

Dificultades más frecuentes en el estudio

La vida escolar de los hijos puede pasar por distintas situaciones en cuanto al rendimiento académico. Hay algunos que siguen una trayectoria positiva siempre igual y constante en el rendimiento escolar. Hay otros que han ido bien en Primaria pero al llegar a Secundaria se produce una quiebra en su rendimiento. Otros hay que según van avanzando en los estudios mejoran su rendimiento.

Cuando surgen estas dificultades conviene afrontarlas cuanto antes, ya que lo que puede ser relativamente sencillo de corregir cuando se produce, pasado algún tiempo, tienden a cronificarse las dificultades y corregirlas es más difícil.

Cuando aparecen los problemas lo importante es enfrentarlos con serenidad, reflexión y rigor.

Al enfrentarnos al problema que plantea nuestro hijo hemos de tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1º.- ¿En qué consiste básicamente el problema?

Un problema cuanto más precisado está tanto más fácil es encontrar la solución, al contrario cuanto más difuso e impreciso más difícil es darle respuesta.

Si es posible vamos a tratar de hacer operativo el problema, es decir, en lugar de decir “es un vago”, diremos que habitualmente no cumple el horario de estudio por la tarde, en lugar de decir “tiene dificultades en la lectura” diremos que no sabe entonar lo que lee, su comprensión lectora es escasa y le falta velocidad.

2º.- ¿Cuándo ha comenzado el problema y con qué frecuencia se da actualmente?

Puede ser que sea al pasar de un nivel educativo a otro, de un colegio a otro, de estar con un profesor y pasar a otra clase. Puede que aparezca según va teniendo más dificultades académicas, al juntarse con determinados compañeros...

3º.- ¿Cuáles son las causas del problema? ¿A qué lo atribuye el propio sujeto?

Saber la raíz del problema no siempre nos resulta fácil, trataremos de indagar en ello para clarificarnos. Bastante información nos puede aportar el que

sepamos a que atribuye nuestro hijo el bajo rendimiento, tiene este aspecto tanto más valor, cuanto más maduro es el chaval, porque ahí nos está dando pistas de por donde pueden ir las dificultades.

4º.- ¿Qué hemos hecho hasta el momento para resolver las dificultades y qué resultado nos han dado esas estrategias?

Para afrontar un problema hay muy diversas estrategias que hay que valorar la idoneidad que tienen para tal fin. Habrá que desechar las que no han dado el resultado apetecido y buscar otras nuevas.

Vamos a ver las dificultades más frecuentes en los estudios y que podemos hacer con ellas:

1ª.- No estudiar o hacer como que se estudia

Se caracterizan por lo siguiente:

- Pueden estar ante el libro bastante tiempo, pero sólo eso “estar” puesto que la cabeza la pueden tener en otro sitio bastante lejos.
- Tardan demasiado tiempo para realizar las tareas.
- Omiten un tiempo de trabajo, de estudio para realizar las tareas pendientes.
- Se meten en su cuarto dos horas o el tiempo que sea y todo el mundo está convencido de que el niño está estudiando, pero estos chicos han podido pasarse la tarde entera haciendo un dibujo u oyendo los *walkman*.

Estrategias de intervención:

Este tipo de chavales tienen un *déficit* de hábitos importante. Los hábitos son recursos importantes para educar. Se adquieren por repetición de actos. La ventaja que tienen es que facilitan a la persona la realización de tareas que pueden ser costosas, como sucede con el estudio en los hijos.

- Dedicar todos los días un tiempo al estudio, a la realización de las tareas. Empezar desde poco para ir subiendo según se vaya afianzando. Puede ser como tiempo orientativo, para un niño de Primaria en torno a media hora. Para uno de Secundaria alrededor de una hora.
- Más vale poco tiempo y aprovechado que mucho y disperso.
- Al ponerse a estudiar o trabajar darse un tiempo para cada una de las tareas que va a realizar y exigirse para tratar de hacerlo en el tiempo que se ha dado.
- Hacerse un horario en el que haya tiempo para todo. Poner el estudio en los primeros momentos que se está más descansado.

2ª.- Estudiar los últimos días

Se caracterizan por lo siguiente:

- Estudian pero los últimos días, las últimas horas...
- Se acuestan tarde, se levantan temprano en el último momento, van a "revienta calderas" por el esfuerzo que hacen al final.
- Los padres pueden tener una percepción de que su hijo estudia y se ha esforzado bastante.

Estrategias de intervención:

Una de las variables que más tiene que ver con el éxito académico, es que el alumno tenga un plan de trabajo diario, así aparece en estudios experimentales. Cuando se deja para el final es imposible asimilar toda la materia, es como querernos comer en un día lo que no hemos comido en diez, por ejemplo.

- Tener un horario diario.
- Dedicar todos los días un tiempo a los repasos. Cada día de la semana a una materia, por ejemplo una hora, así se va estudiando lo que ya se ha visto y que entrará para el próximo examen.
- Que sea consciente que la estrategia de dejarlo todo para el final sirve cuando estamos en escalones inferiores en los estudios, pero al ir avanzando es imposible porque la materia a estudiar nos desbordará.

3ª.- Confundir "lo entiendo" con "ya me lo sé"

Se caracterizan por:

- Confunden el "lo entiendo" con "ya me lo sé". Leen una lección y como la entienden, ya creen que la saben y dejan de estudiar.
- Desconocen que el proceso de aprendizaje implica en un primer momento entender lo que se quiere asimilar y después tiene que haber un momento de fijación en la memoria, que se realiza a través de la repetición de los contenidos.
- Referido a las disciplinas que precisan la realización de ejercicios y prácticas, los chavales que presentan esta dificultad son aquellos alumnos que fallan en las operaciones aunque sepan como se pueden hacer los ejercicios.

Estrategias de intervención:

Se impone una tarea de clarificación al alumno para que entienda los distintos momentos que tiene el proceso de aprendizaje: comprender los mensajes, elaborar un resumen-esquemático y fijarlos en la memoria. Estos pasos se descubren tras una breve experiencia en los estudios, pero puede ocurrir en los inicios de la vida académica que omitan alguno de los pasos comentados.

- Hacer un seguimiento durante algún tiempo para comprobar que se ha entendido los pasos a seguir para estudiar un tema.

- Que se den cuenta que tareas más difíciles conllevan más esfuerzo: repetición que lo que es más sencillo.
- Preguntarles los padres lo que dicen que han estudiado para comprobar los resultados.

4ª.- Dificultades de concentración

Se caracteriza por:

- Les cuesta mucho concentrarse, les cuesta ponerse a estudiar: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy "a medio gas" y se les va fácilmente la imaginación.
- Cualquier cosa que acontece a su alrededor atrae la atención y pierden el tiempo.
- Su rendimiento neto es escaso, si se entiende por tal el tiempo en general que se dedica a una actividad menos el tiempo perdido por desconcentración.

Estrategias de intervención:

Si la concentración es la capacidad de dirigir todas las capacidades del conocimiento a la realización de una tarea, se ve que nos encontramos ante una de las habilidades fundamentales en el proceso del conocimiento. Se podría decir que si no hay un mínimo de concentración es prácticamente imposible el aprender algo, por tanto, la mejora de la concentración conlleva la mejora de la capacidad de aprender.

Como todas las capacidades, el desarrollo de la concentración es consecuencia de la ejercitación de la misma, por ello es frecuente que quien más dificultades tiene en la concentración es quien menos trayectoria de estudio tiene en su vida y al contrario.

- La eliminación de los estímulos irrelevantes que puedan captar la atención de quien estudia: revistas, fotografías, prendas...
- La eliminación de estímulos a los que pueda prestar atención de tipo sonoro, p.e. la radio o visual, p.e. la televisión.
- Darse un tiempo para la realización de cada tarea o actividad y exigirse para tratar de realizarla en el tiempo previsto. No es conveniente enfrentarse a una tarea con tiempo ilimitado para realizarla.
- 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 unos días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora.
- Como la concentración supone un "calentamiento mental" puede ser conveniente que antes de ponernos a estudiar dediquemos varios minutos –no más de cinco- a tachar letras que nos hemos propuesto en una hoja de

periódico, p.e. las “a” que encontremos o las “o”, para después a continuación pasar a la actividad que tengamos prevista.

◦ En la misma línea que el punto anterior podemos trabajar mentalmente series de números y letras combinándolas, p.e. sea la serie 1 2 3 4 A . Se trata de ir corriendo la letra A hasta la izquierda, así:

1 2 3 A 4 / 1 2 A 3 4 / 1 A 2 3 4 / A 1 2 3 4. Estas series se pueden complicar interviniendo más letras o números.

◦ Tener claras las metas. No cabe duda que cuando algo queremos de verdad y lo proponemos como meta a conseguir, movilizamos todos los recursos que tenemos para tratar de alcanzar esa meta. En la medida que tengamos más claras nuestras metas en el estudio, más concentración tendremos para conseguirla.

◦ Intercalar descansos. El proceso de atención tiene una curva de manera que cuando se lleva un tiempo decae. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración. Esos tiempos de descanso pueden ser por cada hora u hora y media de estudio, unos minutos de descanso –entre cinco y diez-.

◦ Para sujetar la imaginación lo que podemos hacer es utilizarla en el estudio: en vez 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 está con volcanes, que se imagine cómo son, la lava que echan, etc. Eso ayuda también a que se grabe mejor las lecciones.

5ª.- Dificultades en la lectura

La lectura y su comprensión constituyen las herramientas de trabajo de nuestro intelecto. Las dificultades que tengan nuestros hijos en la lectura de inmediato se trasladarán en el aprendizaje.

Las dificultades en la lectura se caracterizan por:

- No tener la suficiente velocidad lectora y comprensión de los textos que se leen. Tener que volver a leer algo para enterarse del texto.
- Tener una pobreza de vocabulario significativa que se nota en las dificultades que se tienen para saber el significado de palabras de uso bastante habitual.
- Tener dificultades en la expresión escrita para realizar textos con estructuras correctas y claras.
- Tener tendencia a postergar las tareas. Se siente un rechazo a la lectura como medio de entretenimiento.

Si hay un problema más serio de fondo como puede ser la dislexia habrá que acudir al especialista para su solución, pues no basta con estudiar más.

Estrategias de intervención:

- La habilidad lectora como cualquier otra habilidad se desarrolla con el entrenamiento, es por ello que la primera tarea a realizar es el ejercicio. Todos los días dedicar un tiempo a leer en voz alta para adquirir una entonación correcta que ayuda a la comprensión. Volver a repetir la lectura del mismo texto tratando de reducir el tiempo que se tarda en leerlo sin que afecte a la correcta entonación.
- Hacerse preguntas sobre un texto leído acerca de las ideas más importantes que hay en el mismo.
- Corrigiéndole los defectos de lectura ayudándole a hacerse un cuadernito de vocabulario. Con ese pequeño diccionario personal tendrá que hacer ejercicios con las palabras desconocidas.

6ª.- Lagunas en las materias. Falta base

Se caracteriza por:

- Tener dificultades en las materias en que sus contenidos tienen una gran conexión entre unas partes y otras, p. e. las matemáticas. Es como una escalera con bastantes peldaños entre los que se da una continuidad. De igual manera que si en una escalera falta un escalón, no impide su utilización, pero cuando son varios seguidos se hace imposible transitar por ella, así en una materia que falte un escalón –conocimientos de unos contenidos previos- se puede superar con atención especial. Pero cuando faltan varios escalones –es decir, áreas importantes para proseguir estudios posteriores- es muy difícil avanzar en el estudio adecuadamente.
- No tener asimiladas unas estructuras básicas de los contenidos de las diversas áreas, como consecuencia de un estudio para salir del paso en cursos anteriores.

Estrategias de intervención:

- Dedicación de un tiempo especial a tratar de remediar esa laguna. Puede ser a través de un hermano mayor, los padres o un profesor particular. Se entiende que esta ayuda es complementaria a la marcha de las clases y por tanto, supeditada a éstas
- Potenciar las técnicas de estudio, no tener las suficientes habilidades para estudiar suele dejar lagunas en las materias que se han estudiado.

7ª.- Ansiedad ante los exámenes

Se caracteriza por:

- Miedo a suspender o por tener un exceso de responsabilidad que les lleva a angustiarse. Suelen ser buenos estudiantes. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a suspender, se angustian. Quizá tras un año de malas

experiencias, de un fracaso, de haber suspendido muchas... pierden la confianza en sí mismos y se sienten agobiados.

- Tener en los días previos y/o en la realización de los exámenes un nivel de ansiedad o nerviosismo claramente por encima de lo normal. Hay que decir que los exámenes son situaciones generadoras de ansiedad para todos, pero hay una parte del alumnado que responde de manera sobredimensionada en este aspecto, teniendo un efecto negativo para el rendimiento en los exámenes.
- La persona tiene pensamientos negativos y catastrofistas sobre los resultados que va a obtener. Anticipa que suspenderá, que no rinde, que se vendrá abajo....
- Tener una activación de algunos sistemas fisiológicos de la persona, así en el sistema digestivo se suele tener sensación de nudo en el estómago, duermen mal, le sudan las manos, dificultades en poder desayunar porque se puede vomitar... Aparece tensión muscular en algunos miembros como brazos, espalda o piernas. Pueden darse también palpitaciones.
- Presentar movimientos o acciones automáticas que no puede controlar como comerse las uñas, necesidad de mover la pierna, dar toquitos con el bolígrafo en la mesa...

Estrategias de intervención:

- Es muy conveniente que se le explique de manera didáctica qué es lo que le está pasando y que sepa que tiene remedio lo que tanto le está afectando.
- Explicarle que la ansiedad se manifiesta en tres niveles de respuesta. El primero es a través de los pensamientos negativos que tiene. El segundo a través de los sistemas fisiológicos de la persona: sudoración, palpitaciones, nudo en el estómago, y el tercer nivel se manifiesta a través de la necesidad de movimientos que tiene, que le puede llevar hasta el abandono del examen.
- Intervenir en los tres niveles anteriores con distintas estrategias. Respecto de los pensamientos, cortando los negativos y catastrofistas, centrando la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, no compararme con los demás en cuanto a lo que tienen hecho del examen, etc. Respecto del segundo nivel fisiológico, enseñando a nuestros hijos a relajarse. Es conveniente que practiquen algún deporte, pues tiene un efecto relajador. En el tercer nivel conviene que nunca abandonen el examen por mal que se puedan encontrar haciéndolo.

Todas estas estrategias requieren un entrenamiento y por tanto, tiempo y perseverancia por delante para que se puedan notar los resultados.