

Saber estudiar

La manca d'uns hàbits adequats és un dels principals factors que poden conduir al fracàs escolar

TEXT: JORDI BARRIS I SANTIAGO BATLLE (*)

(*) *Psicòlegs clínics infanto-juvenils i d'adults. Heia Psicologia, col.laboradors de Clínica Quirúrgica Onyar, GEM Olot i Hospital de Figueres (www.beiapsicologia.com)*

S'acosta el final de curs i una de les consultes recurrents en aquesta època és la que té a veure amb superar els temuts exàmens finals, enfrontar-se a les recuperacions si és el cas; en definitiva, evitar el fracàs escolar que implica la repetició de curs i frena el progrés cap endavant en els cicles escolars.

El fracàs escolar és realment complex, almenys per dos aspectes: sol ser el resultat de causes multifactorials i aquestes s'inicien abans de l'aparició dels problemes evidents. Això dificultarà controlar totes les variables que intervenen i donar-hi una òptima solució. Quan es detecten els símptomes del fracàs, les causes que el motiven acostumen a estar ben instal·lades, amb dinàmiques ben fixades que costarà més de trencar. Per exemple, si el problema està en la convicció de l'escolar sobre les seves capacitats, sovint aquest començarà a suspendre al cap d'un temps, quan la seva idea de no ser prou competent ja fa temps que està instal·lada i suspendre només en serà la confirmació.

Parlem de fracàs escolar quan l'alumne no aconsegueix els objectius proposats per al seu nivell i edat i hi ha un desaprofitement real dels seus recursos intel·lectuals. Això sol tenir com a conseqüència una actitud negativa davant de l'aprenentatge. Moltes són les causes que el poden originar. Les més ressenyables són els trastorns d'aprenentatge i els trastorns emocionals. Les xifres varien segons els estudis, però es pot dir que només un 2% dels fracassos es deu a factors intel·lectuals, mentre que al voltant d'un 29% està originat per trastorns d'aprenentatge, entre els quals destaca la dislèxia. La mateixa proporció es deu a factors emocionals de tota classe, i un preocupant 10% l'ocupa el trastorn de déficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH).

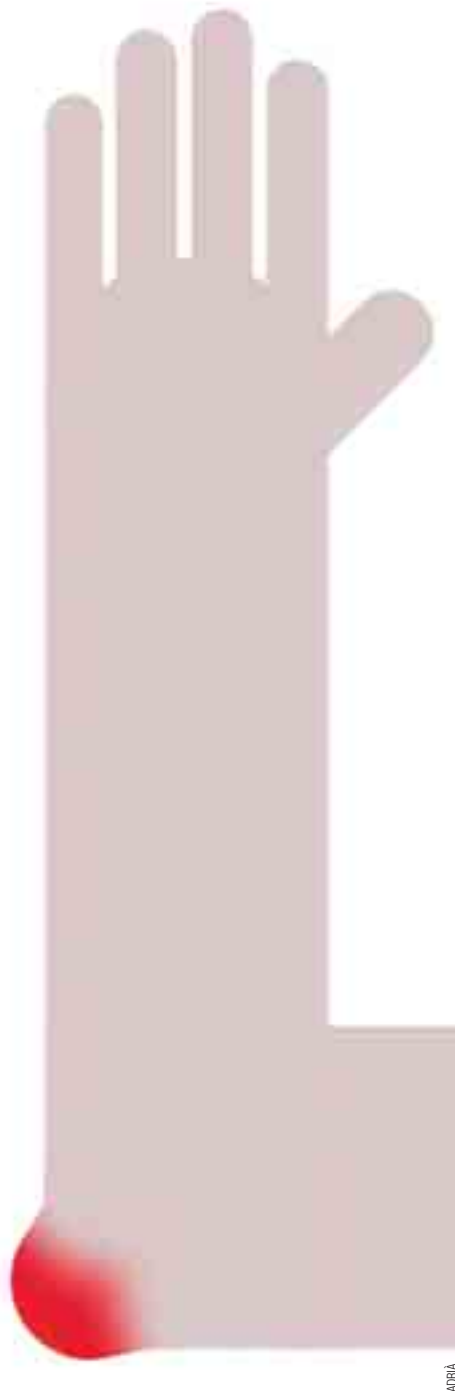
Algunes de les causes més freqüents del fracàs escolar són:

– **Intel·lectuals:** Conseqüència d'un desajust entre l'edat cronològica i la intel·lectual, es donen tant en nens amb alguna discapacitat mental com en nens superdotats. Si hi ha una discapacitat intel·lectual, per molt lleu que sigui, al nen li costarà adquirir els coneixements necessaris i des del principi de l'escolaritat es retarda i es va distanciant dels seus companys.

– **Motivació:** Encara que l'estudiant tingui una intel·ligència normal o per damunt de la mitjana, poden reproduir-se problemes seriosos d'aprofitement escolar si no se sent motivat a aprendre. També influeixen, i actuen com a estímuls que conviden a seguir mantenint el mateix nivell d'esforç, el reconeixement dels éssers estimats, l'acceptació social i l'èxit de metes a curt termini. Un altre motiu important de desmotivació és la correlació inexistente entre els continguts impartits a l'escola i les necessitats reals d'una societat canviant. Els estudiants pensen que molts esforços no els serviran per res en la vida real i que l'èxit acadèmic no els assegura en absolut l'èxit en la vida professional futura. La solució a aquest problema passa per esbrinar què ocasiona el baix grau de motivació. El pas següent és començar a treballar per augmentar-lo. Aquest procés pot portar temps, i en molts casos cal ajuda professional.

– **Problemes orgànics:** Altres vegades, el bon rendiment escolar es veu afectat per un problema físic que provoca cert grau d'absentisme escolar o per una malaltia crònica que genera algun grau de cansament. També està comprovat que els infants que dormen poc o malament i els que no s'alimenten bé, especialment en l'esmorçar, rendeixen menys.

– **Problemes emocionals:** Solen donar-se tant en infants amb carències afectives com en infants sobreprotegits i també en els hiperactius, insegurs o amb sentiment d'inferioritat, infants que hagin sofert la pèrdua d'un pare o dels dos, infants amb pares molt severos, amb mal ambient familiar,... Aquestes circumstàncies solen degenerar en problemes de caràcter acompanyats d'instabilitat, còlera i reaccions negatives enfront del professor i els companys.



costen si estem força temps sense practicar-les.

L'estudiant, per tant, ha de ser conscient de la importància d'aquesta perseverança, perquè l'error més freqüent és voler estudiar els exàmens començant a preparar-los sense el temps suficient i voler-ne assimilar els continguts de forma precipitada. Com no ha de ser difícil agafar els llibres després de setmanes sense estudiar? Desmitifiquem la intel·ligència i pensem que, per més ben dotada que estigui, si no va acompanyada d'altres factors de la personalitat, com la força de voluntat o la motivació, no donarà cap fruit. Per tot plegat, aquí van alguns consells i tècniques per posar en forma la ment, estudiar millor i assimilar amb més eficàcia.

– El lloc d'estudi i l'estat d'ànim.

1. Per activar la concentració és molt important que el lloc d'estudi sigui tranquil i sense distraccions.

2. Per combatre les distraccions és bo pensar en les coses positives que comporta l'estudi i la satisfacció de treure bons resultats, fins i tot fer-ne una llista i repassar-la diàriament.

3. Cal vigilar de manera especial l'ús de la televisió i no deixar que ens absorbeixi, ja que al seu davant el temps passa molt ràpidament i, en canvi, la majoria de programes no aporten res de positiu. En la majoria dels casos és només una distracció passiva. En el cas de voler mirar un programa especialment interessant, el millor és engegar-la just quan comenci i apagar-la en el moment que s'acabi.

4. En començar a estudiar, cal estar descansat, sentir-se tranquil i confiar en un mateix i en les pròpies capacitats, sense sentiments d'angoixa o por que puguin pertorbar-nos. Una de les passes per aconseguir-ho és no comparar el propi rendiment amb el dels altres companys o amics, ja que cal aprendre a gaudir de la pròpia autosuperació, i del fet de veure com, a poc a poc, es van assolint nivells de comprensió i coneixements que abans no es tenien. Cada persona té el seu propi ritme i, si bé els companys poden servir com a estímuls, la base de la formació no es pot basar en la superació dels altres, sinó en la superació d'un mateix.

– Planificar els horaris.

5. És convenient posar-se a estudiar sempre a la mateixa hora, elaborant un horari del temps que es dedicarà a l'estudi diari i distribuint la feina a realitzar segons el temps que es pugui dedicar a les diferents matèries.

6. És necessari incloure en l'horari les pauses, ja que no convé estudiar més de dues hores seguides sense cap descans. Però la pausa no ha de ser gaire llarga, perquè desconcentra i dispersa l'atenció. La cadència de temps de descans pot ser, per exemple, de 10 o 15 minuts de repòs per cada hora d'estudi.

– Entendre més que memoritzar.

7. La lectura és un dels pilars fonamentals del procés d'aprenentatge, a més de ser insubstituïble en el perfeccionament intel·lectual i cultural. Qualsevol estudi ben fet es basa en la lectura comprensiva; per tant, abans de començar un tema nou, és recomanable una lectura ràpida per copsar-ne la idea principal i després torna-lo a llegir més pausadament, subratllant-ne les idees més importants i cercant al diccionari les paraules que no s'entenguin per assolir una bona comprensió del text.

8. Acostumar-se a fer resums o esquemes de cada tema és una tècnica que ajuda a clarificar-lo i a memoritzar-lo.

9. Un cop la lliçó estigui ben apresada, és convenient repassar-la al cap d'uns dies tot fent-nos preguntes per saber si l'hem assimilada correctament.

En definitiva, aprendre a estudiar és aprendre a organitzar-se i a concentrar eficaçment les pròpies capacitats en un objectiu; per tant, és un aprenentatge cabdal que ha de servir per a tota la vida. Qualsevol projecte professional que es vulgui fer en el futur no serà possible sense organització, persistència i una eficaç concentració de les capacitats.

– **Tècniques i hàbits d'estudi:** Hi ha molts escolars que no saben estudiar. Ningú no els ensenya com ho han de fer i n'han d'aprendre. Un gran esforç per intentar assimilar una matèria sense saber com fer-ho comporta un resultat pobre i el desànim consegüent per part de l'estudiant. Convertir l'estudi en un hàbit és una altra eina per aconseguir l'èxit acadèmic.

– **Els professors:** Classes nombroses, falta de suport per part de superiors o especialistes, fan que de vegades el professor transmeti a l'alumne sentiments d'inseguretat i infravaloració.

ELS HÀBITS D'ESTUDI

Ens centrarem, però, en els hàbits d'estudi, com un dels factors implicats en el fracàs. La major part dels estudiants no tenen hàbits d'estudi adequats, i per això tant el temps com l'esforç esmerçats no donen els resultats desitjats. Saber estudiar és la primera assignatura pendent i aprendre a aprendre el primer pas per tenir èxit en els estudis. De fet, totes les capacitats intel·lectuals acaben afeblint-se sense un entrenament persistent: la memòria, la concentració, la comprensió lectora o l'expressió escrita ens