el plan de trabajo más adecuado.

LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Fomentar aficiones, participar en actividades de grupo, conocer amigos, hacer deporte o aprender idiomas son algunos de los objetivos de las actividades extraescolares. Se dan fuera del horario de clase y tienen un tinte lúdico.

A la hora de elegir las tendremos en cuenta la opinión del niño, pero también sus necesidades. Estas actividades también agotan y, si el niño se sobrecarga, no tendrá ganas de hacer los deberes llegar a casa. Realizar actividades extraescolares dos veces por semana es suficiente.

No podemos utilizar como criterio el hecho que llegamos tarde de trabajar y que así él estará entretenido; es preferible emplear el dinero de las clases en alguien que le de apoyo en la tarea escolar y cuide su hábito de estudio antes de convertirlo en niño agenda.

Tampoco permitamos que abandone a mitad de curso la asistencia a una actividad. Antes de empezar debe comprometerse a terminar el año escolar. Hacer que cumpla con sus tareas y que termine lo que empieza desarrollará su capacidad de concentración a pesar de que la actividad ya no le resulte tan motivadora.



al