



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 7 - Marzo 2010

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE

Eva Eloísa Raya Ramos

INTRODUCCIÓN

“Estudiar sin motivación es como poner mechas al candil, cuando aceite es lo que habría que añadir” (J. Gallego).

LOS FACTORES DEL ÉXITO ACADÉMICO

Los factores que influyen en el éxito académico inciden directa o indirectamente sobre los resultados obtenidos y ello va a depender de cuatro factores: motivación, aptitudes intelectuales, conocimientos previos y aplicación de técnicas de estudio.

La motivación es una de las claves del aprendizaje, y si no se maneja bien puede provocar desinterés, apatía, escasa participación y el desenlace final puede ser el no hacer nada y fracasar. La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción. Ésta depende de cada persona. Pero los docentes pueden potenciarla teniendo en cuenta el nivel de desarrollo del alumno, sus conocimientos previos, su historial educativo y por supuesto que será de vital importancia el desarrollo de la clase, la materia y cómo se imparta. Sin embargo desde el ámbito familiar también existe una responsabilidad y deben de alentar al alumno a tener una inquietud cultural y valorar los estudios como un éxito personal y social.

Como hemos citado con anterioridad, el docente ha de ser capaz de motivar al alumnado (aunque sea una tarea muy ardua) pero además debe tener en cuenta los conocimientos previos de los que parte el alumno. Si los conocimientos no son firmes, el alumnado no llega a comprender bien los nuevos contenidos, se desmotiva y fracasa. Para que el aprendizaje sea significativo es fundamental partir de los esquemas de conocimiento que tiene el alumno. Además es necesario que la información que recibe sea lógica y favorezca los vínculos entre lo que el alumno conoce y lo que va a aprender. Así podrá modificar sus esquemas de conocimiento.

Conscientes de la importancia que tiene para el aprendizaje la integración de los aprendizajes, no podemos dejar de lado, el papel que juega la inteligencia de cada individuo. Las personas estamos dotadas de una inteligencia general pero también existen otra serie de factores como el razonamiento verbal, espacial, numérico, abstracto, etc., que determinan habilidades o capacidades que dotan a las personas la facilidad para afrontar cierto tipo de tareas. Conocerlas nos proporcionará información muy valiosa a la hora de elegir materias o en un futuro una salida profesional. Sin

embargo el mero hecho de ser inteligentes, a veces no es suficiente ni sinónimo de alcanzar buenos resultados académicos.

Otro factor que influirá en el rendimiento escolar, es el empleo de técnicas de estudio. El aprendizaje requiere de una participación activa por parte del alumno. En muchas ocasiones el éxito académico está determinado por los hábitos de estudio, incluso por encima del nivel de inteligencia o memoria. El alumnado debería de ser capaz de originar y planificar el tiempo de estudio y contar con unos medios adecuados para su consecución (cuya importancia veremos en los factores ambientales). La primera pauta a seguir es establecer un lugar y horario de estudio adecuados. Hay que realizar un horario personal y realista, que se pueda cumplir sin excesivo esfuerzo (incluirá tanto actividades escolares como otras dedicadas al ocio y tiempo libre). Para facilitar el estudio es imprescindible usar unas técnicas de estudio. Estas son las herramientas útiles para la tarea que tenemos que afrontar y nos aproximan a la finalidad que pretendemos conseguir. Cada estudiante conoce cuáles son las que mejor resultado le dan, pero son recomendables: la prelectura, el subrayado, la lectura comprensiva y activa, tomar notas, hacer preguntas sobre lo leído o estudiado, realizar esquemas, mapas conceptuales, resúmenes, recitar y repasar.

FACTORES AMBIENTALES

Aunque la mayoría de los estudiantes concedan muy poca importancia a los factores ambientales, sin embargo se ha demostrado, a partir de investigaciones realizadas, que estos factores influyen tanto en el éxito escolar como en el aprendizaje. Por tanto el lugar de estudio requiere de una serie de condiciones que favorezcan la sesión de estudio.

En cualquier sitio se puede estudiar, pero es mejor buscar un lugar personal. El lugar que elijamos debería de ser siempre el mismo porque ayuda a crear un hábito de estudio y se asocia el lugar con la tarea académica. Este sitio puede ser tu propia habitación, un cuarto de estudio o una biblioteca pública (depende de tus preferencias y posibilidades). Sea cual sea el lugar elegido, debe permitirte la concentración y evitar las distracciones como conversaciones, interrupciones o ruidos. Este lugar debe de estar ordenado, donde puedas encontrar todo el material que te haga falta (para evitar la pérdida de tiempo innecesaria). Además es necesario que reúna unas condiciones adecuadas de iluminación, temperatura, ventilación, mobiliario ... estos y otros factores intervendrán en tú rendimiento académico.

La iluminación, es preferible que sea natural. La luz debe de entrar por el lado contrario de la mano con la que se escribe. De esta forma, la luz se recibirá por la derecha si eres zurdo y por la izquierda si eres diestro (evitando la formación de sombras). Cuando sea necesario el uso de luz artificial se aconseja que se haga con una luz ambiental y otra luz que de directamente a la mesa de estudio. La luz ha de estar distribuida de forma homogénea, evitando los contrastes de luce y sombras.

La temperatura que favorece la actividad mental es la que se sitúa entre los 18 y los 22 grados centígrados. Por debajo de esta temperatura el frío provocaría inquietud o nerviosismo y, por el contrario, el calor provocaría somnolencia, sudor o inactividad. Tanto el frío como el calor afectan a nuestra concentración y atención. Se aconseja que la distribución de la temperatura sea homogénea.

El aire de la habitación de estudio es importante que se renueve periódicamente, pues con el paso del tiempo disminuye la proporción de oxígeno y dificulta la oxigenación del cerebro. Esto provoca que podamos sentir cierto malestar como dolor de cabeza, picor de ojos, mareos, sensación de cansancio, nerviosismo, etc. Si sucede esto es mejor dar un pequeño paseo y ventilar la habitación.

Además de contar con una habitación de estudio sería muy conveniente que ésta estuviese equipada con una silla, mesa y algún armario o estantería para poder ubicar el material necesario que emplearemos en el estudio y otro que tengamos de consulta. De esta forma se evitarán interrupciones innecesarias. La silla y la mesa de trabajo deben de estar a una altura adecuada y preferiblemente con respaldo recto para propiciar una actitud activa ante el trabajo.

Relacionado con el mobiliario estaría la forma de estudiar, es decir, la mejor postura que podemos adoptar es: sentado en una silla con la espalda recta, las piernas formando un ángulo recto y con los pies pegados al suelo, los antebrazos apoyados en la mesa y la cabeza inclinada levemente hacia delante. Así controlaremos la postura y evitaremos dolores y futuras lesiones de cuello y/o espalda. Si adoptamos una posición demasiado cómoda o nos situamos en lugares como el sillón o la cama favorecemos el sueño e impediremos el correcto desarrollo de técnicas de estudio que nos ayuden al aprendizaje como el subrayado, hacer esquemas, por ejemplo.

El ruido es un distractor externo que dificulta la concentración ya que desvía nuestra atención. Para estudiar es aconsejable evitar todo tipo de ruidos ya sean conversaciones, voces, televisión, etc. Si el nivel de ruido ambiental es elevado podemos atenuarlo usando tapones en los oídos o con una música ambiental recomendada. Es preferible que durante el estudio te acompañe el silencio. No obstante hay personas a las que una música ambiental les relaja y concentra en dicha actividad. Si se prefiere estudiar con música, se aconseja un tipo de música lenta que contribuya a la concentración optimizando el rendimiento intelectual. La música que reúne estas características es la música clásica o barroca, destacando compositores como Bach, Corelli, Haendel, Telemann, Vivaldi, Albinoni, entre otros. El volumen será bajo, porque el objetivo que se pretende con ella no es escuchar música sino favorecer una situación ideal de estudio.

Otra opción que nos podemos plantear es la de estudiar sólo o acompañado. Si estudiamos solos, tenemos menos elementos distractores a nuestro alrededor. Sin embargo estudiar acompañado presenta unas ventajas puesto que favorece la memoria. Cuando repetimos o escuchamos algo se facilita la comprensión, pues el vocabulario y la forma de expresarlo otro compañero es más cercana a nuestra expresión. Puede servirnos como un apoyo para los momentos en los que estamos desmotivados o nos falta interés. No obstante se suele aconsejar repasar lo aprendido de forma individual.

FACTORES INTERNOS

Todos los factores internos influyen en el rendimiento intelectual y son factores que afectan al éxito o fracaso en el estudio. Debemos intentar conseguir que la relación entre atención, memoria y motivación funcione de la mejor forma posible, obteniendo

así los resultados deseados. Para conseguir un ritmo adecuado de activación mental y concentración es necesario aprender a relajarse. Si un alumno está relajado física y mentalmente se aproximará a la concentración. Sin embargo, si un estudiante se encuentra ansioso o nervioso, está dificultando su ritmo de trabajo y no podrá rendir al máximo.

Un factor que se relaciona con lo anterior es la atención, que está muy ligada a la concentración. Es un término que hace referencia a una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más importantes y dotándolos de prioridad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad. También es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos. La atención, que precisamos en el estudio consta de dos partes: la atención selectiva (que permite responder a aspectos esenciales y dejar a un lado aspectos irrelevantes) y la atención mantenida (es la que capacita al sujeto para mantenerse conscientemente ocupado en una tarea durante un periodo de tiempo).

Como hemos citado anteriormente, la atención implica dejar a un lado otros factores que nos pueden distraer e interrumpir. En los factores de distracción encontramos aspectos externos a nosotros como el ruido, la tarea o materia a estudiar, objetos atractivos como ordenador, móviles, televisor, etc. Pero también existen otros factores internos que dificultan nuestra labor como el cansancio, la ansiedad, el nerviosismo, la escasa motivación, problemas personales o cercanos, entre otros. Para combatir estos factores primero hemos de reconocerlos para conseguir vencerlos.

La memoria hace referencia a la capacidad de retener, almacenar y recuperar información del cerebro. El cerebro humano tiene diversos tipos de memoria, de acuerdo con su duración y su contenido. Las más empleadas son la memoria a corto y a largo plazo.

Cuando tenemos que afrontar el estudio, el tipo de memoria que más empleamos son la memoria visual, ya que ayuda a la comprensión y memorización (por medio del uso de técnicas visuales como vídeos, fotografías, murales, ilustraciones, esquemas...) y la auditiva, pues la escucha activa ayuda a la memoria a almacenar la información. Por otra parte la memoria a corto plazo es aquella que tiene una capacidad limitada de tiempo, normalmente entre un segundo y un par de minutos. Y la memoria a largo plazo, como su propio nombre indica almacena información y recuerdos durante más tiempo. Para favorecer la memoria a largo plazo es positivo utilizar una serie de estrategias como la repetición, organización de la información recibida, realización de esquemas mentales que nos permitan conectar ideas e información, relacionar la información nueva con otra anterior.

Sin embargo factores como la atención, concentración o memoria, no son nada sino hay motivación.

CONSEJOS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS ACADÉMICOS

El éxito escolar no depende sólo del centro educativo, del profesorado, de los recursos con los que se cuenten, ni siquiera del propio alumno. Si lo que pretendemos es una educación integral, el papel educativo de los centros es indiscutible pero los padres

también son responsables del éxito o del fracaso de sus hijos, puesto que las actitudes, valores y hábitos se adquieren más allá de los centros educativos. Para mejorar los resultados académicos es necesaria la implicación de los alumnos, de los padres y de los profesores. Entre todos este objetivo se puede llevar a cabo.

A continuación señalamos una serie de pautas que serán útiles para ayudar a mejorar el rendimiento escolar:

- El alumnado tiene que partir de una imagen positiva de sí mismo. Si tiene un pensamiento positivo hacia la tarea a realizar verá que lo que ha de hacer no le supera. De esta forma va a conseguir dar lo máximo de sí mismo.
- Buscar el apoyo de otras personas, ya sean familiares, compañeros o profesores, para que su imagen positiva se refuerce y se contagie del interés y entusiasmo de otras personas.
- El interés de los padres por el aprendizaje de sus hijos es esencial. Los hijos están más motivados si los padres se interesan por los temas que están estudiando y no sólo por los resultados del rendimiento escolar.
- Hay que estimular adecuadamente al alumno para que mantenga la motivación suficiente para alcanzar los objetivos propuestos.
- La atención es una herramienta en el aprendizaje, al hacer las clases entretenidas, los alumnos pondrán más atención.
- Debemos tener en cuenta que independientemente del resultado obtenido, si el alumno ha invertido un esfuerzo importante, es conveniente recompensar de alguna manera los esfuerzos realizados con alabanzas, mensajes positivos y de ánimo para evitar que se pierda la ilusión y el esfuerzo.
- Las metas en el estudio normalmente son a largo plazo, pero el alumnado es necesario que piense en objetivos pequeños y a corto plazo. Si piensa de esta forma, progresivamente se irá acercando a los objetivos propuestos y será más fácil acercarse a la meta final. Para que el alumno pueda llegar a la meta es necesario realizar una planificación, cumpliendo unos horarios y tiempos dedicados al estudio. Si el alumno adquiere unos hábitos de estudio no le costará tanto trabajo estudiar (si carece de éste hábito es mejor que empiece poco a poco y cuando se habitúe añada más tiempo).
- Para poder obtener un mayor rendimiento del tiempo empleado es conveniente que el interesado utilice unas técnicas de estudio adecuadas. La incorporación de esta técnicas se realizará en función de los años del alumno y de las materias de estudio.
- Los estudios no deben concebirse únicamente como los pasos a seguir para alcanzar una titulación académica, sino que son los cimientos de una base cultural necesaria para vivir en sociedad y poder desenvolvemos en ella.

CONCLUSIÓN

Desde hace algunos años, la sensibilidad social ante el rendimiento escolar o académico ha suscitado múltiples controversias. Determinar los factores que conllevan al éxito escolar, no es tarea fácil, pues en ella intervienen tanto factores internos como ambientales.

Partiendo de la idea inicial, podemos intuir que la motivación quizá sea uno de los factores que más directamente inciden en el éxito académico y en la buena predisposición hacia el estudio.

La base para mejorar el rendimiento académico radica en una responsabilidad compartida ente el alumnado, el profesorado y la familia. Si en esta triada, alguno de sus elementos falla, el rendimiento académico puede verse seriamente afectado.

La educación juega un papel decisivo en el desarrollo de las personas pero es una labor que no depende solo de los docentes.

BIBLIOGRAFÍA

Barreiro, P. (2006). *Estudiar mejor... todo un deporte*. Galicia: Nova Galicia.

Duran, J. (1996). *El cerebro poliédrico*. Barcelona: Bromera.

Salas, M. (1990). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universitarias*. Madrid: Alianza.

VV.AA. (1991). *Manual de T.T.I. (procedimientos para aprender a aprender)*. Madrid: EOS.

VV.AA. (2008). *Programa de acción tutorial. Actividades y recursos. 3º de Educación Secundaria Obligatoria. Cuaderno del alumno*. Madrid: ICCE.