

■ **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 hace en el colegio y en casa. Buscar cualquier momento y pretexto para preguntarle cómo le ha ido el día, sus actividades, etc., de forma que transmitan interés por todo lo que hace.

Es importante poner en conocimiento de tutor/a o del psicólogo del centro, los problemas que puedan repercutir en su rendimiento para poder ayudarle.

LOS PADRES DEBEN RECORDAR:

- **Su profesión 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 ese tiempo.
- **Los padres pueden hacer un seguimiento de la tarea escolar** a partir de fichas de planificación de las actividades de cada materia y la distribución de exámenes y trabajos.

Colegio de La Presentación.
Linares, Octubre de 2009

	Colegio de la Presentación Linares C/ Don Luis, 20 – 23700- LINARES Telf: 953693600 FAX: 953653901 www.lapresentacion.com	ASPECTOS DE LOS MÉTODOS DE ESTUDIO EN QUE LOS PADRES JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE	Curso 2009/10	
---	---	--	------------------	---

► **FOMENTAR EL INTERÉS POR LA LECTURA EN CASA.** Es importante que vuestro hijo/a tenga sus momentos de lectura y que podáis comprobar de algún modo aquello que ha leído (control del hábito lector). Ésta es la única forma de desarrollar el interés y la motivación por la lectura.

► **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, etc.), actividades relacionadas con el estudio (clases, estudio personal, etc.) y otras actividades (deportes, aficiones, actividades extraescolares, 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:

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

▪ El alumno ha de delimitar el tiempo dedicado al estudio y distribuir las horas y los descansos. Es aconsejable incluir períodos de descanso de 5 ó 10 minutos por cada hora de estudio.

▪ Han de saber cómo organizar en concreto una sesión de estudio:

1. Revisión de lo visto en clase.
2. Estudio previo a la realización de actividades y no al contrario.
3. Preparación de exámenes y trabajos.

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. Este conocimiento ha de servir para hacer coincidir las áreas o asignaturas más complejas con los momentos de mayor rendimiento.

Hay alumnos que rinden mejor en el inicio de la sesión de estudio, mientras otros, por necesitar un tiempo para concentrarse obtienen mejores resultados posteriormente. Esto debe tenerse en cuenta en la planificación del horario.

► **CONDICIONES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO.** En el rendimiento del estudiante inciden factores de orden personal, ambiental, temporal, etc., que los padres deben tener en cuenta a fin de crear un adecuado clima de estudio.

■ **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. Cuando la salud no es buena, repercute en un bajo rendimiento, por lo que es necesario su cuidado, así como el aprendizaje de hábitos saludables...

Se ha de evitar consumir productos que perjudican la salud: ALCOHOL y TABACO.

La Alimentación. Ésta habrá de ser racional y equilibrada, no abusando de grasas y azúcares.

En el Descanso, se ha de regular las costumbres de acostarse y levantarse normalmente a la misma hora, evitando los estimulantes y los aspectos que puedan incidir en este hábito (ver la TV hasta tarde...). En ningún momento una actividad de estudio o extraescolar ha de quitar tiempo de descanso.

Ha de habituarse a efectuar ejercicios de respiración profunda y pausas 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 está experimentando grandes transformaciones fisiológicas y, en ocasiones, les faltan recursos físicos para afrontar tanta actividad.

Un exceso de actividades extraescolares impide que se centre en aquello que realmente es importante: la actividad diaria del estudio.

- Condiciones de orden psíquico:

Los padres han de ser conscientes de que una inadecuación psíquica da como resultado una ineficacia en el estudio. Si el alumno/a está preocupado por problemas de tipo personal y familiar, 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.

■ **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 adecuada, ventilación... En definitiva, que sea un lugar donde se sienta a gusto porque va a pasar gran parte de su tiempo.

■ **¿Cuándo estudiar?** Es 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 eses 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 está cansado de todo el día. Por otro lado, existen suficientes estudios que ponen de manifiesto la implicación e importancia del sueño en la memoria.

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