



Diez Dificultades en el Estudio: Consejos para superarlas

Hay una serie de dificultades típicas en el estudio que podrían afectar a nuestros hijos o hijas. Ya sea porque tienen dificultades en la concentración, falta de base, demasiado optimismo, etc. hay que superarlas, porque según pasan los años, esos problemas no van a mejorar. Al contrario, tenderán a empeorar ya que el grado de exigencia académica va aumentando.

1. No estudiar o jugar a como que estudio.

El gran problema de algunos niños o jóvenes no es que estudien mal o no puedan, sino que, simplemente, no estudian. Hacen tareas, deberes y dibujos, pero no estudian. Se meten en su habitación dos horas, tranquilamente, y todo el mundo está convencido que está estudiando. Pero estos niños o jóvenes han podido pasarse la tarde entera haciendo un dibujo o una redacción sin estudiar. Así no se adquiere ese cúmulo necesario de conocimientos para cuando llegue la prueba.

CONSEJO: A estos, lo que más les conviene, es empezar todos los días por estudiar. Nada más sentarse, que estudien un tiempo. Si son menores de 10 años, podría ser un cuarto de hora o veinte minutos. De 10 a 14 años, por lo menos tres cuartos de hora. Y jóvenes a partir de 15 años, por lo menos de una hora a hora y media de estudio todos los días. Y después del estudio, hacer las tareas. Necesitan un cierto control para que realmente sigan este plan. Si un niño o joven tiene toda la tarde para hacer las tareas, gasta la tarde entera. Si tiene sólo una hora, se ajusta y va más deprisa. Además, el estudio cansa y hay que estudiar cuando se está más descansado.

2. Estudio atropellado, de últimos días.

Tiene que ver con el anterior. éste sí estudia, pero sólo unos días, antes de la prueba. Además, se crea en la familia la idea de que ha estudiado mucho ya que queda la sensación, tanto al chico como a los padres, de la última semana y media: se ha levantado temprano, se ha esforzado muchísimo, se ha acostado tarde estudiando. Así, piensan, no hay derecho a que luego le vaya mal. Pero, en realidad, falta el tiempo necesario para que la memoria asimile y comprenda las lecciones.

CONSEJO: El trabajo y el estudio diario, con control. Todos los días ha de estudiar algo. Si un día tiene mucha tarea, después del estudio hará mucha tarea. Si tiene poca tarea, después del estudio hará poca. Si no tiene tarea, sólo estudiará.

3. Falta de ejercicio. Confundir Lo entiendo con Me lo sé.

Hay niños y jóvenes que confunden el lo entiendo con me lo sé. Leen una lección y como la entienden, ya creen que se la saben y dejan de estudiar. O si en clase entiende las matemáticas ya creen que se la saben. Sin embargo, lo que les hace falta es ejercitación, repasar y hacer los ejercicios un par de veces para ver cómo funcionan. Es el caso típico de los niños o jóvenes que fallan en las operaciones, aunque saben cómo hacer los ejercicios.

CONSEJO: Que vean la ejercitación como parte de su estudio. Hay que enseñarles que "lo sé" es igual a "lo entiendo" más "me lo estudio". Entender es lo más difícil, pero una vez que lo entiendes hay que aprenderlo: hay que dedicar esfuerzo, repetirlo varias veces, hay que usar la memoria, hay que hacer tres veces más esos problemas.

4. Dificultades de concentración. Falta de control de la imaginación.

Hay niños y jóvenes a los que les cuesta mucho concentrarse, les cuesta el arranque: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy a medio energía y se les va fácilmente la imaginación.

CONSEJO: Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de veinte días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora.

Por otro lado, el mejor consejo para sujetar la imaginación es utilizarla en el estudio en lugar de hacer el esfuerzo de cambiar de pensamientos y empezar de nuevo cada vez que se nos va, hay que poner la imaginación en cada tema de estudio. Si estoy con volcanes, me imagino cómo son, la lava que echan, etc. Eso ayuda también a que se graben mejor las lecciones.

Con respecto a la televisión, hay que decir que cansa la cabeza y daña la capacidad de concentración, lo mismo que los videojuegos. Es mejor un ratito de lectura de un libro, del periódico, o incluso de una revista, antes de ponerse a estudiar porque eso es como un precalentamiento.

5. Problemas de comprensión. Dificultades en la lectura. Vocabulario pobre.

Es el caso del niño o joven que se ve que se esfuerza pero que no puede. Es el niño o joven al que si le explicas la lección y se la cuentas, se la aprende enseguida. Pero si tiene que aprenderse la él solo con el libro le cuesta mucho. Se siente defraudado, pues hay esfuerzo pero no resultados.

CONSEJO: Lo que necesita es atajar el problema. Si lee mal tiene que leer mejor y esto no se consigue leyendo mucho, sino leyendo bien, ayudándole a leer mejor, corrigiéndole los defectos de lectura y ayudándole a hacerse un cuadernillo de vocabulario. Con ese pequeño diccionario personal tendrá que hacer ejercicios con las palabras desconocidas. Si no se ataja, no se mejora. Se le puede decir que estudie más, pero llega un momento en que se hunden. Y si hay un problema más serio, como dislexia, déficit atencional, etc., hay que llevarle al especialista. No vale con estudiar más.

6. Lagunas. Falta de base.

Son los que entienden las matemáticas, por ejemplo, pero fallan en las fracciones, que pertenecen al programa del año pasado, justo en las clases cuando estaban enfermos.

CONSEJO: Con éstos, hay que dejar de quejarse y ponerse a rellenar las lagunas. En el colegio es muy difícil, pero para ello es muy útil un profesor particular o que el hermano mayor se dedique a explicar. El profesor dirá cuáles son las lagunas. Y, una vez conocidas, habrá que solucionarlas, en vez de quejarse continuamente.

7. Ansiedad, angustia. Bloqueo emocional, inseguridad.

Hay niños y jóvenes que por un exceso de ansiedad y de miedo a repetir se angustian. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a perder, se angustian. Quizá tras un año de malas experiencias, de un fracaso, de haber reprobado una asignatura... pierden la confianza en sí mismos y se sienten agobiados. Se les distingue fácilmente cuando llegan las pruebas coeficiente dos pues tienen trastornos intestinales, duermen mal, están tensos, les sudan las manos en medio de la prueba, etc. Son niños o jóvenes temerosos y eso les bloquea, pues no tienen la serenidad suficiente para sacar a la luz lo que saben.

CONSEJO: Hay que tratarles de dos maneras. Primero, dándoles seguridad, valorando su esfuerzo, reforzando la confianza en que ellos son capaces, reforzando sus pequeños éxitos. Y, después, enseñándoles a controlar esa ansiedad, enseñándoles a relajarse, mediante algunas técnicas.

8. Timidez, inseguridad, no preguntar, no puedo.

En este caso, el bloqueo llega por la timidez y la vergüenza a preguntar. Es el temor al ridículo, a quedar mal y así, el "no puedo" es la excusa que ponen para no enfrentarse a un problema que les da miedo.

CONSEJO: Hay que superar ese temor al ridículo y a preguntar. Hay que preguntar en clase, planteárselo uno como un punto de esfuerzo personal.

9. Los memoriones.

En estos niños o jóvenes, el desarrollo intelectual no va parejo al sistema de estudio. Hasta los 12 años hay una gran facilidad para memorizar así, leyendo varias veces. Pero a partir de esa edad, la memoria es más lógica, más de relación, de sentido global. Hay chicos que pasan los cursos y siguen estudiando igual, leyendo veinte veces. Eso, además de aburridísimo, es un tipo de memoria peligrosa. Son los niños o jóvenes de "lo tengo en la punta de la lengua"; "si me dice la primera palabra, sigo yo", "¿eso era lo que estaba en la página segunda?". Sufren mucho, dedican mucho tiempo y según pasan los cursos va a peor.

CONSEJO: A estos hay que enseñarles a estudiar, a cambiar el método de estudio, sabiendo que al principio les costará, pero luego será muy eficaz.

10. Los "optimistas" del "ya me lo sé, pregunta".

"Lo tengo dominado, es muy fácil. A éstos hay que ayudarles a tocar tierra, preguntándoles para que comprueben que efectivamente no se lo saben.

CONSEJO: Hay que enseñarles dos técnicas: que se autoevalúen y que repasen. Que no digan "Ya me lo sé" antes de haber cerrado un libro y de haberse preguntado. Y, a la vez, enseñarles a repasar. Los contenidos de las lecciones se aprenden bien una vez que se repasa. En el estudio se entiende, en los repasos es donde de verdad se aprende.