

UNA GUÍA PARA PADRES

Ayúdale a estudiar

Las claves del éxito escolar

ROSA SERRATE



“LAS CLAVES DEL ÉXITO EN EL ESTUDIO”

ROSA SERRATE

PSICÓLOGA-PEDAGOGA

EDICIONES DEL LABERINTO



- LA RESPONSABILIDAD ANTE EL ESTUDIO
 - Horario y planificación.
 - Condiciones ambientales.
 - Condiciones psicofísicas.
- MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO
 - Prelectura.
 - Lectura.
 - Esquema.
 - Memorización.
 - Esquema
- LA ATENCIÓN
- LA AUTOESTIMA
- MENSAJES Y EDUCACIÓN



LA RESPONSABILIDAD ANTE EL ESTUDIO

- HORARIO Y PLANIFICACIÓN.
- CONDICIONES AMBIENTALES.
- CONDICIONES PSICOFÍSICAS.



Horario y planificación:

- Es necesario crear un plan de estudio para crear un hábito en los niños.
- Nuestro cerebro realiza con menos esfuerzo las tareas que repetimos continuamente.
- Es recomendable estudiar cada día las asignaturas del día siguiente y el fin de semana hacer un repaso general.
- Es necesario distribuir adecuadamente el tiempo de estudio y el tiempo de descanso.



Plan de estudio en casa:

EDUCACIÓN PRIMARIA:

6 AÑOS:

30 minutos

(10 minutos de lectura)

7 y 8 AÑOS:

40 minutos

(20 minutos de lectura)

9 y 10 AÑOS:

50 minutos

(20 minutos de lectura)

11 AÑOS:

45 - 90 minutos

Plan de estudio en casa:

EDUCACIÓN SECUNDARIA:

12 Y 13 AÑOS:

90 – 150 minutos

14 Y 15 AÑOS:

150 – 180 minutos

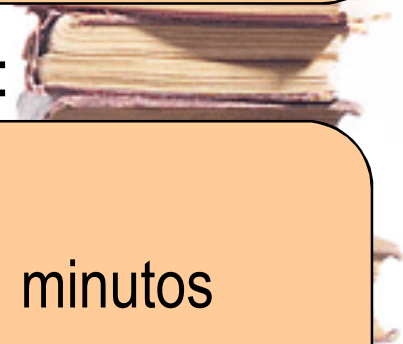
BACHILLERATO:

16 Y 17 AÑOS:

180 - 240 minutos

UNIVERSIDAD:

180 - 240 minutos



Requisitos del horario de estudio:

- **REALISTA:** Que sea posible cumplirlo. Se debe ir aumentando el tiempo de estudio poco a poco.
- **PERSONALIZADO:** Adaptado a las características del estudiante.
- **REVISABLE:** Controlar su cumplimiento y ver si es necesario modificarlo.
- **FLEXIBLE:** Que se adapte a los imprevistos que puedan surgir.
- **EQUILIBRADO:** Entre las horas de estudio y descanso.
- **ESCRITO:** Para comprobar que se realiza y comprometerse a cumplirlo.
- **CONCRETO:** Especificando lo que hay que estudiar cada día y sesión.



Mi horario de estudio en casa

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRC	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6-6:30							
6:30-7							
7-7:30							
7:30-8							
8-8:30							
8:30-9							
9-9:30							

Condiciones ambientales:

- Mobiliario: Mesa ordenada, amplia, con el material necesario. Silla con respaldo, cómoda y con una altura adecuada.
- Temperatura: Entre 17 y 21 °C, renovando el aire de la habitación.
- Silencio.
- Iluminación: Lo ideal es la luz solar. Si es artificial, es necesaria una luz directa sobre lo que se está leyendo además de la iluminación general.



Condiciones psicofísicas.

- El ejercicio físico: La preparación física y mental van juntas.
- El sueño: Necesario dormir ocho horas diarias, con un horario regular para establecer un ritmo de sueño y descanso.
- La alimentación: Los estudiantes han de seguir una alimentación sana, de acuerdo con los principios de la dieta mediterránea.
- La relajación: Es el antídoto contra la distracción. Los estudiantes deben aprender a relajarse para eliminar el estrés y la ansiedad.



MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO (PLEMA)

- PRELECTURA.
- LECTURA.
- ESQUEMA.
- MEMORIZACIÓN.
- AUTOEVALUACIÓN.



Prelectura:

- Consiste en realizar una lectura rápida para conocer los distintos apartados de que consta una lección.
- Aporta una visión global del tema que se va a aprender.
- Es necesario fijarse en los títulos de cada parte del tema y en el tamaño de la letra, ya que indica la relevancia de cada uno de los apartados.



Lectura:

- Es necesario leer activamente, buscando la idea principal y las secundarias.
- La lectura tiene que ser comprensiva, consultando en el diccionario los términos desconocidos.
- Hay que entender el texto y el contexto en el que está escrito.
- La falta de comprensión lectora se debe a tres causas:
 - Escasez de vocabulario.
 - Falta de concentración.
 - Lectura pasiva.



Esquema:

- Antes de hacer un esquema hay que aprender a subrayar.
- Hay que subrayar en la fase de lectura para aumentar la atención e ir fijando los conceptos en la memoria.
- Se pueden usar distintos tipos de subrayado y colores para diferenciar las ideas principales de las secundarias.
- Una vez subrayado el texto, pasamos al esquema propiamente dicho, que se representa gráficamente mediante llaves, flechas, ...



Ventajas del esquema:

- Es atractivo, mantiene centrado al alumno, aumenta el interés y la concentración.
- Facilita la comprensión.
- Pone en funcionamiento la memoria visual.
- Permite captar de un solo golpe de vista la estructura del tema.
- Desarrolla la capacidad de síntesis
- Supone un ahorro de tiempo en la memorización.



Memorización:

- No se debe aprender de memoria lo que no se comprende.
- Debemos ejercitar la memoria con las ideas principales de un tema y mediante la repetición de los conceptos.
- Es importante asociar lo que hay que aprender con recuerdos anteriores, para afianzar el aprendizaje.
- Un buen ejercicio es escribir mucho, ya que lo que se escribe se recuerda mejor que lo que sólo se lee, en cuanto que accede al cerebro por dos vías, la visual y la motora.



Cuatro reglas de oro de la memorización:

**ESTUDIA CON INTERÉS
LOS TEMAS**

El interés multiplica
el rendimiento

**COMPRENDE BIEN Y
EXPLICA CON TUS
PROPIAS PALABRAS**

No memorices nada
que no entiendas

**REPITE LO QUE
NECESITES APRENDER**

La repetición graba más
hondamente las ideas

**ESTUDIA LAS IDEAS
ORGANIZADAS
EN ESQUEMAS**

Las ideas asociadas con
lógica se aprenden mejor

Autoevaluación:

- Es un paso importante para que los estudiantes sepan lo que han aprendido.
- Se puede preguntar la lección, que nos expliquen el tema o que sean ellos mismos quienes lo escriban.
- Al realizar este paso, al estudiante le irá quedando claro qué aspectos no domina y debe volver a repasar.



LA ATENCIÓN:

- La atención es una actitud consciente que consiste en observar o percibir de forma clara los estímulos que llegan del exterior.
- Se trata de focalizar la mente únicamente en un objeto, haciendo desaparecer los demás de nuestra conciencia.
- Existen dos formas de atención:
 - Atención espontánea.
 - Atención voluntaria consciente.



Factores que impiden la buena atención:

- Objetivos mal definidos, metas cambiantes.
- Falta de organización diaria del trabajo.
- Acumulación de trabajo.
- Preocupaciones, ansiedades o miedos.
- Incapacidad de adaptación a los cambios.
- Indecisión, intereses múltiples y mal dirigidos.
- Cansancio físico o fatiga nerviosa o mental.
- Interrupciones y llamadas de amigos.



Acciones que favorecen la atención:

- Hacer un propósito claro de dedicación, estableciendo un orden en lo que hay que hacer y cuándo se hará.
- Jerarquizar la atención: primero lo más fácil, después lo más difícil y por último lo intermedio.
- Quitar de la vista y de los oídos cualquier elemento perturbador.
- Preparar el material y fraccionar las tareas.
- Descansar de vez en cuando y darse premios al finalizar determinados trabajos.



¿Cómo pueden los padres mejorar la atención de sus hijos?

- Decirles que tienen buena atención cuando estén concentrados en una tarea.
- Animarlos y ayudarles a organizar su plan de estudio.
- Estar a su lado cuando sus ganas de estudiar se quieran ir.
- Tener calma y dar ánimos ante situaciones tensas (exámenes, por ejemplo)
- Apoyarles y motivarles para que realicen ejercicios que mejoren su atención.



LA AUTOESTIMA:

- Es el concepto que tenemos de nosotros mismos, lo que creemos que valemos.
- Resulta del conjunto de sentimientos, experiencias y vivencias que vamos acumulando a lo largo de los años.
- Los padres deben ayudar a sus hijos a creer en sí mismos, a cuidarse y valorarse.
- El respeto por uno mismo se funda en dos mensajes:
 - Eres digno de que te amen (me importas y tienes valor porque existes)
 - Eres valioso (puedes manejarte a ti mismo y manejar lo que te rodea con eficiencia, estoy orgulloso de ti)



Características de los padres que desarrollan vinculaciones seguras con sus hijos:

- Son pacientes y constantes en sus comportamientos.
- Dan protección y seguridad cuando el niño lo necesita.
- Crean un clima familiar afectivo y positivo.
- Expresan emociones y mensajes positivos.
- Disfrutan abrazándolos y viéndoles crecer.
- Realizan críticas constructivas.
- Saben escuchar, trabajan la tolerancia, el respeto y la empatía.
- Ponen límites.



Características de un niño con autoestima:

- Asume responsabilidades, está seguro de sí mismo y actúa en consecuencia.
- Se enfrenta a cosas nuevas y quiere aprender.
- Tolerancia la frustración y es capaz de hablar a los demás de sus problemas y sentimientos.
- Está orgulloso de sus logros.
- Demuestra emociones y sentimientos.
- Es capaz de influir en otras personas, tanto del entorno familiar, como escolar y amigos.



Características de un niño sin autoestima:

- Subestima su talento y sus pensamientos son negativos.
- Sentirá y creerá que los demás no le valoran.
- Optará por una postura defensiva y de frustración, no aceptará las críticas.
- Sentirá impotencia y su actitud será de inseguridad.
- Huirá de las situaciones ansiosas, pues tiene poca tolerancia a ellas.
- Culpará a los demás de sus debilidades.



MENSAJES Y EDUCACIÓN:

- Todo niño recibe mensajes verbales y actitudinales de los que le rodean y con ellos va dibujando su personalidad.
- Hay mensajes positivos que ayudan a crecer con buenas emociones y permiten a los niños ser felices y desarrollar su autoestima.
- También hay mensajes negativos que ponen trabas a un desarrollo normal.
- Hay que trabajar los mensajes que se transmiten a los hijos para permitirles realizarse y apoyar su crecimiento interno.



PODEMOS APRENDER A EDUCAR
¡ADELANTE, TÚ PUEDES!
ES UN PLACER TENER HIJOS Y
EDUCARLES.



¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

www.tecnicasdeestudio.com
info@tecnicasdeestudio.com

