

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPIACIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES**

CURSO 2007-2008

UNIDAD DE TRABAJO: EL ÉXITO ESCOLAR

1. Objetivos de la Unidad de Trabajo.

Aunque no debe ser la única, una de las mayores preocupaciones que nos atenazan como padres y madres de alumnos/as, sin duda, es la de conseguir cumplir las expectativas académicas que nuestros hijos e hijas tienen puestas en la escuela.

Conseguir el éxito escolar es, además, uno de los objetivos que persigue la educación de cualquier país, ya que tras él se acompaña una buena formación intelectual y profesional de sus ciudadanos de mañana.

Los padres y las madres somos sensibles ante este tema. El éxito escolar en nuestros hijos e hijas abre unas expectativas positivas y, sin embargo, su ausencia genera en los hijos e hijas todo lo contrario, es decir, la frustración que, en muchas ocasiones, la experiencia nos dice que va acompañada de mal comportamiento en el colegio.

A la hora de trabajar este tema, por lo tanto, nos encontramos ante una doble perspectiva: por un lado la consecución del éxito académico y, por el contrario, la ausencia del mismo, es decir, el fracaso escolar.

Éxito y fracaso son dos caras de la misma moneda y como tales hay que tratarlas. La ausencia de las causas que impiden que se de una circunstancia, generalmente son las que provocan que se de la contraria. Por lo tanto tenemos que conocer ambas situaciones, bien para intentar provocar que una se produzca o para evitar que aparezca la contraria.

En el desarrollo de este tema para la escuela de Padres y Madres vamos a tener en cuenta ambas circunstancias y, de esa manera, trabajaremos en unas sesiones elementos que conllevan y facilitan la consecución del éxito escolar y en otras, conoceremos situaciones que inclinan a lo contrario y, cuyo conocimiento nos permitirá ponerlas freno, en la medida de nuestras posibilidades.

2. Contenidos.

Los contenidos que vamos a trabajar en esta Unidad de trabajo son el éxito escolar y su contrario, el fracaso. Ambos entendidos desde el punto de vista meramente académico.

Sabemos que, además de aprendizajes epistemológicos, en la Escuela se consiguen otros objetivos de carácter socializador, de crecimiento personal y emocional, etc. Que se escapan a esta Unidad de Trabajo y que deben ser obligatoriamente objeto de otras.

Así mismo, somos conscientes de que dejamos en el tintero causas de diversa índole que afectan de forma decisiva al éxito escolar: causas familiares, personales, afectivas, etc. Que también deberán ser tratadas en otros momentos de la "vida escolar" de los padres y madres.

3. Secuencia de desarrollo.

Partimos de la consideración de que una Escuela de Madres y Padres debe ser algo continuo en el tiempo, pero no agobiante. La situación laboral de padres y madres, su carga familiar y las tareas cotidianas dificultan enormemente su realización, por ello, consideramos que la realización de una sesión quincenal con una duración de una hora y media, quizás sea la medida más justa para el correcto desarrollo de la misma.

Consideramos que cada uno de los aspectos que engloban el tema del éxito escolar, se deben trabajar en sesiones diferentes, otorgándoles una sesión a cada asunto. Para trabajar este tema vamos a utilizar tres sesiones, a razón de una sesión por asunto tratado en ellas.

Un buen momento para trabajar este tema puede ser la segunda evaluación porque es el momento del curso en el que ya se conocen las primeras calificaciones y aún hay tiempo de corregir los errores detectados. El primer trimestre puede ser algo precipitado y hay otros temas que quizás convenga más tratar. No obstante, aspectos como el hábito de estudio, también es interesante trabajarlos desde principios de curso para que las madres y los padres puedan marcar pautas de trabajo claras con sus hijos e hijas desde el principio.

4. Temporalización

PRIMERA SESIÓN: nuestra actitud como padres ante las notas.

En esta primera sesión vamos a trabajar con los padres y madres cuál es nuestra actitud ante las calificaciones de nuestros hijos e hijas y cuál debe ser una actitud responsable ante la llegada del boletín de notas.

Dentro de una dinámica activa y participativa que queremos utilizar en nuestra Escuela de Padres y Madres, vamos estructurar la sesión tres momentos:

1. El dinamizador de la sesión presentará el contenido de la misma que, en este caso, puede ser la copia de dos boletines de calificaciones fotocopiados.

En uno de ellos todas las áreas o materias aparecen calificadas positivamente, mientras que en el otro hay un número importante de ellas no superadas.

En el primer caso se les propondrá para la posterior dinámica de grupo qué actitud han de adoptar: ¿se deben premiar estas calificaciones comprándole regalos? Previamente, ¿es aconsejable prometer regalos a nuestros hijos e hijas por aprobar? Y, en caso afirmativo ¿dónde está el límite de lo regalado? ¿No es suficiente con la felicitación y la constatación de que el trabajo bien hecho conlleva buenos resultados?

En el segundo caso, cuando el número de los suspensos es elevado en el boletín, ¿cuál debe ser nuestra actitud? Aquí podemos presentar varias actitudes que se dan repetidamente:

- .Gritos y amenazas
- .castigos más o menos prolongados

.someterlo a humillación de decirle que no aprueba porque es tonto o tonta o porque es un vago que no quiere trabajar.

.sentarse tranquilamente a reflexionar con él o ella e intentar buscar las posibles causas que han llevado a sacar esas notas. Posteriormente pedir cita al profesor o tutor para que nos de su opinión de las posibles causas que lo han motivado y acudir con nuestro hijo a ella.

2. En segundo lugar, los padres se reunirán en pequeños grupos y reflexionarán porqué se ha llegado a esa situación en ambos casos y qué actitudes deben y pueden tomar los padres y madres para mantenerla, si es positiva, o para intentar cambiarla en caso de calificaciones negativas. En cada grupo, uno de los padres o madres se encargará de apuntar las decisiones que vayan toman al respecto de forma consensuada.
3. En tercer lugar, el representante de cada grupo indicará las conclusiones a las que hayan llegado y se irán apuntando en una pizarra. Podremos observar casi con toda seguridad que muchas de las conclusiones se repiten en casi todos los grupos.
4. En cuarto y último lugar, el dinamizador de la sesión o, en su caso el orientador del centro u otra persona experta en el tema a la que se haya invitado a asistir, impartirá una pequeña charla sobre las actitudes más convenientes a la hora de afrontar el éxito o el fracaso escolar de nuestros hijos e hijas.

Dejar la explicación experta hasta el final tiene como fin permitir y obligar a los asistentes a reflexionar de forma conjunta sobre este tema. Esto nos sirve, entre otras cosas, para comprobar que en esto el sentido común es el mejor consejero para guiarnos como padres y madres.

Al trabajar en grupo previamente, sin estar condicionados por lo que un experto nos haya comentado, nos permite expresarnos con mayor libertad, exponer nuestras ideas sobre el tema y compararlas con las de los otros compañeros del grupo.

SEGUNDA SESIÓN: cómo podemos estimular para el estudio los padres y madres.

Esta segunda sesión tiene como fin determinar nuestras posibilidades como madres y padres para ayudar a nuestros hijos e hijas ante los estudios. Buscaremos las mejores soluciones para estimular nuestros hijos hacia el estudio y las adaptaremos a nuestras posibilidades.

Aunque existen unas normas generales de estímulo que todos los expertos apuntan como satisfactorias, sin embargo, la realidad de cada casa y de cada familia lleva a que tengamos que adaptarlas según sean las circunstancias particulares de cada uno.

-En un primer lugar, el dinamizador de la sesión planteará esas cuestiones generales, que son:

- a. Establecer un horario y un lugar de estudio.
- b. Trabajar unas técnicas de estudio básicas.
- c. Estimular y motivar.
- d. Fomentar la lectura.
- e. Buscar la forma que nos permita ser constantes.

- f. Fomentar la progresiva autonomía en el aprendizaje de nuestros hijos.

-En segundo lugar, en 30 minutos y de forma individual cada uno de los asistentes intentará elaborar un plan adaptado a las circunstancias de su familia en el que reflexiones cuál es el mejor lugar para que su hijo estudie dentro de la casa; cuál es el momento del día que más conviene para que se ponga a hacer los trabajos del colegio, en él tenemos que cuidar de que permita la mayor constancia posible; cómo fomentaremos la lectura con él o ella, partiendo de la base de que la mejor ayuda es compartir momentos de lectura y escritura con nuestros hijos.

-En tercer lugar, cada uno de los padres irá exponiendo la programación que ha realizado con cada uno de los temas, ajustándola a sus posibilidades familiares. Entre todas las opiniones expuestas y escuchadas, los asistentes saldrán con una idea mejor de cómo organizar su tiempo y el de sus hijos.

Debemos salir con la idea de que es importante tener en cuenta algunas consideraciones, como son:

- .Debemos respetar el horario que propongamos a nuestro hijo y no modificarlo a nuestro antojo.
- .Su espacio de trabajo debe ser respetado siempre que lo necesite.
- .El horario de estudio debe estar siempre colgado en un lugar visible.
- .Procurar que no haya interrupciones durante su trabajo.
- .Obligarle a cumplirlo de forma progresiva, ya que el estudio es un hábito y los hábitos se adquieren poco a poco, de forma paulatina.
- .Procurar que el estudio siempre se realice después de un periodo de descanso y que después del mismo vaya un tiempo de relax, con ejercicio físico u otra actividad lúdica.

TERCERA SESIÓN: Planificar un horario de estudio.

En la sesión anterior vimos como cada familia es un mundo aparte, con posibilidades distintas y con formas de organizarse diferentes. En esta ocasión, vamos a organizar una verdadera y completa planificación de un horario de estudio.

1.- Al inicio de esta sesión el dinamizador o el experto que se considere introducirá una pequeña charla sobre la importancia de que nuestros hijos e hijas dispongan de un buen horario de estudio, haciendo hincapié en:

- Como todos los hábitos le servirán a lo largo de su vida.
- Le permite regular sus esfuerzos en relación a los rendimientos obtenidos.
- Le facilita concentrarse mejor en su trabajo al distanciarlo temporal y físicamente de otras actividades.
- Le da la posibilidad de compaginar su trabajo con otras actividades o aficiones de tiempo libre.
- Le elimina la angustia que provoca la acumulación de trabajo pendiente.
- La importancia de elaborar el horario de forma conjunta. Colaborar los dos en la planificación y el diseño del mismo, conseguirá que sea un

trabajo conjunto y consensado, lo que después facilitará su cumplimiento.

Los asistentes deben saber cómo tiene que ser un plan de estudio, qué características debe cumplir para que resulte efectivo y práctico¹.

¿Características que debe reunir un plan de estudio para que resulte efectivo?

- **Personal: adecuado a las necesidades de nuestro hijo.** Determinemos cuál es el mejor momento del día para dedicarlo al estudio, qué actividades extraescolares se realizan normalmente y dejemos el tiempo necesario para el descanso y el ocio.
- **Realista: adaptado a la capacidad y disponibilidad de nuestro hijo.** Es conveniente programar el trabajo de manera que se pueda cumplir; sobre todo al principio, nuestro hijo debe sentirse capaz de cumplir con lo establecido, de lo contrario puede aparecer desánimo, frustración o rechazo.
- **Flexible: preparado para imprevistos.** Hay que tener en cuenta que, con mayor o menor frecuencia, surgen compromisos que nos obligarán a modificar horarios y actividades, pero intentaremos que afecten lo menos posible a las tareas prioritarias establecidas en el horario.
- **Escrito: que sirva de recordatorio de las actividades programadas** y, a posteriori, de referencia de las tareas que se han cumplido o no. Con niños pequeños se puede elaborar un cuadro con dibujos que representen las actividades que hay que realizar.

2.- Después y durante media hora aproximadamente, cada asistente elaborará un horario ajustado a sus características familiares y a las de su hijo o hija. Para ello tendrá en cuenta las siguientes pautas que le serán dadas por el dinamizador:

- **Hacer un listado de las actividades** que nuestros hijos realizan diaria o semanalmente y calcular el tiempo que ocupan, de esta forma nos será más fácil establecer prioridades y construir un horario personal y realista.
- **Planificar el horario semanalmente**, teniendo en cuenta que no todas las semanas son iguales y que deberemos adecuar el horario a fiestas, compromisos, exámenes o acontecimientos diversos que tengan lugar. Nuestro hijo no tiene porqué privarse de determinadas actividades si aprende a organizar su tiempo. Recordemos la importancia de la flexibilidad en una programación y que cualquier horario está sujeto a cambios.

¹ Seguimos el esquema propuesto por Laura Mayenco Gutiérrez y extraído de su página de Internet: solopadres.com.

- **Concretar las tareas al máximo.** Por ejemplo, en vez de hacer una indicación general "estudiar sociales", es preferible detallar las actividades "estudiar los temas 5 y 6 de sociales".
- Dedicar un especial interés a las materias más costosas y al orden de realización de tareas. Es mejor comenzar con las de dificultad baja para pasar a las de dificultad más elevada y terminar con las más fáciles.
- **Modificar el horario** si se considera que los cambios afectarán positivamente en el rendimiento. Quizá deba ampliarse o reducirse el tiempo dedicado a una actividad según el esfuerzo o la dedicación que veamos que la actividad demanda a nuestro hijo.
- Intentar que **las horas de estudio sean siempre las mismas y en el mismo lugar** para crear un hábito de estudio. No debemos permitir que nuestro hijo pierda horas de sueño, que estudie cuando esté muy cansado ni después de una comida importante, ya que la concentración no será la deseable y la realización de la tarea le exigirá un esfuerzo excesivo.

3.- En tercer y último lugar, cada padre o madre expondrá al resto el horario que ha elaborado y las causas que lo han llevado a hacerlo de esa forma y no de otra. Esta exposición y puesta en común les permitirá captar ideas de otros que a ellos se les pudiera haber escapado.

Observaciones:

Tenemos que tener en cuenta y así se lo debemos hacer ver a los asistentes que, si se planifica un horario de estudio y se cumple con él de forma continuada y constante, es muy posible que nuestro hijo aprenda unas rutinas que le serán útiles para realizar su trabajo de manera ordenada y autónoma, se habitúe a un ritmo de trabajo y de descanso muy beneficioso para él y que obtenga provecho de sus horas de estudio y de ocio para un adecuado desarrollo personal.

5. Recursos humanos y materiales

Para el desarrollo de esta Unidad de Trabajo sería conveniente contar con la figura del Orientador del centro o algún experto en psicología. Él se encargaría de exponer a los padres los aspectos teóricos del tema.

En caso de que existan dificultades para poder contar con alguien, se debería aportar material teórico de forma impresa pero que fuese poco extenso para que hubiera un momento de lectura y aclaración de conceptos técnicos.

Sería necesario un espacio (aula) adecuado al número de asistentes y una pizarra.

6. Criterios de evaluación.

Al finalizar la unidad de trabajo, en la tercera sesión se dejará un tiempo al final para que los asistentes evalúen el desarrollo de las tres sesiones.

Los criterios de evaluación serán:

- Adecuación de los contenidos a sus expectativas.
- Posibilidad de llevarlos a cabo de forma práctica y efectiva.
- Valoración del formato de las sesiones.
- Valoración del material aportado.
- Interés de las exposiciones teóricas aportadas por los expertos.
- Observaciones.

Todos los ítems serán valorados de 0 a 4 puntos.

Materiales para elaborar un Horario de estudio

A.- Pasos de la memoria comprensiva:

-Fijar: Adquirir los contenidos y fijarlos en nuestra mente. Constituye la primera lectura o acercamiento al tema. En esta fase utilizaremos subrayados, esquemas y resúmenes.

-Retener: La retención está íntimamente ligada a la atención. También puede adquirirse con la repetición. La relectura se hará a partir de los subrayados y notas anteriores.

-Evocar o recordar: Aquello que hemos almacenado se encuentra en algunos de los "cajones" de nuestra mente. Para utilizarlo precisamos sacar a la luz los conocimientos que ya hemos aprehendido a través de la fijación y la retención.

B.- Fases de La Memorización.

Una vez que percibimos algo, comienza un proceso que conduce a su memorización. Fases:

-Comprensión: supone la observación a través de los sentidos y entender esa información.

-Fijación: se adquiere con la repetición.

-Conservación: esta fase está en función del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona.

-Evocación: significa ser conscientes de los conocimientos almacenados.

-Reconocimiento: consiste en la interrelación de los conocimientos nuevos y previos.

C.- Principales causas del olvido:

-Falta de concentración.

-Poca o mala comprensión de lo estudiado.

-Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.

-Estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo (no hay manejo de la información en resúmenes, esquemas, subrayados).

D.- Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio:

1. Organización del material de trabajo. "Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa"
2. Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
3. Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
4. Averiguar el ritmo personal de trabajo
5. Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización, ...
6. Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
7. Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
8. No estudiar materias que puedan interferirse: Ej, vocabulario de inglés con el de alemán.

E.- Donde estudiar y Como estudiar:

-En un lugar que sea cómodo y agradable, sin malos olores, bien ventilada, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones como la televisión, la radio, etc.

-Poseer una mesa de trabajo en donde puedas tener encima todo el material que vas a necesitar.

-Tanto la mesa y la silla siempre deberán ser acorde a nuestro tamaño.

-La iluminación ha de ser buena y por la izquierda (si eres diestro). Por ejemplo es buena idea una lámpara con una ampolla azul de 60 w. El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.

-Estudia en tu habitación. No en la cocina, ni en el comedor. Si no tienes sitio en casa búscate una biblioteca más cercana.

-La zona de estudio debe estar ventilada. Tus neuronas necesitan oxígeno.

-La mesa ha de estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos). Pero el lugar de estudio debe ser agradable.

-No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran casi nada de concentración.

-Prepara todo aquello que puedes necesitar para luego no tener excusas para levantarte. Agua, bolígrafos, libros,...

-Es mejor el estudio individual

-Planifica el estudio: hazte un horario de estudio para diario y uno especial para la semana.

-Ten tu horario en lugar bien visible.

-Que tus periodos de estudio sean de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. No prolongues ni un minuto los periodos de descanso que te fijes. Casi nadie puede estudiar, por ejemplo, dos horas seguidas sin descansar. Aprovecha los periodos de descanso para: ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados.

-No abuses de la tele. Si hay algún programa que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un periodo de descanso.

-Si estás inseguro y crees que te faltará fuerza de voluntad, pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario.

-Tus padres te pueden ayudar también, por ejemplo, tomándote la lección.

-Pase lo que pase nunca duermas menos de 7 horas por la noche. El cansancio te hará rendir menos.

-Evita que tus amigos llamen durante el estudio. Diles cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento.

-Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa.

-A la hora de hacer tu horario piensa solo o con tus padres cual es el mejor momento para estudiar.

F.- Factores que favorecen la atención y la concentración:

-Interés y voluntad a la hora de estudiar

-Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no mas de 30 minutos.

-Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.

-Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración

-Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor estás atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

G.- Método de Técnicas de Estudio.

Pasos:

1.- Prelectura:

La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo. Idea que frecuentemente viene expresada en el título.

Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor pues así nos servirá para comprenderlo mejor y aumentará nuestra atención e interés en clase.

2.- Lectura comprensiva:

Consiste en leer detenidamente el tema entero. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.

3.- Las notas al margen:

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas otras tendremos que inventarlas.

4.- El subrayado:

Consiste en poner una raya debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

5.- El esquema:

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquemas.

6.- Resumen:

Es extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Se escribe lo subrayado añadiendo las palabras que faltan para que el texto escrito tenga sentido.

7.- Memorizar:

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

H.- Los tres pilares básicos para dominar una asignatura:

Para aprender a estudiar hay que aprender a organizarse. Distribuir el tiempo entre las asignaturas que se deben dominar, hacer esquemas con las ideas fundamentales de cada materia, realizar una lectura comprensiva, fijar la información y, finalmente, repasarla.

Se trata de un proceso largo que dura todo el curso académico pero que, si se sigue, prácticamente garantiza el aprobado final. En él están implicados tanto los profesores como los padres y, sobre todo, el alumnado, que cuenta con diversas técnicas de aprendizaje para facilitar la tarea.

a.- El primer paso es la organización:

Con el inicio de un nuevo curso escolar, es necesario ser consciente del mayor grado de dificultad de cada asignatura. Conocer el programa académico y la bibliografía correspondiente ayuda a hacerse una idea del esfuerzo necesario para superar cada materia pero, sobre todo, el primer paso para conseguir el aprobado final es la organización.

Dentro de ella se incluye el seguimiento de las clases, la atención a las explicaciones del profesor o profesora y el trabajo en casa, que implica un estudio regular de todo lo que cada día se enseña en el aula. Para Lina Prats, directora del Servicio de Orientación Universitaria de la Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia, la tarea en el hogar debe ser "cada día diferente, de acuerdo al ritmo que marca cada asignatura". En este sentido, destaca la importancia de "hacer una distribución razonable del tiempo y tratar de organizarse los objetivos de cada semana".

Fijar un horario semanal de estudio y cumplirlo es, por lo tanto, la primera regla. "La segunda -según Prats- es no dejarse condicionar por comentarios de alumnos de cursos superiores y que sea el propio alumno quien valore la dificultad de una materia".

En el primer caso, el horario debe recoger un tiempo determinado por asignatura, de acuerdo a la importancia que tenga cada una, las fechas de entrega de posibles trabajos y la complicación que suponga para el estudiante su asimilación.

En el segundo caso, las variables que hay que tener en cuenta son "la atención en clase, aclarar las dudas preguntando al profesor, la participación en el aula de manera activa, sentirse a gusto en la escuela para abrir las puertas a la inteligencia y hacer los deberes en casa con el fin de enfrentarse a solas con las asignaturas y demostrar que somos capaces de superarlas", describe Bernabé Tierno, psicólogo, pedagogo y escritor de un total de 44 libros sobre educación y técnicas de estudio.

Si se siguen estos consejos, el estudiante estará mejor preparado para afrontar los temidos exámenes de junio, en los que, reconoce Bernabé Tierno, "siempre se está más cansado por el esfuerzo de todo el curso, frente a los exámenes de septiembre, en los que el alumno sabe que se la juega".

La clave, según este profesional, está en que "el alumno o alumna vaya convencido de que ha preparado las materias". "En el caso de los

universitarios, siempre tienen menos tiempo para preparar los exámenes de septiembre que los de febrero o junio, pero eso no debe condicionarles, lo importante es que insistan en la organización y que revisen sus apuntes, porque si suspendieron antes es posible que tuvieran lagunas, que no comprendieran algo o que sus apuntes no fueran correctos", advierte Lina Prats.

b.- Técnicas de aprendizaje:

Una vez que el alumno organiza su tiempo de estudio y encuentra espacio también para el ocio llega el momento de comenzar a asimilar los conocimientos. Para ello, existen diversas técnicas en función de las asignaturas y de su dificultad. Según Bernabé Tierno, "el truco más importante es entender aquello que se está estudiando y traducirlo a lenguaje coloquial,

"El truco más importante es entender aquello que se está estudiando y traducirlo a lenguaje coloquial" porque hasta que no somos capaces de explicarnos algo a nosotros mismos, no se lo podemos explicar a los demás. Es lo que se llama 'papilla mental', la materia debe estar masticada". Los tres pasos principales son: lectura, comprensión y relación de los nuevos conocimientos con otros anteriores. Una táctica para conseguirlo es 'ejercer' de profesor de uno mismo y explicarse lo que se acaba de aprender. "En la medida en que algo se comprende, se aprende y se puede añadir a ese conocimiento que tenemos otros nuevos conocimientos", insiste Tierno.

Cada persona debe crear las condiciones más adecuadas que favorezcan su atención y aprendizaje. Mientras que algunos expertos aseguran que se obtiene un mejor rendimiento durante la mañana, porque la persona está más 'fresca' y descansada, otros recomiendan la noche, cuando hay más silencio y más posibilidades de concentración. En cualquier caso, aprendida una lección, el alumno debe valorar si le han quedado "puntos negros o vacíos de contenido que debe rellenar con conocimientos profundos y serios", ya que, subraya Tierno, "según la materia, por ejemplo matemáticas o lenguaje, no vale dejar huecos, hay que conocer lo inmediatamente anterior para avanzar, hay que saber sumar y restar para poder hacer un logaritmo". Cuanto más cuesta aprender una materia, hay que hacer mayor hincapié en ella y "pedir a alguien en casa que nos controle y nos tome la lección, si es necesario", sugiere el psicólogo.

Otra posibilidad es grabar en una cinta magnetofónica aquello que cuesta más aprender, como fórmulas químicas o asignaturas más densas, para escucharlo en cualquier momento y aprenderlo de manera progresiva.

"A los temas más difíciles hay que desenmascararlos, hay que darles por todas partes, lo peor que se puede hacer es asustarse. Ese reto, ese desafío, ponerse chulo con la asignatura, es lo aconsejable", señala Bernabé Tierno. "Basta que una asignatura sea difícil para decir 'voy a ir a por ti' y enfadarse con la asignatura, diseñar los medios para asimilarla y ponerlos en marcha", añade. Entre esos medios para superar las asignaturas que se resisten (y todas en general) destacan, según Lina Prats, la comprensión y la esquematización, a los que sigue una importante tarea de memorización, que se divide en memorización significativa y memorización mecánica. "La primera sirve para recordar a largo plazo y es la que hay que hacer valer. Por su parte,

la memorización mecánica ayuda a afianzar aquellos datos que nos resultan más difíciles de recordar", describe Prats.

Para la Asociación Andaluza de psicología Educativa y Psicopedagogía, "la memorización no es una tarea obsoleta o superada, puesto que si una persona no sabe memorizar es muy difícil que sepa estudiar". Por ello, asegura que la memorización es el impulso necesario para acceder al segundo escalón: la fijación, que se adquiere con la repetición. Conservar los conocimientos está en función del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona, que puede recurrir a las denominadas reglas mnemotécnicas (de memorización):

En materias de matemáticas o química, resulta muy práctica la asociación de abreviaturas o números a los datos que se deben aprender. Por ejemplo, si se debe recordar una fórmula compuesta por Carbono, Nitrógeno y Neón, se puede memorizar como la fórmula 'CNN'.

Otra alternativa es construir una historia a partir de varios elementos, como una serie de números, esto es: a la hora de recordar que el número Pi es igual a 3,1416 se puede inventar una historia con estos datos, "hace tres años yo tenía 14 años y mi hermana mayor 16".

También se puede asociar cada elemento con una imagen, con un lugar que resulte familiar o inventar una oración en la que se incluyan todos aquellos elementos que se deben memorizar.

c.- El repaso:

Las principales causas de olvido son la falta de concentración, una deficiente comprensión y la falta de repaso. Por muchas horas que se inviertan en el estudio, nunca hay que fiarse de que se tiene la materia dominada, puesto que es fácil olvidar lo aprendido si no se refresca. "Es muy importante repasar cada cierto tiempo para evitar lo que se llama 'curva del olvido', es decir, que si no se repasa lo aprendido, se olvida. Hay que dar una vueltecilla a la materia cada semana para que se fijen bien los conocimientos", recomienda Bernabé Tierno.

En este aspecto, juega un papel fundamental la motivación, sentir que la asignatura es atractiva y que aprenderla tiene ventajas. "Hay que disfrutar con cada asignatura. El profesor debe transmitir ese disfrute y contagiar positivismo", considera Tierno, que también reconoce el papel fundamental de los padres como "ejemplo a la hora de leer en casa, hablar con los profesores o preguntar a sus hijos cómo les va con sus estudios".

Es fundamental repasar un rato cada día o un tiempo más largo durante el fin de semana y hacerlo relacionando unas ideas con otras para que a la hora de realizar el examen la mente no se quede en blanco y tenga recursos suficientes para contestar. También ayuda utilizar exámenes corregidos, para que el estudiante sepa si es capaz de responder correctamente, dedicar más tiempo a aquello en lo que el profesor ha hecho más hincapié durante el curso, hacerse a uno mismo posibles preguntas de examen, estar animado y repasar de acuerdo al modelo de examen, ya que no es lo mismo enfrentarse a un test que a una prueba en la que hay que desarrollar cada respuesta.

Por último, no es necesario repasar toda la asignatura, sino los puntos fundamentales de cada tema que están recogidos en esquemas y resúmenes, lo que también resulta muy útil si se carece de tiempo para echar de nuevo un vistazo a todo el libro.

Una buena distribución del tiempo es, también en este caso, clave a la hora de repasar. El objetivo es que una semana antes del examen se domine la materia y que la noche anterior se descanse suficientemente. El trabajo con antelación permite acudir a un examen con más seguridad de incrementa las probabilidades de aprobar.

Referencias en la web:

- www.studyinaustralia.gov.au/Sia/es/WhatToStudy/Step1.htm
- [m.dresden.com/wiki/Es Planificaci3n de los estudios en Dresde](http://m.dresden.com/wiki/Es_Planificaci3n_de_los_estudios_en_Dresde)
- mit.ocw.universia.net/Urban-Studies-and-Planning/index.htm
- www.alauniversidad.com/tourVirtual/principalEstudiar.aspx
- www.deficitdeatencion.org/adosept01.htm
- fed.ean.edu.co/www/section-896.jsp
- www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/memoria
- apuntes.rincondelvago.com/desarrollo-de-la-memoria.html
- www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/memoria
- [www.estudiantes.info/tecnicas de estudio/tecnicas de estudio.htm](http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm)
- www.monografias.com/trabajos13/tecnes/tecnes.shtml
- www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/metodo
- www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/memoria
- [www.estudiantes.info/tecnicas de estudio/tecnicas de estudio.htm](http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm)
- www.monografias.com/trabajos13/tecnes/tecnes.shtml
- www.laplaza.org.ar/pedagogo/met_est.htm
- www.mentat.com.ar/articulos.htm
- www.laplaza.org.ar/pedagogo/met_est.htm