

ATS 11 236

Vida y Salud es un espacio de información y de educación para la salud que se interesa cada jueves a esta hora por todos aquellos aspectos que inciden en el equilibrio físico, mental y social de las personas. Hoy en Vida y Salud vamos a movernos dentro del terreno de la psicología y también de la educación. Vamos a hablar de hábitos de estudio y de cómo, tanto desde el ámbito familiar como desde el escolar, se pueden favorecer actitudes positivas y responsables ante el estudio.

Estudiar es el oficio habitual al que dedicamos una buena parte de la niñez y de la adolescencia. Sin embargo, suele ser un oficio mal aprendido o, mejor dicho, mal enseñado, que requiere el entrenamiento en una serie de técnicas de trabajo, técnicas que van a capacitar al estudiante a asimilar, a retener, a utilizar los nuevos conocimientos de una forma fácil, rápida, inteligente y profunda. La tarea, pues, no es sencilla.

Nadie nace sabiendo estudiar, el estudiante se hace. Hoy en Vida y Salud no vamos a hablar tanto de metodologías o estrategias de aprendizaje, sino que vamos a destacar otros factores previos que inciden decisivamente en el rendimiento intelectual del estudiante. Muchas veces los padres, los educadores y los propios alumnos no dan la suficiente importancia al entorno.

Cualquier sitio no es bueno para ponerse a estudiar. Esta actividad intelectual debe realizarse en un lugar cómodo, fijo, personalizado e íntimo y así se convertirá en sí mismo en un estímulo, en una motivación a estudiar con interés. Otro factor decisivo es la buena forma física.

Para rendir al máximo hay que dormir lo suficiente, entre 7 y 9 horas diarias. Hay que seguir una dieta alimenticia equilibrada, rica en fosfatos, calcio, vitaminas. Es conveniente también realizar algún ejercicio físico o algún deporte.

Sin embargo, si a pesar de tener el lugar idóneo y de estar a punto físicamente, el estudiante no se siente motivado, no tiene interés o no reúne una serie de condiciones afectivas y psíquicas adecuadas, no podrá rendir en el estudio. Todos estos son algunos factores indispensables para adquirir buenos hábitos de estudio, factores a los que nos vamos a referir en los próximos minutos. Nos acompañan esta noche en el estudio Rosa Esteban Lera y Belén Mardina Gras, psicólogas del Grupo Luria y especialistas en clínica infantil.

Buenas noches y bienvenidas a los dos a Vida y Salud. Hola, buenas noches. Hola.

¿Qué entendemos por hábitos de estudio? Por hábitos de estudio entendemos que es un conjunto de comportamientos encaminados a obtener el máximo grado de eficiencia y por consiguiente obtener un buen rendimiento académico. ¿Qué factores influyen en los hábitos de estudio? Podemos hablar de tres grandes factores, que son factores ambientales, como es el lugar de estudio, las condiciones físicas de ese lugar de estudio, factores personales, como pueden ser la motivación, el estar tranquilos, tener hábitos saludables y una salud física adecuada y técnicos, propiamente dicha, que nos hacen referencia a las técnicas de estudio.

Perdona, Rosa, me parece también importante señalar que el hábito de estudio, como cualquier otro hábito, pues se fortalece con la repetición de la conducta, es decir, que el hábito de estudiar se adquiere estudiando de una forma correcta, lo que es importante es que la técnica que aplique el alumno sea la adecuada.

Por supuesto, sí, luego hablaremos de cuáles son las condiciones y qué conductas ayudan o favorecen que ese hábito se dé. Si os parece, vamos a entrar en detalle en cada uno de estos factores que influyen en los hábitos de estudio. Empecemos por los ambientales, por ejemplo, ¿dónde se debe estudiar? Bueno, el lugar más apropiado es nuestra habitación y procurando que reúna las condiciones más adecuadas que favorezcan el estudio.

Debe tener bastante luz, la temperatura debe ser adecuada, ni con mucho frío ni con excesivo calor porque nos puede poner nerviosos y dificultar la concentración. Debemos presentar un mobiliario adecuado para tener una postura correcta, los pies deben de estar siempre apoyados sobre el suelo, los hombros apoyados en la mesa y una postura inclinada hacia adelante. Una postura cómoda, pero tampoco excesivamente cómoda para que nos tumbemos y al final nuestra atención se vaya hacia otros lugares y no hacia el estudio.

Y, por ejemplo, en cuanto a estudiar, hay mucha gente que prefiere estudiar con música de fondo, ¿eso influye de alguna manera? Bien, la música puede, hay personas que no les molesta y que no les distrae, mientras la música no sea un factor distractor o un elemento distractor de retirarnos de la atención y de nuestro objetivo que es el estudio, pues puede perfectamente estudiar. Hay determinadas músicas que sí favorecen el que uno esté más concentrado, por ejemplo la música barroca, pues favorece el estudio. Hay que tenerla a un volumen determinado para que no interfiera con la atención y la concentración del estudio, pero sí se puede estudiar con música siempre y cuando no nos distraiga.

Otra condición importante sobre el lugar, parece ser, es que sea siempre en el mismo sitio. Sí, a ser posible debería de ser en el mismo sitio, porque si en esa misma habitación no solamente estudiamos, sino que vemos la televisión, escuchamos música, tenemos tertulias con nuestros amigos, queda condicionada a muchas actividades y entonces debe favorecerse el estudio siempre en el mismo lugar, para que como cuando entremos en esa habitación sólo los estímulos nos ayuden a centrarnos en el estudio. Habíamos hablado también de factores personales, ¿cuáles son los factores individuales que influyen en la conducta de estudio? Podemos hablar fundamentalmente, porque habría muchos, habría que hablar de historia de aprendizaje, etcétera, modelos y expectativas y ambientes familiares, pero yo creo que para concretamente la tarea de estudiar, la motivación es un factor muy importante, es una variable muy importante, porque significa tener motivos fuertes para la realización de tareas.

Es saber qué metas queremos conseguir y las consecuencias que vamos a obtener de esas metas. Entonces, hablar de un chico motivado hacia el estudio es siempre hablar de un alumno que tiene éxito escolar. Belén, ¿cómo se favorece la motivación? Bueno, es importante que los alumnos tengan definidos los objetivos que quieren alcanzar a corto plazo.

Bueno, es inútil ponerse a estudiar con el único objetivo de aprobar el curso. Entonces, aparte de la motivación, que es un factor esencial en los hábitos de estudio, es importante otro factor personal, que es el nivel de activación, la relajación que pueda tener el alumno en el momento que se pone a estudiar, para que el tiempo que dedica el chico o la chica al estudio sea efectivo, es importante que esté tranquilo, si no, bueno, si el nivel de tensión es excesivamente elevado, el rendimiento será menor. Lo mismo que si la motivación es tan mínima que verdaderamente no hay ningún interés en la tarea del estudio.

Entonces, la activación es tan tan baja que el rendimiento vuelve a ser inferior al que se espera. Yo quería también seguir diciendo, como dice Belén, que el alumno o el estudiante debe de buscarse objetivos y al mismo tiempo debe de estar relajado para que la conducta de estudio se dé de forma adecuada. En aquellos chicos en los que la motivación es baja, creo que deben de proponerse objetivos muy concretos, de día a día, de decir hoy voy a estudiar un tema concreto y cuando terminen de estudiar ese tema concreto es bueno que se den gratificaciones, que se premien por haberlo hecho.

Y también es importante que cuando estén estudiando ese tema, empleen técnicas activas, no estén de una forma pasiva estudiando o leyendo solamente, sino que deben de estar buscando preguntas, ¿qué es lo que me va a decir este tema? Para que nos podamos guiar y así contestar, ir contestando a medida que vamos leyendo. También es importante hacer subrayado, subrayar las ideas más principales, es importante hacer esquemas, recordar, intentar recordar lo que hemos leído. Todas estas técnicas activas de estudio hacen que nos vayamos motivando un poco más y nos sentamos más implicados en el tema y en la lección de estudio o en la tarea de estudiar.

También me parece importante que el alumno sea capaz de buscar qué tiene de interesante la asignatura que está estudiando, eso también es un factor esencial a la hora de aumentar la motivación para el estudio. Claro, por supuesto, hay alumnos en los que les encanta una determinada asignatura y a otros esa misma asignatura les repele, la odian a muerte. Y es interesante que esos que no les gusta la asignatura puedan relacionarse con aquellos y descubrir por qué les gusta, para que le puedan ayudar a que le gusten las asignaturas.

Normalmente cuando a alguien le gustan las asignaturas es porque tiene un profesor muy bueno en esa asignatura, ¿no es así? Sí, sí, claro. O sea que la motivación depende mucho también de los colegios, del sistema escolar y del apoyo que puedan recibir en el centro. Claro, porque los contenidos están haciéndose interesantes para el alumno.

Están buscándole algo que no solamente le sirve como un contenido y que lo dejan aparcado, sino que es significativo para ellos. Lo que también es cierto es que cuando un alumno ha adquirido un hábito de estudio correcto puede poner ese hábito por encima del hecho de que el profesor que le toque sea más o menos interesante. O sea, puede tener los recursos suficientes para buscar él mismo el interés, sin depender de que se lo pongan desde fuera.

Pero un niño no nace con hábitos de estudio. O sea, los hábitos de estudio se adquieren y

supongo que el lugar más adecuado para adquirir hábitos de estudio y para que le enseñen aún a estudiar es el colegio. Efectivamente.

Y supongo que ahí hay bastantes deficiencias. Sí, yo creo que ahí debíamos de contar o debemos que los hábitos de estudio se apliquen y se entrenen en el colegio y que sea de día a día, porque es algo que se aprende poco a poco, que no nacemos con esa cualidad. Y creo que también debemos de contar con la colaboración no solamente del ámbito educativo del colegio, sino también de la familia.

Enseñar a los padres o darles información de cuáles son las conductas o los ambientes que favorecen esos hábitos de estudio. Sí, qué pueden hacer ellos por ayudar a estudiar correctamente a los hijos. Vamos a resumir en pocas palabras.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a estudiar a los hijos? Pues tener un ambiente adecuado, que el niño pueda tener una habitación para el estudio, que el niño o el alumno se ponga a estudiar a las mismas horas y en el mismo lugar y que termine de hacerlo a las mismas horas. También que cuiden la salud física del niño, la condición física, que pueda descansar un tiempo suficiente, ocho horas, que la alimentación sea adecuada, que es bueno que hagan ejercicio, practiquen algún deporte, tener en cuenta si el niño está tomando o no algún medicamento. Bueno, estamos hablando de niños y todo esto es aplicable a jóvenes, lo que pasa es que como estamos tratando de puntualizar qué puede hacer la familia, pues por eso en este momento nos dirigimos más a padres de niños más pequeños.

Yo supongo que el tema es complicado y muy amplio, pero nos podríais dar alguna idea de sobre qué técnicas hay para mejorar el hábito de estudio en los niños. Técnicas hay muchas, desde saber leer un tema, hacer subrayados, resúmenes, esquemas, tomar notas y apuntes, etcétera, etcétera, pero a mí me parece que hablar de tener habilidades de organización, organizarse el tiempo, de saber en qué estás dedicando tu tiempo, no solamente en las clases y en las actividades, sino también organizar el tiempo de estudio, saber qué tareas debemos dedicar a ese tiempo de estudio, por qué materias debemos de empezar, qué tipo de descansos debemos de hacer y cuánto deben de durar esos descansos. Yo creo que es importante.

El alumno debe planificarse tanto diariamente como semanalmente como hacerse un programa de exámenes a exámenes mensuales, puede ser. Incluso con niños más pequeños puede ser importante el hecho de que se acostumbren más que a planificar un examen a largo plazo, que con niños muy pequeños no suele presentarse esta situación. Pueden aprender a organizarse los materiales que van a necesitar durante el estudio, pues preparar sus cuadernos, sus lápices, el libro, para cada tarea que van a tener que desempeñar.

Sí, sí, por eso. Por supuesto, yo antes hablaba de que cuando el mobiliario debía de ser adecuado, debe de haber cercana una estantería para que los materiales para el estudio no estén dispersos por todas las habitaciones y haya que levantarse para ir a buscar el diccionario y entonces interrumpir la concentración de estudio. Vosotros que estáis en contacto continuo,

supongo, con el problema del fracaso escolar, ¿hasta qué punto pensáis que la falta de hábitos de estudio o la aplicación de hábitos incorrectos puede influir en el fracaso escolar de los niños? Por supuesto que puede ser una de las causas del fracaso escolar.

Los alumnos, casi todos, tienen una metodología de estudio, utilizan un método, pero muchas veces ese método no es el adecuado y entonces entrenarles en técnicas adecuadas de estudio les va a favorecer y va a haber mejores resultados en su estudio y mayor eficacia, como he dicho anteriormente. Muy bien, pues muchas gracias Rosa María Esteban y Belén Marina, psicólogas especialistas en Psicología Clínica Infantil. Con su ayuda hemos comentado algunas cuestiones importantes que esperamos hayan sido de interés tanto para padres como para educadores y estudiantes.

Y por nuestra parte nada más. Les deseamos a todos feliz año y les esperamos en vida y salud de nuevo el próximo 14 de enero. En la programación de radio de la UNED llega el momento ahora de escuchar otro de los espacios habituales de los jueves, Revista de Ciencias de la Educación.