



**EL PASO AL IES:
método de estudio**



SERIE DOCUMENTOS: "ESCUELA DE PADRES"

JUSTIFICACIÓN

Aunque ya en 5º y 6º de la E. Primaria se realiza un entrenamiento serio para que los alumnos desarrollen un verdadero método de estudio, lo cierto es que las características de la E. Secundaria son las que realmente ponen a prueba la habilidad del alumno en ese campo. La diversidad de asignaturas, la mayor cantidad de contenidos, el tipo de exámenes, etc., suponen un reto para nuestros chicos y, de rebote, para sus padres. Por ello, puede ser conveniente que los padres dispongan de unas nociones básicas que les permita ubicarse en eso de las “técnicas de estudio”.



EL LUGAR DE ESTUDIO

- **Lugar de estudio:** es importante que sea siempre el MISMO lugar. Se aconseja que sea la habitación del alumno siempre que reúna el resto de condiciones.
- **Temperatura:** La temperatura ambiente idónea para estudiar va desde los 18 hasta los 22 grados (el exceso de calor provoca somnolencia y el exceso de frío desconcentración). El lugar de estudio ha de estar bien ventilado. En sesiones largas de estudio es conveniente programar algún paseo para oxigenarse y desentumecerse.
- **Luz:** Lo ideal es la luz natural, en caso de no disponer de ella se dispondrá de luz artificial, a ser posible una lámpara de mesa, al mismo tiempo que se tiene iluminado de modo más general el espacio. Lo ideal es que la luz incida en el lado izquierdo para los diestros y en el derecho para los zurdos.
- **Silencio:** Tomar precauciones para que ningún estímulo distractor pueda interferir en el estudio y la atención. Evitar televisor, radio u otros aparatos encendidos cerca. Evitar interrumpirle cuando estudia y entrar y salir continuamente de su lugar de estudio.
- **El mobiliario:** una mesa amplia y una silla cómoda (cuyo tamaño permita una postura de trabajo adecuada). Una estantería al alcance de la mano y/o cajones donde guardar todo aquello que pueda necesitar. Promover el orden para que no se necesite demasiado tiempo para buscar algo y evitar tener encima de la mesa todo aquello que no se vaya a utilizar.

- **Postura:** corregir aquellas posturas de estudio inadecuadas. La espalda debe estar recta y los brazos apoyados en la mesa.

LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una buena parte de los alumnos de los últimos cursos de E. Primaria continúa sin tener un horario semanal de estudio claro. Por ello, insistimos en las pautas básicas a tener en cuenta:

- ↳ Estudiar todos los días, si es posible en el mismo lugar y a la misma hora.
- ↳ Evitar horario nocturno.
- ↳ Como referencia, dedicar un tiempo de entre dos horas y dos horas y media (en ESO). Este tiempo incluiría la realización de “deberes” y el “estudio”.
- ↳ Cambiar de actividad (asignatura) cada 30- 45 min.
- ↳ Incluir periodos de descanso que permitan descansar sin perder la concentración (entre 5 y 10 minutos).
- ↳ Repartir tiempo de estudio según dificultad. Conviene empezar con las tareas de dificultad media, proseguir con las de dificultad máxima y acabar con las de dificultad mínima.
- ↳ Contemplar no sólo los contenidos nuevos a estudiar, sino también repasos periódicos.
- ↳ El horario debe ser flexible, realista, personalizado, equilibrado, controlable y debe de registrarse por escrito y dejarse en un lugar visible donde se pueda ir revisando.
- ↳ El horario de estudio se va a incluir en el día a día, por lo tanto hemos de intentar que otras actividades como las comidas y el sueño tengan también unos horarios regulares y adecuados. Y que actividades como la televisión, el ordenador, etc., tengan también un límite claro.

Ejemplo:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:30 – 17:00	Deberes	Deberes	Deberes	Deberes	Deberes
17:00 – 17:30	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
17:30 – 19:30	Tiempo libre, deporte, etc.				
19:30 – 20:45	Estudio, lectura, etc.				
20:45 – 21:30	Nuevas tecnologías	Nuevas tecnologías	Nuevas tecnologías	Nuevas tecnologías	Nuevas tecnologías
21:15 – 22:00	Aseo, cena	Cena	Cena	Cena	Cena
22:00 - ...	Sueño	Sueño	Sueño	Sueño	Sueño

Al final del cuadernillo se adjunta un horario en blanco para que podáis elaborar un horario con vuestros hijos. Es mejor negociarlo que imponerlo, ya que si el chico se implica en su organización pondrá menos pegas para cumplirlo después. Sin embargo, los padres tienen que garantizar que el horario resultante cumple las pautas fijadas.

EL MÉTODO DE ESTUDIO

Es conveniente que los padres presten atención a las técnicas de estudio que su hijo utiliza y si la manera en que lo hace le resulta efectiva. En ocasiones, una modificación en éstas puede cambiar sustancialmente el aprendizaje. En general, los alumnos deben seguir una serie de pasos:

- ✚ **Prelectura:** lectura rápida para establecer el tema del texto.
- ✚ **Lectura:** lectura atenta donde se asegura que comprende todos los términos. Puede ser necesario leerlo más de una vez.
- ✚ **Subrayado:** destacar las ideas principales o palabras clave de un texto. Lo de menos son los colores que se utilicen. Es recomendable utilizar al menos dos, uno para las ideas principales y otro para las secundarias.
- ✚ **Trabajar el texto:** para aprender hay que hacer algo con el texto. Elaborar un resumen con lo subrayado, ponerlo en forma de esquema (relacionando las

ideas), dibujarlo, etc. En función de la complejidad del texto y del objetivo para el que estudiamos será necesario trabajarlo más o menos.

- + **Memorización:** repetir mentalmente y reelaborar mentalmente las ideas y conceptos recogidos en esquema y resumen.
- + **Comprobar lo aprendido:** cuando el alumno cree dominar el contenido debe asegurarse que es así. Para ello puede utilizar técnicas diversas: escribirlo (lleva más tiempo), decírselo a sí mismo con el libro cerrado, pedir a un adulto “que se lo pregunte”, etc.
- + **Refuerzo:** repasar de vez en cuando los esquemas y resúmenes ya memorizados. Si esto no se hace el estudio diario no resultará exitoso, ya que cuando llegue el examen los contenidos estudiados hace un par de semanas estarán casi olvidados.

En casa podemos ayudarles a entrenar estrategias básicas como el resumen, el esquema y el subrayado así como fomentar la lectura comprensiva (haciéndoles preguntas sobre lo que han leído). Para ello sería interesante observar los pasos que su hijo sigue:

- ¿Lee el texto antes de subrayar?
- ¿Tras una lectura rápida sabe identificar el tema principal del texto?
- ¿Subraya? ¿Ese subrayado sigue un criterio?
- ¿Consigue sacar las ideas más importantes del texto y jerarquizarlas en un esquema?
- ¿Es capaz de hacer un resumen de un texto dónde aparezcan las ideas principales?
- ¿Memoriza literalmente o razona lo que estudia pudiendo expresar contenidos con sus propias palabras?
- Cuando termina de estudiar, ¿comprueba que se los sabe de alguna manera?
- ¿Sigue una rutina de repasos de aquello ya memorizado?

PREPARAR Y AFRONTAR LOS EXÁMENES

Es conveniente tener un contacto estrecho con el centro, además de una buena comunicación con los hijos y estar bien informados acerca de su calendario de exámenes. Una vez sepamos cuando tiene los exámenes será más fácil ayudarle.

Para preparar los exámenes:

- Supervisar sus apuntes y animarle a tenerlos completos, bien ordenados y fácilmente legibles.
- Estar pendiente de que comience a estudiar con tiempo y que repase lo estudiado periódicamente (ayudarle a repasar).
- Fomentar el estudio como búsqueda de aprendizajes y no como resultados.

Ahora bien, aunque lo importante es aprender, hace falta aprobar y, para ello, hay que hacer lo mejor posible los exámenes. Es importante que los alumnos dispongan de vías para anticipar posibles preguntas del examen:

- **Pistas del profesor:** es habitual que los profesores durante las clases ofrezcan señales de cuáles son los contenidos que consideran más importantes y que, seguramente, “caerán” en el examen. Otras veces, directamente, el profesor les avisa que determinadas preguntas van a ser objeto de examen y los alumnos ni siquiera se toman la molestia de apuntarlas para estudiarlas concienzudamente.
- **Preguntarle al profesor:** ningún profesor tendrá inconveniente en contestar al alumno cuales son los contenidos más importantes.
- **Preguntar a los compañeros:** “¿tú qué crees que va a caer?”. Aunque no sea muy fiable, la opinión de los compañeros puede ser una pista.
- **Exámenes anteriores:** si el alumno tiene un examen global de la evaluación y antes ha realizado los correspondientes a cada uno de los temas, es probable que algunas preguntas se repitan.
- **Tus propias preguntas:** una buena forma de estudiar es, a partir del contenido, imaginar preguntas que el profesor puede hacer.

Una vez estudiado el examen, hay que preparar a nuestros hijos para afrontarlo. Hay muchos chicos que estudian, pero después fallan a la hora de demostrarlo. Algunas recomendaciones para que esto no suceda:

- **No debe acudir cansado al examen:** si no se ha dejado todo para el final, el día anterior se puede descansar, dormir bien y, a ser posible, hacer ejercicio. Ser rígidos en cuanto a los horarios de sueño y más aún el día antes de un examen.

- **No anticipar fracasos ni presionarle con los resultados:** aunque creamos que no ha estudiado suficiente, el día antes o la mañana del examen no es el mejor momento para recordárselo o amenazarle con las consecuencias de un posible suspenso. Ya pasará el examen y, con los resultados en la mano, adoptaremos medidas.
- **Relajación:** antes del examen, si es necesario, el alumno puede realizar discretos ejercicios de respiración. Para ello, colocará la mano sobre la barriga y realizará inspiraciones profundas intentando que sólo se hinche esa zona (y no el pecho). A continuación soltaría el aire muy despacio.
- **Recordarle que en el examen debe:**
 - Dedicar tiempo suficiente para leer todas las preguntas y planificarse.
 - Si es posible, empezar por las preguntas que mejor se saben.
 - Si se bloquea en alguna, hay que pasar a la siguiente y dejarla para el final.
 - Una vez terminado el examen, repasarlo para asegurarse que ha contestado a todas las preguntas y comprobar que no hay faltas ortográficas.

DÓNDE ACUDIR CUANDO TODO LO ANTERIOR NO NOS FUNCIONA

Dado que el no disponer de un adecuado método de estudio es un problema frecuente y que ello condiciona de manera determinante el rendimiento del alumno os animamos a que, si lo consideráis necesario, consultéis al tutor de su hijo para que os oriente al respecto.

En segunda instancia podéis solicitar ayuda a servicios especializados. Recordamos que los IES disponen de un Departamento de orientación con un profesional de la especialidad de Orientación Educativa que puede ayudaros.

LECTURAS RECOMENDADAS

