APOYO EN EL MOMENTO DEL ESTUDIO

Vemos a nuestro hijo en su habitación frente a sus libros preparando un examen o un trabajo importante y nuestro primer impulso es entrar a ofrecerle nuestra ayuda, pero solemos encontrar varios problemas al ofrecer este apoyo: muchas veces, es la **negativa de él a aceptar esta ayuda,** y otras veces, es que lo que tradicionalmente llamamos "pasar la lección" es **más complejo de lo que parece**, especialmente si aparecen las dificultades características del Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) y del Síndrome de Asperger (SA).

Vamos a intentar **conocer las causas** de estas dificultades y dar algunas **estrategias para facilitar nuestro apoyo** para que el estudio sea fructífero, centrándonos un poco más en el apoyo para preparar un examen o una prueba importante en secundaria.

"¿Por qué le cuesta tanto ponerse a estudiar?"

Cuando hay dificultades para entender lo que hay que hacer y cómo empezar a hacerlo (obviemos por ahora el *por qué* hay que hacerlo), por mucho que se esfuerce no va a sacar ningún trabajo productivo del escritorio y puede llegar a ser realmente frustrante. Por lo tanto, le facilitará muchísimo tener una **rutina** y una **organización,** es decir: tener muy claro **la tarea que tiene que hacer, dónde está lo necesario para hacerla** y **cuándo está terminada.**

En el momento de enfrentarnos al temario son varios los procesos que se activan en nuestra mente: memoria, atención, motivación, procesos metacognitivos… Además, como sabemos, no se activan todos a la vez desde el minuto uno, sino que hay una costosa curva de atención difícil de escalar.

En realidad, la mayoría de los problemas proceden de las **dificultades en la función ejecutiva**. Esta función está compuesta por todas habilidades necesarias para realizar una tarea. **Conócelas** para hacerte una idea de las dificultades y de la manera de enfocar tus apoyos:

- ***Volición.*** Es la capacidad de fijarse metas. *"¿Hasta dónde estudio hoy?", "¿por qué estoy estudiando esto?", "¿qué consigo si lo termino?".* Las metas que se pueden conseguir con el estudio pueden ser muy difusas. "Aprobar el curso" o "conseguir un trabajo" son situaciones muy lejanas para él. La meta debe ser algo cercano, simplemente con terminar la tarea pronto para disfrutar de más tiempo libre, es un objetivo muy real para todos.

- ***Flexibilidad Cognitiva.*** Es lo que llamamos pensamiento flexible. En el SA esta habilidad se ve afectada, por lo que la capacidad para improvisar o para explicar algo con otras palabras, por poner dos ejemplos, es muy dificultosa. Suelen compensarlo con la memoria mecánica, es decir, memorizar grandes párrafos literalmente.

- **Planificación**: Es una habilidad fundamental para el estudio y la que más va a aliviar la presión y la ansiedad. Una buena planificación, visual, donde se perciba claramente cuándo empieza una cosa y cuándo acaba, facilitará la tarea muchísimo.

- **Memoria de trabajo**: Es la memoria que usamos para la realización de una tarea determinada. La necesitamos durante un espacio limitado y al finalizar se desecha. El problema que tiene es que la mínima distracción provoca que tengas que empezar de nuevo. Una posible solución es memorizar la secuencia de pasos necesaria para una tarea.

- **Inhibición de respuestas**: es lo que solemos llamar "tener autocontrol". El control de los impulsos, de las emociones o de algunos movimientos es algo que se puede entrenar, especialmente si se reconocen para poder anticiparse. Observad si se dan ante cierto estímulo del ambiente o de un recuerdo... Se pueden identificar y comentarlos. Pero ojo: no todas estas respuestas tienen por qué perjudicar el estudio, a veces son inevitables, a veces son necesarias para él.

- **Monitorización y Evaluación:** *"¿Estoy estudiando bien?", "¿Puedo dar por terminada ya esta parte?", "¿Estoy perdiendo mucho tiempo con esto?", "¿Debo repasar lo anterior por si acaso?"* Plantéale estas preguntas en vez de corregirle todo el rato para que se acostumbre a hacérselas él mismo.

"¿Por qué no acepta mi ayuda?"

Hay diversas causas por las que a un chico adolescente le incomoda el apoyo de un familiar cercano. Por un lado está en una edad en la que valora mucho su intimidad, por otro, puede estar acostumbrado a relacionar que la suma de "estudios" y "familia" suela dar "enfados". También, por su puesto, quiera evitar ponerse a estudiar. **Muéstrale que una sesión de estudios puede ser amena y dinámica** si se tiene bien organizada.

Teniendo en cuenta lo anterior, te proponemos estas estrategias de apoyo en el estudio. ¿Se te ocurren algunas nuevas?:

- **Paciencia:** Repetir y reconducir una y otra vez sin perder la calma, es la tarea herramienta del apoyo escolar. Tómalo con filosofía y tranquilidad, recuerda del bien que le estás ofreciendo y que le acompañará toda la vida.

- **Valora más los aciertos que los errores**: Refuerza positivamente siempre que haga las cosas bien, ignora cuando lo hace mal. Seguramente, si tiene dificultades en el estudio, ya tenga la autoestima muy baja. Además, relacionará un mal tono de voz con una regañina pasada o con un conflicto contigo sobre otro asunto. El objetivo es que se dé cuenta de que es capaz de hacerlo bien.

- **Proponle objetivos a cumplir en vez de tiempo de estudio**: Aquí hay diferentes opiniones, pero está claro que pasarse dos horas delante de un libro puede llegar a ser un tiempo perdido. Sin embargo, si tiene los objetivos a cumplir hoy ("saberse estos tres puntos" y "realizar esta actividad sin ayuda") de forma visual en un papel y que pueda ir tachando casillas al superarlos, puede ser más práctico y estimulante. También te servirá para ver en qué tipo de objetivos tiene más dificultad o cuánto tarda en hacer cierta actividad.

- **Respeta su forma de procesar el pensamiento**: Déjale tiempo para que responda con tranquilidad. Si ves que para memorizar o para responder las pregunta necesita levantarse o pasear por la habitación, respétalo. A veces puede celebrar una respuesta acertada con un movimiento exagerado o extraño para ti, pero no le corrijas, ya que está en su casa, en confianza, y la finalidad ahora es el temario.

- **Ignora por completo sus intentos de evitar la tarea**: Puede estar midiendo hasta dónde llegas, por lo que no pierdas la paciencia y recondúcele con tranquilidad a la tarea todo el tiempo. Debe ver que sus intentos no funcionan y que, si quiere tener tiempo libre, la única forma es terminar su tarea bien. Cuando lo aprenda, se esmerará en hacerlo rápido.

- **Intenta centrarte únicamente en la tarea que hay que hacer hoy y en la consecución de esta**: Darle más información como: "necesitarás tener un buen trabajo en el futuro" o "como sigas así te vas a pasar todo el verano estudiando" son asuntos demasiado lejanos ahora mismo, que además pueden provocar más estrés o distracción que ayudar. No está mal recordar el objetivo que le motiva ("seré profesor" o "tendré el verano libre") pero lo que hay que hacer hoy es lo que hay que hacer hoy. Y luego, a descansar.

- **Utiliza dinámicas que motiven al estudio**. Estas dinámicas no le pondrán las cosas fáciles, ni mucho menos, pero está comprobado que las mecánicas de los juegos (*Gamificación*) son muy efectivas a la hora de aprender. Documéntate y prueba.

- **Termina de una forma afectuosa**: Que a él le guste. Felicítale por sus logros y dile que te lo has pasado bien. Pregúntale cómo ha visto la sesión y que se podría mejorar. Aprovecha este momento final para hablar un poco con él. El buen humor siempre es la mejor manera de terminar una actividad.

Ejemplo de una dinámica posible para 'PASAR LA LECCIÓN'

1) Divide la lección en partes (consecución temática). Las más posibles. Deben tener un título o una pregunta.
2) Optad por dos opciones, dependiendo de lo que le funcione mejor:
    a. Se las lees tú todas seguidas, claro y despacio, indicando la uno, la dos...
    b. Le dejas cinco minutos para que él las lea.
3) Comienza la prueba, la cual tiene al menos estas dos fases:

PRIMERA FASE

Pregunta desde la primera en orden. Di el título o la pregunta. Si la acierta (bien, con la literalidad que creas conveniente), pasa a la siguiente. Pero la norma es que si se equivoca, le leerás la respuesta pero ***VUELVE A LA PRIMERA***. De forma que si son 20 preguntas y se equivoca en la 19, volverá a la 1. Esta fase terminará cuando las haya respondido todas.

No te olvides de leerle la respuesta cuando se equivoque, todas las veces que sean necesarias.

Si crees que es un temario demasiado largo, utiliza *checkpoints* o lo que es lo mismo: cada 5 preguntas, si te equivocas, vuelves a empezar pero desde la primera de ese grupo.

Si ves que hay preguntas que responde con mucha facilidad y otras en las que muestra más dificultad, obvia las primeras y céntrate más tiempo en estas.

SEGUNDA FASE

Es la misma dinámica, las mismas preguntas, sólo que ahora **serán al azar**.

Si lo ha superado todo: ha terminado la sesión de estudio. Comentad por encima las que hayas visto con más dificultad. Verás que es sorprendente que, llegado un momento, el miedo de comenzar desde el principio hace que se concentre al máximo y tardará menos tiempo de lo que él creía. Puedes ayudarte con un folio dibujando casillas y una ficha para desplazarse, como si fuera un juego.

Ejemplo de otra dinámica de estudio

GALAXIA DE CONTENIDOS

1) Divide el temario en partes (consecución temática). **Dibuja en un folio círculos en blanco unidos por una línea.** Cada círculo es uno de los contenidos que tiene que aprender. Permanecerán siempre en blanco. Al principio, por tanto, será un camino lineal, con un inicio y un final.

2) Si de un contenido salen otros más pequeños (Ej: La definición de la Revolución Industrial es un contenido, pero hay que saberse cuatro características de ella), **se dibujan otros círculos más pequeños que se unen a ese círculo** como si fueran sus satélites.

3) Sigue la misma dinámica que el ejemplo anterior pero **navegando entre esos círculos con el dedo o con una ficha.** Podéis añadir tantos círculos, satélites o ayudas visuales se vayan necesitando, pero nunca palabras.

Al final os quedará **un gran mapa conceptual mudo**, personalizado para él (no hay dos iguales), que le ayudará a repasar la lección cuantas veces quiera y con una original forma de galaxia. ***¡Que la fuerza te acompañe!***

Heri Rodríguez López

Apoyo Curricular Autismo Sevilla