



## GUÍA DE ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA EL ESTUDIO EN CASA

El papel de la familia en esta etapa es el de **facilitador**. Los estudios son responsabilidad exclusiva de los hijos; las familias deben asegurar las condiciones, pero evitar hacer las tareas en su lugar, ya que esto limita su crecimiento y aprendizaje.

El éxito escolar se construye sobre la fórmula **PODER** (aptitudes y condiciones), **QUERER** (motivación) y **SABER** (técnicas de estudio). La familia no debe sustituir el esfuerzo del estudiante, sino **apoyar y promover** su proceso de aprendizaje.

### 1. Crear el Entorno Adecuado (Poder);

Para que el estudio sea eficaz, es necesario asegurar condiciones ambientales óptimas que favorezcan la concentración:

- **Espacio fijo:** Se recomienda un lugar cómodo, ordenado y siempre el mismo para que el alumno lo asocie con la actividad de estudiar.
- **Sin distracciones:** El entorno debe ser silencioso, evitando la televisión, el ordenador (si no es necesario) y manteniendo el **móvil en silencio** o fuera del alcance.
- **Condiciones físicas:** La mesa debe ser amplia, con una silla recta, buena iluminación (preferiblemente natural) y una temperatura en torno a los **20º**.
- **Atención a las necesidades básicas:** Es fundamental supervisar que el adolescente duerma entre **7 y 9 horas** y mantenga una rutina de desayuno adecuada para rendir intelectualmente.

### 2. Fomentar la Motivación y el Bienestar (Querer)

La motivación es el motor del estudio. La familia debe potenciar una actitud positiva hacia el aprendizaje:

- **Expectativas realistas:** Las expectativas parentales son un fuerte predictor del éxito; deben ser **razonablemente altas pero ajustadas** a las capacidades reales del hijo para evitar la frustración.
- **Refuerzo del esfuerzo:** Es vital elogiar el **proceso y la dedicación**, incluso si el resultado no es un sobresaliente.
- **Evitar premios materiales:** La motivación debe ser **intrínseca** (por el placer de aprender); las recompensas materiales pierden eficacia a largo plazo.
- **Influencia indirecta:** La comunicación fluida sobre temas escolares y el interés por lo que aprenden (no solo por la nota) es más eficaz que el control autoritario en la ESO.
- **Participación de ambos progenitores:** La percepción de rendimiento es más positiva cuando ambos progenitores se involucran de manera conjunta y equitativa en la responsabilidad educativa.



### 3. Planificación y Autonomía (Saber)

En la ESO, el objetivo es que el alumno sea **autónomo y responsable** de su organización.

- **Horario consensuado:** A partir de los 12 años, los hijos deben diseñar su propio horario de estudio (entre **1.5 y 2 horas diarias**) bajo supervisión familiar.
- **Orden de tareas:** Se aconseja empezar por lo que más les guste, seguir con lo difícil y terminar con lo más fácil.
- **No hacer los deberes por ellos:** Si se les dan las respuestas, se les niega la oportunidad de aprender y de que el profesor detecte dónde necesitan refuerzo.
- **Uso de la agenda o la plataforma rayuela (según cada profesor):** Ayudarles a revisar fechas de exámenes y trabajos para evitar el estudio de "último momento".

### 4. Técnicas de Aprendizaje Activo.

La familia puede orientar al estudiante para que pase de la simple repetición a un **procesamiento profundo** de la información.

En la ESO, el objetivo es que el alumno sea **autónomo y responsable** de su organización. Es vital que el estudiante pase de un aprendizaje pasivo a uno **activo y constructivo**:

- **Evitar la memorización pura:** La repetición mecánica es útil a corto plazo pero insuficiente para la ESO. Deben utilizar la **elaboración** (relacionar lo nuevo con lo que ya saben) y el **pensamiento crítico**.

Pasos:

- **Lectura comprensiva:** No quedarse solo en las palabras; deben entender cada párrafo y consultar dudas en el diccionario o a través de internet.
- **Estrategias de organización:** Animarles a realizar **subrayados, esquemas y resúmenes** con sus propias palabras para jerarquizar la información.
- **Autoevaluación:** Una técnica clave es que el alumno cierre el libro e intente **explicar lo aprendido en voz alta** a un familiar o a sí mismo.
- **Relacionar conceptos:** Fomentar que vinculen lo nuevo con lo que ya saben o con experiencias de la vida diaria.

### 5. Colaboración con el Centro Educativo.

- **Comunicación fluida:** Mantener contacto regular con el tutor (al menos una vez por trimestre) para unificar mensajes entre casa y escuela.
- **Actitud positiva hacia el profesorado:** No criticar a los docentes frente a los hijos, ya que esto desautoriza su labor y disminuye la motivación del alumno.



## 6. ¿Cómo actuar ante dificultades?

- **Cuando no entienden algo:** No darles la respuesta. Ayudarles a **pensar**, orientándoles para que encuentren la solución por sí mismos.
- **Uso de la agenda o la plataforma rayuela:** Supervisar que la utilicen correctamente para anotar exámenes y trabajos, evitando así el estudio de "último momento".
- **Colaboración con el centro:** Mantener contacto regular con el tutor/a para unificar mensajes y estrategias entre casa y escuela

### Lo que **NO** se debe hacer:

- **Comparar** al hijo con hermanos o amigos.
- **Atosigar** preguntando constantemente si ha terminado, lo que genera rechazo.
- **Ejercer un control excesivo o autoritario**, ya que esto dificulta el desarrollo de la autorregulación y la autonomía.

**Analogía:** Ayudar a un hijo a estudiar es como **enseñarle a conducir**. La familia proporciona el vehículo y las normas de seguridad (el entorno y el apoyo), pero es el estudiante quien debe manejar el volante y los pedales. Si la familia siempre conduce por él, el hijo nunca aprenderá a llegar a su destino por sí mismo.

### Razones para estudiar.

La motivación tiene que ser el punto de partida de cualquier actividad. En el ámbito del estudio y el aprendizaje esto es más cierto, ya que se trata de una actividad que no produce resultados inmediatos o a corto plazo. Por tanto, cualquier padre y educador tiene que estar preparado para responder a la pregunta que todos los jóvenes plantearán en algún momento:

### ¿Por qué tengo que estudiar?

Estudiar es el mejor camino para **realizarse en la vida y ser más felices**.

A través del estudio no solo se aprenden contenidos, sino que se desarrollan capacidades que ayudan a conocerse mejor, a descubrir lo que a uno le gusta y a encontrar su lugar en el mundo. Estudiar permite crecer como persona, ganar confianza, tomar decisiones con mayor libertad y construir un proyecto de vida propio.

La formación abre oportunidades, pero sobre todo da herramientas para afrontar las dificultades, adaptarse a los cambios y no depender siempre de otros. Cuando una persona entiende, sabe hacer cosas y se siente capaz, aumenta su autoestima y su bienestar personal.



Departamento de orientación. IES Maestro Gonzalo Korreas

Por eso, estudiar no es solo “para el futuro” ni únicamente para conseguir un trabajo. Es una forma de invertir en uno mismo, de ampliar horizontes y de acercarse a una vida más plena, con más sentido y mayores posibilidades de ser feliz.