

## GUÍA PARA LOS PADRES PARA AYUDAR A MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIOS DE SUS HIJOS



Los niños y jóvenes muestran una gran agilidad mental, pero para mejorar su rendimiento académico los padres y los profesores se enfrentan a importantes retos. Por ejemplo, para cambiar hábitos, lograr la concentración en clase o ante un libro o a la hora de hacer los deberes. Cada niño es un mundo a la hora de lograr una motivación positiva hacia el estudio. Fomentar actitudes positivas y una coordinación entre padres y profesores es el objetivo de estas páginas. El aprendizaje de algunas técnicas de estudio será otro de nuestros objetivos.

El tonto que era listo... (Inteligencia emocional: más importante que el CI)

Un rector de una de las mejores universidades norteamericanas solía decir en las ceremonias de graduación y bienvenida que sus mejores alumnos en la universidad habían sido pésimos estudiantes en sus colegios.

A mediados de los noventa Daniel Goleman en su libro "Inteligencia emocional" puso en crisis el Coeficiente de Inteligencia (CI) y revalorizó socialmente la capacidad de controlar nuestras emociones. Algunos de los números unos en la universidad fracasaban en la vida... Y al contrario, otros que abandonaban sus estudios o los concluían con dificultad, alcanzaban la cima en las empresas, en puestos de responsabilidad, en el gobierno...

Las habilidades tales como el "liderazgo, la aptitud de establecer relaciones y mantener las amistades, la capacidad de solucionar conflictos" no se reconocen fácilmente en un individuo a temprana edad. No se desespere, sea paciente con su hijo o hija.

La habilidad para el "análisis social" puede ser mucho más decisiva en la vida de una persona. Su hijo puede estar entre las personas que teniendo un bajo rendimiento académico en los estudios llega a altas cotas profesionales o sociales a lo largo de su vida.

1. Primer paso: confíe en él, piense positivamente respecto sus actitudes y aptitudes, no sobredimensione el problema; trate de conocer mejor a su hijo y a motivarle.

2. Segundo paso: Abandone pues, los viejos tópicos sobre la educación. Abra su mente y explore nuevas posibilidades y perspectivas para su hijo. Dedíquese el tiempo que sólo usted puede prestarle de forma individualizada.

3. Tercer paso: Aprenda a enseñarle Cómo estudiar a su hijo. Si logra que su hijo se tome en serio algunas Técnicas de estudio, podrá ver en poco tiempo como duplica o triplica su rendimiento académico, mejora su capacidad de lectura y su éxito en los exámenes, etc. Algunos niños nacen con actitudes para el estudio, otros necesitan que alguien les "entrene". ¿Está dispuesto a hacerlo usted?

Recuerde usted a sus compañeros de clase.

Muchos adultos se sorprenden al averiguar qué fue de fulanito o menganito. Aquel compañero travieso y distraído que llega a ser un genio de la publicidad y nunca aprobó las matemáticas. O aquel que sólo quería jugar la fútbol y hoy es el empresario o el político de más éxito del lugar....

### **Estudio e inteligencia emocional**

Las aportaciones de la inteligencia emocional deben servir para no condenar a nadie. La vida es una caja de sorpresas. Pero que tampoco esto sea una excusa para quedarse en una cómoda pasividad esperando a que le toque la "lotería" de su hijo o hija confiados en que de mayores sean como Ronaldo o Britney Spears.

Charles M. Vest, ex- Presidente del MIT, aludía hace un par de años a los progresos de la observación del cerebro a través de la Functional Magnetic Resonance Imaging (Education for a New Era). Aludía a los enormes avances en la comprensión de cómo trabaja nuestro cerebro (recomendamos una reseña del libro de Ratey sobre el cerebro). Tales avances tendrán implicaciones muy importantes en la comprensión de los procesos de aprendizaje del ser humano y para la enseñanza y la educación.

No todos los individuos aprendemos igual ni nos motivan las mismas cosas. Los métodos de enseñanza más avanzados y con más recursos en los países avanzados tienden a incorporar "el componente individual". Hoy el gasto en la educación, incluso en los países más ricos, impide una enseñanza individualizada. Pero los padres pueden ayudar mucho. Los padres pueden encontrar la motivación que su hijo necesita para estudiar.

Trace un Plan para ayudar a sus hijos en su educación coordinado y en favor del esfuerzo de sus profesores y educadores en general.



## GUÍA PADRES Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

La actitud y conducta en los estudios: desdramatice

Seguro que le preocupan las notas que le envían los profesores sobre la actitud de su hijo o hija. Que si no se esfuerza, no presta atención, no aprende de acuerdo con su edad, etc. etc. En algún caso puede que se le informe incluso de una conducta conflictiva...

¿Se acuerda de su conducta y actitud de pequeño en el colegio?

Si su hijo es diferente. Recuerde que algunos niños con una imaginación desbordante o con aptitudes especiales quizás tengan problemas para aceptar ciertos métodos de enseñanza o estudio. Les puede ser muy costoso mantener su atención o mostrar alguna empatía con sus profesores e incluso con sus compañeros.

Una actitud negativa no es en principio algo reprochable o malo, sencillamente requiere de su atención. Usted puede encauzar a su hijo o hija en sus potencialidades y corregir los excesos no deseados.

He aquí algunas nuevas sugerencias e insistencias para mejorar la actitud y conducta de su hijo:

Intente convencer a su hijo para que sea un buen estudiante. Sabía que puede encontrar más 101 razones para ser un buen estudiante. Elija las que crea que más pueden convencer a su hijo /a, acordes con su edad, posición y entorno social de la familia, etc.

Pruebe a motivar a su hijo. Usted lo conoce mejor que nadie y seguro que puede encontrar algunas claves para orientar mejor su actitud y conducta. Usted puede ayudar a su hijo a cambiar sus hábitos. Esto lo puede ayudar a mejorar de forma relevante.

¿Cree conocer bien a su hijo? ¿Ha hablado a fondo con sus profesores? Pues, aunque crea conocer muy bien a su hijo, quizás sea conveniente que mantenga muy frecuentes charlas con sus profesores y tutores y usted adopte la posición más receptiva posible sobre lo que le digan sobre su hijo o hija. Insistimos en que quizás su hijo sea de los que necesiten un aprendizaje de "Cómo estudiar". Y Usted puede estar en disposición de ayudarle mucho.

## TRUCOS PARA MEMORIZAR



Hay algunos trucos o consejos que te ayudarán a memorizar mejor. El mejor truco es que te convenzas de que se recuerda mejor aquello que se comprende.

También se recuerda mejor aquello que hemos trabajado más (lo que hemos subrayado, hecho resúmenes, esquemas mapas conceptuales...).

### ***Trucos para recordar o memorizar mejor tu estudio:***

**1. Concentrarse en el estudio.** Se memoriza y recuerda mejor aquello a lo que prestamos una mayor atención. Trata de motivarte para prestar el máximo de atención.

**2. Tener conocimientos previos o relacionados.** Aquello de lo que sabemos algo ya, o bien hemos pensado (discutido, hablado, escrito, etc...).

**3. Comprender y saber su significado.** Aquellas cosas que hemos comprendido o que tiene un significado para nosotros es mucho más fácil memorizarlas.

**4. Utilizar técnicas de memorización.** Hay materias que nos exigen esfuerzos de memorización (vocabularios en idiomas, listas de cosas).

### **• Trucos efectivos para memorizar listas pueden resumirse en tres:**

**Repetir.** Repetir las palabras hasta aprenderlas es un viejo truco y funciona. Aunque sea aburrido hay que tener paciencia,; podemos calcular con cuantas repeticiones memorizamos y si nos cronometramos ¡hasta puede ser divertido si nos imaginamos que estamos en un concurso! Ver recitar.

**Agrupar en categorías.** Se agrupan por conjuntos de significados por ejemplo mobiliario (mesa, silla, armario).

**Asociar cada palabra a algo que conocemos.** Mejor a cosas que podemos visualizar y que nos sean fáciles de recordar. Por ejemplo clorofila (una piscina llena de un cloro verde).

- **Trucos efectivos para memorizar conceptos y temas.** Para memorizar más fácilmente hemos ido aportando numerosos métodos. La escritura en el estudio ayuda mucho a memorizar, también nuestra actitud en clase. A modo de recordatorio:

Subrayar. Ver Cómo subrayar.

Hacer resúmenes

Hacer esquemas

Hacer mapas conceptuales. Ver para estos tres últimos: estudiar escribiendo.

Tomar notas en clase. Ver tomar apuntes.

Hacer preguntas en clase.

- **Los repasos.** Repasar es fundamental y se debe hacer guardando los debidos intervalos en el tiempo. Ver Repasar y Cómo repasar un examen.

Temas relacionados con Trucos para memorizar:

Consejos para memorizar mejor

### **Algunas recomendaciones:**

Si necesitas memorizar algo, trata de entenderlo primero. La simple memorización de las cosas se almacena en tu memoria a corto plazo. Una vez que vienen las distracciones se suele olvidar todo muy rápidamente. Por el contrario, si has estudiado a fondo una cosa, profundizando en ella y comprendiéndola se introducirá en tu memoria a largo plazo y será más difícil que la olvides.

Crea "pistas" para ayudarte a recordar las cosas. He aquí algunos ejemplos:

Tipos de pistas:

- **Reglas Mnemotécnicas**

o Son especialmente útiles si tienes que memorizar algo en materias como las matemáticas o las Ciencias.

o Uso de abreviaturas, acrónimos, ritmos, imágenes o números asociados al material que necesitas memorizar.

- **Fichas rápidas** ("chuletas"). Las chuletas son muy efectivas. Muchos estudiantes tras trabajar a fondo, nos las necesitan durante el examen.

Se trata de escribir un concepto o una fórmula matemática en una cara de la ficha; y en el otro detalle o la demostración formal. Se examina uno así mismo viendo la ficha y tratando de recordar los detalles de la otra cara. Es el mismo método con el que hemos recomendado tomar y repasar los apuntes de clase.

Trucos para memorizar

Aprende las reglas básicas para memorizar - Memorizar listas - Memorizar conceptos

## Trucos para memorizar

### Autodisciplina

#### Autodisciplina en el trabajo y en el estudio

Hoy hablaremos de **la autodisciplina**, algo muy necesario para cumplir tus planes y horarios de estudio. Probablemente llevas unas semanas que no cumples tus planes de estudio y por esta razón vamos a hablarte de la autodisciplina.

La autodisciplina podríamos definirla como la capacidad de llevar a cabo un acción por ti mismo, con independencia de tu estado emocional.

La autodisciplina es lo que te permitirá cumplir satisfactoriamente tus planes y objetivos de estudio. Hay cuatro pilares sobre los que descansa:

- Aceptación, esto es convencimiento total de acometer un reto, una meta, una tarea, unos nuevos hábitos.
- Fuerza de voluntad, determinación total a la hora de ponerte a hacer tu tarea sin excusas y con buen ánimo.
- Esfuerzo y constancia. Ya hemos hablado de la constancia y el esfuerzo (te recomendamos que lo leas).

### **CÓMO FORTALECER LA AUTODISCIPLINA**



La autodisciplina es como un músculo, cuanto más lo entrenas más fuerte se pone y cuanto menos lo entrenas más débil es. El entrenamiento muscular y el entrenamiento para fortalecer la autodisciplina tienen mucho en común. Si en los inicios de un entrenamiento le pones una carga excesiva al músculo quizás lo único que logres es dañarlo. Tendrás que probar progresivamente con poco peso e ir aumentándolo poco a poco, conforme vaya adquiriendo fuerza.

Con la autodisciplina pasa algo similar. Deberás fortalecerla progresivamente. Poniendo una "carga" ligeramente superior cada día. Es importante que te propongas metas que puedes alcanzar con éxito, pero cerca de tu límite. Conforme vayas afianzando tus éxitos deberás ir incrementando tus "cargas" y expandiendo tu límite hacia arriba.

**Desarrollar autodisciplina te servirá para muchísimas cosas en la vida.** No solamente te será útil para mejorar en tus estudios, sino en el trabajo, en todos tus retos personales, etc. Puede ser uno de los tesoros personales más valiosos.

Un ejemplo de autodisciplina en el estudio

Supongamos que deseas desarrollar la capacidad de estudiar cuatro horas reales diarias sin caer en distracciones y otras pérdidas de tiempo.

- Primer día: te esfuerzas y lo consigues.
- Segundo día: fracasas completamente. Cuatro horas es demasiado tiempo para ti. Pues manos a la obra... Vamos a entrenarnos....

- Tercer día: una hora y descanso;

- Cuarto día: dos horas y descanso;
- Quinto día: dos horas y media y descanso;
- Sexto día: tres horas y descanso;
- Séptimo día: tres horas y descanso;

- Octavo día: cuatro horas ¡conseguido!

Esto es: hay que proseguir el entrenamiento progresivamente hasta conseguirlo. Quizás necesites quince días o un mes para poder conseguir cuatro horas de estudio de calidad, con buena concentración, sin distracciones y un extraordinario rendimiento. Aunque emplees mucho tiempo en lograrlo, lo importante es que tengas la determinación, fuerza de voluntad, esfuerzo y constancia hasta alcanzarlo. Al final lo lograrás.

Recuerda que debes ser activo en el control de tu estudio evaluando tus resultados. E insisto también en la fórmula secreta para fortalecer la autodisciplina es "AVEC": Aceptación, Voluntad, Esfuerzo y Constancia.

Por último es importante que antes de disponerte a desarrollar tu autodisciplina estés convencido de que merece la pena ser un buen estudiante (ver nuestras 101 razones para ser un buen estudiante) y tener una predisposición a no rendirse nunca (ver No te rindas nunca).

### **Perder el tiempo**

Si has sido un mal estudiante, seguro que eres un campeón en perder tiempo. ¡Dices que no! Bueno, hay una forma de comprobarlo. De entrada vamos a hacer unos sencillos cálculos:

- Si pierdes 1 minuto cada día, son 6 horas al año.
- Si pierdes 5 minutos cada día, son 30,4 horas al año (más de un día enterito). Confiesa que 30,4 horas es mucho más de lo que empleas durante todo el año en estudiar 3 asignaturas.
- Si pierdes 1 hora cada día, son 365 horas al año (más de 15 días enteros).
- Si pierdes 2 horas cada día es un mes enterito perdido.
- Si pierdes 3 horas cada día son 1.095 horas perdidas (un mes y medio), casi tanto tiempo como todas las vacaciones del verano...

¿Cuanto tiempo pierdes tú?

Dicen los mayores que la vida es muy corta y hay que saber aprovecharla. Perder el tiempo en cosas que no te reportan gran cosa no es muy inteligente. Debes emplear el tiempo en actividades realmente interesantes y que te reporten beneficios ahora y en el futuro. Intenta no perder ni 5 minutos cada día. SI LOS PIERDES, al cabo de toda tu vida habrás dejado ir un total de 2.432 horas. ¡Más de 101 días!

Para saber el tiempo que pierdes en actividades que no te reportan gran cosa, haz un experimento. Imprime esta página y ve apuntando lo que tú haces cada media hora dentro del horario que se supone estás despierto.

Un día en mi vida

6,45: Despertar y asearse

7,00: Desayunar

7,30: Camino al colegio

8,00: Clases

9,00: Clases

9,45: Recreo

10,00: Clases

10,30: Clases

11,00: Clases

11,30: Recreo

12,00: Almuerzo

13,00: Clases

14,00: Clases

15,30: Salida del Colegio

16,00: Regreso a casa

16,30: Descanso

17,00: Merienda

17,30: Tiempo libre - Estudio

18,00: Tiempo libre- Estudio

19,30: Tiempo libre- Estudio

20,15: Cena

20,45: Organizar cosas para mañana, ir a la cama

21,15: Dormir

### **Tiempo perdido a lo largo del día**

Analiza cuanto tiempo puedes ganar al día. Horas, minutos y segundos en los que puedes aprovechar tu tiempo mucho mejor. A veces, esperando un bus se puede hacer algo provechoso. Mientras estás sentado en el autobús puedes repasar un esquema, o pueden ensayar una forma de distraerte con la PSP o similar. Debes partir de la idea de que cada minuto es muy valioso. Tanto para divertirte en lo que más te gusta (es una forma de relajarte, descansar y estar bien), como para rendir en los estudios.

Desde que sales del colegio a las 17,30 hasta las 22,30 hay seis horas cada día.

¿Cuántas horas estás dispuesto a dedicar a algo de lo que dependerá en gran medida tu futuro?

¿Estás convencido de para hacer un esfuerzo y ser constante.



## **Aprender de los fracasos**

El profesor Tal Ben-Shachar enseña en las aulas de la Universidad de Harvard una asignatura peculiar: "Aprender a ser feliz". Una de las cosas que sostiene Ben - Shachar es intentar ver nuestros fracasos como una enseñanza.

## **Aprender de los fracasos**

A nadie le gusta fracasar, pero si hemos cosechado fracasos como estudiantes debemos aprender de nuestra propia experiencia.

Ya sabemos lo que hay que hacer para fracasar, por tanto, basta de auto engañarnos, tenemos que probar otras vías.

## **Aprender de mi fracaso:**

- No planifico bien mi tiempo.
- Pierdo soberanamente el tiempo en mil cosas que no me divierten, ni me aportan realmente nada útil o ni tan siquiera placentero.
- Dejo para el final mis obligaciones: deberes, estudiar, preparar los exámenes. Al final estudio tarde, mal y nunca.

- No me concentro bien en las clases, mi mente se dispersa en mil cosas.
- Mis metas son aprobar por la mínima, con lo que muchas veces suspendo.

- Me siento que no uso bien mi libertad. Me siento incómodo e irresponsable. Cada vez tengo más conciencia de mis fracasos y de los disgustos que proporcionan a mi familia y a mi mismo.
- Al no usar bien mi libertad acaban obligándome y castigándome.

Tengo claro lo que hay que hacer para fracasar.

Mejorar, triunfar, prepararme para un futuro

Hasta ahora, mi libertad se convertido en holgazanería e irresponsabilidad. Hay que probar otras vías... ¡Basta ya de fracaso!

- Tengo que cambiar mis hábitos y mi actitud. Debo ser dueño de mi situación. Debo mandar en mi mismo.
- Nadie me debe obligar a estudiar o castigar. Yo y solo yo debo tener capacidad para hacer las cosas bien.
- Tengo que convencerme de que hay buenas razones para ser un buen estudiante.

## **Controlar mi estudio**

Tienes que aprender a controlar tu estudio y valorar tus progresos, así como identificar tus fallos. Poco a poco puedes llegar a conocerlos bien y aprender a superarlos. No hay nada que no pueda hacerse con esfuerzo y constancia.

## CÓMO CONTROLAR MI ESTUDIO



Recuerda que debes hacer una planificación diaria del estudio. No dejes nada a la improvisación, especialmente si estás intentando cambiar tus hábitos de estudio. Recuerda que los nuevos y buenos hábitos de estudio se implantan con la repetición. La planificación debe responder satisfactoriamente a tres preguntas:

- Qué estudiar:** Debemos tener claras las materias y prioridades de estudio, concentrándonos siempre en aquello que más trabajo nos cueste y nos va llevar más tiempo. Es importante tener establecido un orden para estudiar las diversas materias.

- Cuándo estudiar:** Debemos planificar bien nuestro tiempo, dando prioridad al estudio frente a otras actividades, estableciendo descansos tras el estudio. Debemos escoger el mejor momento dentro de la planificación del día.

- Cómo estudiar:** sigue un método sistemático que sea el más efectivo para ti; hasta que se convierta en una rutina diaria.  
Controlar y evaluar el estudio

Es muy importante hacer una ficha diaria con la planificación de las horas de estudio y que recoja:

- Tiempo dedicado a cada materia.
- Evaluación de los resultados de nuestro trabajo para cada materia. Marca una señal (por ej. OK) si lo has conseguido.
- Evaluación (por ejemplo una nota: 6; 8; 10; etc.) sobre nuestro trabajo global. Procura mejorar cada día.
- Cambios que debemos hacer para mejorar. Debes identificar los fallos y las causas de los mismos.

## ¿Cuántas horas de estudio son necesarias?

Suele ser frecuente preguntarse cuántas horas de estudio son necesarias al día por término medio.

Antes que nada haya que recordar que para los estudiantes estudiar es un trabajo de dedicación a tiempo completo. En los países atrasados donde no hay colegios u otros recursos educativos los niños empiezan a trabajar a edades muy tempranas (antes de los 9 años) y su jornada de trabajo en duras faenas agrícolas o de otro tipo es de sol a sol.

Si estás estudiando debes tener muy claro que tu máxima prioridad son tus estudios y tu compromiso es trabajar con ello a jornada completa. Es también importante que si compatibilizas estudio con trabajo (en estudios superiores es posible) o tienes actividades extraescolares (deporte, etc.) el estudio es tu ocupación y obligación central.

## ¿Cuánto tiempo es necesario dedicar al estudio?

Una reciente encuesta en Chronicle of Higher Education sugería que los estudiantes no estudian suficiente. ¿Y cuánto es suficiente? La respuesta dependerá del tipo de estudios, la edad y el rendimiento del estudiante, etc.

Pero si asumes que los estudios es una profesión a tiempo completo, entonces deberías pasar unas 40 horas a la semana dedicado a ello entre clase y estudio. Como mínimo pues los estudiantes deberían calcular la diferencia entre 40 horas menos las horas reales de clase. Si por ejemplo se siguieran 30 horas de clase a la semana habría que dedicar un mínimo de  $40-30=10$  horas de estudio. Esto bajo el supuesto de que el rendimiento en las clases fuera óptimo.

## Administrar tus horas de estudio bien

Tan importante como la cantidad de horas es la calidad de las mismas. Para rendir al máximo debes por ejemplo haber retenido al máximo las explicaciones de clase tomando buenos apuntes, tener estos y todos tus materiales de estudio ordenados y al día, estudiar en un sitio adecuado que te permita la concentración, tener una elevada motivación que te haga rendir al máximo cada minuto, emplear técnicas de estudio adecuadas (repasos programados, técnicas de lectura rápida, etc. etc ).

## No a la pérdida de tiempo

Parte de horarios de estudio ya planificados y atente con fuerza a ellos. No a las dilaciones. Las dilaciones se disfrazan de mil maneras:

- "Un día más no importa, empezaré mañana"
- "No importa si empiezo unos minutos tarde, nadie es puntual"
- "Trabajo mejor bajo presión."
- "Sólo veré la TV un cuarto de hora más"
- "Rellena tu propia excusa favorita: "\_\_\_\_\_."

Algunos consejos para estudiar con eficiencia en las horas de estudio

## **SIETE CONSEJOS QUE TE SERÁN MUY ÚTILES A LA HORA DE SACAR RENDIMIENTO A LAS HORAS DE ESTUDIO**



- 1.- Evita las pérdidas de tiempo y retrasos.
- 2.- Registra la actividad de cada hora. Toma conciencia de lo que te hace perder el tiempo.
- 3.- Diseña tu plan de horario para el estudio.
- 4.- Establece con claridad tus máximas prioridades.
- 5.- Controla tu estudio midiendo tu rendimiento y progreso y reprogramando tus necesidades de estudio.
- 6.- Fíjate objetivos alcanzables que te motiven.
- 7.- Intenta pensar en positivo e ir construyendo nuevos hábitos sobre los logros que vayas alcanzando.