



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## CAPITULO 7: AYUDA A LOS ESTUDIANTES A ORGANIZAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE

*"Has nacido para ganar, pero para ser un ganador, debes planificar para ganar,  
prepararte para ganar y esperar ganar".*

*( Zig Ziglar )*

Cada vez son más los estudiantes que tienen problemas para prestar atención en clase durante largos periodos de tiempo.

¿Por qué? O bien se aburren rápidamente, encuentran otras cosas que hacer, no saben organizarse, se distraen con otras actividades que parecen más interactivas o no saben organizar bien sus actividades actuales. Muchos niños se quejan de que, tras el periodo en línea, ya no saben cómo aprender.

En este caso, es importante que tanto los padres como los profesores presten atención a esto y ayuden a los niños a mantener su atención durante el mayor tiempo posible.

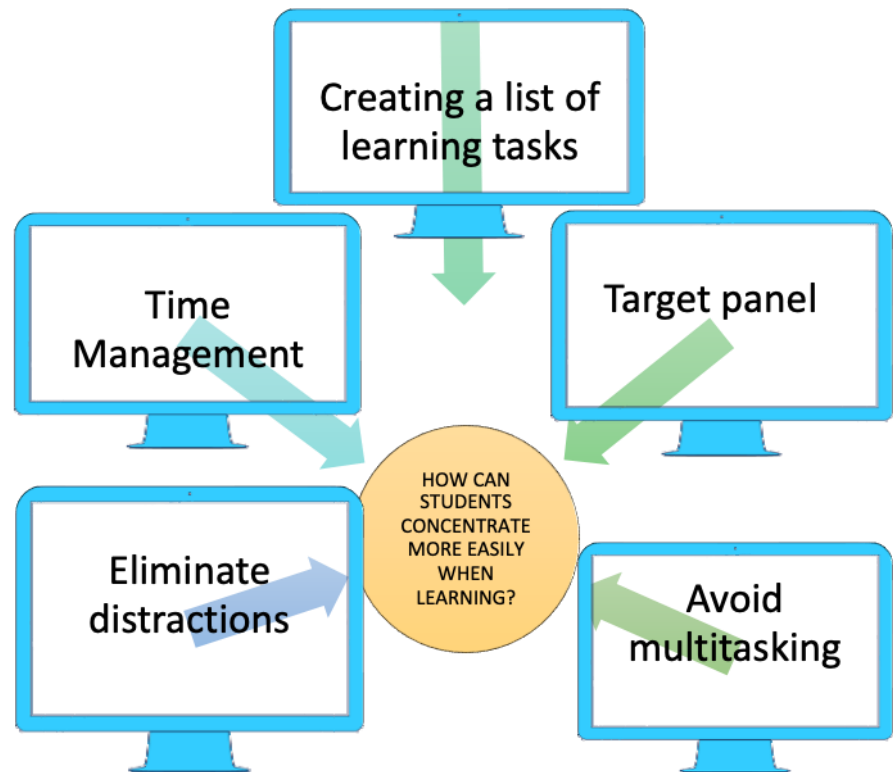


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Los psicólogos educativos llaman la atención sobre el contexto en el que los niños no muestran una concentración "suficiente". Recomiendan que las lecciones sean atractivas y se presenten de forma interactiva. También es importante hacer un esfuerzo constante durante las clases, no solo al principio.<sup>1</sup>

A continuación se ofrecen algunas ideas sobre cómo los alumnos pueden concentrarse más fácilmente en las clases:



Dado que el aprendizaje digital es un aprendizaje auto-organizado, los padres deben ser capaces de ayudar a sus hijos en esta responsabilidad. El reto en este caso es proporcionar todo el apoyo que sea necesario, pero, por lo demás, dejar que los alumnos se encarguen de aprender esta habilidad crucial. Los padres deben aprender a abstenerse de micro-gestionar el proceso de aprendizaje.

La escuela online absorbe gran parte de los recursos internos de la familia, ya que su papel es definitorio en el éxito del aprendizaje y el desarrollo escolar. La educación online o el aprendizaje en casa requiere optimizar la relación profesor-alumno-padre y el apoyo incondicional de la familia.

La educación online o el aprendizaje en casa requiere optimizar la relación profesor-padre y el apoyo incondicional de la familia.

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a apoyar a tu hijo:



### Conocer a los profesores para saber sus expectativas

Desarrolla una relación de comunicación efectiva y directa con los profesores de tu hijo. Puedes utilizar diferentes medios de comunicación como el correo electrónico, los mensajes de texto, las llamadas

<sup>1</sup> <https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



telefónicas, las videoconferencias o puedes fijar un día y una hora, incluso semanal, para conectar con tu profesor. Utiliza este tiempo de forma óptima para hablar de los retos a los que se enfrenta tu hijo, repasar las futuras instrucciones, entender las expectativas del profesor e intentar conocer su opinión sobre cómo cree que debe participar un padre en el proceso educativo.

Pide ayuda al profesor si la necesita



### Crea un entorno de aprendizaje agradable



Prepara un espacio designado para el aprendizaje (lugar de trabajo), una zona tranquila, cómoda y libre de desorden con mucha luz natural en la habitación donde hacen los deberes y asegúrate de que tienen a mano todos los utensilios que necesitan, como: libros de texto, cuadernos, libros, calculadora, papel, lápices, pegamento, tijeras, etc. Un entorno agradable ayudará a los niños a concentrarse mejor.



### Establezca un horario claro para los deberes y cúmplalo



Establece una rutina, un horario fijo para hacer los deberes. Algunos niños trabajan y aprenden mejor por la tarde, después de merendar y jugar, mientras que otros prefieren hacer los deberes después de cenar. Acuerde con su hijo cuál es la mejor hora para hacer los deberes y asegúrese de que se cumple ese horario.



### Ayuda a tu hij@ a hacer un planning



Encontrar tiempo para aprender requiere planificación. Para cumplir con los plazos escolares, lo mejor es un calendario. Cuando su hijo tenga muchos deberes o deba realizar un proyecto más complicado, anímelo a dividir sus tareas y trabajos en etapas que pueda ir superando gradualmente. Hay que enseñarles a planificar hacia atrás, partiendo de las fechas de entrega e indicando las estrategias específicas necesarias para completarlo. Al planificar sus actividades, no tendrán que trabajar continuamente en la tarea y no se sentirán agotados. Asegúrate de que hace descansos de 15 minutos cada hora de estudio. Los estudiantes pueden concentrarse en una tarea de aprendizaje (que requiere un esfuerzo voluntario) entre 20 y 35 minutos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Reduce distracciones y disruptores



Los padres son responsables de reducir las distracciones. Explique a su hijo la importancia de concentrarse en las tareas y de hacerlas en silencio. Motívelo diciéndole que terminará los deberes más rápido y tendrá más tiempo libre. Los factores de distracción pueden ser: hacer los deberes con la televisión o la radio encendidas o escuchando música, interrumpir los deberes para responder a las llamadas de los amigos, un perro puede ser una distracción, los juegos o las redes sociales pueden reducir la concentración. De vez en cuando, puedes decirles que hablar con un compañero sobre un proyecto o los deberes puede ser útil. Debes bloquear estos distractores en el dispositivo de tu hijo durante el tiempo de educación.



### Haz ejercicio



Planifique salidas al aire libre y descansos cerebrales para su hijo, ya que tiene un impacto positivo en su forma de pensar y concentrarse. El ejercicio ayuda a la memoria en la resolución de problemas, mejora la atención y es una forma natural de reducir el estrés y prevenir la ansiedad. El mejor momento para hacer ejercicio puede ser justo antes de que empiecen los deberes escolares.



### Asegurate de que hace sus propios deberes



.Anima a tu hijo a encontrar la solución por sí mismo y permítele cometer sus propios errores. Como padre, puedes hacerle sugerencias y ayudarle a mantenerse en el camino, pero los deberes los debe hacer él.

"La fuerza de voluntad es como un músculo. Cuanto más la entrenas, más fuerte se hace".



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Motiva y guía a tu hij@



Pregunte a su hijo por los deberes y exámenes recibidos, comente el estado de los proyectos. Pídale que le muestre los problemas resueltos. Asegúrele que siempre puede acudir a usted si tiene alguna duda o si siente que no es capaz de avanzar en alguna tarea.



### Sé un buen ejemplo

BE THE  
*example*

Tu hijo seguirá tu ejemplo, no tus consejos. Así que no tengas reparo en mostrarles cómo gestionas el presupuesto familiar o en leer y aprender cosas nuevas que quieras mejorar constantemente.



### Alaba el trabajo y el esfuerzo del hij@



Estar orgulloso de los logros de tu hijo no significa que lo estés malcriando. Es muy importante que sepa que su duro trabajo es apreciado y reconocido por ti y por otros miembros de la familia.



### Busca formas de eliminar los obstáculos al aprendizaje

*" Cuando surgen obstáculos, cambias de dirección para alcanzar tu meta; no cambias tu decisión para llegar a ella" (Zig Ziglar)*



Si su hijo tiene dificultades de aprendizaje, es importante que revise los materiales de aprendizaje que estén online y los que le envía su escuela. Puede que no hayan sido diseñados teniendo en cuenta las necesidades de tu hijo. Trabaja con los profesores de tu hijo para identificar y eliminar cualquier barrera.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Si es un reto para su hijo, lo más probable es que sea un problema para otros niños también.

Cuando un alumno centra su atención en una tarea más difícil, ésta puede fluctuar, dependiendo tanto del interés por el tema como del esfuerzo.

Existen diversas plataformas educativas en las que los alumnos pueden aprender a través de materiales audiovisuales, simulaciones, pruebas interactivas. En este caso, la atención se puede mantener más fácilmente durante un periodo de tiempo más largo, debido al mayor nivel de motivación, interacción y diversidad.

### MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=xODEoIDJa70>

<https://www.youtube.com/watch?v=glgG2K29Pfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yr9AlfFT2-Y>

### FUENTES::

www.kidshealth.org

www.webmd.com

<https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/10-sfaturi-pentru-ti-ajuta-copilul-sa-si-faca-temele>

### TALLER PARA PADRES. EL PAPEL DE LOS PADRES (EN EL DESARROLLO DE LA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO ACADÉMICO)

Este taller puede realizarse tanto físicamente como online





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## LA AGENDA DEL TALLER DE LOS PADRES

TIEMPO	ACTIVIDAD	DURACIÓN
9.00-9.05	Presentar el taller (objetivos, entrenador, agenda)	5 min
9.05-9.15	Ver la animación "La animación de la mentalidad de crecimiento"	10 min
9.15-9.30	Trabajo individual y grupal "puntos débiles y fuertes"	15 min
9.30-9.50	Exposición "Mentalidad académica fija y mentalidad académica de crecimiento"	10 min
10.00-10.15	Cuestionario "Mentalidad académica fija / de crecimiento"	10 min
9.50-10.00	Pausa (opcional)	10 min
10.00-10.30/ 10.40	Trabajo en grupo "El papel de los padres en la motivación académica de los hijos"	30-40 min



### Descripción de las actividades

#### 1. 1. Ver la "Animación del Pensamiento de Crecimiento".



Ikusi bideoa gurasoekin:

<https://youtu.be/-ogghnxBmY>

Haga hincapié tanto en la fábula "La tortuga y la liebre" como en la metáfora del árbol (que, si se cuida y se nutre, puede crecer más alto y fuerte que los demás) reflejan la importancia de la mentalidad de crecimiento. Refuerza la idea de que el fracaso es el paso más importante hacia el éxito y que cada vez que te digas a ti mismo que no puedes hacer algo, es importante añadir "no, todavía no".

#### 2. Trabajo individual y grupal: "Puntos fuertes y débiles"



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Suggest parents that, before identifying whether or not their own children have a growth mindset, they reflect on how they themselves relate to the goals they set themselves: how much effort they put in, how confident they are that they will succeed, how they react to obstacles they face.

Give parents a card on which they write down 2 strengths and 1 weakness of themselves.

Then ask them to reflect on how their children relate to the goals they have set and to write down 2 strengths and 1 weakness.

Afterwards ask parents to introduce themselves and share their and their children's traits, noted on cards.

### 3. Presentación de "Mentalidad académica fija y mentalidad académica de crecimiento"



A partir de la información transmitida en el vídeo, recuerde que la mentalidad fija implica tener la creencia de que nuestras habilidades son fijas, inmutables, mientras que la mentalidad de crecimiento significa entender que las habilidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo, el trabajo y la perseverancia constantes. Las personas con una mentalidad fija que creen que están muy dotadas y esperan tener éxito sin compromiso se esfuerzan demasiado poco y son frágiles ante los obstáculos, mientras que las personas con una mentalidad fija que creen que no están dotadas y que no pueden cambiar la situación no ven ningún sentido en esforzarse y no pueden visualizarse a sí mismas teniendo éxito. En relación con la mentalidad académica, los padres pueden reflexionar sobre si sus propios hijos se centran en hacer los deberes, si terminan los proyectos, obtienen el resultado lo antes posible (actitud de la mentalidad académica fija) o más bien en los nuevos conocimientos que descubren a través del aprendizaje, en desarrollar y enriquecer sus conocimientos (actitud propia de la mentalidad académica de crecimiento).

La mentalidad académica fija supone que el alumno considera sus capacidades intelectuales, creativas, sus talentos como algo que tiene o no tiene, algo con lo que ha nacido, heredado de sus padres, teniendo en cuenta sólo el factor genético o los resultados actuales (un alumno puede decir "no soy capaz", "no tiene sentido intentarlo", "no puedo hacerlo de todas formas", "es demasiado difícil para mí", "no soy lo suficientemente inteligente", "mis padres tampoco eran buenos en eso" o "no necesito aprender, soy superdotado", "debería haberlo hecho, soy bueno en eso"). La mentalidad académica de crecimiento implica que el alumno se da cuenta de que sus habilidades académicas se desarrollan a través del estudio, el esfuerzo, la competencia y el trabajo constante.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**4. Cuestionario:** "Mentalidad académica fija/de crecimiento". Pida a los padres que rellenen el siguiente cuestionario primero para ellos y luego para sus hijos.

Mentalidad académica fija/de crecimiento cuestionario				
<b>Instrucciones:</b> El objetivo de este cuestionario es averiguar si tienes una mentalidad académica de crecimiento o si tienes una mentalidad académica fija. Las preguntas se centrarán en tu actitud hacia el esfuerzo, los obstáculos, las recompensas, los errores y la retroalimentación/crítica. Marque con un círculo a) o b):				
<b>ESFUERZO</b>	a). Sé que tengo que trabajar duro para desarrollar mis habilidades, me esfuerzo constantemente.		b). No tengo la voluntad de hacer un esfuerzo sostenido, no veo el sentido de hacer mucho esfuerzo.	
<b>OBSTACULOS</b>	a). Soy persistente, afronto los obstáculos con espíritu competitivo.		b). Soy una persona que abandona, cuando surge un obstáculo, me desmoralizo.	
<b>RECOMPENSA</b>	a). Pienso en el beneficio a largo plazo, en el desarrollo personal y en que habrá una mayor satisfacción por la participación a largo plazo.		b) Pienso en terminar las tareas lo antes posible y tener beneficios inmediatos, me cuesta trabajar por una recompensa lejana.	
<b>FALLOS</b>	a). Si cometo un error, tengo curiosidad por saber cómo lo hice mejor, me interesa aprender de los errores, entiendo que los errores forman parte del aprendizaje.		b). Si cometo un error, me siento incómodo pensando en los errores y no me siento lo suficientemente bueno.	
<b>FEEDBACK/CRITICA:</b>	a). Los comentarios y las críticas de los demás son constructivos para mí, ayudan a desarrollarme.		b). Me cuesta tolerar los comentarios y las críticas de los demás, los siento como un insulto personal.	
<b>Edad</b>	• 18 - 30	• 31 - 40	• 41 - 50	• 50+
<b>Estudios</b>	• La ESO	• Bachiller	• Universidad	• Post-Universidad
<b>Genero</b>	• Masculino		• Feminino	
<b>Entorno</b>	• Rural		• Urbano	
Cuenta cuántas afirmaciones ha marcado con un círculo a) y cuántas ha marcado con un círculo b), y si tiene más de una variante de a), significa que tiene más una mentalidad de crecimiento académico, mientras que si ha marcado más de una variante de b), tiene más una mentalidad académica fija. Intente hacer el mismo cuestionario con su hij@				



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 5. Actividad grupal " El papel de los padres en la motivación académica de los niños "



- Se forman grupos de 4-5 padres. Si la actividad tiene lugar en línea en Google Classroom, los padres pueden ser colocados en salas donde trabajarán sólo con los otros miembros del grupo.



- La tarea de los padres es que cada uno de ellos, por turno, describa lo que ha puntuado en el cuestionario para sí mismo y para sus hijos y, una vez identificada la mentalidad académica de cada uno, comentar con sus compañeros de grupo cómo podrían motivar a sus hijos para que se desarrollen académicamente.



- Los padres también pueden reflexionar sobre las similitudes y diferencias entre ellos y sus hijos, pero también sobre las formas ineficaces que han intentado en el pasado.

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Este documento refleja únicamente las opiniones de los socios del proyecto, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.