

El estudio en la edad del pavo

Instituto Pascal

Desde estas líneas nos gustaría plantear un reto a los profesores: que pregunten a sus alumnos *por qué* estudian. Parece una pregunta estúpida, pero no lo es en absoluto. Si lo hacemos, veremos que la mayoría de ellos utilizan argumentos estereotipados que han oído, posiblemente, en el entorno familiar o escolar pero que de ninguna manera se sienten identificados con ellos. Nosotros lo hacemos en todos los cursos y nos encontramos a menudo con respuestas sorprendentes, como la de Juan, estudiante de 17 años a punto de entrar en la universidad, que contestó: “*estudio para que mi madre no se enfade*”.

De alguna manera responden *para quitarse de encima* esa incómoda pregunta, y esto es porque, a pesar de que llevan más de la mitad de su vida dedicada en su mayor tiempo a estudiar, no se han querido plantear, de manera seria, esta pregunta. A nosotros, los profesores, nos corresponde hacer de catalizadores de este tipo de reflexiones para que lleguen a una respuesta por sí mismos.

Todo esto nos lleva al principal problema de los estudiantes de secundaria: la *motivación*. Pero ¿qué es realmente la motivación?

Seguramente usted esté leyendo este artículo en un recreo o una pausa en el trabajo. Cuando termine me gustaría que se plantease lo que va a hacer. Seguro que hay una razón detrás de su acción (siempre la hay); seguramente se levantará e irá a por un café o a comentar el artículo con un compañero, si mientras está leyéndolo le pica un brazo se rascará: para aliviar el picor... ahora imagínese que se levanta y no recuerda a dónde iba. Así es como se sienten la mayoría de estudiantes de Secundaria; estudian por una especie de extraña inercia social.

Por todo esto es de vital importancia tratar, con los alumnos de Secundaria, y previamente a cualquier técnica específica, lo que llamamos factores de *personalidad* asociados al estudio y que, por supuesto, también forman parte de las técnicas de estudio. Dentro de estos factores hay tres fundamentales que interactúan de manera dinámica: son la *motivación*, la *autoestima* y el *autocontrol*.

Motivación

La autoestima y la motivación están estrechamente relacionadas entre sí y con el autocontrol. Son mediadoras de éste ya que sin ellas, el alumno no va a tener ni la confianza ni la voluntad de querer cambiar su manera de actuar.

La motivación es la energía que nos impele a la acción. Aplicado a el estudio la motivación es lo que hace que nuestros alumnos quieran estudiar. Pero, ¿qué es lo que hace, que unos chicos estén más motivados que otros? Fundamentalmente las metas.

Nosotros como guías debemos ayudarles, a través del diálogo, a marcarse objetivos para mejorar su motivación en el estudio. Es importante que aprendan cómo hacerlo. Deben marcarse metas realistas a corto, medio y largo plazo, ni demasiado exigentes ni demasiado fáciles; deben aprender que para llegar a un punto tienen primero que saber de dónde

parten, y una vez conseguidas las metas marcarse otras nuevas; y nunca conformarse con lo que tiene.

A la hora de llevar a cabo sus objetivos, una herramienta muy útil, que les podemos enseñar, es a anticipar las consecuencias positivas de un comportamiento, tanto para mejorar la motivación por el estudio como el autocontrol. Consiste en centrar, *focalizar* nuestros pensamientos, en momentos críticos, como cuando se tienen que poner a estudiar y dejar de ver la T.V., en las consecuencias positivas, tanto inmediatas como demoradas, que vamos a obtener con esa acción: *“aprobaré el examen”, “tendré libre el verano”, “mis padres me felicitarán”, “me sentiré mejor conmigo mismo”, etc.*

Otra técnica importante es la gestión en la administración de premios. El propio estudiante debe hacer coincidir una serie de refuerzos, que él mismo ha listado en función de su valor personal, y gestionarlos de manera que los haga coincidir con el final de las realización de una tarea o estudio. A mayor dificultad y esfuerzo requerido de más valor deberá ser el premio. Por ejemplo, *“como he trabajado bien esta tarde, me voy con un amigo al cine”* Este tipo de acciones tiene mucho éxito para consolidar hábitos de comportamiento como puede ser el estudio.

El término *autoestima* lo solemos utilizar para designar lo que se conoce como Es un tema crucial en el estudio, pues si un estudiante no se cree capaz de llevar a cabo una tarea, su esperanza de éxito, su motivación, se verá afectada y difícilmente tendrá éxito al intentarlo. Eso si lo intenta, ya que cuando la persona predice un desempeño negativo en una tarea, tenderá a evitarla (de ahí su relación con la motivación).

Según nuestra experiencia, este es un tema crucial. Para muchos chicos y chicas su principal problema, en el estudio, es el miedo al fracaso, provocado por una baja autoestima. Prefieren no estudiar y que les suspendan a que les suspendan habiendo estudiado. ¿Por qué?, pues porque no están seguros de que estudiando vayan a aprobar.

Muchos chicos suelen evitar estudiar hasta que tienen un examen encima, hasta que ya no tienen más remedio. Los días previos trabajan rápido, mal y con una gran sentimiento de agobio. Ahora bien, ellos tienen la sensación de haber realizado un gran esfuerzo, porque interpretan su estudio en función del número de horas que han estado delante de los libros y no en función del *rendimiento*, lo que, la mayor parte de las veces, no es lo mismo. Esta interpretación incorrecta tiene unas graves repercusiones en la autoestima, sobre todo cuando no reciben el resultado esperado y les suspenden. Piensan: *“he estudiado un montón y me han suspendido, no soy lo suficientemente inteligente, soy un mal estudiante”*. Estas atribuciones incorrectas afectan negativamente a la autoestima y también a la motivación: *“¿para qué estudiar el siguiente examen?, no voy a ser capaz de aprobar”*.

¿Cómo cambiar esta situación?, ¿Cómo podemos mejorar la autoestima del alumnado?. Las explicaciones que se dan las personas sobre lo que les pasa es lo que los expertos llaman atribuciones y hemos visto cómo pueden afectar en nuestra manera de actuar. Normalmente los chicos con baja autoestima tienden a atribuir sus fracasos a causas internas, estables y fuera de su control. (p.e. *“he suspendido el examen porque no soy inteligente y no puedo hacer nada para mejorar”*).

Debemos instruir a nuestros alumnos para que aprendan a hacer atribuciones de la manera correcta. Que asimilen que, si les han suspendido, ha sido porque han hecho las cosas mal, y no por que sean incapaces de hacerlo. Recordarles y enseñarles a valorar sus éxitos, sus virtudes. Hacerles ver el fracaso como una situación pasajera de la que se puede aprender, para mejorar la próxima vez. Ponerles ejemplos en los que vean cómo ellos mismos han mejorado en una competencia gracias a su propio esfuerzo y fuerza de voluntad (p.ej. montar en bicicleta). Que vean el estudio no como una imposición sino como un reto en el que se

pueden superar a sí mismos. Y sobre todo, demostrarles que confiamos en ellos y en su futuro éxito.

Autocontrol

Miguel es un estudiante de 3° de la E.S.O., cuando llega a casa del colegio todas las tardes, sus padres todavía no están y se dedica a ver un rato la TV. antes de ponerse a estudiar. Pero, lo que en principio iba a ser un rato, se convierte en varias horas. Cuando deja de ver la televisión se le ha hecho tarde y no tiene tiempo para hacer todas sus tareas. Al ir a acostarse se siente culpable por no haber hecho lo que debía, y frustrado por no haber tenido tiempo libre antes de ir a dormir. Promete que, al día siguiente, no le volverá a pasar. Pero vuelve a hacer lo mismo y sus sentimientos negativos al final del día se hacen más fuertes hasta que decide no estudiar más y dedicar todas las tardes a divertirse.

En términos científicos decimos que lo que le pasa a Miguel es que tiene poco *autocontrol*. Es decir, no tiene control sobre su propia conducta, se deja llevar por acciones que le producen una satisfacción inmediata, como ver la TV., en lugar de llevar a cabo acciones que, si bien no le dan un beneficio instantáneo, en este caso realizar las tareas de estudio, a la larga le van a reportar un premio mayor: aprobar todas las asignaturas y no tener que estudiar en verano, o poder salir con los amigos el fin de semana, en lugar de quedarme castigado.

Pero como vimos en el ejemplo, no sólo es el premio lo importante para Miguel, su manera de comportarse también le hacía sentirse mal, con sentimiento de culpa. Si conseguimos que aprenda a controlar su conducta, también le reportará beneficios de tipo personal, como sentirse mejor y tener más confianza en sí mismo, evitar conflictos con los padres, tener confianza para afrontar nuevos retos, etc.

Walter Mischell, de la Universidad de Stanford, llevó a cabo un experimento muy interesante para lo que aquí estamos tratando. *el Test de las golosinas*. Consistía en dejar solos a niños de 4 años en una habitación con un espejo trucado. En dicha estancia sólo había una pequeña silla y una mesa en la que había una golosina. El señor Mischell acompañaba a los niños hasta ese lugar y después, alegando cualquier excusa, les dejaba solos. Antes de salir les decía que se podían comer la golosina, pero que si esperaban a que él volviera, les daría dos golosinas más... Una golosina, para un niño de 4 años, es una fuerte tentación, y cuando los niños quedaban solos actuaban de diferente manera, pero nunca de manera indiferente.

Muchos chicos se comían la golosina nada más salir el experimentador, pero otros, se tapaban los ojos, se daban la vuelta, había quien se ponía a cantar e incluso quien aprovechaba para dormir un poco. Esto es lo que los expertos llaman *estrategias de autocontrol*, o lo que es lo mismo, formas de actuar y de pensar para evitar controlar un deseo fuerte y así conseguir un premio mayor.

Pues bien, lo sorprendente de este estudio, es que en el posterior seguimiento que se hizo de los muchachos a lo largo de su vida académica -incluso en la universidad-, este test estimó con mayor exactitud que otros el futuro éxito académico de los niños. Y no solamente eso, los chicos que presentaban mayor autocontrol eran menos propensos a caer en el consumo de todo tipo de drogas, en la adolescencia y en la universidad.

Bibliografía

ALONSO TAPIA, J. (1991) *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar.* Madrid. Santillana, Aula XXI.

WERTSCH, J.V. (1985) *Vygotski y la formación social de la mente.* Barcelona: Paidós.

MONEREO FONT, C. y CLARIANA, M. (1993) *Profesores y alumnos estratégicos. Cuando aprender es consecuencia de pensar.* Madrid. Pascal.

MONEREO FONT, C., CASTELLÓ, M., GIMENO, X., PALMA, M., PÉREZ, M.L. (1993) *Programa Aprendo a Pensar. Manual del profesor.* Madrid. Pascal.

CARRETERO, M. (1985). *Teorías de la adolescencia.* En **M. CARRETERO, J. PALACIOS, A. MARCHESI** (comps.) *Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud.* Madrid: Alianza Psicología.

NORMAN, D.A. (1982) *El aprendizaje y la memoria.* Madrid. Alianza Psicología. 1985.

PIAGET, J. (1964) *Seis estudios de psicología.* Barcelona: Ariel, 1986.

VYGOTSKI, L.S. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.* Madrid. Grijalbo.