

## APRENDER A ESTUDIAR EN SECUNDARIA

### **Conseguir un ambiente de estudio óptimo.-**

Un buen ambiente de estudio depende de muchas variables:

- **Espacio de trabajo ordenado, cómodo y sin distracciones.** La mesa debe estar despejada y bien iluminada; la decoración y los objetos cercanos deberían mostrar serenidad y orden: nada de; nada de montañas de papeles, revistas o libros.
- **Silencio y paciencia.** Conviene aprender tan pronto como sea posible a controlar la impaciencia y gestionar la intranquilidad. Para ello, puede ayudar el empleo de un reloj que nos marque objetivos de tiempo de trabajo en silencio de 20, 30 o 40 minutos, siempre en función de la intensidad que se requiera.
- **Horario.** La adquisición de hábitos de trabajo es muy eficiente y eleva considerablemente el rendimiento escolar. Para ello, **conviene que cada chico tenga muy claro su horario de referencia, donde aparezca bien claro el tiempo de deberes, de estudio personal, las tareas de la casa y el ocio.** Además, el horario debe ser exigente, y marcar bien los ritmos para evitar la pérdida de tiempo entre una actividad y otra.
- **Sincronización.** El tiempo de trabajo no afecta solo a un hijo. En una familia, el tiempo de estudio debe ser simultáneo, mientras la madre o el padre también realizan sus propias tareas.. Por eso, es imprescindible que no haya televisión o música durante esos periodos de tiempo, de manera que se fomente el recogimiento y el trabajo individual.

### **Concentración.-**

Preparar un control o un examen siempre requiere concentración. Entender un problema requiere la máxima atención posible. En general, trabajar en algo requiere fijarse y mantener la mente alejada de distracciones.

La concentración es un hábito difícil de conseguir entre los preadolescentes y adolescentes. **Una amenaza particular está en los móviles, tablets y en el ordenador personal.** Me imagino que no hace falta citar las videoconsolas u otros dispositivos. El *smartwatch* es ya lo último. En este sentido, me parece esencial acostumbrar a los alumnos de 1º ESO a estudiar sin los móviles o con los móviles apagados, y aconsejo que los ordenadores y demás aparatos no estén al alcance la mano en la habitación individual.

### **Estudio «offline» y trabajo «online».-**

El estudio es siempre *offline* (*fuera de línea*).. En esto no podemos dejarnos engañar. **El estudio requiere lectura, subrayado, papel y bolígrafo** para reescribir lo importante, resumir una idea clave, componer una regla mnemotécnica o hacer un cuadro sinóptico.

- **Los textos expositivos, mejor impresos.** Si se trabaja con materiales teóricos *colgados* en la red, es preferible imprimirlos para que puedan ser trabajados por el alumno. Normalmente, un material impreso no puede estudiarse directamente: hace falta una labor individual de comprensión y tratamiento.
- **Los textos impresos, mejor escritos a mano.** Cuando los materiales ya están impresos o contamos con libros, es imprescindible que el alumno elabore sus propios esquemas, resúmenes y textos. De esta manera, se

identifican las ideas más importantes que deben memorizarse, las relaciones que hay entre cada una de ellas y las palabras que deben emplearse.

- **¡Viva el papel en sucio!** El papel en sucio sirve para repetir los esquemas una y otra vez, definir el concepto que nos van a preguntar en el examen, escribir diez, veinte, treinta veces la palabra o palabras que nos dan las características de una categoría, etc.
  
- **El trabajo online viene después.** Seguramente haya ejercicios adicionales que el profesor haya dejado en Internet, y seguramente sean importantes. Pero dejar esperar esa conexión suele ser un punto a nuestro favor y una victoria frente a nuestras ganas de perder el tiempo. **El estudio intenso nunca se ha llevado bien con el ordenador encendido;** por eso, es preferible retrasar lo máximo posible el estudio con ordenador.

### **Tareas claras y objetivos definidos.-**

Muchos alumnos llegan a casa con ganas de estudiar y de hacer las cosas bien. Sin embargo, no son conscientes de que el trabajo de estudio requiere haber aprovechado el tiempo antes: haber estado atento en clase, haber entendido lo más importante, tener los ejercicios bien resueltos, saber qué entra en cada prueba de evaluación, etc.

Es llamativo el número de alumnos que no se estudia una parte del tema por despiste. Sorprende cómo hay alumnos que un día antes de un examen importante dedican la tarde a trabajos mucho más secundarios. Se trata de personas que no han adquirido el hábito de reflexionar sobre las prioridades y sobre los objetivos de su trabajo. **Para eso, conviene sentarse con ellos y enseñarles a que establezcan prioridades en el trabajo personal.**

Tales objetivos son de muchos tipos. Fundamentalmente hay que constatar un trabajo de **planificación**, sobre todo en las cuestiones que el alumno ha de ser autosuficiente (libros de lectura a varias semanas vista, proyectos, trabajos en grupo, etc.), así como la **distribución** de objetivos y misiones: prepararse un examen normalmente exige varias jornadas de estudio, la fragmentación de los periodos dedicados al tema, anticipar las materias más aburridas o costosas, etc.

### **Nadie nace enseñado.-**

Termino estas breves ideas con un principio fundamental. **La formación consiste en ir corrigiendo pequeños aspectos hasta conseguir perfilar la propia personalidad con rasgos fuertes y precisos.** Hasta llegar a esa meta, todos experimentamos fracasos, épocas de mejora y periodos de estancamiento. Lo importante en cada caso es hallar un punto de llegada para nuestra mejora personal. Si esos retos no están bien identificados, uno no se conoce lo suficiente. Por eso, **no hay mejoras de un día para el otro.** El trabajo exige paciencia, deportividad. Diría que necesitamos ser incluso testarudos, perseverantes. En esto, las madres y los padres desempeñan una función nuclear, pues han de mantenerse firmes un día tras otro en las refriegas cotidianas con los hijos. En fin, ya sé que estos consejos no son la panacea;