

# ¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO/A A ESTUDIAR?

1º, 2º y 3º E.S.O.

Departamento de Orientación  
IES LA MELVA



La **familia** es el primer agente educativo de los niños/as y su labor es clave para crear un hábito de trabajo y de estudio en casa, con tal de alcanzar el éxito escolar y un buen rendimiento académico. Es importante que exista un **trabajo en equipo** entre las familias e hijos/as, entre madres, padres y profesorado, y entre el profesorado y el alumnado, para conseguir que estén motivados/as, sean eficientes y se muestren responsables.

El **primer paso** para ayudar a nuestros hijos e hijas en los estudios es conocer qué significa estudiar y qué es lo que implica estudiar.

En las siguientes páginas se detalla de forma específica cuáles son las **variables que influyen** en el éxito escolar y de qué forma puede ayudar la familia a sus hijos/as a desarrollarlas de forma óptima, tales como:

**QUERER ESTUDIAR**

**SABER ESTUDIAR**

**PODER ESTUDIAR**

Finalmente, se hace mención a algunas **orientaciones** sobre qué actitud de la familia es la adecuada frente al estudio y trabajo de sus hijos e hijas.

Esperamos que os pueda ser de utilidad.



# ¿QUÉ ES ESTUDIAR?

Es leer contenidos con la finalidad de comprenderlos, retenerlos en la memoria y aplicarlos posteriormente en distintas situaciones

**ESTUDIO EFICAZ**



Permite un aprendizaje duradero, comprensivo y utilizable en un tiempo razonable



# ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

ÉXITO ESCOLAR

BUEN RENDIMIENTO ACADÉMICO

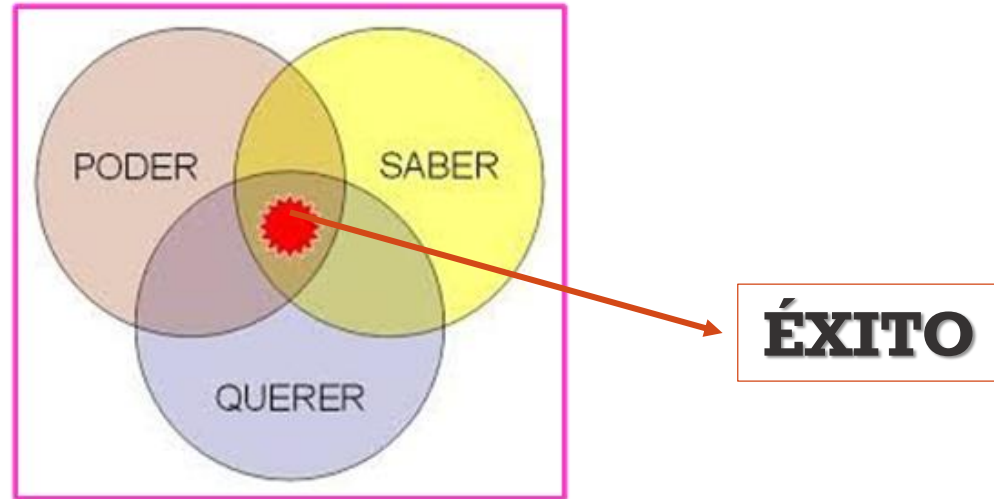


¿Qué variables influyen?

- 1) Querer estudiar ↔ **Motivación**
- 2) Saber estudiar ↔ **Planificación**
- 3) Poder estudiar ↔ **Condiciones ambientales, personales, autoestima**



**PERO NO ES SUFICIENTE CON QUERER,  
HAY QUE SABER Y PODER,  
PORQUE SABER Y PODER  
CONDUCEN A QUERER**



# 1) QUERER ESTUDIAR

## MOTIVOS PARA ESTUDIAR

- **Tener cultura**
- **Abrir puertas**
- **Ayudar a moverse por la vida**
- **Contribuir al desarrollo personal**
- **Ayudar a valorarse (mejora de la autoestima)**
- **Adquirir una actitud positiva ante los problemas de la vida**



**Ser más feliz**



# ¿QUÉ PUEDE LLEVAR A MI HIJO/A A NO ESTUDIAR?

Falta de interés por algunas materias, que influye en la falta de voluntad y esfuerzo

Problemas familiares o personales

Dificultades de comprensión, en el cálculo...

Falta de ambiente adecuado de estudio en casa, que repercute negativamente en la motivación

Falta de organización en el estudio (en la planificación y en el horario para estudiar)

Falta de motivación

No saber estudiar o no saber llevar a cabo las técnicas básicas de estudio (lectura, subrayado, resumen, esquema...)

Dificultades en la atención y concentración



# IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN

La **MOTIVACIÓN** es todo aquello que nos mantiene alta la disposición para conseguir los objetivos que nos hemos propuesto

**NO LO HARÉ**



No está dispuesto/a. Sensación de fracaso

**NO PUEDO  
HACERLO**



Se siente fracasado/a. Cree que no puede. Se cree menos inteligente. Esfuerzo escaso

**QUIERO  
HACERLO**



Sabe que ha de buscar la forma de solucionar los problemas de estudio

**SOLUCIÓN**

Crear un hábito de estudio y de trabajo en casa



# ¿CÓMO MOTIVARLE HACIA EL ESTUDIO?

- **Identificar sus comportamientos positivos y los esfuerzos que hace.**
- **Reconocer los hechos concretos que realiza. No perderse en generalidades.**
- **Decir con palabras cuantas veces sea necesario. No guardar los elogios, alabanzas o mensajes positivos pensando que “hacer las cosas bien” es su deber. A tu hijo/a le gusta que se le reconozca lo que hace.**
- **No sobreproteger o hacerle las tareas. Necesita tu ayuda mientras las hace por sí mismo/a.**
- **Hablar con él o ella sobre lo que puede hacer para mejorar y en qué puedes ayudarlo.**
- **Mostrar interés por su aprendizaje y por su motivación, y no únicamente por las notas.**





## 2) SABER ESTUDIAR

*El genio se compone en un 2% de talento y en el 98% de perseverante aplicación.*  
Beethoven

### EL HÁBITO DE TRABAJO Y ESTUDIO



Ayuda en el desarrollo cognitivo (atención, memoria...), solución de problemas, autocontrol, disciplina, perseverancia, confianza, etc.



Genera posibilidades de eficiencia y facilita la asimilación de conocimientos con menor esfuerzo y menor tiempo



# ¿CÓMO ENSEÑARLE A ADQUIRIR UN HÁBITO?

- **Establecer exigencias mínimas. Por ejemplo, se debe estudiar y hacer las tareas escolares todos los días, en el mismo sitio, a la misma hora aproximadamente, tener una actitud positiva...**
- **Negociar cuándo y cuánto tiempo se dedicará al trabajo/estudio y a los descansos.**
- **Controlar indirectamente y/o directamente todo aquello relacionado con la actividad académica y el estudio. Por ejemplo, agenda, plan de trabajo, orden y limpieza de cuadernos y materiales, relación de actividades y el estudio, Web Familia, contacto con el tutor/a y profesorado, etc.**
- **El hábito de trabajo y estudio se establece a fuerza de repetirlo. No bajar la guardia.**



# PASOS PARA PLANIFICAR EL ESTUDIO

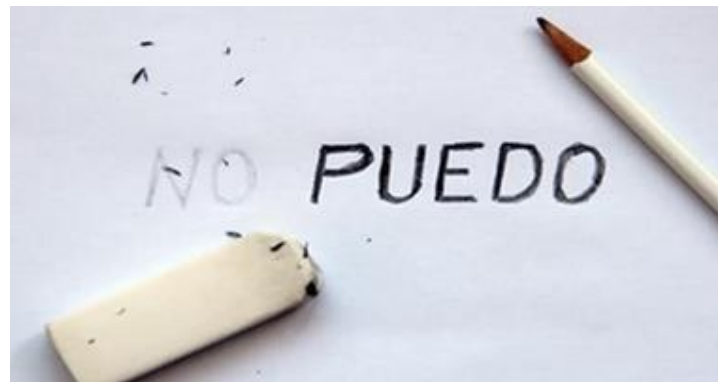
Perseguir  
objetivos y metas



Establecer un  
plan diario de  
trabajo y estudio



Organizar las  
sesiones de  
trabajo y estudio



# Perseguir objetivos y metas

## **OBJETIVOS A CORTO PLAZO**

Llevar las asignaturas al día



## **OBJETIVOS A MEDIO PLAZO**

Superar las evaluaciones



## **OBJETIVOS A LARGO PLAZO**

Superar el curso







# **Establecer un plan diario de trabajo y estudio**

## **¿Cómo elaborar un horario en casa?**

- **Transmite a tu hijo/a la importancia de organizar adecuadamente el tiempo y las ventajas que tiene utilizarlo correctamente.**
- **Debe ser un horario de trabajo o deberes y de estudio personal, realista y flexible que pueda cumplirlo sin esfuerzo excesivo.**
- **El horario debe incluir tanto actividades escolares y estudio como actividades de ocio y tiempo libre.**
- **Debe ser un plan de trabajo factible, adaptado a vuestro hijo e hija y debe cumplirse de forma más o menos regular.**
- **Debe contener descansos intermedios.**
- **Distribuir el tiempo según las materias. Priorizar y en orden de dificultad.**

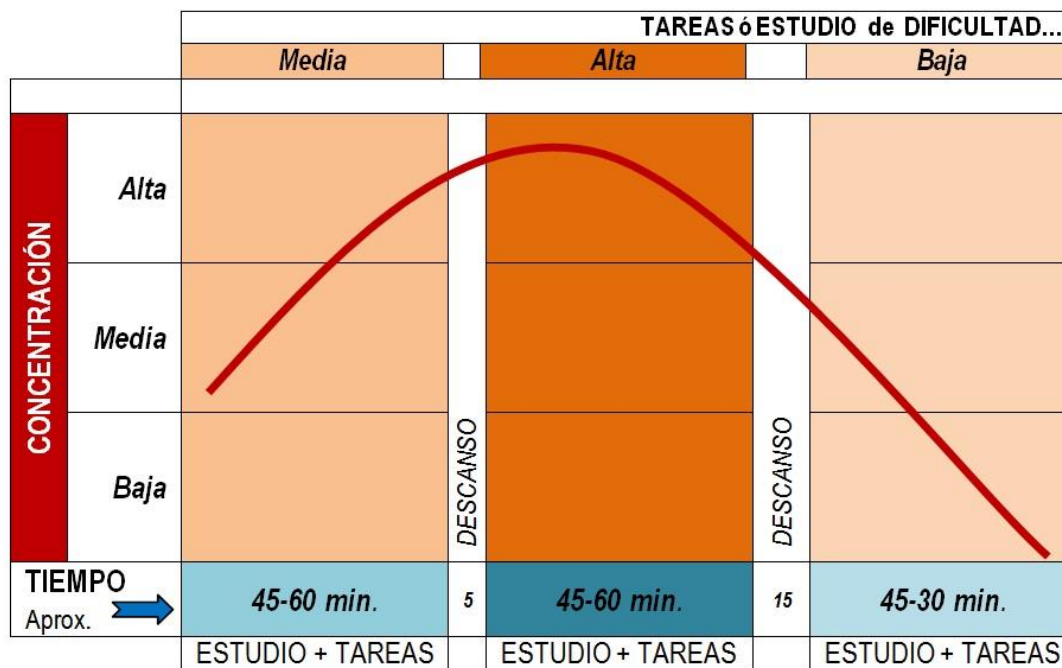




# Organizar las sesiones de trabajo y estudio

Es conveniente comenzar con una materia de **dificultad media**, continuar con una **asignatura más difícil** y terminar con una **materia fácil** o que guste más.

## PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO PARA TAREAS Y REPASOS



### RECUERDA:

- No se debe abandonar el estudio cuando esté concentrado/a.
- A la hora y media el rendimiento va disminuyendo.
- No hay que desanimarse si quedan tareas pendientes; valorar lo realizado.



# ¿CUÁNTAS HORAS DEBE ESTUDIAR?

En E.S.O. se recomienda 2 horas de estudio diario



**pero**

CADA ESTUDIANTE ES UN CASO PARTICULAR  
EL NÚMERO DE HORAS DEBE ADAPTARSE A LA PROPIA  
PERSONALIDAD

Las sesiones de estudio para una misma materia no deben exceder de hora y media seguida, salvo en caso de examen

Dedicar un tiempo al repaso, a refrescar lo estudiado durante el día y en sesiones anteriores. Los repasos son fundamentales para retener información más tiempo

Es bueno hacer un pequeño descanso y luego, cambiar de materia o actividad



# BÚSQUEDA DEL MÉTODO DE ESTUDIO

- El método que se utilice a la hora de estudiar es vital para adquirir unos conocimientos de manera firme, sistemática y lógica.
- Es necesario buscar un buen método basado en el orden, que le facilite la comprensión, asimilación y puesta en práctica de los contenidos.

## ¿CÓMO DISEÑAR UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO?

**Ayuda a tu hijo/a a:**

- **Organizar el material de trabajo.**
- **Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a las circunstancias.**
- **Tener en cuenta las dificultades concretas de cada asignatura.**
- **Averiguar el ritmo personal de trabajo.**
- **Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización...**
- **Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.**
- **Antes de memorizar, utilizar técnicas de estudio o de trabajo intelectual que le faciliten el proceso de estudio.**



# TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Técnicas	Sirven para:	Algunos ejemplos de técnicas
<b>TÉCNICAS DE ANÁLISIS</b>	Localizar ideas y comprender el texto	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lectura</li><li>▪ Hallar ideas principales</li><li>▪ Anotaciones al margen</li><li>▪ Acotaciones</li><li>▪ Subrayado</li></ul>
<b>TÉCNICAS DE SÍNTESIS</b>	Estructurar ideas	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Esquema</li><li>▪ Cuadro sinóptico</li><li>▪ Mapa conceptual</li><li>▪ Resumen</li></ul>
<b>TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN</b>	Memorizar contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Clasificación</li><li>▪ Acróstico</li><li>▪ Historia</li></ul>
<b>TÉCNICAS DE MANEJO DE LA INFORMACIÓN</b>	Buscar y elaborar información	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Uso del diccionario</li><li>▪ Apuntes</li><li>▪ Fichas</li></ul>



No hay fórmulas mágicas para aprobar un examen. Pero sí hay técnicas para estudiar con eficacia.

# ALGUNOS RECURSOS WEB PARA TRABAJAR LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL. 1º y 2º ESO

## 1º ESO y 2º ESO

- ✓ VIDEO ¿CÓMO MEJORAR MIS NOTAS? Vídeo de 10 minutos sobre las técnicas básicas de estudio  
<https://vimeo.com/33352726>
- ✓ WEB TÉCNICAS DE ESTUDIO. Un buen recurso para trabajar a nivel individual las técnicas de estudio básicas. Incluye una valoración inicial del nivel personal de manejo en estas técnicas, orientaciones y prácticas concretas, con un apartado interesante para la mejora de la lectura  
<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/testinicio/indextestestudio.html>
- ✓ APRENDER A ESTUDIAR. Sitio interactivo para aprender a estudiar  
[http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)
- ✓ VIDEO ¿CÓMO HACER RESÚMENES? Cómo hacer resúmenes efectivos  
<https://www.youtube.com/watch?v=gzFO9f5Bdmg>
- ✓ VIDEO ¿CÓMO CONTROLAR LOS NERVIOS POR EXÁMENES? Vídeo que explica cómo controlar, reducir y evitar los nervios causados por la presión de los exámenes  
<https://www.youtube.com/watch?v=3F8eOSzkz3s>
- ✓ Artículo de Cuadernos Rubio sobre Cómo enseñar a hacer esquemas, resúmenes y sacar ideas principales  
<https://cuadernos.rubio.net/con-buena-letra/como-ensenar-a-un-nino-a-hacer-esquemas-resumenes-y-sacar-ideas-principales>



# ALGUNOS RECURSOS WEB PARA TRABAJAR LAS TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL. 3º ESO

## 3º ESO

- ✓ Mindmeister. APP para crear mapas mentales y tomar notas

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meisterlabs.mindmeister&hl=es>

- ✓ META-APRENDIZAJE. Canal de vídeos con coaching de aprendizaje, consejos prácticos y técnicas de estudio

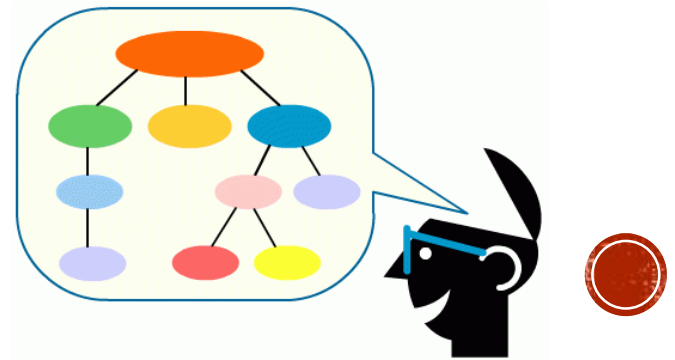
<https://www.youtube.com/user/METAaprendizajeReal/videos>

- ✓ GoConqr. Web con 10 técnicas de estudio para mejorar el aprendizaje

<https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/tecnicas-de-estudio/>

- ✓ Blog de orientación sobre técnicas de estudio

<http://www.educa.jcyl.es/crol/es/recursos-educativos/tecnicas-estudio-i>



# 3) PODER ESTUDIAR

## OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO



**CONDICIONES AMBIENTALES**



**CONDICIONES PERSONALES**



**AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA**





# 👉 **CONDICIONES AMBIENTALES**

## **FAVORECE LA CONCENTRACIÓN**

### **Lugar concreto para estudiar**

Siempre el mismo alejado de ruidos. No estudiar en presencia de otros/as

### **Mesa y silla de estudio apropiadas**

Mesa amplia y proporcional. Silla cómoda con respaldo pero no tumbado/a

### **Materiales apropiados y ordenados**

Todos deben estar a mano para evitar levantarse. Sin elementos distractores

### **Luz suficiente y temperatura ideal**

Luz natural de día y luz eléctrica por la noche. Temperatura de 18°-20°



# **CONDICIONES PERSONALES**

## **CONDICIONES FÍSICAS**

- Cuidado de la salud**
- Alimentación saludable**
- Sueño y descanso adecuado**
- No productos perjudiciales**
- Momentos de relajación**
- Actividad física regular**
- Ropa cómoda**

## **CONDICIONES PSÍQUICAS**

- Disposición y actitud**
- Estabilidad emocional**
- Preparación psicológica  
(autoestima y autoconcepto)**



# **AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA**

Tener una autoestima adecuada y autoconfianza en uno mismo/a es vital para lograr un buen rendimiento académico. Genera una actitud positiva que favorece la motivación hacia el esfuerzo y para emplear tiempo y dedicación al estudio

## **AUTOESTIMA**

- Sentirse aceptado/a y valorado/a
- Evaluar sin prejuizar
- Animar
- Enfatizar el proceso

**CONFIANZA, SEGURIDAD, LOGRO,  
MOTIVACIÓN, FUERZA Y PODER**

## **AUTOESTIMA**

- No sentirse aceptado/a y reconocido/a
- Se enjuicia el error
- Se señalan carencias y falta de habilidad

**MIEDO E INSEGURIDAD, FRACASO, EVITA  
EL AFRONTAMIENTO, PÉRDIDA DE  
AUTOVALOR**

## **AUTOCONFIANZA**

- Se pone metas
- Traza un plan y lo cumple
- Administra bien el tiempo
- Analiza y corrige errores
- Es responsable
- Se siente bien
- Tiene éxito
- Sabe lo que quiere



# ORIENTACIONES

## LO QUE HAY QUE PROMOVER EN LOS HIJOS/AS

- ✓ **FAVORECER LA MOTIVACIÓN.** Con una actitud positiva, dispuesto/a a ayudar, con interés, animarle, potenciar el diálogo, mostrar temores, potenciar el sentido de la responsabilidad, establecer metas concretas, etc.
- ✓ **POTENCIAR EL SABER ESTUDIAR.** Animar a reflexionar, dar sugerencias, guiarle, etc.
- ✓ **FAVORECER EL PODER ESTUDIAR.** Hacer que se sienta escuchado/a, que perciba su aprecio, reforzar sus logros, transmitirle respeto e interés por lo académico, evitar comparaciones, dar ejemplo, etc. favoreciendo su autoestima y su estabilidad emocional.

## LO QUE HAY QUE EVITAR

- ⇒ **Ser evasivo/a y hacer críticas**
- ⇒ **Censurar moralmente**
- ⇒ **Reforzar los aspectos negativos queriendo que sean positivos**
- ⇒ **Descalificar a quien tiene autoridad**
- ⇒ **Interaccionar con posibles castigos, sin establecer condiciones previas y claras**
- ⇒ **Comparar con otros/as**
- ⇒ **Proyectar frustraciones o ansiedades**

# OTROS RECURSOS DE INTERÉS

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS

(MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL)

[http://descargas.pntic.mec.es/cedec/saber\\_estudiar/contenidos/index.html](http://descargas.pntic.mec.es/cedec/saber_estudiar/contenidos/index.html)



## ESTUDIAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Desde el GOE os queremos ayudar a aprovechar este tiempo de forma eficaz. Por ello os animamos a seguir este decálogo para gestionarnos mejor el estudio a distancia.

- 1 PONTE UNA HORA PARA LEVANTARTE**  
Si es posible que sea la misma todos los días, ¡es importante que no pierdas la rutina!
- 2 ARRÉGLATE**  
Antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a ir a clase.
- 3 CUIDA EL AMBIENTE DE ESTUDIO**  
Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.
- 4 HAZ UNA LISTA DE TAREAS**  
Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer. Puede ayudarte revisar cada asignatura y ver si tienes los apuntes de todos los temas y qué te falta por estudiar para ponerte al día.
- 5 PONTE UN HORARIO**  
Hazte un horario de estudio respetando tu horario de clase y que te ayude a establecer rutinas durante este tiempo. Te puede ayudar calendarizar las tareas en días y horas concretas.
- 6 MANTEN EL RITMO DE TRABAJO**  
Intenta que tu horario te ayude a mantener el ritmo de trabajo durante estos días. Te puede ayudar planteártelo como una jornada laboral de 6 o 8 horas incluyendo en ese tiempo también la asistencia a tus clases online.
- 7 CUIDA LOS DESCANSOS**  
Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar (deporte, paseos, leer, etc.).
- 8 UTILIZA UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO**  
Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer, subrayar, hacerte esquemas, resúmenes, etc. todo ello con la finalidad de comprender mejor el temario y llegar a dominarlo.
- 9 SÉ CREATIVO**  
Utiliza los programas online disponibles para seguir con los trabajos en equipo: Google Drive, Skype, Microsoft Teams...
- 10 CONSULTA A TUS PROFESORES**  
Por último, si tienes dudas con el temario o sobre cómo llevar bien el seguimiento de las asignaturas ponte en contacto con tus profesores.





*"Somos arquitectos de  
nuestro propio destino"-  
Albert Einstein.*

**PARA CUALQUIER  
DUDA O CUESTIÓN**

**contactar con**

**EL  
DEPARTAMENTO  
DE  
ORIENTACIÓN**

**IES LA MELVA**

**[orientacionieslamelva@gmail.com](mailto:orientacionieslamelva@gmail.com)**

