

PAPEL DE LOS PADRES EN LOS MÉTODOS DE ESTUDIO

Manuel Álvarez González

El material que se presenta en esta experiencia va dirigido al profesorado, para que éste lo trabaje con los padres, aprovechando algunas de las sesiones programadas durante el curso.

El contenido aporta elementos de reflexión sobre el papel que pueden jugar los padres y el resto de agentes educativos en los procesos de estudio y de aprendizaje de sus hijos. Para ello, previamente han de conocer aspectos como: la importancia de los métodos de estudio, ¿qué es el estudio y qué implica?, agentes implicados, necesidad de su dinamización, contenido básico de un programa. Aspectos que vamos a desarrollar a continuación.

1. IMPORTANCIA DE LOS MÉTODOS DE ESTUDIO

Podemos señalar las siguientes razones:

1. Es el instrumental que el alumno necesita para desempeñar su tarea como estudiante.
2. Saber estudiar supone el dominio de unas estrategias, habilidades y técnicas.
3. Cuanto mejor organizado está el estudio menos esfuerzo exige y mejores resultados se obtienen.
4. No existe un método perfecto de estudio, sino formas distintas de aprender las materias. Éste se ha de adecuar a las características del alumno.
5. Los métodos de estudio lo que van a mejorar, en primera instancia, es la metodología del estudio y, en segundo lugar, pueden contribuir a mejorar el rendimiento del alumno.

2. ¿QUÉ ES EL ESTUDIO Y QUÉ IMPLICA?

El aprendizaje se ha de entender como un *trabajo* de tipo intelectual que va a *implicar* un *esfuerzo* y este esfuerzo va a *necesitar* una *motivación* de tipo personal (características del alumno) y ambiental (la escuela, la familia y el entorno). Ahora bien, el estudio para que sea *eficaz* va a requerir unos *hábitos* y *técnicas* determinados que es necesario conocer y utilizar para que el alumno haga su propio *método de estudio* y le permita ser *autónomo en su aprendizaje*.

2.1. A modo de síntesis

Realizar un estudio con éxito supone: Es decir:

INTELECTO + TÉCNICA + ESFUERZO = ÉXITO ESCOLAR

Concretamente Ubieto Arteta (1978) señaló una serie de factores que tenían una incidencia en el rendimiento académico del alumno, e incluso llegó a cuantificar su peso específico. Así, por ejemplo:

- Los **factores internos** (capacidades y motivación del alumno) podían influir entre un 50% y un 70%.
- Los **factores externos** (atención, actitud mental y condiciones materiales) entre un 5% y un 15%.
- Y el **esfuerzo y asimilación de unas técnicas de estudio** (leer, subrayar, esquematizar, resumir, memorizar, etc.) entre un 20% y un 40%.

Estos datos vienen a confirmar que los métodos de estudio no lo son todo, pero si van a mejorar la metodología de estudio y, como consecuencia, contribuirán a mejorar el rendimiento.

3. ¿CUÁLES SON LOS AGENTES DE LOS MÉTODOS DE ESTUDIO?

- **Los profesores:** estos han de enseñar a estudiar y facilitar los métodos más idóneos.
- **Los padres:** han de valorar lo que el hijo hace. Facilitar los recursos necesarios y preocuparse por estimular la relación profesor-alumno, profesor-padres y padres-alumnos.
- **Alumno:** ha de participar como elemento activo-receptivo en el proceso de estudio.

4. NECESIDAD DE DINAMIZAR LOS MÉTODOS DE ESTUDIO

Se pueden aportar múltiples razones, pero señalemos las más relevantes:

- a) Son instrumentos que facilitan el aprendizaje (aprender a aprender). Ayudan al alumno a ser autónomo.
- b) Los métodos de estudio han de ser un objetivo educativo: **ámbito de la escuela y del trabajo personal en casa.**
- c) Estos han de facilitar el aprender en todo momento:
 - **Antes de la clase:** Preparación de la misma
 - **Durante la clase:** Actitud activa y participativa. Saber escuchar, tomar notas, participar en la dinámica de la clase, etc.
 - **Después de la clase:**
 - Planificación del trabajo personal.
 - Revisión de lo visto en clase.
 - Preparación de las actividades para el día siguiente.
 - Preparación de trabajos.
 - Preparación de exámenes.
 - Ampliación de algunos temas.
 - etc.
- d) La necesidad del estudio diferenciado y específico de las materias. Las materias tienen su propia identidad y sus propias peculiaridades, esto supone unas metodologías específicas.

5. ¿CUÁL ES EL CONTENIDO BÁSICO DE UN PROGRAMA DE MÉTODOS DE ESTUDIO?

Éste se puede estructurar en cuatro grandes áreas o estrategias:

- a) El desarrollo de un eficaz método de lectura.
- b) El desarrollo de una memoria de tipo asociativo y comprensivo, en contraposición a una memoria mecánica y repetitiva.
- c) El estímulo de una motivación tanto personal como ambiental.
- d) El dominio de una serie de habilidades específicas:
 - La planificación y estructuración del tiempo de estudio.
 - Las condiciones personales y ambientales.

- El tratamiento de la información (lectura global, lectura reflexiva, subrayado, resumen y formas de presentar el resumen: esquemas, cuadros, gráficos, pictogramas, etc.).
- Técnicas de expresión oral y escrita.
- Orientación para el estudio diferenciado de las materias.

6. ASPECTOS DE LOS MÉTODOS DE ESTUDIO EN QUE LOS PADRES JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTÍSIMO

Señalemos los más relevantes:

A. Fomentar el interés por la lectura en casa. Es importante que el hijo tenga sus momentos de lectura y los padres puedan pedirle información de aquello que han leído (control del hábito lector). Ésta es la única forma de desarrollar el interés y la motivación por la lectura.

B. La planificación del estudio personal. Ésta afecta al alumno, profesores y padres.

• ¿Por qué planificar el tiempo de estudio?

- Para asegurar que se dedica el tiempo necesario a todo aquello que más nos interesa: actividades vitales (sueño, comida, relación personal, etc.), actividades relacionadas con el estudio (clases, estudio personal, etc.) y otras actividades (deportes, aficiones, actividades culturales, desplazamientos, etc.).

- Por *eficacia*. Una planificación eficiente permite desarrollar más trabajo en menos tiempo y disponer de más tiempo libre.

• Aspectos a destacar en la planificación:

Con respecto al alumno:

- El horario personal ha de entenderse como parte de un planing en el contexto vital del alumno (actividades vitales, de estudio y otras actividades).

- El alumno ha de limitar el tiempo dedicado al estudio y distribuir las horas y los descansos.

- Han de saber cómo organizar en concreto una *sesión de estudio* :

- Revisión de lo visto en clase
- Preparación de las actividades para el día siguiente
- Preparaciones de exámenes y trabajos
- Ampliación de algunos temas

- Este horario de estudio personal habrá de ser realista, flexible y compatible con otras actividades.

- Igualmente el alumno debe conocer cuál es su *curva de trabajo personal* :

a. Hay alumnos que se concentran rápidamente.

b. Hay alumnos que les cuesta muchísimo. c. Hay alumnos que necesitan un tiempo para concentrarse. - Ejemplos de horarios, actividades a realizar a corto, medio y largo plazo. - Éste ha de tener su horario de trabajo personal y el planing de las actividades que ha de realizar por quincenas y evaluaciones.

Para una mayor información sobre este tema, te remitimos a la experiencia «Actividades de planificación del tiempo de estudio» publicada en esta obra.

Con respecto al profesorado:

- El primero que se ha de planificar es el profesor.

- Éste ha de presentar a principio de curso un planing de la materia con sus actividades por evaluaciones, trimestres y curso.

- Ha de hacer una distribución de los exámenes y trabajos para que el alumno en función de esta información pueda planificar su trabajo personal en casa.

Con respecto a los padres:

- La profesión del hijo es ser estudiante.

- Además de ser estudiante es un miembro de la familia con sus obligaciones.

- Ahora bien, para poder atender ambas necesidades es necesario hacer una planificación conjunta. Es decir, ambas partes (padres e hijos) han de respetar el tiempo dedicado al estudio.
- Igualmente se ha de pedir a los amigos y compañeros que respeten su tiempo de estudio.
- Los padres pueden hacer el seguimiento de la tarea escolar a partir de la ficha de planificación de las actividades de cada materia y la distribución de exámenes y trabajos.

MATERIA	ACTIVIDADES	TIEMPO DE EJECUCIÓN
Lengua y Literatura	<ul style="list-style-type: none"> - Comentario de textos de un texto de la obra: Viajes a la Alcarria. - Redacción sobre la vida y obras de Antonio Machado. - Examen 	Día 15 de noviembre 4.ª Semana de noviembre Día 5 de diciembre
Matemáticas		
Sociales		
Idioma		

C. Las condiciones personales. Se ha podido demostrar que éstas tienen una gran incidencia en el rendimiento y pueden agruparse en:

• **Condiciones de orden físico:**

- La *Salud*. Se aconseja hacer revisiones periódicas.
- La *Alimentación*. Ésta habrá de ser racional y equilibrada (leche, queso, huevos, carne, pescados y verdura). No se ha de abusar de grasas y azúcares.
- En cuanto al *Descanso* se han de regular las costumbres de acostarse y levantarse, evitando los somníferos y estimulantes. El adolescente y el joven a estas edades han de dormir un promedio de *ocho horas* diarias. En ningún momento una actividad de estudio o extraescolar ha de quitar tiempo al descanso.
- Ha de habituarse a efectuar ejercicios de *respiración* profunda y pausada en determinados momentos del día (preferentemente al levantarse, durante y después de una sesión de estudio) porque ayuda a incrementar la capacidad de concentración y facilita un adecuado funcionamiento del cerebro.
- La *actividad física* ha de ser comedida, nunca forzada, en especial en estas edades donde el hijo está experimentando grandes transformaciones fisiológicas y, en ocasiones, le faltan recursos físicos para afrontar tanta actividad.
- Un exceso de *actividades extraescolares* impide que éste se centre en aquello que realmente es importante: la actividad diaria del estudio.
- Se ha de evitar consumir productos que perjudican la salud: DROGAS, ALCOHOL y TABACO.

• **Condiciones de orden psíquico:**

Los padres han de ser conscientes que una inadecuación psíquica da como resultado una ineficacia en el estudio. Si el hijo está preocupado por problemas de tipo personal y familiar, éste no podrá concentrarse en el estudio y en todo lo que hace. Un buen *equilibrio emocional* permite afrontar con garantías el esfuerzo que exige el estudio.

D. Condiciones ambientales. Estas condiciones hacen referencia al *lugar de estudio*. Es recomendable que siempre sea el mismo, que esté aislado de ruidos (Radio, TV, Música) que disponga de una buena luz (natural, si es posible), temperatura (entre 15 y 20 grados) y suficiente ventilación. En definitiva, que sea un lugar donde el hijo se sienta a gusto porque es donde va a pasar gran parte de su tiempo.

E. ¿Cuándo estudiar? En este aspecto hemos de ser flexibles. Si el estudiante tiene adquirida la costumbre de hacerlo en un momento concreto, se ha de respetar porque su organismo se ha habituado a ese horario y está en mejores condiciones de hacerlo.

Ahora bien, es importante que sepamos que si estudia por la noche le va a costar más retener la información porque nuestro organismo está cansado de todo el día, en cambio le será más fácil evocar (recordar) esa información, sencillamente porque hemos dado tiempo a nuestro cerebro (toda la noche) para sedimentar esa información.

Por el contrario, si estudia después de levantarse le costará menos retener la información porque el organismo está descansado, pero tendrá más dificultad a la hora de recordar esa información porque no se ha dado tiempo para que se consolide en nuestro cerebro.

De ahí, que el estudiante ha de escoger el momento en que su organismo esté en mejor disposición para afrontar el esfuerzo.

F. La **Motivación** para el estudio. Si el estudiante no está motivado para el estudio mal podrá afrontar el esfuerzo que ello supone.

Los padres para mejorar esa motivación han de valorar y estar interesados por lo que el hijo hace en la escuela y en casa. Buscar cualquier momento y pretexto para preguntarle cómo le ha ido ese día la escuela-instituto, sus actividades, etc., que él pueda comprobar que hay un gran interés por todo lo que hace.

7. A MODO DE SÍNTESIS

a. El estudiante debe compaginar su profesión (el estudio) con la colaboración en las tareas familiares. Ha de tener la opinión de los padres al planificar el horario de estudio personal.

b. ¿Qué papel pueden jugar los padres en el estudio de los hijos?:

- Fomentar un ambiente familiar que favorezca el estudio:
 - Clima distendido como fruto de una actitud dialogante.
 - Estimular la actitud de hacer bien las cosas.
 - Fomentar la confianza en sí mismo y en sus propias capacidades.
 - Manifestar interés por la tarea escolar.
 - Animarlo cuando lo necesite.
- Facilitar los recursos materiales necesarios:
 - Lugar de estudio que permita la concentración.
 - Materiales necesarios para sus tareas escolares.
- Procurar unas adecuadas condiciones físicas en cuanto a alimentación y descanso.

c. «Negociar» con los padres y amigos los momentos dedicados al trabajo personal-grupal, a la relación con los demás y al esparcimiento.

8. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Álvarez, M.; Bisquerra, R.; Fernández, R. y Rodríguez, S. (1988). *Métodos de Estudio*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bruner, J.J. (1985). *¿Cómo programar las técnicas de estudio en EGB?* Madrid: S. Pio X.
- Fernández, G.M. y García, M.A. (1995). *Las técnicas de estudio en las Enseñanzas Secundarias*. Madrid: Escuela Española.
- Hernández, F. (1990). *Aprendiendo a aprender*. Murcia: Grupo distribuidor Editorial.
- Muñoz, G. y Cuenca, F. (1984). *Técnicas de trabajo intelectual*. Madrid: Escuela Española.
- Riart, R. (1984). *Las técnicas del tiempo de estudio personal*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Rotger, B. (1985). *Las técnicas de estudio en los programas escolares*. Madrid: Cincel-Kapelusz.

Salas, M. (1991). *Técnicas de estudio para Enseñanzas Medias y Universidad* . Madrid: Alianza.

Serafín. M.T. (1991). *Cómo se enseña* . Barcelona: Paidós.