

¿Cómo se aprende a estudiar?

La falta de organización y concentración son algunos de los errores que dificultan el aprendizaje



"Es muy listo, pero no aprueba", "estudia mucho, pero luego suspende". Sentencias como éstas se escuchan a padres cuyos hijos en edad escolar no obtienen los resultados académicos deseados. Las causas de este bajo rendimiento no hay que buscarlas siempre en la capacidad o en la inteligencia de los estudiantes. A menudo, el origen del problema es diferente: no saben estudiar.

En su libro "Aprender a estudiar, no es imposible", el profesor Joaquín Almela define el término "estudiar" como una situación en la que el estudiante debe "situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos para después poder expresarlos en una situación de examen o en la vida práctica". El problema surge cuando el alumno tiene dificultad para llevar a cabo una o varias partes de este proceso de forma efectiva.

Las dificultades se pueden corregir, pero debe hacerse a tiempo para que no se conviertan en un hábito.

Estas dificultades pueden residir en características personales del alumno, como la [falta de atención](#) o la mala [memoria](#), en actitudes hacia el estudio, como el desinterés o la [desmotivación](#), en cuestiones organizativas, como la falta de [método](#), [técnicas](#) y estrategias de aprendizaje, o en aspectos ambientales, como la carencia de un lugar adecuado para estudiar o la abundancia de distracciones en el entorno. Todas estas dificultades se pueden corregir de forma sencilla, lo importante es hacerlo a tiempo para que no se conviertan en un hábito que marque la trayectoria académica del estudiante durante su vida escolar.

Analizar la situación

El primer paso que deben dar los progenitores, junto con los propios estudiantes, es analizar de forma detenida los diferentes problemas que detecta el alumno al estudiar. El escolar que obtiene bajas calificaciones no es el único que tiene dificultades, también puede tenerlas quien, a pesar de conseguir buenos resultados, ha tenido que realizar un esfuerzo mayor para alcanzarlos.

En el proceso de análisis deben intervenir los docentes o los tutores.

En este proceso de análisis deben intervenir los docentes o los tutores. Las dificultades pueden originarse en el momento de abordar el estudio en casa, pero también pueden tener de base una actitud errónea en clase. Estos profesionales son un apoyo esencial para obtener recomendaciones sobre estrategias, técnicas y recursos idóneos para estudiar de forma efectiva.

Errores habituales

Cada estudiante es único, pero en función de sus dificultades de estudio pueden definirse varios perfiles: quien estudia mucho y no aprueba, quien estudia bien pero falla en los exámenes, quien no quiere estudiar... Según estas tipologías, las dificultades o los errores pueden residir en unos u otros aspectos:

- **Método de estudio:** como afirma Ramón González Cavanach, en su obra 'Estrategias y técnicas de estudio', una de las razones por las cuales un alumno no es un buen estudiante puede ser "abusar de técnicas y estrategias simples centradas en la repetición y el repaso, en detrimento de otras más complejas como la elaboración de esquemas o la construcción de supuestos". Los especialistas recomiendan revisar este aspecto metodológico, sobre todo, en los casos de alumnos cuyo rendimiento al estudiar no se refleja en los resultados. Un uso adecuado de las principales [técnicas de aprendizaje](#) permite disminuir el tiempo de estudio y aumentar la habilidad para comprender la información.
- **Concentración:** en ocasiones, el alumno tiene voluntad de estudiar, pero no es capaz de concentrarse en sus tareas. En estos casos, hay que revisar y eliminar los elementos de distracción que pueden provocar esta falta de concentración y proporcionarle un lugar de estudio adecuado alejado de las interrupciones.
- **Planificación:** la abultada agenda de actividades extraescolares que atienden cada día muchos estudiantes impide que cuenten con el suficiente tiempo para organizar su estudio. Un alumno tachado de perezoso, en ocasiones es tan solo un alumno cansado, sin ganas de estudiar después de una jornada agotadora. Es necesario que los padres y alumnos planifiquen un horario realista, adaptado a la edad del niño y su perfil, que le permita adoptar una rutina de estudio eficiente.
- **Comprensión:** algunos estudiantes son incapaces de estudiar de forma eficiente porque carecen de la base necesaria para entender la materia. Estos casos, más frecuentes en alumnos que cambian de nivel o de centro, necesitan una intervención del tutor o docente, que oriente a los padres y al alumno sobre los contenidos que debe reforzar para ponerse al día en la asignatura.
- **Motivación:** la falta de interés y una actitud negativa hacia los estudios es una de las principales causas del fracaso escolar. Desde el entorno familiar, los progenitores pueden motivar a sus hijos si muestran interés por sus tareas, participan en ellas y expresan satisfacción ante sus logros. Por otra parte, los docentes en el ámbito académico pueden utilizar distintas estrategias motivadoras que ayuden a despertar el interés del alumno por las materias y fomente el sentimiento de competencia.
- **Ansiedad:** distintas actitudes mentales como la inseguridad, el nerviosismo y la ansiedad pueden provocar que un buen alumno sea incapaz de demostrar sus conocimientos en el momento de [enfrentarse a un examen](#). Se debe enseñar a estos estudiantes a [preparar la mente para el examen](#), fomentar la confianza y seguridad en sí mismos y evitar que cometan errores frecuentes, como estudiar de forma desmesurada el día anterior, dormir poco o [alimentarse mal](#).