

## PÍLDORAS PARA APRENDER A APRENDER. ALGUNAS CLAVES DEL ÉXITO ESCOLAR

África M. Cámara – Universidad de Jaén  
acamara@ujaen.es

Éxito escolar no tiene por qué ser sinónimo de inteligencia. La inteligencia se desarrolla y se puede ampliar, mientras que el éxito es la consecución de los objetivos y las expectativas de los implicados en el proceso educativo. Cuando hablamos de éxito escolar nos referimos, principalmente, al logro de los objetivos instructivos que se expresan en las calificaciones finales que obtiene el alumno. Pero este éxito puede extenderse más allá y abarcar la consecución de las grandes metas de la educación, tales como preparar para la vida (profesional, social, económica); es decir, la adaptación personal a las condiciones objetivas de la vida, incluyendo también la capacidad de modificar estas condiciones. Así, el éxito escolar se sitúa más allá de la escuela, asimilándose a variables tales como éxito profesional, éxito económico, éxito familiar y, subyaciendo a todos, satisfacción personal o, si se quiere, felicidad (De la Orden, 1999).

### La inteligencia que aprende

Las investigaciones sobre inteligencia han cambiado los mitos surgidos sobre la misma. La inteligencia no es inmutable, ni es igual a cantidad acumulada de conocimientos, sino a estrategias y habilidades para adquirirlos. Beltrán dice que la inteligencia, además, es un sistema de autogobierno personal que indica lo que debemos hacer y el ritmo de trabajo al que debemos hacerlo para tener éxito. Y Marina habla

de inteligencia ejecutiva como aquella que organiza todas las demás y pretende dirigir la acción aprovechando los conocimientos y las emociones.

### Hay varios tipos de inteligencia

Según la teoría de Gardner, todo el mundo tiene siete inteligencias y todos podemos desarrollarlas. En cualquier actividad que se realice entrarían todas las inteligencias: lingüística, lógico-matemática, espacial, corporal kinestésica, musical, intrapersonal e interpersonal. A lo largo de



Experiencia educativa en el Centro SAFA de Atarfe (Granada)

ones

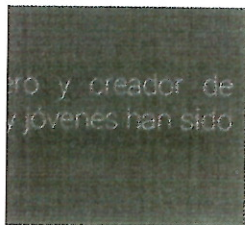


35-3

,00 cm  
a íntegra  
? €  
0 €



9 788427 141353



ISBN: 978-84-271-3543-7

+34 94 447 03 58

los años aparecen diferentes formas de inteligencia que pueden desembocar en la sabiduría. En este sentido, es necesario conocer la inteligencia en la que cada uno destaca para poder de ampliarla.

### ¿Cómo podemos reconocer la inteligencia de nuestros hijos?

En un primer momento, observando las habilidades habituales que realizan casi mecánicamente. Por otra parte, podemos observar también cómo pasan el tiempo libre, qué actividades realizan cuando nadie les dice qué tienen que hacer. Y, por último, podemos mirar qué juguetes eligen cuando pueden hacerlo. Así, si disfrutaban con los juegos de palabras, por ejemplo, reconoceremos una inteligencia verbal; o si les gusta jugar con construcciones, detectaremos una inteligencia espacial.

### Si esto es así, ¿por qué no actuamos con inteligencia?

Beltrán manifiesta varios motivos para ello: a veces no contamos con la motivación adecuada, por falta o exceso de presión externa que pueden provocar ansiedad y rebajar la calidad de las tareas que se realizan.

Por otra parte, la falta de control de los impulsos o de perseverancia y esfuerzo, hace que no se organicen bien los tiempos de estudio y de realización de actividades, o ser constantes en los mismos. Es necesario controlar los impulsos, pensar antes de actuar y ser capaces de volver a empezar las tareas cuantas veces sea necesario.

Otras veces, se utilizan las habilidades equivocadas para realizar una tarea. Hay



también personas que no transforman las ideas en conductas, sino que se quedan en el campo de lo irrealizable y no bajan a la vida real.

El miedo a fracasar puede hacer que las personas no se arriesguen y apuesten sólo sobre seguro. A veces, el aprendizaje es una secuencia de errores y aciertos que van enseñando el camino a seguir.

Dependencia excesiva en vez de la autonomía en el aprendizaje es otra causa, junto a la incapacidad para retrasar las gratificaciones. En este punto es importante señalar que la inmediatez es enemiga del éxito escolar, pues éste se consigue a base de trabajo y esfuerzo, constancia y voluntad, actitudes poco estimadas en la actualidad.

Por último, la autoconfianza es una conducta necesaria. Saber lo que se sabe y lo que no es fundamental para dejarse llevar por la curiosidad hacia el descubrimiento.

### Para desarroll

- Desarrollar l
- y compensar l
- Recuperar
- plantear nuev
- adecuados a s
- Ofrecer tarea
- preparación p
- no lleguen a a
- Conocer el e
- cuar a él el rer
- Animarles a
- los errores.
- Tener en cu
- uno: ellos disf
- tán haciendo.
- Hacerles ver
- do tiene aplica
- a otros ámbito

### El esfuerzo co

El esfuerzo ta querer sabe para ello. Los l gestionar sus e por las ganas c ello las activid ras un grado p sarrollo para q logren captar s

Además, d de exigencia c como algo pur

### Para inculcar

- Poner el esfi
- res a consigui
- ámbitos. Hace
- Esforzarse er

## Para desarrollar la inteligencia

- Desarrollar las capacidades de los niños y compensar las limitaciones.
- Recuperar la pedagogía del esfuerzo: plantear nuevos retos y nuevos desafíos, adecuados a sus capacidades.
- Ofrecer tareas por encima de su nivel de preparación para que supongan un reto y no lleguen a aburrirlos.
- Conocer el estilo de pensamiento y adecuar a él el rendimiento que debe tener.
- Animarles a asumir riesgos, aprender de los errores.
- Tener en cuenta los intereses de cada uno: ellos disfrutan si les gusta lo que están haciendo.
- Hacerles ver que lo que están aprendiendo tiene aplicaciones, que pueden aplicarlo a otros ámbitos.

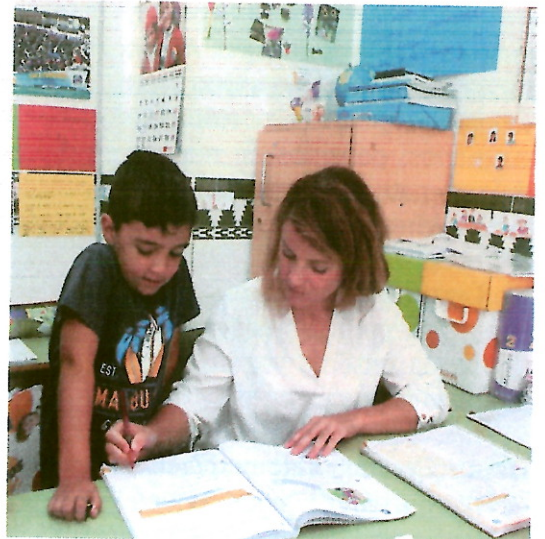
## El esfuerzo como motor de aprendizaje

El esfuerzo se aprende, sólo hace falta querer saber y querer poner los medios para ello. Los hijos deben aprender a autogestionar sus emociones y no dejarse llevar por las ganas de hacer las tareas o no. Para ello las actividades deberían ser motivadoras un grado por encima de su zona de desarrollo para que les suponga un desafío y logren captar su interés.

Además, debemos mantener el nivel de exigencia continuo, que no lo perciban como algo puntual.

## Para inculcar el valor del esfuerzo

- Poner el esfuerzo como uno de los valores a conseguir en la familia, en todos los ámbitos. Hacer que se esfuercen.
- Esforzarse en todos los ámbitos, tanto los



Fotografía: Centro SAFA Funcadía, Huelva - Antonio Sevilla

académicos como los referentes a las tareas de casa, obligaciones familiares, etc.

- La educación no es sólo tarea del colegio, es un camino a recorrer por todos cada día, y se hace mejor si vamos coordinados.
- Centrar la motivación en sus expectativas, no en las de los padres.
- Reforzar los comportamientos y logros positivos más que sólo en los negativos.
- Los beneficios del esfuerzo son múltiples: satisfacción personal de la propia superación, conocer respuestas a preguntas que surgen, conocer las capacidades y limitaciones personales y enfrentarse a ellas con el fin de superarse; conseguir mejorar la calidad de vida y el máximo de uno mismo.

---

Para aprender hay que esforzarse

---

## El papel de la motivación

Un motivo es aquello que nos mueve a actuar de una determinada manera, impulsa a conseguir unos fines. En la medida en que estemos motivados por el entusiasmo

y el gusto en lo que hacemos, los convertiremos en motivos de logro. Al encontrarnos con estímulos interesantes y desafiantes, y nos percibimos como competentes para superarlos, ponemos en marcha procesos de automotivación, perseverancia y superación de retos. Considerar que los fracasos se deben a causas que podemos cambiar y no a causas que están fuera de nuestro alcance nos permite mantener la esperanza de que la próxima vez podremos afrontar situaciones parecidas.

### Desarrollo de la automotivación

Concentración, atención e implicación en las tareas que tenemos que realizar son capacidades que se pueden aprender y desarrollar.

La automotivación está constituida por los móviles internos que nos empujan a actuar para conseguir un objetivo. Es la capacidad de la persona para encontrar estímulos interesantes, desafiantes y de percibirse como competente.

Cómo desarrollarla:

- Ayudar a obtener logros sencillos.
- Proporcionar retroalimentación positiva ante actitudes adecuadas y logros conseguidos.
- Reconstrucción de pensamientos positivos.
- Correcta y objetiva explicación de éxitos y fracasos. Por qué han ocurrido.
- Permitir que se marquen las propias metas.
- Proponerles actividades con progresiva dificultad.

Algunas consideraciones para la motivación personal:

- Para comenzar, enfrentarlos a tareas sencillas en las que tengan posibilidades de éxito.
- Conocer porqué se hacen las cosas.
- Permitir que ellos determinen sus propias metas: reflexionar y planificar qué quieren hacer en el futuro.
- Infundirles confianza: hacerles ver que creemos en sus capacidades.
- Reforzarles las conductas positivas.



Fotografía: Nicolás Ortega Guirado



Fotografía: Centro SAFA (

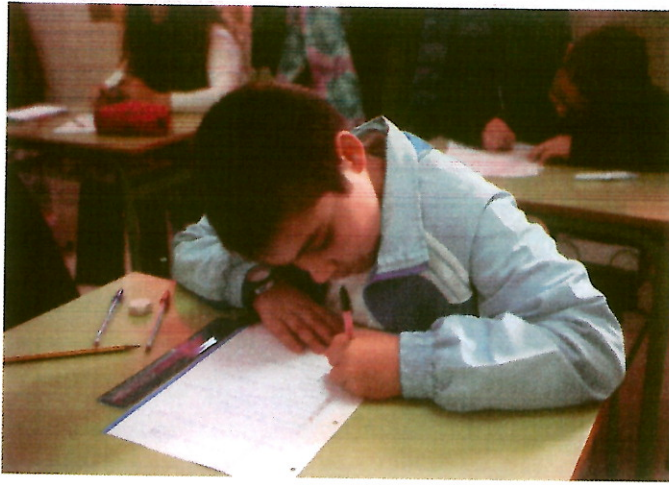
- Animar la cr
- Atribuir los causas: a vec el resultado.

### En la familia

Es necesar biente familia objetivos prop descanso, reas, hacer saliles como de v crear un clima

Los padres teriales neces actividades es el ambiente de rar espacios ei

Además, el cativo por par los hijos gener al ver que la sentido, conoc respetarlo y c que los hijos si



Fotografía: Centro SAFA Chiclana, Cádiz - Antonio Sevilla

- Animar la creatividad.
- Atribuir los fracasos a sus verdaderas causas: a veces no depende de nosotros el resultado.

### En la familia

Es necesario contar con un buen ambiente familiar para lograr conseguir los objetivos propuestos. Tener momentos de descanso, realizar actividades compartidas, hacer salidas familiares -tanto culturales como de vacaciones- pueden ayudar a crear un clima de confianza.

Los padres tienen que facilitar los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades escolares, así como favorecer el ambiente de estudio en la casa o procurar espacios en los que se pueda estudiar.

Además, el contacto con el centro educativo por parte de los padres permite que los hijos ganen en seguridad y se motiven, al ver que la relación es positiva. En este sentido, conocer al profesor de los hijos, respetarlo y defender su autoridad hace que los hijos se sientan cómodos y adopten

la misma actitud que sus padres.

### En concreto, para ayudar en los estudios

- Es fundamental la organización del estudio: establecer un hábito de estudio siempre a la misma hora, en el mismo lugar y con planificación de materias y tiempo.
- Es necesario respetar las horas de sueño y el descanso.
- Mientras los hijos estudian, los padres pueden realizar actividades de lectura, estudio, preparación personal, etc., para colaborar en el clima de silencio y trabajo. Es mejor realizar estas actividades en un lugar diferente a donde el hijo estudia.
- Lugar de estudio: silencioso, sin elementos distractores, con mobiliario adecuado y el material necesario, luz natural y ventilado.
- El teléfono móvil: fuera de la mesa de estudio.
- Hora de estudio: preferible estudiar de día y no restar horas de sueño.
- La cabeza: cuando se lee, no se debe mover la cabeza siguiendo las líneas.
- Los pies: si no llegan al suelo, utilizar sillas modulables o una más baja.
- La luz del flexo: debe dar por el lado contrario de donde escribimos.
- Materiales: cerca de la mesa para no tener que levantarse cada vez.

---

Un motivo es lo que nos mueve a actuar de una determinada manera, lo que impulsa a conseguir los fines

---

### Para estudiar un tema

1. Preguntarse qué se sabe sobre el tema.
2. Lectura general del mismo.
3. Subrayar lo más importante de cada párrafo.
4. Hacerse preguntas sobre el tema.
5. Resumirlo.
6. Hacer un esquema, con palabras claves.

### PARA REFLEXIONAR

- 1.- ¿Qué dificultades tiene mi hijo en el estudio?
- 2.- ¿Conozco las expectativas de mi hijo sobre sí mismo y su futuro?
- 3.- ¿Cómo reacciono ante un posible fracaso escolar?
- 4.- ¿Qué estrategias puedo poner en práctica para reforzar el aprendizaje de mis hijos y motivarlos a cumplir sus objetivos?
- 5.- En la práctica: ¿cuido todos los detalles del lugar de estudio para favorecer un ambiente de estudio y trabajo?

### Bibliografía

BELTRÁN, J. y PÉREZ, L. (2000). Educar para el siglo XXI. *Crecer, pensar y convivir en familia*. Ed CCS.

DE LA ORDEN, A. "El éxito escolar", en *Revista Complutense de Educación*.

Algunas direcciones web de interés:

<http://educalab.es/> (Ver recursos)

[http://www.estudiantes.info/tecnicas\\_de\\_estudio/tecnicas\\_de\\_estudio.htm](http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm)

## ¿ES BUENO?

### Introducción

La falta de atención en el estudio puede ser un problema muy común. Un problema que puede ser causado por muchos factores, como la falta de motivación, la falta de recursos, la falta de apoyo, etc. Los médicos, de hecho, han comenzado a recetar medicamentos para ayudar a los estudiantes a concentrarse y mejorar su rendimiento académico.

"En 2030, el mundo será un lugar muy diferente al que conocemos hoy. Carmen Sanjaume, una experta en el tema, dice que el problema no es el futuro, sino el presente. El futuro será lo que hagamos hoy."

Y es que el mundo está cambiando muy rápidamente y otros peligros, como el cambio climático, están afectando nuestro ánimo y nuestra salud.

### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción que se caracteriza por una sensación de miedo o preocupación excesiva por eventos futuros que pueden ser reales o imaginarios.

Con frecuencia, la ansiedad se manifiesta como un estado de angustia o