

Enseñar y acompañar a los adolescentes a aprender a estudiar

ÍNDICE:

- 1) Las capacidades y limitaciones del cerebro adolescente. Ventajas y desventajas para el estudio.
- 2) Abandono escolar. Algunas causas del fracaso escolar.
- 3) Autoeficacia.
- 4) Cómo funciona la memoria y el aprendizaje. Cómo estimularla.
- 5) Procastinación: dejar lo que tienes que hacer para luego o para otro día. Soluciones.
- 6) Teléfono móvil. Mal uso y salud mental.
- 7) Cómo tratar a un adolescente.
- 8) Castigos y efectos secundarios.
- 9) Errores de algunos padres.
- 10) Estudio poco eficaz y estudio más eficaz. Métodos de estudio.

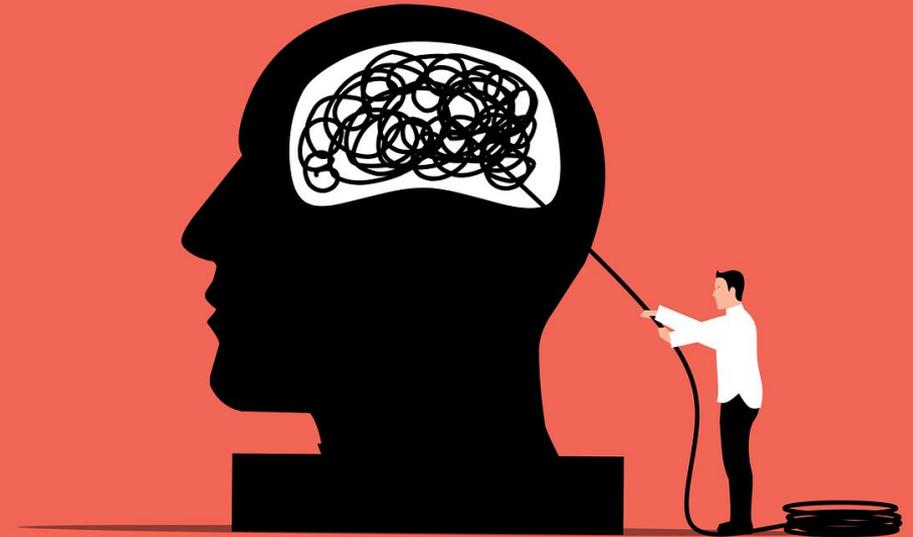
- Adolescencia temprana: entre los 11 y los 14 años
- Adolescencia media: entre los 15 y los 17 años
- Adolescencia tardía: entre los 18 y 21 años

El cerebro no termina de desarrollarse y madurar hasta que se tiene unos 25 a 30 años de edad.

Lento es el camino más rápido que hay para estudiar.

Un estudiante se hace desde pequeño, acostumbrándose a pasar tiempo estudiando.

Hasta que llega el día que aun estando cansado y sin que te apetezca ponerte a trabajar, tu cuerpo se pone a estudiar porque es lo que tiene memorizado. Cuando eso sucede es que has adquirido el hábito de estudiar.



Las capacidades y limitaciones del cerebro adolescente

Se están desarrollando en el cerebro áreas relacionadas con la **toma de decisiones**, el **juicio**, la **regulación emocional**, la **planificación**, el **razonamiento abstracto** y el **control de impulsos**. La red neuronal socioemocional incrementa su actividad en la pubertad, mientras que la red del control cognoscitivo madura de manera más gradual (**arrebatos emocionales** y conductas de riesgo).

Pueden ser más propensos a **pensamiento dicotómico** (“**o blanco o negro**”) y tener dificultades para comprender los matices y la complejidad de las situaciones.

Experimentan un aumento en los comportamientos **impulsivos** y pueden tener dificultades para controlar sus emociones.

Pueden experimentar problemas mentales como **ansiedad**, **depresión** y **trastornos de conducta**.

Pueden ser más propensos a experimentar **comportamientos arriesgados** como el abuso de sustancias y la actividad sexual sin protección.

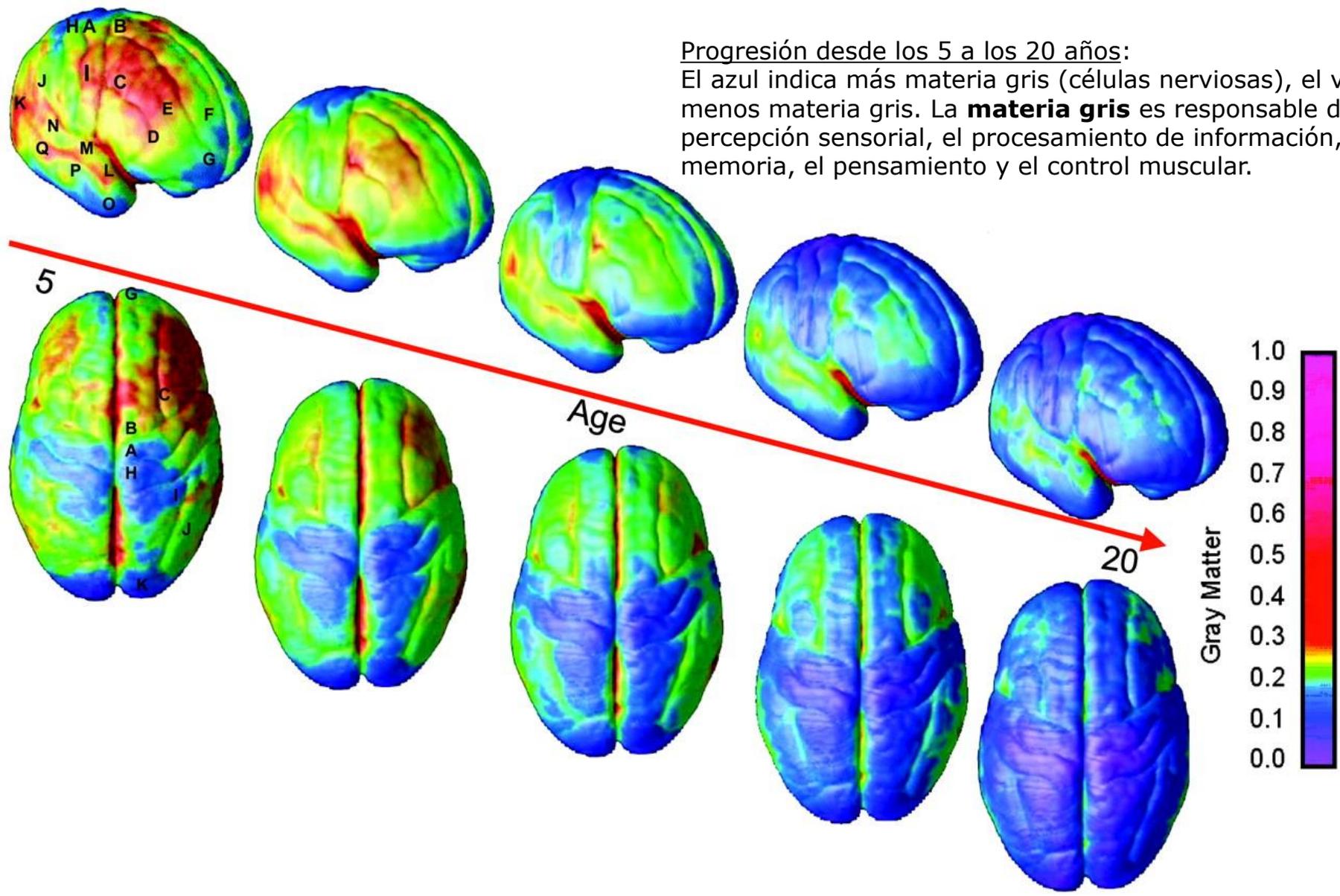
Pueden tener dificultades para establecer relaciones saludables y equilibradas con sus compañeros. A menudo se sienten presionados para encajar y pueden experimentar **acoso** y **rechazo**.

Pueden **desafiar la autoridad** de los padres y profesores y expresar mucho **descontento** por cosas triviales según el punto de vista de los adultos.

LOS ADOLESCENTES NO SON PEQUEÑOS ADULTOS, NECESITAN SUPERVISIÓN EN LOS ESTUDIOS POR SU INMADUREZ MENTAL

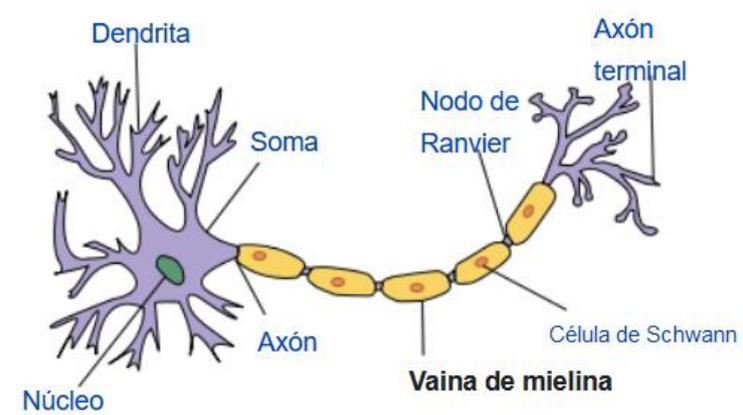


Progresión desde los 5 a los 20 años:
El azul indica más materia gris (células nerviosas), el verde menos materia gris. La **materia gris** es responsable de la percepción sensorial, el procesamiento de información, la memoria, el pensamiento y el control muscular.



Las capacidades y limitaciones del cerebro adolescente

Maduración cerebral: en la infancia y la adolescencia ocurre la **mielinización**, que es la formación de un “tubo aislante y protector” que ayuda a aumentar la velocidad de la transmisión de señales eléctricas a través del sistema nervioso central. Muy importante para el rendimiento académico, porque influye en su capacidad para procesar, recordar y utilizar información.



La maduración incide tanto en la capacidad de estudiar que el mes de nacimiento del alumno incide en la probabilidad de éxito:



Los niños nacidos entre los meses de noviembre y diciembre tienen un **85% más de probabilidad de repetir un curso** que los nacidos entre los meses de enero y febrero del mismo año (Pedraja-Chaparro, Santín, Simancas, 2015)

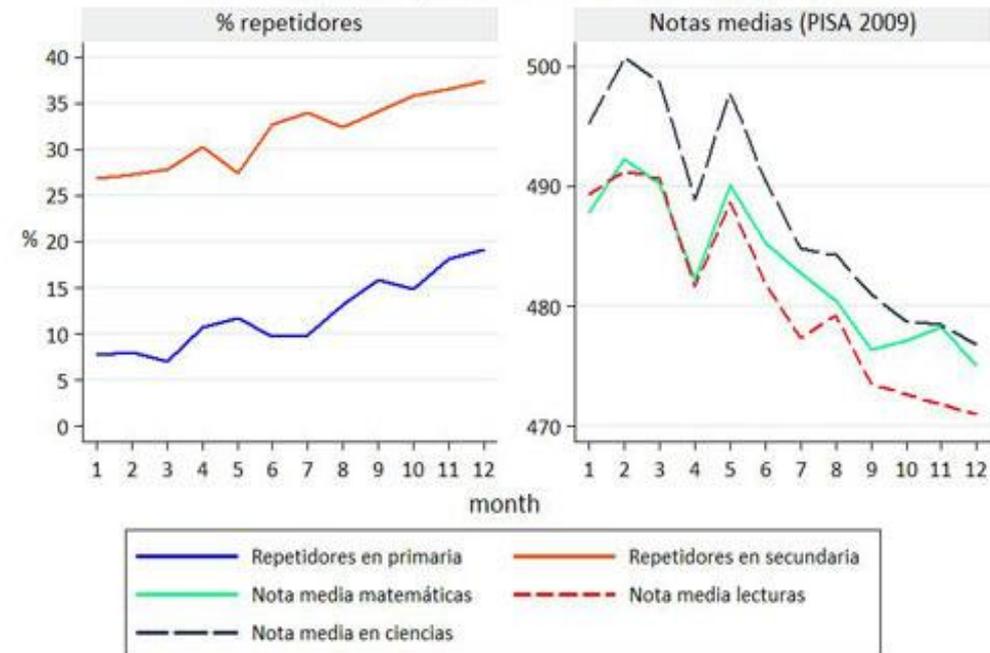


No tener disciplina en el hogar o tener una edad inferior a la de los compañeros tiene un impacto directo en la repetición.



Sucede porque están menos desarrollados emocional, física y psicológicamente que el resto de sus compañeros.

Gráfico 1: Repetidores y notas medias en PISA 2009 (España)



A tener en cuenta:

El desarrollo del cerebro inmaduro puede implicar **sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias** que los adultos consideran lógicas y persuasivas (Baird et al., 1999; Yurgelun-Todd, 2002).

Los adolescentes que “ejercitan” su cerebro mediante el aprendizaje para ordenar sus pensamientos, entender conceptos abstractos y controlar sus impulsos sientan las bases nerviosas que les servirán por el resto de su vida (ACT for Youth, 2002)

Los adolescentes que participan en **deportes** suelen sentirse mejor que los que no lo hacen: disminuyen la ansiedad y el estrés y mejoran la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. Disminuye la probabilidad de que el adolescente participe en conductas de riesgo.

El humo de la **marihuana** por lo general contiene más de 400 carcinógenos, puede dañar el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico. Puede **disminuir la motivación, incrementar la depresión, afectar la memoria, la velocidad del pensamiento, el aprendizaje y el desempeño escolar.**

Alcohol: quienes empiezan a beber antes de los 15 años son **cinco veces más** propensos a padecer alcoholismo que quienes empiezan a beber a los 21 años o más tarde (SAMHSA, 2004a)

En un estudio longitudinal con 140 alumnos se observó que **la disciplina de los estudiantes era dos veces más importante que el CI (Coeficiente Intelectual)** en la explicación de sus calificaciones y puntuaciones en las pruebas de rendimiento (Duckworth y Seligman, 2005).

A los 13 o 14 años, los adolescentes populares pueden involucrarse en conductas **ligeramente antisociales**, como probar drogas o colarse al cine sin pagar, para demostrar a sus iguales su independencia de las reglas paternas (Allen, Porter, McFarland, Marsh y McElhaney, 2005).

Las capacidades y limitaciones del cerebro adolescente

El cerebro experimenta grandes cambios durante los años de la adolescencia.



¿Qué vemos en 1º y 2º de la ESO?

- Con respecto a niños de primaria mayor capacidad para el pensamiento abstracto y el razonamiento lógico, pero tienen un **pensamiento inmaduro** y no saben planificar ni establecer prioridades. No son capaces de saber los posibles resultados de sus decisiones a largo plazo.
- Piensan en ir al instituto para estar con niños de su edad, **jugar y relacionarse**. Están más centrados en formar relaciones con sus compañeros que en su rendimiento académico. Los amigos y lo que piensen otros adolescentes es muy importante, sienten una **gran presión del grupo** en la toma de decisiones. Así que pueden ser muy sensibles a algunos mensajes publicitarios y modas. Están buscando su sitio, por lo que tienen conflictos entre el **deseo de encajar** y la necesidad de **expresar la individualidad**. Se pueden experimentar **cambios en la motivación y en los intereses personales**.
- Por las transformaciones del cerebro pueden surgir **problemas de memoria a corto plazo** y **dificultades para mantener la atención** en tareas prolongadas, así como impulsividad y una mayor **tendencia a tomar riesgos** y buscar nuevas experiencias. Los cambios hormonales pueden producir: **cambios de humor** y una mayor **sensibilidad a la crítica**, son más susceptibles a las emociones negativas, como la ira y la frustración.
- Grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual. La personalidad está en pleno desarrollo y se observan **cambios** en la **autoimagen** y la **autoestima**. Tened cuidado con los comentarios sobre su aspecto o forma de ser, se hacen preguntas como: "¿soy normal?"
- La falta de sueño **NO ES NORMAL** y hay que consultar al médico para descartar problemas de salud (desajustes hormonales, depresión, **uso inadecuado del móvil**, etc.). Puede dificultar la atención, aumentar la impulsividad, la irritabilidad y bajar el rendimiento académico. Deben dormir entre 9 y 10 horas por noche.

Las capacidades y limitaciones, del cerebro adolescente

¿Qué vemos en 3º y 4º de la ESO?

AVANCES

El cerebro sigue desarrollándose en la región prefrontal y en otras áreas, como el **hipocampo**, que **se encarga de la memoria**. Pueden ser más capaces de controlar sus emociones y pensamientos y tomar decisiones más racionales y reflexivas (NO como un adulto).

Mayor capacidad para planificar y tomar decisiones a largo plazo. (NUNCA como un adulto)

Mayor capacidad para pensar críticamente y cuestionar las ideas establecidas. Quieren ser iguales a los adultos y **se quejan** de las incoherencias adultas: "Si tú haces esto yo también, sino es injusto. Yo soy igual que tú".

Pueden surgir **problemas de atención y concentración** debido a la cantidad de información a la que se expone.

Pueden estar más **preocupados por su imagen social** que por su rendimiento académico. El **estatus en el instituto** puede ser más importante que sacar buenas notas. Continúan los conflictos entre el deseo de encajar y la **necesidad de expresar la individualidad**. Se separan más de la familia. Poco a poco los objetivos no son tan idealistas y van notando sus limitaciones.

Los cambios hormonales pueden afectar el **estado de ánimo** y el comportamiento. Cambios en la **autoimagen** y la **autoestima**. Comportamientos de riesgo, la adrenalina y las emociones fuertes se imponen al pensamiento de las consecuencias: accidentes, drogadicción, embarazos...

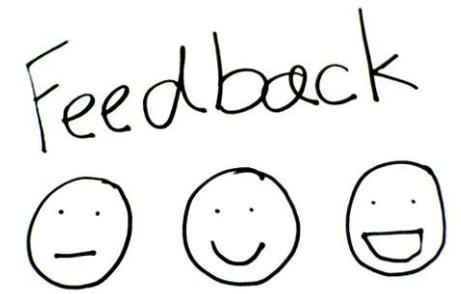


- Cuando se acercan a los 18 años es cuando se muestran más preocupados por sus estudios, planes y trabajo futuro.

Ventajas y desventajas del cerebro adolescente

El cerebro adolescente es una mezcla de inmadurez y madurez, de capacidad e incapacidad.

Ventajas	Desventajas
Mayor capacidad de aprendizaje y plasticidad cerebral	Mayor riesgo de conductas impulsivas
Mayor capacidad para adaptarse a nuevas situaciones y desafíos	Mayor susceptibilidad al estrés y la ansiedad
Mayor habilidad para procesar información visual y espacial	Mayor <u>dificultad para planificar y organizar</u> tareas
Mayor capacidad para aprender nuevos idiomas y habilidades musicales	Mayor dificultad para controlar emociones y regular la conducta
Mayor creatividad y curiosidad. Facilidad para cuestionar las ideas establecidas	Mayor <u>dificultad para prestar atención y concentrarse</u> en tareas largas
Mayor sensibilidad a la recompensa y a la motivación	Mayor probabilidad de comportamiento adictivo o de riesgo
Mayor capacidad para pensar abstractamente	<u>No considerar las consecuencias</u> a largo plazo. (Abandonar los estudios)



El apoyo y supervisión familiar es fundamental



Abandono escolar

En el 2021, la tasa de abandono escolar temprano en Castilla y León fue del **12'4%** (INE).

El **63%** de quienes dejan los estudios son **chicos** y el **36,8%** chicas.

El **28%** de los españoles de **25 a 34 años** todavía **no tiene un título** de la ESO, Bachillerato, Formación Profesional Básica o de Grado Medio, lo que representa el doble de la media de los países de la OCDE.

En España, el **22 %** de los jóvenes de 17 años están matriculados en formación profesional y el **65 %** en Bachillerato.

España, Bélgica y Portugal, **más del 7 %** de los alumnos de segunda etapa de secundaria son repetidores.

Panorama de la educación 2022. Indicadores de la OCDE. (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 37 países).



Algunas causas del fracaso escolar

Las condiciones personales de los alumnos, el contexto familiar y el ámbito escolar:

Poco apoyo e implicación familiar, baja supervisión de los estudios, familias con problemas de pareja o con mala convivencia, monoparentales, divorcios conflictivos, etc.

No desarrollar hábitos de comportamiento y actitudes en relación con el trabajo escolar (Escudero, 2005).

No tener capacidad de autoevaluación del propio trabajo escolar.

No intervenir ante las dificultades de aprendizaje: dislexia, discalculia, TDAH, TEA, etc.

Baja resistencia a la frustración, expectativas bajas, poca auto-eficacia en el estudio, desconectar dentro del aula, etc.

Los alumnos que repiten curso tienen una mayor probabilidad de no concluir sus estudios de la ESO.

Absentismo escolar o faltar a clase. **Con independencia de si estas faltas están o no justificadas**, cada día que falta es añadir más trabajo en casa para ponerse al día.

Preludio de abandono: El absentismo, la repetición escolar o suspender 3 o más materias en un curso



La **auto-eficacia** es la creencia de una persona en su propia capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo y puede tener un impacto significativo en el comportamiento y la motivación de una persona.

Cuando los estudiantes tienen creencias negativas sobre su capacidad para realizar una tarea, es menos probable que se sientan motivados y comprometidos, lo que puede llevar a un peor rendimiento académico.

¿Cómo estimular la auto-eficacia?

Brindar retroalimentación positiva: sobre su desempeño y progreso en diferentes áreas, como el rendimiento académico, habilidades sociales, deportes. Esto les permite reconocer sus logros y mejorar su confianza en sí mismos.

Fomentar la participación en actividades desafiantes: Las actividades que son un poco desafiantes, pero que están dentro del alcance del adolescente, pueden ayudar a desarrollar su autoeficacia. Por ejemplo, animar a los adolescentes a participar en competiciones deportivas, grupos de discusión, concursos de escritura, entre otros.

Proporcionar modelos a seguir: La observación de modelos exitosos puede aumentar la autoeficacia de los adolescentes como padres, amigos, líderes comunitarios o personajes públicos.

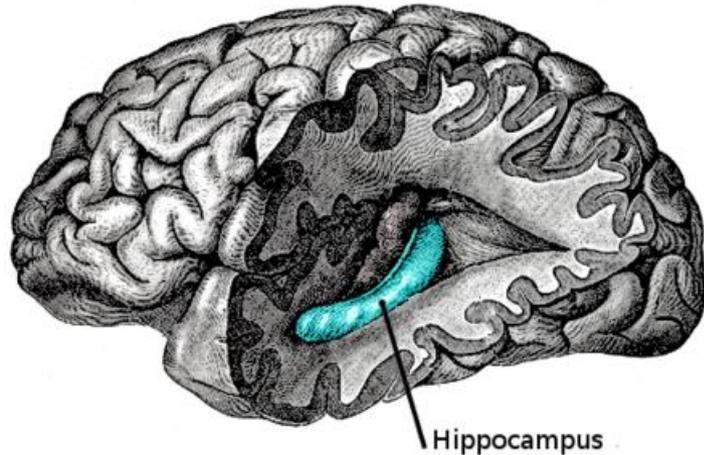
Promover la auto-reflexión: Los adolescentes pueden desarrollar una mayor autoeficacia a través de la reflexión sobre su desempeño y la identificación de áreas en las que necesitan mejorar. Esto les permite establecer metas más realistas, lo que a su vez aumenta su autoconfianza.

Fomentar la resolución de problemas: es importante brindar oportunidades para que los adolescentes resuelvan problemas y enfrenten desafíos, lo que les permite sentir que tienen control sobre su entorno y aumentar su autoconfianza.

Cómo funciona la memoria y el aprendizaje y cómo estimularla

La memoria y el aprendizaje están relacionados con **procesos neurológicos** complejos que involucran diferentes áreas del cerebro. Algunas de ellas son:

- **Hipocampo:** estructura cerebral ubicada en el lóbulo temporal medial que se asocia con la memoria y el aprendizaje espacial. Es especialmente importante en la formación de **nuevos recuerdos** y en la **recuperación de recuerdos antiguos**. Los adolescentes pueden tener una mayor capacidad para procesar información emocionalmente significativa debido a la interacción entre el hipocampo y las regiones emocionales del cerebro.



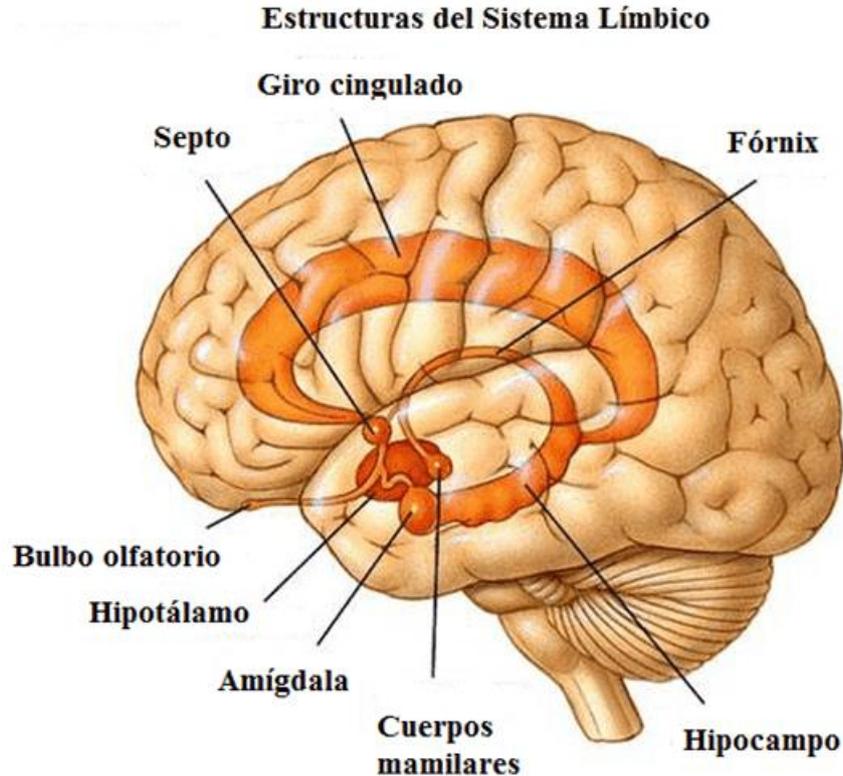
¿Cómo estimularla?

Contar historias, usar herramientas visuales como mapas mentales, realizar experimentos, recuperación activa de la memoria a través de preguntas, repetición espaciada de los temas.

Un mapa mental es un **diagrama que representa conceptos relacionados a partir de un tema principal o palabra clave**. El tema principal se ubica al centro y se expande en todas direcciones con los conceptos relacionados. Son ideales para lluvias de ideas y organizar información de manera espontánea.

Cómo funciona la memoria y el aprendizaje y cómo estimularla

- **Sistema límbico:** grupo de estructuras cerebrales relacionadas con las emociones y la motivación. La amígdala, que forma parte del sistema límbico, está asociada con la **memoria emocional** y la **consolidación de la memoria a largo plazo**. Los adolescentes pueden estar más atraídos por las emociones y las distracciones externas y tener dificultades para concentrarse en el material de estudio.



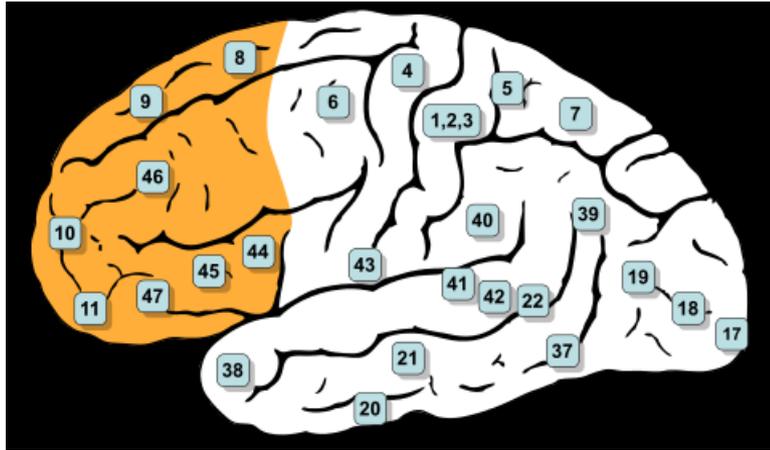
¿Cómo estimularla?

Involucrarlos en debates, discusiones, juegos de rol y actividades que les permitan explorar sus sentimientos y emociones en relación con el material de estudio.

Los adolescentes procesan la información sobre las emociones con la **amígdala**, mientras que los adultos usan el lóbulo frontal. Por consiguiente, los adolescentes suelen hacer **juicios menos exactos y menos razonados**.

Cómo funciona la memoria y el aprendizaje y cómo estimularla

- **Corteza prefrontal:** región frontal del cerebro que está relacionada con la **memoria de trabajo, la toma de decisiones y la planificación**. Es fundamental para la memoria a corto plazo y para la ejecución de tareas complejas. Ayuda a regular las emociones y a controlar las respuestas emocionales impulsivas o excesivas dando sentido a las emociones que estamos experimentando.



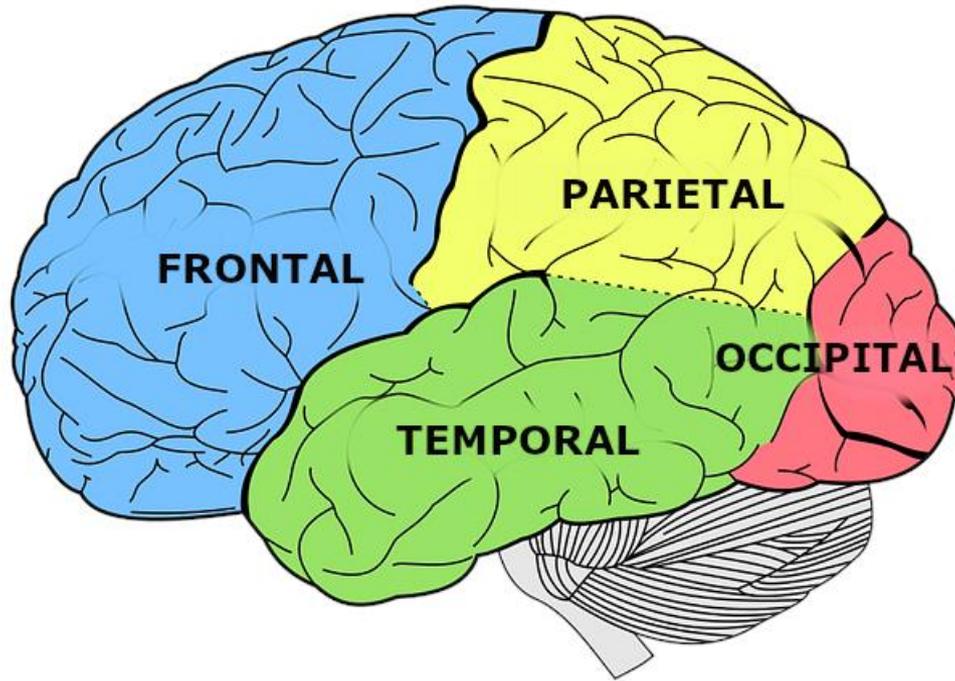
¿Cómo estimularla?

Actividades de razonamiento y resolución de problemas. Los juegos de estrategia: los juegos de mesa como el ajedrez, el Risk, el Scrabble, etc.; actividades deportivas en equipo, programación de computadoras, debates y discusiones constructivas; actividades artísticas: como el dibujo, la pintura, la escultura, la música y la danza.

Necesitan practicar: habilidades de pensamiento crítico, toma de decisiones, planificación y control de impulsos. Les ayuda a fortalecer las conexiones sinápticas entre las células nerviosas y facilita la **consolidación de la memoria**.

Cómo funciona la memoria y el aprendizaje

- **Corteza temporal**: región del cerebro que procesa la **información auditiva y visual** y está involucrada en la formación de la **memoria a largo plazo**.



¿Cómo estimularla?

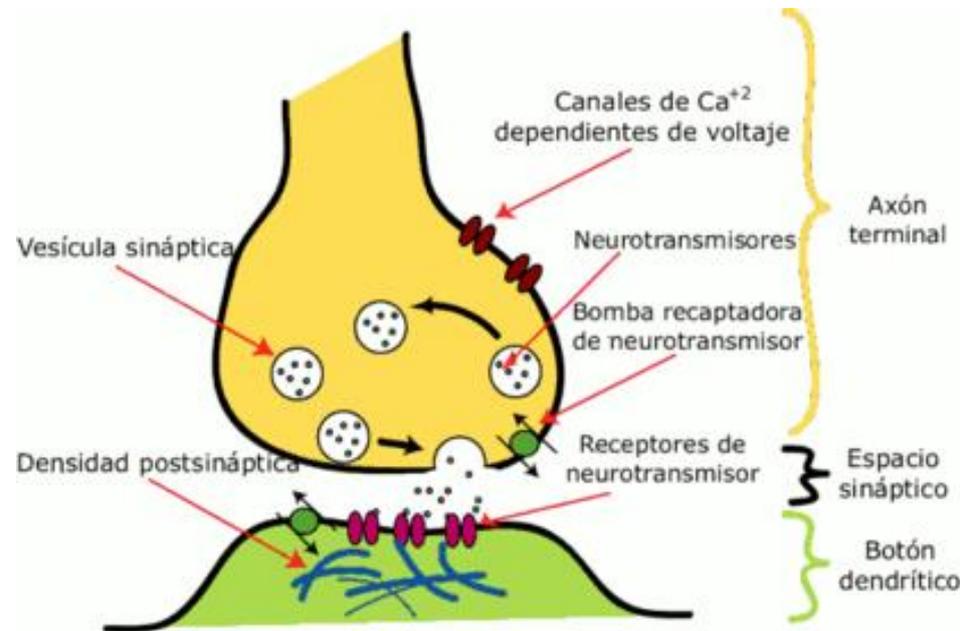
Aprendiendo un nuevo idioma, escuchando música, aprendiendo a tocar un instrumento, leer y discutir sobre libros, viajar y explorar diferentes culturas, realizar experimentos y proyectos científicos.

Cómo funciona la memoria y el aprendizaje y qué sustancias están implicadas

Neurotransmisores: compuestos químicos que transmiten una señal nerviosa de una célula a otra. Son esenciales para la comunicación en el cerebro y están involucrados en muchas funciones importantes, incluyendo el aprendizaje, la memoria, el estado de ánimo, el sueño, la atención, el control motor y el aprendizaje:

- La **dopamina** es un neurotransmisor que está asociado con el placer, la recompensa y la motivación.
- La **serotonina** ayuda a regular el estado de ánimo, el sueño, el apetito, el control del dolor y la respuesta emocional, lo que puede influir en la sensación de felicidad y bienestar. Los bajos niveles de serotonina se han asociado con la depresión y la ansiedad.
- El **GABA** tiene un efecto calmante y relajante, reduce o inhibe la actividad de las células nerviosas. Ayuda a mantener el equilibrio en el cerebro.
- **Noradrenalina:** respuesta de lucha o huida, regulación del estado de ánimo y la motivación, regulación del sueño y de la atención
- **Oxitocina:** involucrada en la empatía, el vínculo afectivo, la confianza y la cooperación, reducción del dolor, apetito, lactancia, ...
- **Glutamato** está involucrado en la excitación de las señales nerviosas.

- El ejercicio físico, ayuda a liberar **endorfinas**, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Además, el ejercicio puede aumentar la **dopamina** y la **serotonina**, que están asociados con la motivación y el aprendizaje.
- El yoga y la meditación pueden reducir el estrés y la ansiedad (la **serotonina** y la **GABA**).
- Participar en actividades sociales: puede aumentar la producción de neurotransmisores como la **oxitocina** y la **serotonina**.
- Aprender algo nuevo: la sensación de logro y progreso, **dopamina** en el cerebro, lo que puede aumentar la motivación y la felicidad.
- Comer alimentos saludables y nutritivos puede ayudar a generar **dopamina**.



Cómo funciona la memoria y el aprendizaje: recuperar de la memoria

La **recuperación** en la memoria se refiere al proceso de acceder y recordar información almacenada en nuestra memoria a largo plazo.

La teoría más aceptada sobre cómo funciona la recuperación de la memoria es la teoría de la activación asociativa. Esta teoría sostiene que la información almacenada en la memoria está organizada en **redes semánticas**, donde **cada concepto está conectado a otros** conceptos relacionados. Cuando se intenta recordar información, la activación de un concepto en la red semántica puede propagarse a conceptos relacionados, lo que puede ayudar en la recuperación de información relacionada.

La recuperación puede ser mejorada mediante la práctica repetida de la información, lo que aumenta la fuerza de las conexiones entre los conceptos en la red semántica. La recuperación es más efectiva cuando el **contexto** en el que se almacena la información es **similar** al contexto en el que se intenta recordar.

¿Cómo estimular la recuperación?

Con **juegos de memoria**, crucigramas, sudokus, juegos de cartas, **juegos de asociación**, técnicas de memorización, **desafíos mentales**, **hablar con otras personas**, técnica de la palabra clave, **ejercicio regular**, **dormir**, etc.



Cómo funciona la memoria y el aprendizaje: repetir y recuperar

La consolidación de la memoria se refiere al proceso por el cual los recuerdos se estabilizan y se fortalecen en el cerebro. **Hay 3 etapas:**

Consolidación a corto plazo: ocurre inmediatamente después de la adquisición de nueva información. Los recuerdos se almacenan **temporalmente** en el hipocampo y en otras áreas del cerebro. Esta etapa puede durar desde unos pocos segundos hasta unas pocas horas.

Consolidación a mediano plazo: comienza varias horas después de la adquisición de nueva información y se extiende hasta el día siguiente. Los recuerdos se transfieren desde el hipocampo a la corteza cerebral. Es en esta etapa en la que se produce la **reorganización y estabilización** de los recuerdos.

Consolidación a largo plazo: puede durar desde días hasta años. Los recuerdos se integran en la estructura neural existente y **se fortalecen a través de la repetición y la recuperación**. Los recuerdos almacenados en la corteza cerebral están más protegidos de la interferencia y el olvido que los almacenados en el hipocampo.

La consolidación de la memoria es un proceso continuo que puede ser influenciado por diversos factores, como la **emoción**, el **sueño** y la **repetición**.



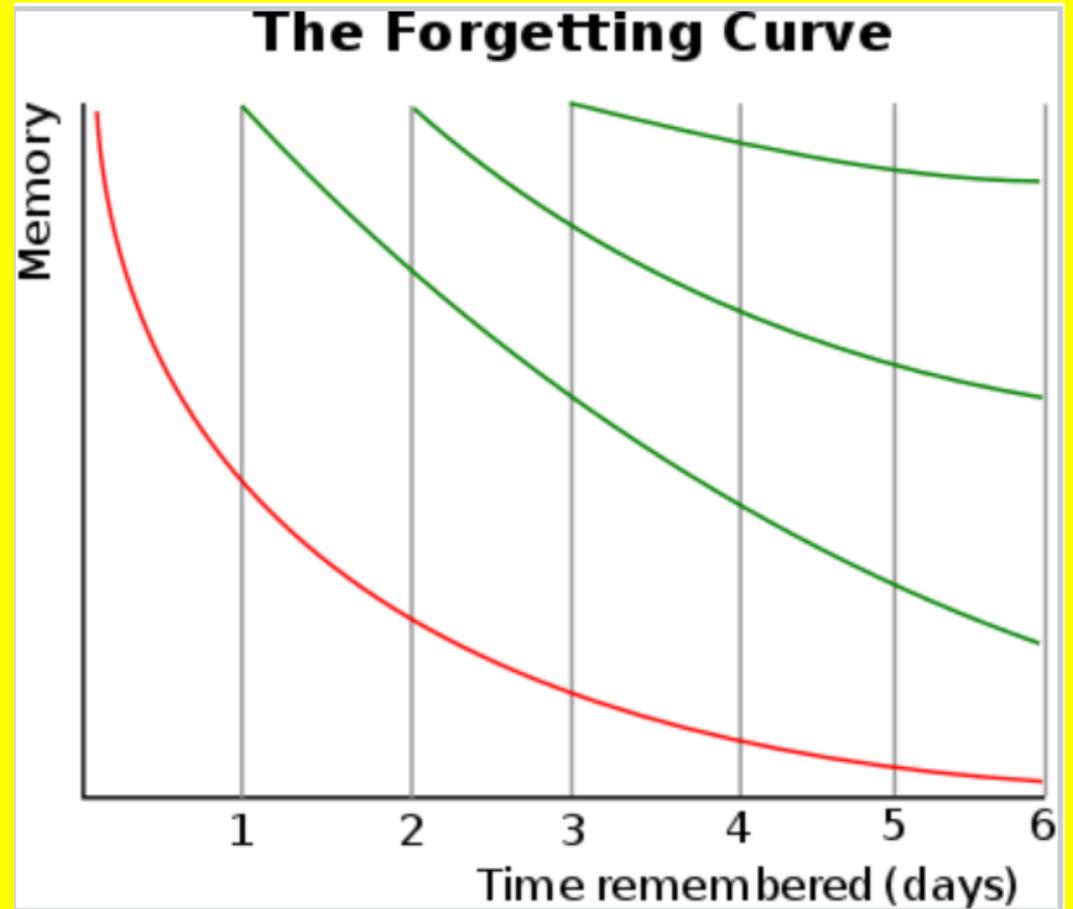
Cómo funciona la memoria y el aprendizaje: repetir y recuperar

Curva del olvido de Ebbinghaus

Si aprendemos algo nuevo, pero luego NO repasamos esa información, la recordamos cada vez menos a medida que pasan las horas, los días y las semanas.

Es necesario repasar la información que se desea recordar en intervalos regulares para mejorar la retención de la memoria a largo plazo.

La mayor pérdida de memoria ocurre dentro de la primera hora después de aprender algo nuevo.



Cómo funciona la memoria y el aprendizaje: Consejos que funcionan

- Establecer una **rutina de sueño regular**: Dormir lo suficiente y en horarios regulares es esencial para la memoria y el aprendizaje. Los adolescentes deben intentar dormir de 8 a 10 horas por noche.
- Hacer **ejercicio físico regularmente**: El ejercicio físico regular mejora la circulación sanguínea, el flujo de oxígeno y nutrientes al cerebro, lo que puede ayudar a mejorar la memoria y el aprendizaje.
- Mantener una **dieta saludable**: Consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes, especialmente en vitaminas B y omega-3, puede ayudar a mejorar la memoria y el aprendizaje.
- Practicar la **meditación** o el mindfulness: La meditación y el mindfulness pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración, lo que puede mejorar la memoria y el aprendizaje.
- Practicar **técnicas de memorización**: Las técnicas de memorización como la repetición, la asociación y la elaboración pueden ayudar a mejorar la memoria.
- Utilizar **múltiples sentidos**: Utilizar varios sentidos durante el aprendizaje, como ver, escuchar y escribir, puede ayudar a mejorar la memoria.
- Establecer **objetivos claros**: Tener objetivos claros y específicos puede ayudar a mejorar la motivación y el enfoque, lo que puede mejorar el aprendizaje.

El aprendizaje y la memoria de los adolescentes pueden ser afectados por el estrés, la falta de sueño, la nutrición inadecuada, la falta de deporte, el consumo de alcohol, el tabaco y las drogas.



Procrastinación

- **Identifica la causa:** falta de motivación, estrés, cansancio, miedo al fracaso, salir con los amigos, jugar, etc.
- Identifica todos aquellos elementos que puedan suponer una tentación y aléjalos de tu vista. **Elimina redes sociales, la televisión, el móvil.**
- Utiliza **auto-instrucciones:** puedes decirte a ti mismo: "Voy a completar esta tarea antes de ir a tomar un descanso".
- Haz una **lista de tareas:** Prioriza las tareas por su importancia y necesidad de finalización. Es más fácil trabajar en una lista que estar constantemente preguntándose qué hacer a continuación. **Divide la tarea en pequeñas subtareas:** ¿qué es lo primero que tengo que hacer para abordar este tema? ¿Y, después? ¿Y, después?
- Rompe la barrera de los primeros minutos. Empieza ya. Ponte un **horario fijo** y **usa alarmas.** Evita los argumentos del tipo: "no pasa nada por un día que me retrase, tengo tiempo".
- **Recompénsate por haber hecho la tarea** con un premio.
- Utiliza la técnica **Pomodoro:** esta técnica se basa en trabajar durante períodos de tiempo específicos (generalmente 25 minutos) y tomar descansos regulares.

Acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables. ¿Qué hacer para superarla? **suprimir las tentaciones.**



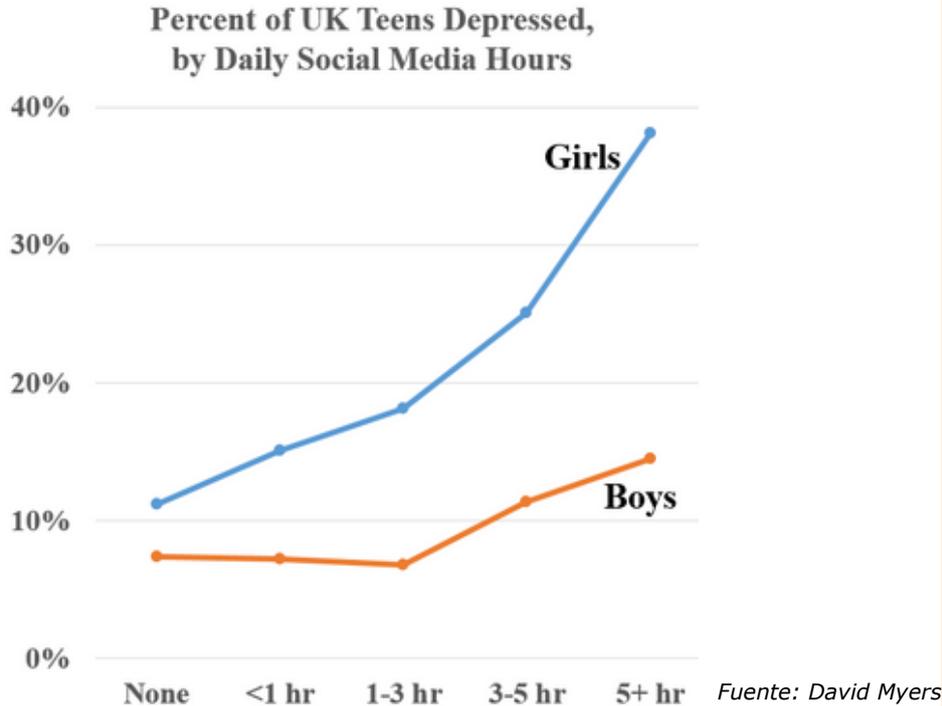
El mal uso del teléfono móvil está empeorando su salud mental

Psicólogos como Jonathan Haidt o David Myers creen que las redes sociales son causa fundamental del declive en la salud mental de las chicas adolescentes. Tom Metherell cree que hay que seguir investigando para saber si esto es así con más pruebas.

“Las redes sociales son una de las principales causas de la epidemia de enfermedades mentales en las adolescentes”. Haidt

Los adolescentes pasan menos tiempo en persona, lo que se correlaciona con el empeoramiento de la salud mental

Burn-Murdoch, J. (2023, 10 marzo). *Smartphones and social media are destroying children's mental health*. Financial Times. <https://www.ft.com/content/0e2f6f8e-bb03-4fa7-8864-f48f576167d2>



The share of US teens who only meet up with friends once a month or less has rocketed in the last decade, tracking worsening mental health

% of US teens who: a) only meet up with friends once a month or less, vs b) % who disagree with the statement that 'It feels good to be alive'



Sources: FT analysis of Monitoring the Future survey, based on prior work by Jean Twenge
FT graphic by John Burn-Murdoch / @jburnmurdoch
© FT

Cómo tratar a un adolescente

- **Establece límites claros:** y definir las consecuencias de no respetarlos. Los límites deben ser realistas y apropiados para la edad y nivel de madurez del adolescente.
- **Se consistente:** Los límites y las consecuencias deben ser aplicados de manera coherente para que el adolescente aprenda las expectativas.
- **Comunica expectativas:** Es importante comunicar claramente nuestras expectativas y metas para el comportamiento y desempeño del adolescente. Deben ser específicas y realistas para su nivel de desarrollo.
- **Fomenta la responsabilidad:** Los adolescentes deben ser responsables de sus propias tareas y responsabilidades y hacerles asumir las consecuencias de sus acciones previamente acordadas antes de saltarse las normas.
- **Enseña habilidades de resolución de conflictos:** para ayudar al adolescente a aprender a manejar situaciones de conflicto de manera efectiva.
- **Ofrece refuerzo positivo:** para incentivar y motivar al adolescente cuando se comporta de manera apropiada. Es más efectivo que el castigo y con menos efectos secundarios como la rebeldía.



Cómo tratar a un adolescente

Están explorando su identidad, desarrollando sus habilidades sociales y emocionales y buscando independencia:

- **Escucha y comunica:** permite que el adolescente hable y exprese sus sentimientos y pensamientos. Se **honesto** en tus palabras.
- **Respetar su privacidad:** no invadas su espacio sin su permiso. También respetar sus sentimientos, opiniones y decisiones.
- **Sé un modelo** positivo y demuestra comportamientos saludables y habilidades de afrontamiento adecuadas.
- **Fomenta su independencia** al permitirles tomar decisiones y responsabilidades adecuadas para su edad.
- **Apoya sus intereses** y habilidades para ayudarles a descubrir su pasión y talentos. Están explorando sus intereses y pasatiempos.
- **Mantén la calma y la paciencia:** incluso si se sienten desafiantes o rechazan tus ideas. Escucha con empatía y sé comprensivo.



Castigo como último recurso: debe ser equilibrado, justo y proporcional

El castigo **no debe ser la única medida** disciplinaria utilizada, y se debe considerar **PRIORITARIO** enfoques más positivos, como la recompensa por el buen comportamiento y el refuerzo positivo para fomentar conductas deseables. Todo castigo debe ir acompañado de **explicaciones claras** y de un **enfoque educativo**, para que el adolescente pueda aprender de sus errores.

Beneficios	Efectos Secundarios no deseados
Proporciona una consecuencia lógica para la mala conducta del adolescente.	Puede aumentar la resistencia y la hostilidad del adolescente hacia el adulto que impone el castigo.
Ayuda a establecer límites claros y definir las expectativas .	Puede aumentar la probabilidad de que el adolescente intente ocultar su comportamiento en el futuro.
Puede ayudar al adolescente a comprender la gravedad de sus acciones y las consecuencias de su comportamiento.	Puede provocar resentimiento y estrés en el adolescente, lo que puede interferir en su desarrollo emocional y mental.
Puede ayudar al adolescente a aprender de sus errores y evitar cometer el mismo error en el futuro.	Puede resultar en una menor confianza y una menor comunicación entre el adolescente y el adulto que impone el castigo.



Errores comunes de algunos padres

Comparar a sus hijos con otros: ya sea hermanos, primos o amigos, puede generar una presión innecesaria en ellos y afectar su autoestima.

Hacer los deberes en lugar de los hijos: no hagan los deberes de sus hijos, no les permite desarrollar habilidades como la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Exigir demasiado: puede generar estrés y ansiedad, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico.

No establecer límites de tiempo: no ayuda a los niños a desarrollar hábitos de estudio efectivos.

No ser consistentes: cambiar constantemente las reglas o la forma en que se aborda el estudio puede ser confuso para los niños y dificultar su aprendizaje.

No tener en cuenta las diferencias individuales: Los niños tienen diferentes formas de aprender y de procesar la información.

No reconocer los logros: reconocer y celebrar los logros les ayuda a mantener su motivación y autoestima.

No comunicarse con los maestros: comuníquense regularmente con los profesores para estar al tanto de su rendimiento académico y para trabajar en colaboración para ayudar a sus hijos a mejorar.

No dar un soporte ACTIVO DIARIO anímico, motivacional y de control de sus tareas en el entorno familiar.



Errores comunes de algunos padres

- **No fomentar la autonomía teniendo en cuenta su edad:** El paso del colegio de primaria a secundaria contribuye a pensar que ya son pequeños adultos, pero sobre valorando sus capacidades de autocontrol y autogestión escolar, porque desde primaria los maestros insisten en que tienen que ser autónomos.
- **Confiar en exceso** en las capacidades de autogestión de los niños a pesar de la corta edad: Hay que permitirles tomar decisiones sobre su aprendizaje y darles la responsabilidad de planificar y organizar su tiempo de estudio, pero SIEMPRE realizando una supervisión adecuada de lo que hacen para poder corregirlos si lo hacen mal.
- **No reconocer las dificultades de aprendizaje y/o esperar a las notas de la primera evaluación** para ver cómo le va.
- Creer que con **profesores particulares** es suficiente para que apruebe. **No sustituye al estudio diario.**
- Transmitir a los hijos **bajas expectativas** sobre los estudios por pensar que no puede ir a la Universidad por cómo es él ahora.
- **Sobre proteger:** retirarlos de los recursos y actividades a las primeras contrariedades, o creer lo que les dicen los niños respecto a las tareas de estudio sin comprobarlo.
- **No brindar un ambiente de estudio adecuado:** que les permita concentrarse y evitar distracciones.
- No establecer metas claras: realistas, específicas y **medibles** para que los niños puedan trabajar hacia ellas.



Los pasos del método científico		Copiando el método científico	
1	Observación.	1	Acudir a clase y observar el temario.
2	Definición del problema o la cuestión a investigar.	2	Nuestro problema: Enfrentarse a la materia, las dificultades que tiene e investigar el tiempo y energía que nos llevará aprobar los exámenes.
3	Valoración y revisión de experimentos y antecedentes.	3	Recabar información de exámenes previos, de opiniones del profesor, de compañeros, amigos, hermanos, experiencias previas, etc.
4	Generación de hipótesis y Establecimiento de predicciones.	4	Con los datos realizar una hipótesis del esfuerzo que nos va a costar aprobar una asignatura o el curso y establecer un plan de actuación.
5	Experimentación. La ciencia se basa en experimentar. Un experimento es un proceso bien regulado y estructurado que nos permite determinar si nuestras predicciones son acertadas o no.	5	Llevar a cabo nuestros planes de estudio, anotando: sus fechas, su horario fijo de estudio, las técnicas utilizadas para memorizar y las dificultades encontradas.
6	Análisis de los resultados.	6	Analizamos las notas sacadas. Los exámenes en casa y en el instituto son nuestros instrumentos de medida.
7	Interpretación y Conclusiones: se extraen de la teoría formulada. Puedes ver si sus predicciones se cumplen o no.	7	Con las notas podemos extraer conclusiones: si suspendo, apruebo o saco buenas notas. ¿Me ha servido mi método de estudio o han sido suficientes las horas que he dedicado?
8	Reformulación o generación de nuevas hipótesis.	8	¿Tengo que cambiar mis métodos de estudio? ¿Necesito ayuda? ¿Necesito un profesor particular?
9	Comunicación de resultados. Publicación en revistas científicas.	9	Comunicar nuestros resultados y nuestros planes de estudio a nuestros padres, profesores, compañeros.
10	Replicación. Comprobar que si repetimos el experimento sale lo mismo.	10	Repetir nuestro sistema de estudio si nos da buen resultado y comprobar que sigue funcionando o hay que hacer cambios.

Los pasos del método científico y su traslado al estudio

El método científico consiste en una serie de etapas y normas que hay que seguir para obtener un conocimiento riguroso y válido, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables eliminando la subjetividad y las opiniones sin pruebas.

El método científico, para que sea considerado como tal, debe tener dos características: debe poder ser reproducible por cualquier persona, en cualquier lugar; y debe poder ser refutable (que se pueda contradecir con argumentos y pruebas).



Malas formas de estudiar: no hagas esto

Hay algunas técnicas de estudio que son menos efectivas o incluso contraproducentes para el aprendizaje:

- 1) Estudiar con distracciones:** estudiar con la televisión encendida, la música a todo volumen, el teléfono móvil o las redes sociales puede distraer y afectar negativamente la concentración y la retención de información.
- 2) Estudiar durante largas horas seguidas sin descansar:** disminuye la capacidad de retención y comprensión.
- 3) Memorizar sin comprender:** dificulta la retención y la aplicación de la información en situaciones reales.
- 4) Leer y subrayar sin reflexionar o sin hacer preguntas:** no es útil para procesar la información y recordarla a largo plazo.
- 5) No repasar la información:** disminuye la capacidad de retener la información a largo plazo.
- 6) No tomar notas organizadas y significativas.**
- 7) No hacer cuestionarios o pruebas** para recuperar activamente la información.
- 8) Estudiar solo un tema o tipo de problema** durante un largo período de tiempo.
- 9) No dormir lo suficiente** o tener una mala alimentación.



Las peores técnicas de estudio. Es mejor estudiar menos y bien que estudiar muchas horas con malas técnicas.

- MAL:** Leer y releer a la fuerza una y otra vez como única técnica de estudio. Solo dura a corto plazo y se olvida enseguida.
BIEN: úsalo solo para el principio del estudio y luego pasa a técnicas activas y que requieran esfuerzo mental.
- MAL:** Utilizar el subrayado y leer lo subrayado como única forma de estudio. Te pueden preguntar cosas que no has subrayado.
BIEN: hay que fijarse en lo que está alrededor y comprobar que lo sabes.
- MAL:** No traducir a tus palabras el texto de los libros.
BIEN: Simplificar para memorizar mejor. Razona con tus palabras por escrito. Son tus palabras las que escribirán el examen.
- MAL:** Tratar de estudiar todo de golpe sin dividir por temas ni partes del tema ni utilizar descansos.
BIEN: Tienes que repasar (dosis de recuerdo) repartiendo los temas durante la semana o semanas siguientes. La repetición espaciada es de las eficaces formas de estudiar con éxito.
- MAL:** No hacer evaluaciones o exámenes de lo que estudias.
BIEN: Examínate en casa cada semana o después de estudiar, cada examen realizado hace que recuerdes mejor.
- MAL:** No hacer tarjetas con preguntas y respuestas.
BIEN: Crear tarjetas con soluciones por separado te ayuda a poner a prueba a tu cerebro mediante testeo. Es muy eficaz.
- MAL:** Confiar todo a los resúmenes que hacemos y estudiar solamente el resumen. Un resumen puede ser malo porque hay mucha información o demasiado poca.
BIEN: Contrasta con los libros.



Las peores técnicas de estudio. Es mejor estudiar menos y bien que estudiar muchas horas con malas técnicas.

8. **MAL:** Subrayar en exceso. No permite fijarse en las palabras clave importantes.

BIEN: subraya solamente lo necesario.

9. **MAL:** No intentar explicar a otras personas lo que hemos estudiado.

BIEN: El esfuerzo de traer a la memoria, buscar ejemplos y adaptar tus explicaciones para hacer comprender al otro es muy eficaz. Enseñar a otros es como estudiar dos veces.

10. **MAL:** No utilizar el reloj con alarmas.

BIEN: Utiliza la técnica de Pomodoro. Por ejemplo: 25 minutos estudias concentrado y 5 descansas. Si no puedes estar tanto tiempo concentrado reduce a tramos más cortos (15 minutos) si puedes con más auméntalo (45-50 minutos).

11. **MAL:** ver vídeos en YouTube con explicaciones y no hacer nada más. NO sirve para estudiar sólo con eso, sirve como apoyo, para recibir una explicación si algo te cuesta entender.

BIEN: Estudiar y aprobar un examen requiere además de entender una explicación, el entrenarte haciendo muchos ejercicios distintos.

12. **MAL:** perder mucho tiempo haciendo apuntes. Si consumes todo el tiempo simplemente en hacer apuntes bonitos en modo automático y pasivo NO estás estudiando adecuadamente.

BIEN: Estudiar requiere hacer un esfuerzo activo con el cerebro, espaciando el contenido y examinándote en casa. Haz apuntes teniendo en cuenta que te tiene que dar tiempo a hacer ejercicios, examinarte, etc.

13. **MAL:** hacer exámenes en casa y mirar las respuestas o hacer preguntas demasiado fáciles. Esto es autoengañarse, creerás que te lo sabes y no irás bien preparado al examen creyendo que suspendes, aunque estudies.

BIEN: haz preguntas y exámenes como te las haría el profesor en el examen.

14. **MAL:** estudiar sin que te cueste o utilizar solamente una única técnica de estudios no es buena idea para ejercitar la memoria o relacionar conceptos.

BIEN: tienes que utilizar todas las técnicas ACTIVAS que requieran **ESFUERZO MENTAL**. Repetir de forma pasiva no ayuda al aprendizaje a largo plazo.

Las mejores formas de estudiar

Evitar dejar las cosas para después. **Primero estudiar, después jugar.** El **HORARIO** de estudio debe ser **FIJO** para cada día. Si NO cumples el horario y estudias un mínimo **cada día** tus esfuerzos perderán fuerza e incluso pueden NO servir para nada.

No utilices el móvil para chatear mientras estudias. Ten siempre un **DICCIONARIO** encima de la mesa de estudio.

No mires la hora frecuentemente porque así parece que el tiempo pasa muy despacio. Utiliza alarmas o la técnica de **Pomodoro**.

Empieza por la tarea más difícil y deja lo fácil para cuando estés más cansado. Si te desanima mucho empezar por lo más difícil, entonces empieza por una tarea de esfuerzo medio y después la difícil. **Lo más fácil mejor al final.**

Estudiar con compañeros ayuda si realmente no os distraéis para hablar en vez de estudiar. **Enseñar a otra persona** lo que estoy tratando de aprender ayuda a darse cuenta de lo que NO se comprende y refuerza la memoria.

Gran parte del texto que lees se olvida cuando finalizas su lectura, es mejor en vez de leer y releer que **ESCRIBAS repitiendo con tus propias palabras el texto de forma resumida.** Pon un **tablón de anuncios** o una pizarra en tu cuarto para tener apuntado todo lo que necesitas recordar muy a la vista.



La mejores formas de estudiar

Calcula lo que te va a costar estudiar la materia por día: divide el número de hojas de los temas entre los días que faltan para el examen y colócalo en el calendario. Sin un **PLAN ESCRITO** es muy difícil saber si estamos estudiando lo suficiente. Ellos no quieren hacerlo por escrito, porque creen que lo tienen en la cabeza, pero la realidad es que lo hacen mucho peor si no lo escriben. Escribirlo lo hace más consciente y se comprometen mejor con la tarea.

REPASA. Si NO repasas lo que aprendes estás desperdiciando el esfuerzo realizado: 1 día sin repasar pierdo la mitad de la capacidad de recordar. 2 días sin repasar pierdo más de la mitad de la capacidad de recordar. 7 días sin repasar pierdo casi la totalidad de la capacidad de recordar. Cuando hagas el último repaso **prioriza las partes más difíciles y menos estudiadas.**

En un examen si puedes empieza por la pregunta que mejor sabes. Salta las preguntas que desconoces y vuelve cuando termines para no perder tiempo. En una hoja borrador haz un esquema de tu respuesta antes de escribirla. Deja espacios en blanco entre las preguntas para que luego puedas añadir cosas que se te hayan olvidado. Si en el examen las respuestas incorrectas restan puntos, entonces contesta sólo lo que sabes con mayor seguridad.



El engaño de creer saber

Problemas de solamente releer:

1. Toma demasiado tiempo.
2. No te da un recuerdo que perdure a largo plazo.
3. El **aumento de familiaridad** con el texto por haberlo leído o escuchado en clase hace que todo te suena y llegas a creer que lo sabes cuando la realidad es que si te pongo un examen NO sacarás la nota que crees.
4. Repetir las frases de un texto como un loro NO indica que entiendas el **significado profundo** o cómo se relacionan las ideas del tema o con el mundo real.
5. Releer NO te obliga a hacer un esfuerzo mental para pensar en cómo responder a una pregunta del examen. Y los exámenes son responder preguntas. Sin esfuerzo mental y **sin practicar en responder preguntas no estás estudiando** bien.

Si no practicas lo que debes hacer, con **esfuerzo cognitivo**, no hay forma de mantenerse al día.

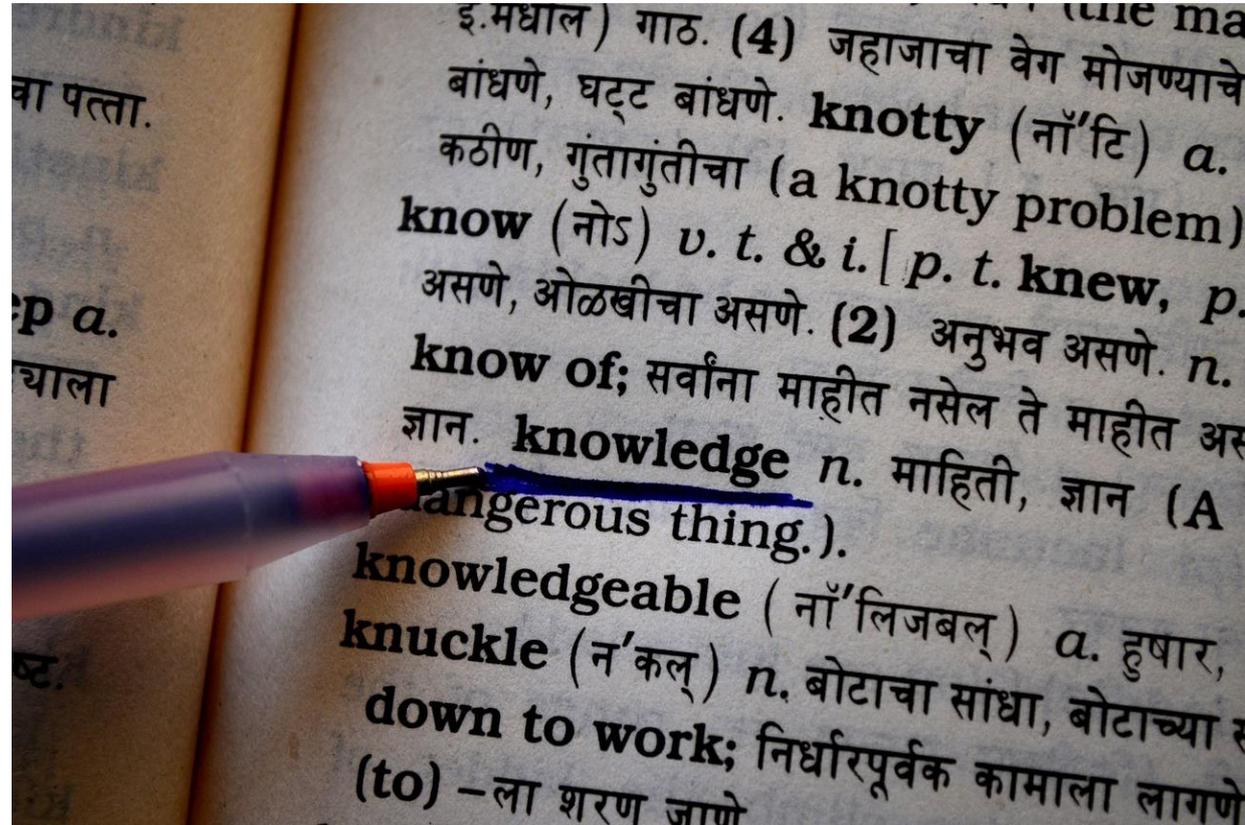
Únicamente REPASAR leyendo NO sirve. Leer y leer un tema que quieres estudiar es una MALA forma de estudiar. Rápidamente PERDEMOS hasta el 70% de lo que acabamos de oír o leer.



El engaño de creer saber II

La práctica de recuperación (recordar hechos, conceptos o acontecimientos de la memoria) y **elaboración y completado de tus propios apuntes** es una estrategia de aprendizaje más efectiva que repasar relejendo. Por eso es mejor parar de leer e intentar **repetir en voz alta** sin mirar lo que acabamos de leer o responder un cuestionario de lo leído que repasar por relectura.

- Tienes que extraer las ideas clave del tema a estudiar y **relacionarlo con algo que ya conozcas o una vivencia tuya**, también puedes utilizar la imaginación: visualizarlo mentalmente. Después podrás hacer una repetición espaciada, a lo largo de días y semanas, de esas ideas clave con la intercalación de temas diferentes, pero relacionados.
- **NO te auto engañes.** Reflexiona cada día sobre lo que has hecho para estudiar. **Revisa con alguien lo que has hecho para que sinceramente te diga dónde fallas.**



¿Cómo se lee para estudiar?

- **Establece un objetivo:** antes de comenzar a leer, es importante tener un objetivo claro en mente, ya sea obtener información específica, comprender un tema en profundidad o prepararse para un examen.
- **Escanea el texto:** en lugar de leer todo el texto de principio a fin, escanea el contenido para identificar los puntos clave y las ideas principales. Puedes leer los encabezados, subtítulos y palabras clave para tener una idea general del contenido.
- **Lee de manera activa:** en lugar de leer pasivamente, trata de hacer preguntas mientras lees y busca respuestas en el texto. Toma notas, subraya las ideas importantes y elabora resúmenes o esquemas del contenido para ayudarte a recordar la información.
- **Haz pausas:** Tómate descansos regulares para evitar la fatiga y permitir que tu cerebro descanse y procese la información.
- **Vuelve a leer:** si encuentras información importante o difícil de entender, vuelve a leer el texto para asegurarte de que comprendes la idea completamente.
- **Práctica:** se puede mejorar con la práctica. Trata de leer diferentes tipos de textos y utiliza diferentes técnicas de lectura para encontrar lo que funciona mejor para ti.

LOS PASOS DEL ESTUDIO: ¡HACED TODOS LOS PASOS!

Nota: sólo leer no es un buen método de estudio.

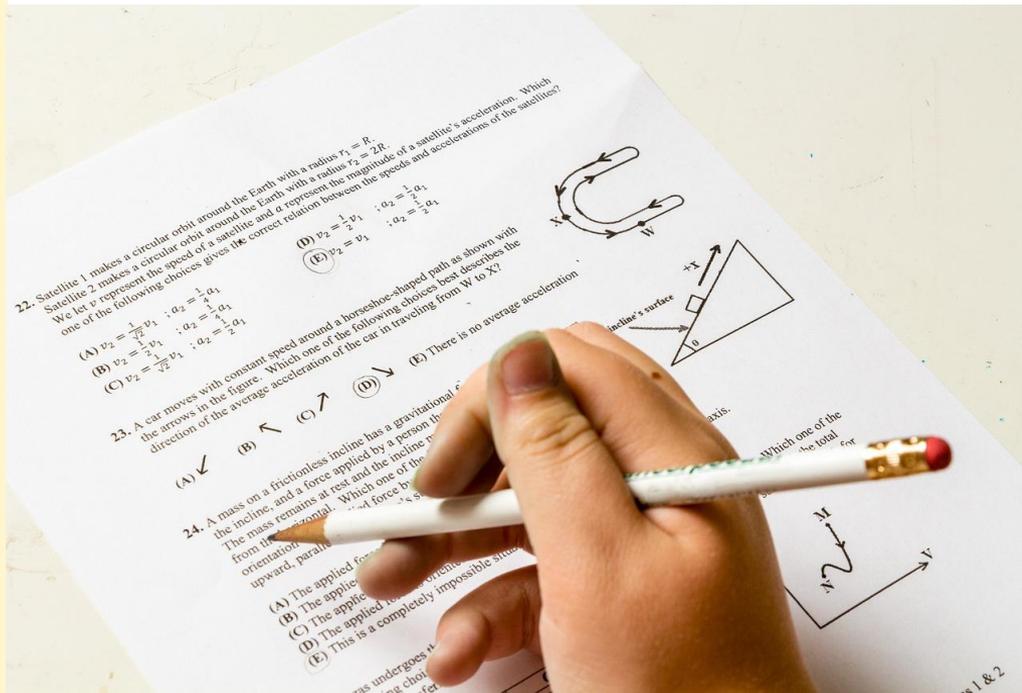


Hacer exámenes frecuentes en casa es la mejor forma de estudiar

- **Es obligatorio hacer exámenes frecuentes en casa.** Porque los exámenes son una herramienta para identificar y poner al descubierto tus puntos débiles sobre un tema.
- Convierte los puntos principales de un tema en una serie de preguntas o cuestionarios e intenta luego responderlas como si fuera un examen. Pasada una semana recordarás un 50% más de información que si no hicieras ese examen.
- Escribir para aprender: reescribe las ideas principales con tus propias palabras y busca ejemplos distintos a los del texto, pero que te sean cercanos. A mayor esfuerzo mental más fuerte se recordará lo estudiado. Haz cuadros comparativos señalando las diferencias entre los temas. Mezcla preguntas de distintos apartados y temas en un examen en casa para aprender a saber situar cada cosa en cada tema. Tienes que obligarte a pensar para recordarlo mejor. Lo bien que seas capaz de explicar un texto es una pista para juzgar la comprensión que tienes. **Si solamente repites SIN esfuerzo mental lo olvidarás fácilmente en poco tiempo.**
- Lee el tema nuevo justo antes de que lo empiece a dar el profesor. Si te suena algo cuando lo explica el profesor lo aprenderás mejor.

Auto examínate regularmente para saber lo que tú sabes y lo que NO o lo que se te ha olvidado:

Paso 1: Hago un examen para saber lo que sé.
Paso 2: Miro el resultado y me pongo a estudiar en lo que he fallado.
Paso 3: Vuelvo a hacer otro examen para saber lo que he aprendido.



Técnicas para subrayar

CONCLUSION



1. ¿Qué subrayar? Palabras clave, definiciones y explicaciones, categorías, clasificaciones y listados, ejemplos.

2. Utiliza un lápiz la primera vez, porque se puede borrar lo subrayado. A medida que vas volviendo a leer y estudiar ve utilizando los colores para lo que sabes que está bien subrayado.

3. No subrayes mucho. No sobrecargues el texto. No más del 20 % del texto debe estar subrayado. Si subrayas un párrafo entero es porque no sabes reducirlo a palabras claves. Vuelve a mirarlo cuando hayas terminado de subrayar el tema.

4. Si no se puede reducir usa corchetes, envolver en un círculo, cuadrado o rectángulo, incluso flechas en el lateral que señalicen ese texto. Por ejemplo, cuando sea necesario subrayar varias líneas seguidas y es muy importante sabérselo al pie de la letra.

5. Crea tu propio código de colores. Mínimo 3 o 4 colores. Usa colores neutros, fosforitos amarillos, naranjas, rosas, verdes o azules claros para lo más importante. No uses colores oscuros que entorpezcan el contraste con el texto escrito.

6. Usa siempre un color para lo mismo: Por ejemplo, mismo color para fechas, otro color y siempre el mismo para nombres propios, haz lo mismo con las definiciones, listados, títulos, etc.

7. Usa una línea para el subrayado normal, usa doble línea para lo más de lo más importante.

8. Usa los huecos de los márgenes para resumir ideas con tus palabras. Hacer dibujos o símbolos que expresen la idea del texto.

9. Si vas a añadir información al libro o a los resúmenes y apuntes, hazlo con un bolígrafo o lápiz de otro color. Para saber exactamente lo que has añadido.

Trucos Mnemotécnicos: técnicas o estrategias mentales que se utilizan para recordar información de manera más efectiva. La práctica y la repetición son fundamentales.

1. Construye tus propios apuntes de puño y letra, escribe y vuelve a escribir perfeccionándolos.

2. Mapas mentales, dibujos e imágenes

Son apuntes visuales para organizar y asociar las ideas. Se ven de un vistazo las ideas principales de un tema.

3. Agrupar la información

Ejemplo: es más fácil recordar un número si lo agrupamos en números más pequeños. 945920147 se recuerda mejor agrupando en 945 - 920 - 147.

4. Método Loci o palacio de la memoria

Imaginarse un lugar conocido y luego ir recorriéndolo, imaginándose donde está lo que se quiere recordar. Ejemplo: la lista de la compra: estoy en casa, el paquete de arroz está en la cocina, la escoba en la entrada, el jabón en el cuarto de baño, etc.

5. Acrónimos

Crea palabras formadas por las iniciales. Ejemplo: "RENFE" es el acrónimo de Red Nacional de Ferrocarriles Españoles. Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Laughing ot loud (LOL) es reírse a carcajadas en español. También se usa para el videojuego League of Legends (LOL).



Trucos Mnemotécnicos: La práctica y la repetición son fundamentales.

6. Asociar un número a una palabra

Ejemplo: Para aprender las edades de la Historia podemos ponerle números:

1. Prehistoria
2. Edad Antigua
3. Edad Media
4. Edad Moderna
5. Edad Contemporánea

7. Inventar un relato

Ejemplo: Construí una máquina del tiempo para viajar a la Prehistoria, por un volcán tuve que salir corriendo hacia la Edad Antigua, allí me aburría y como me gustan las historias de caballeros me dirigí hacia la Edad Media, ...

8. Utiliza la melodía de una canción

Usa una melodía pegadiza que te guste y adapta la letra a lo que quieres memorizar.

9. Sustituciones

Ejemplo, memorizar los nombres del Sistema Solar: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón.

Puedes crear la frase para acordarte: Mi Viejo Tío Mario Jamás Solía Untar Nocilla en el Pan.

10. Inventar palabras con las primeras letras

Por ejemplo, imagina que quieres memorizar las provincias de Castilla y León: Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora. Lo transformamos en la secuencia Abulepa Saseso Vallamora.



Técnicas de relajación para afrontar exámenes

1. Técnica de pensamiento positivo y mensajes para uno mismo:

- “Me voy a mantener centrado en el presente. ¿Qué debo hacer? Contestar a las preguntas del examen. Si he estudiado, en principio, no tengo por qué tener problemas”.
- “Cuando llegue el estrés, haré una pausa para relajarme”.
- “No existe el estrés cero, un poquito de estrés hasta viene bien para estar alerta. Lo acepto, lo mantengo en un nivel aceptable y sigo haciendo tareas”.
- “El examen puede ser una situación difícil, pero puedo hacer cosas para manejarlo”.
- “No voy a pensar en mi nerviosismo, sino simplemente en lo que debo hacer”.

2. Bloquea los pensamientos negativos: Suspender un examen NO implica NO aprobar ninguno más. Si suspendes un examen NO es un fracaso, aprende de los fallos, haz un plan de mejora y ponte a estudiar cuanto antes para la próxima vez. Si NO recuerdo una pregunta, eso NO significa que voy a suspender.

3. Respiración profunda: Concéntrate en una respiración profunda. Para ello debes tomar muy lentamente el aire por la nariz y mantenerlo en tus pulmones unos 5 segundos. Después, suéltalo lo más despacio que puedas por la boca.

4. Relajación muscular progresiva: Sentado en una silla tensa tus músculos lo más que puedas, mantén esa tensión 5 segundos y después relaja los músculos. Puedes hacerlo por grupos musculares, manos y brazos, espalda, piernas.



Técnicas de relajación para afrontar exámenes

5. Realiza simulaciones: Entrena simulando hacer un examen en casa para coger seguridad. Que sea lo más parecido a un examen real. Ponte preguntas y contéstalas corrigiéndolas después. Siéntate, en silencio, en una silla delante de una mesa y he intenta visualizarte respondiendo las preguntas correctamente. Repasa lo que vas a hacer: sacar los bolígrafos, poner el nombre, utilizar una hoja de borrador si el profesor lo permite, etc.

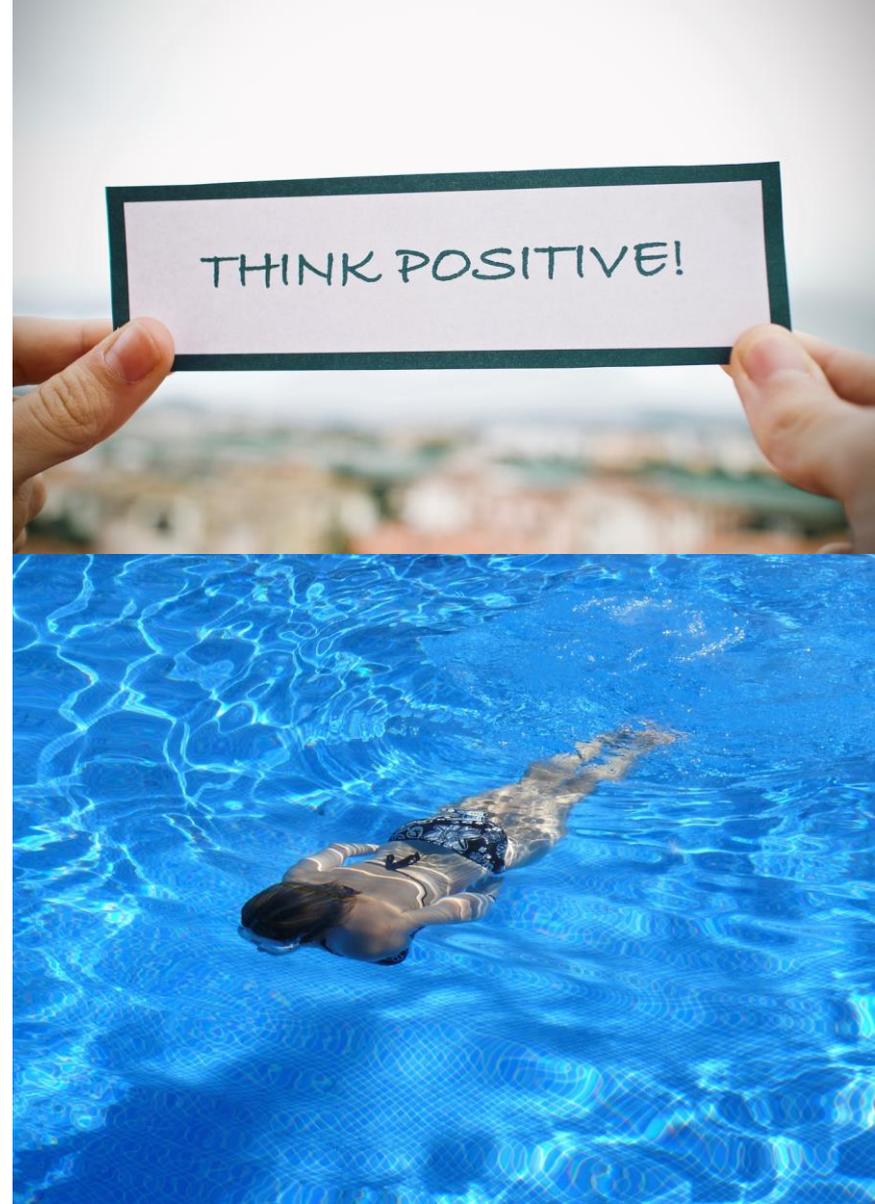
6. Alimentación sana: no consumas bollería ni dulces en exceso. No consumas bebidas con cafeína como Coca-Cola ni bebidas con alcohol.

7. Haz **ejercicio físico** regularmente.

8. Puedes escuchar **música relajante** para ti.

9. No estudies cuando toca dormir. Es fundamental dormir bien para la memoria.

10. Gestiona el tiempo con planes de estudio desde el principio para no llegar a las fechas del examen con nervios.



PREPÁRATE

1º ESO 1ª Evaluación: 5 temas	2º ESO 1ª Evaluación: 6 temas
<ol style="list-style-type: none">NúmerosPotencias y raíces.Divisibilidad.Números enteros.Números decimales.	<ol style="list-style-type: none">Estadística.Azar y probabilidad.Números naturales.Números enteros.Números decimales y fracciones.Operaciones con fracciones.

1º ESO 2ª evaluación: 4 temas	2º ESO 2ª evaluación: 5 temas
<ol style="list-style-type: none">Sistema métrico decimal.Fracciones y operaciones con fracciones.Proporcionalidad y porcentajesÁlgebra.	<ol style="list-style-type: none">Proporcionalidad y porcentajes.Álgebra.Ecuaciones.Sistemas de ecuaciones.Figuras planas. Teorema de Pitágoras.

1º ESO 3ª evaluación: 5 temas	2º ESO 3ª evaluación: 4 temas
<ol style="list-style-type: none">Rectas y ángulos.Figuras geométricas.Áreas y perímetro.Gráficos de función.Introducción a la estadística y el azar.	<ol style="list-style-type: none">Semejanzas.Cuerpos geométricos.Medida de volúmenes.Funciones.

Setiembre Octubre Noviembre Diciembre

Enero Febrero Marzo

Abril Mayo Junio

Saber lo que vas a dar durante todo el curso y en cada evaluación te da una gran ventaja para organizarte

Fiestas Navidad: 18 días.
(23 dic al 9 enero)

Carnavales: 2 días
(28 febrero y 1 de marzo)

Semana Santa: 11 días.
(7 al 17 de Abril)

1ª Evaluación:
Mitad de diciembre

2ª Evaluación:
Finales de marzo

3ª Evaluación:
Cuarta semana de junio

La técnica del repaso espaciado. Haz un Calendario de Repasos.

Prepárate con el calendario en la mano, desde el comienzo del curso y desde el inicio de cada evaluación. El primer repaso es después de verlo en clase, hay que hacer repasos periódicamente y el último repaso tiene que estar cerca de la fecha del examen. Pero cuidado, solamente estudiar antes del examen es mala idea, necesitas espaciar los repasos durante toda la evaluación. Cuanto más repasas más se graba en la memoria.

Se tiene que repasar de una forma activa haciendo un **esfuerzo mental de buscar en la memoria** para intentar recordar las ideas principales sin consultar nada. Haz preguntas sobre el tema e intenta responderlas sin mirar la solución.

A medida que pasan los días tienes menos tiempo para hacer repasos y lo que se dé en clase en febrero tendrás que ajustarlo a 2 o 3 repasos. Ten en cuenta que lo último que des en clase igual solo lo puedes repasar una vez. Así que organízate los repasos con antelación. Ejemplo entre muchos para lo que se da en Enero:

Primer repaso: al día siguiente de verlo en clase. (Apunta las dudas y pregunta al profesor)

Segundo repaso: al de cuatro días de verlo en clase. (Apunta las dudas y pregunta al profesor)

Tercer repaso: a la semana. (Apunta las dudas y pregunta al profesor)

Cuarto repaso: al de 2 semanas. (Apunta las dudas y pregunta al profesor)

Quinto repaso: días antes del examen o lo que sea necesario.

SI SÓLO OIGO, OLVIDO. SI OIGO Y VEO, RECUERDO. SI HAGO y REPASO, APRENDO

**¿Qué tengo que estudiar hoy?
¿De cuánto tiempo dispongo?
¡¡AUTO-EVALÚATE o haz que alguien te pregunte la lección!!**



¿Cómo hacer un resumen?

Extraer la información relevante de un texto usando las 4 Macrorreglas textuales de Teun Van Dijk:

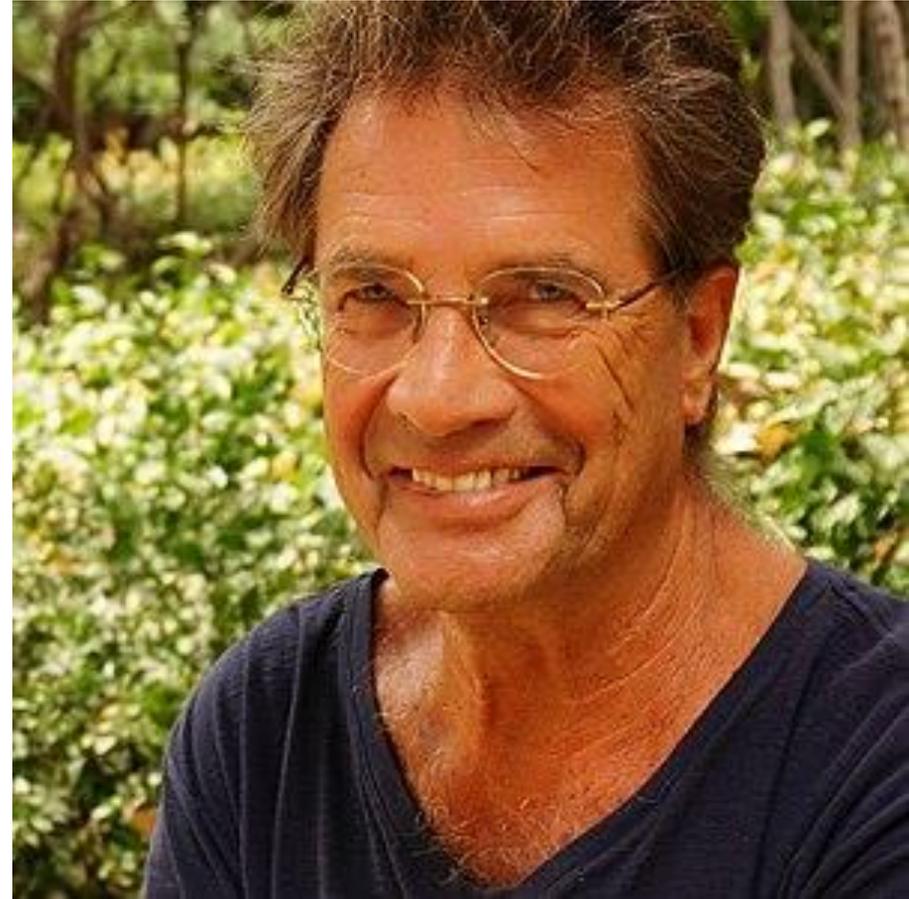
1º Supresión u omisión: detectar qué partes de lo que se ha escuchado o se ha leído no son necesarias para comprender el sentido general del texto. (Lo puedes subrayar de un color para saber que eso se puede quitar).

2º Selección: prestarle atención solo a las partes del texto que son relevantes para comprender su significado general. (Lo puedes subrayar con otro color para saber que eso es vital para usar en el resumen).

3º Generalización: extraer las características comunes de una serie de objetos o situaciones descritas en el texto. Ejemplo: si en el texto pone un listado de frutas como piña, manzanas, cerezas, plátanos, etc. esas palabras las podemos sustituir por: "frutas". O en el caso de: viajaron por tren, avión y bicicleta ... se sustituye por: "viajaron por distintos medios".

4º Integración o construcción: unir varias partes de un texto con nuestras palabras y conocimientos de tal forma que se puedan resumir integrando con sentido los conceptos. Sustituyes los párrafos del texto por frases construidas por ti que son equivalentes más cortos de las ideas. Es la síntesis o significado global del texto.

Teun Adrianus van Dijk, lingüista.



Recomendaciones para hacer resúmenes

1º) **Leer varias veces el texto** y usar el diccionario para consultar lo que no se entienda.

2º) **Subrayar las ideas más importantes** que luego utilizaremos para escribir el resumen. Para eso vamos oración a oración, párrafo a párrafo, y nos hacemos preguntas:

¿a qué se refiere? ¿qué dice? ¿por qué lo dice?
¿Hay fechas importantes? ¿De qué lugar habla el texto?
¿Quiénes son los protagonistas: una ciudad, un personaje, una época histórica, etc.?
¿Repite información? ¿Es accesorio o fundamental eso que dice?

3º) **Encuentra la idea principal.** Conceptos clave.

4º) **Encuentra las ideas secundarias** que desarrollan los conceptos clave y ejemplos.

5º) Haz un **esquema** de las ideas ordenándolas según su **estructura**: introducción, desarrollo y conclusión.

6º) Redactar a limpio. **Quitar lo superfluo** y quedarse con lo más importante. Escribe la **conclusión** del texto.

7º) Extensión reducida a un 20% - 30% del original.

8º) No copies y pegues. A la hora de redactar el resumen, **intenta utilizar tus palabras**. Estas estudiando activamente cuando cambias las palabras del libro a tus palabras.

10º) No utilices resúmenes de otros estudiantes o de Internet o YouTube. Tienen que ser hechos por ti, al hacerlos estas estudiando y comprendiendo lo que haces. **Al estudiar solamente un resumen de otro estás estudiando el 20% – 30% de la materia eso es igual a desconocer el 70% o 80% de lo que entra en el examen.** Esa otra persona en su resumen omite cosas que él sabe porque ha leído el tema al completo y lo ha trabajado, pero que igual tú no sabes y por eso si estudias por sus resúmenes puedes suspender.



Distracciones

Distracciones por la familia: explica a tus padres, hermanos, abuelos, primos, etc. que tienes un horario de estudio y que necesitas que no te interrumpan. No puedes ir a hacer recados o dejar tu horario fijo de estudio para hacer otras cosas.

PIENSA EN ACABAR LA TAREA DEL DÍA.
Céntrate en lo que puedes hacer HOY.

Marca los límites de tu estudio: tienes que respetar el tiempo que has planificado previamente. Las asignaturas que vas a repasar, la cantidad de páginas que vas a leer, los ejercicios que vas a hacer, etc.

Si te distraes con facilidad, es mejor hacer períodos de estudio cortos intercalando breves descansos. Por ejemplo: 25 minutos de estudio y 5 de descanso. Si tu nivel de distracción es muy elevado puedes bajarlo a 15 minutos y 5 de descanso.

Distracciones por los amigos: no se debe tener el móvil con el WhatsApp cerca del lugar de estudio. Apaga el móvil o mételo en un cajón. **Si no eres capaz de no atender el móvil entonces entrégaselo a tus padres hasta que termines de estudiar.** En el caso de necesitar Internet para hacer trabajos o consultar el diccionario, no lo hagas desde un móvil con WhatsApp o línea telefónica. Utiliza una tableta, un móvil o un ordenador personal con el que no puedas comunicar con otras personas. Sigue esta norma: "Primero hacer los deberes y estudiar, luego si he cumplido con el estudio, quedar o hablar con los amigos".



Problemas personales que nos impiden estudiar y distracciones

La SEGURIDAD y la CONFIANZA en los estudios se logran estudiando. Cuanto menos estudies menos confianza tendrás en tus capacidades para estudiar y aprobar, cuanto más organizado el estudio mejor estudiante te verás y más fácil te parecerá. Intentar estudiar sin calmar pensamientos sobre problemas que nos vienen a la mente en el momento que nos ponemos a estudiar no suele funcionar. Si tienes pensamientos que te impiden concentrarte en los estudios puedes coger un papel y un bolígrafo y responder a las siguientes preguntas:

¿Cuál es el problema? ¿Cuál es la causa? ¿Cómo influye en mis estudios? ¿Qué soluciones posibles tiene? ¿Se puede solucionar a corto plazo, medio plazo o largo plazo? ¿Qué solución voy a tomar a corto, medio y largo plazo? ¿Qué tengo que hacer HOY para conciliar el estudiar y el problema?

Intentar responder a las preguntas por escrito provoca que delimites el problema y que tras pensarlo con las posibles soluciones puedas rebajar la ansiedad para lograr estudiar.

Para estudiar necesitamos:

Equilibrio emocional. Entrenando la capacidad para tranquilizarse, aceptando la adversidad y buscando activamente soluciones a los suspensos mediante el esfuerzo y pidiendo ayuda a los profesores con las dudas en los estudios.

Adquirir conocimientos mediante la atención en clase y el estudio en casa.

Entrenamiento mediante autoexámenes en casa para saber si lo que he estudiado me lo sé de verdad con pruebas antes de ir a los exámenes del instituto.

Analizar los fallos en los exámenes que hacemos en casa y en el instituto.

Repasar lo estudiado espaciadamente (Dosis de recuerdo cada cierto tiempo).



Bibliografía

- Antelm Lanzat, A. M., Gil-López, A. J., & Cacheiro-González, M. L. (2015). Análisis del fracaso escolar desde la perspectiva del alumnado y su relación con el estilo de aprendizaje. *Educación y educadores*, 18(3), 471-489.
- Bernardi, F., & Cebolla, H. (2014). Clase social de origen y rendimiento escolar como predictores de las trayectorias educativas. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 146(1), 3-21.
- Burn-Murdoch, J. (2023, 10 marzo). *Smartphones and social media are destroying children's mental health*. Financial Times.
- Cervantes, Centro Virtual. (2023). Diccionario de términos clave de ELE. Macrorreglas textuales. Instituto Cervantes.
- Feldman, R. S. (2007). Desarrollo psicológico a través de la vida. Pearson Educación.
- Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., ... & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174-8179.
- Metherell, T. (2023, 13 marzo). *On the 'overwhelming evidence' for social media destroying kids' brains*. Mental Health Science.
- Muñoz, V., López, I., Jiménez, I., Ríos, M., Morgado, B., Román, M., ... & Vallejo, R. (2014). Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación. Ediciones Pirámide.
- Page, L., Sarkar, D., & Silva-Goncalves, J. (2019). Long-lasting effects of relative age at school. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 168, 166-195.
- Panorama de la educación 2022. Indicadores de la OCDE. Informe español. Ministerio de Educación y Formación Profesional.
- Papalia, D. E. (2012). Desarrollo humano. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill.
- Pedraja-Chaparro, F., Santín, D., & Simancas, R. (2015). Determinants of grade retention in France and Spain: Does birth month matter?. *Journal of Policy Modeling*, 37(5), 820-834.
- Rizo Areas, L. J., & Hernández García, C. (2019). El fracaso y el abandono escolar prematuro: el gran reto del sistema educativo español. *Papeles salmantinos de educación*.
- Sanchez, S. B. (2015). Entorno familiar y rendimiento académico (Vol. 6). 3Ciencias.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). El poder de la presencia: cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser. Alba Editorial.
- *Social Media and Teen Mental Health: A Sterling Example of How Psychological Science Works*. (2023, 11 marzo). Macmillan and BFW Teaching Community.
- Soler, A., Martínez, J., López-Meseguer, R., Valdés, M., Sancho, M., Morillo, B., & de Cendra, L. (2021). Mapa del abandono educativo temprano en España: Informe General. Madrid: Fundación Europea Sociedad y Educación.