

PROTOCOLO

Estudio acompañado

Cuatro pasos para que tu hijo arranque a estudiar sin que se lo recuerdes, con una hoja de registro de dos semanas.

**84 %**

pide ayuda a sus compañeros cuando no entiende algo

PISA 2025

43 %

planifica a menudo su forma de estudiar

PISA 2025

50 %

habla cada semana con sus padres de sus problemas en el centro

PISA 2025

38,5 %

reporta malestar psicosomático recurrente

HBSC 2022

Antes de empezar. No somos psicólogos ni docentes: somos padres construyendo una herramienta de estudio, y esto es lo que hemos aplicado en casa a partir de los informes. No sustituye el criterio de un profesional si hay un problema de fondo. Es una forma de ordenar la sesión de estudio cuando lo que falla es el arranque.

Los cuatro pasos

Funciona sin ninguna herramienta digital. Lo único que necesitas es constancia durante dos semanas y resistir la tentación de convertirlo en un control.

01

Fija la franja, no la cantidad

Sustituye «estudia dos horas» por «de 17:30 a 18:15, todos los días laborables». El objetivo es un disparador temporal estable, no un volumen de trabajo.

SEÑAL DE QUE FUNCIONA

Empieza sin que nadie se lo recuerde.

ERROR FRECUENTE

Negociar la franja cada día. Eso destruye el ritual.

Solo el 43 % de los estudiantes españoles planifica a menudo cómo va a estudiar.

02

Añade un compañero de sesión

Basta con uno. Presencial, por videollamada en silencio o por cualquier medio que señale presencia. Sin conversación durante la sesión.

SEÑAL DE QUE FUNCIONA

La sesión arranca aunque ese día no apetezca, porque el otro está.

ERROR FRECUENTE

Dejar que derive en grupo de estudio conversacional. Eso interrumpe, no sostiene.

El 84 % ya pide ayuda a sus compañeros cuando no entiende algo. Antes que al profesor.

03

Cierra con hito visible, no con nota

Al terminar, registrad qué se ha completado: «dos temas de historia», «ocho ejercicios». El hito es el resultado de la sesión, y es lo único que se comenta.

SEÑAL DE QUE FUNCIONA

Puede decir qué hizo, no solo cuánto tiempo estuvo.

ERROR FRECUENTE

Preguntar «¿y qué nota crees que vas a sacar?». Devuelve el foco al resultado diferido.

La recompensa diferida es justo la que no motiva a un cerebro adolescente.

04

Cambia tu rol: de policía a seguidor

La pregunta «¿has estudiado?» te coloca en el papel de control. Sustitúyela por el reconocimiento del esfuerzo sostenido: «llevas cuatro sesiones seguidas».

SEÑAL DE QUE FUNCIONA

Te cuenta lo que ha hecho sin que se lo preguntes.

ERROR FRECUENTE

Usar el registro de esfuerzo como material de reproche. Quema el mecanismo en una semana.

Solo la mitad de los adolescentes habla cada semana con sus padres de lo que le preocupa.

Horizonte razonable: dos semanas. Si al final de la segunda la franja se sostiene sin recordatorio, hay hábito y puedes retirar andamiaje. Si sigue necesitando empuje diario, probablemente el problema no esté en la motivación y merezca una mirada profesional.

Hoja de registro

Imprime esta página y déjala donde estudia. La rellena él, no tú: el registro es suyo. Anota el hito completado, nunca la nota esperada.

Semana 1

	FRANJA HORARIA	COMPAÑERO	HITO COMPLETADO	HECHO
Día 1				☐
Día 2				☐
Día 3				☐
Día 4				☐
Día 5				☐

Semana 2

	FRANJA HORARIA	COMPAÑERO	HITO COMPLETADO	HECHO
Día 6				☐
Día 7				☐
Día 8				☐
Día 9				☐
Día 10				☐

Cómo leerla al terminar. No cuentes las casillas marcadas para evaluarle. Mira dos cosas: si la franja horaria se repite sola, y si los hitos son cada vez más concretos. Eso es lo que indica que el hábito está instalado.

Antes de empezar, y después

Dos listas cortas. La primera, para preparar la conversación inicial. La segunda, para no estropearlo a mitad de camino.

Lo que conviene acordar el primer día

- ☐ **La franja exacta**, decidida con él y no impuesta. Que sea corta: 45 minutos reales valen más que dos horas teóricas.
- ☐ **Quién es el compañero de sesión** y por qué medio van a saber que el otro está.
- ☐ **Dónde vive la hoja de registro** y que la rellena él.
- ☐ **Qué no vas a hacer**: dilo en voz alta. No vas a preguntar por notas ni a revisar el móvil.

Señales de que va bien

Arranca sin recordatorio. Te cuenta el hito sin que preguntes. La franja sobrevive a un día malo. El compañero de sesión se mantiene sin que lo gesticiones tú.

Señales de que hay que parar

La sesión se convierte en discusión diaria. Aparece ansiedad ante la hoja de registro. Usa el registro para compararse con otros. En cualquiera de los tres casos, retíralo y consulta con un profesional.

Una advertencia sobre lo social. Todo esto funciona por presencia, no por comparación. Que sepa que alguien más está trabajando ahora reduce el coste de arrancar. Que sepa qué nota ha sacado el otro añade ansiedad a un adolescente que probablemente ya carga con bastante. Si en algún momento el protocolo deriva hacia lo segundo, ha dejado de servir.

FUENTES

OCDE (2026). *PISA 2025 Results (Volume I): Future-Ready Students* — Nota país: España. Traducción del INEE, Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

Ministerio de Sanidad, Universidad de Sevilla y OMS — *Estudio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)*, oleadas 2018 y 2022.

Somerville, L. H. (2013). *The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation*. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127.

Zhu et al. (2023) y literatura asociada sobre fatiga por redes sociales y comparación social.

Este protocolo acompaña a un artículo del blog de TaskOol

Ahí están los datos completos de PISA 2025 y del estudio HBSC, y el porqué de cada paso. Si trabajas con adolescentes y ves algo que se nos escapa, escríbenos a **contacto@taskool.app**: contrastamos con profesionales cada decisión de diseño que toca la salud mental de un menor.

