

Aprender a estudiar, asignatura pendiente

- **Cualquier alumno, dicen los expertos, puede sacar buenas notas si está motivado, tiene autoestima y le enseñan cómo lograrlo**

[TERESA GUERRERO](#) *Madrid*

Actualizado: 09/02/2014 12:18 horas

«Yo suelo suspender», «se me dan mal los estudios», «no soy de sobresaliente»... «mi hijo no vale para estudiar», «no se pone», «no tiene voluntad», «le falta base»... Este tipo de expresiones son repetidas a menudo por alumnos y padres de estudiantes que sufren fracaso escolar. Un grave problema que en España afecta a más del 25% de los alumnos y que no sólo tiene consecuencias para su formación y su futuro profesional, sino que **empeora las relaciones familiares hasta el punto de convertirse en uno de los principales detonantes de las discusiones en el hogar.**

Pero en opinión de muchos educadores, ni la pereza, la falta de voluntad o la escasa capacidad para estudiar son la causa del fracaso escolar. Si un alumno saca malas notas, aseguran, es porque no sabe cómo estudiar y por falta de autoestima y motivación. **«No dudo de que ningún niño, adolescente o adulto que quiera cambiar sus notas y mejorarlas hasta el sobresaliente puede hacerlo en poco tiempo,** si él se convence y espera lograrlo. Sólo depende de dar los pasos adecuados», afirma rotundo el profesor Fernando Alberca. Aún están a tiempo de salvar el curso y, más importante aún, aprender de una vez estrategias que sirvan para comprender y aprovechar lo que se estudia durante toda la vida.



Consejos para enseñar a estudiar, por Fernando Alberca SERGIO ENRÍQUEZ-NISTAL

«Estamos en un magnífico momento. **Febrero y marzo son muy buenos meses para aquellos que tienen sensación de mucho fracaso acumulado**, pues el hecho de que el periodo sea corto y la meta esté cercana estimula», asegura Alberca, que imparte clase tanto a estudiantes de Magisterio de la Universidad de Córdoba como a niños de Primaria del colegio Ahlzahir de la misma ciudad.

Este maestro entusiasta, que comenzó escribiendo libros sobre la felicidad, ha volcado sus 20 años de experiencia como profesor y director de colegios en *Tu hijo a Harvard y tú en la Hamaca. Las claves para que sea un buen estudiante sin que tú sufras* (editorial Espasa). En él ofrece un plan de acción y una serie de herramientas y ejercicios para cambiar de hábitos y actitud.

Motivación y autoestima + método

Imprescindibles han sido también sus vivencias como padre de ocho hijos, con edades comprendidas entre los seis y los 19 años. «Mis libros parten de mi experiencia y de ver tantísimo fracaso escolar. No puede ser que sea tan fácil pasar del suspenso al aprobado y que haya tantas familias pasándolo mal por este problema. **Hay quien se siente peor padre porque no ha conseguido sacar lo mejor de su hijo**. Los ingredientes necesarios para sacar buenas notas están en todos los seres humanos. Sólo hay que activarlos», sostiene.

«Estamos en una situación crítica y el sistema que tenemos hace infeliz a todos, a profesores, a padres y alumnos». Y es que, en su opinión «el fracaso escolar no sólo lo sufre el 25% de alumnos que no llega a superar 4º de la ESO, que es la titulación mínima que la OCDE considera indispensable para encontrar y mantener un trabajo. Afecta también a aquellos que siguen suspendiendo en Bachillerato o no pueden estudiar la carrera que desean porque no les llega la nota».

Las claves para revertir esta situación, sostiene, se sintetizan en la fórmula *motivación y autoestima + método*: «**La voluntad no existe. Cuando alguien siente la necesidad de algo es cuando le sale la fuerza para ponerse a ello**. Hay que saber encontrar la gasolina para que el Fórmula 1 que todos somos funcione».

Las notas

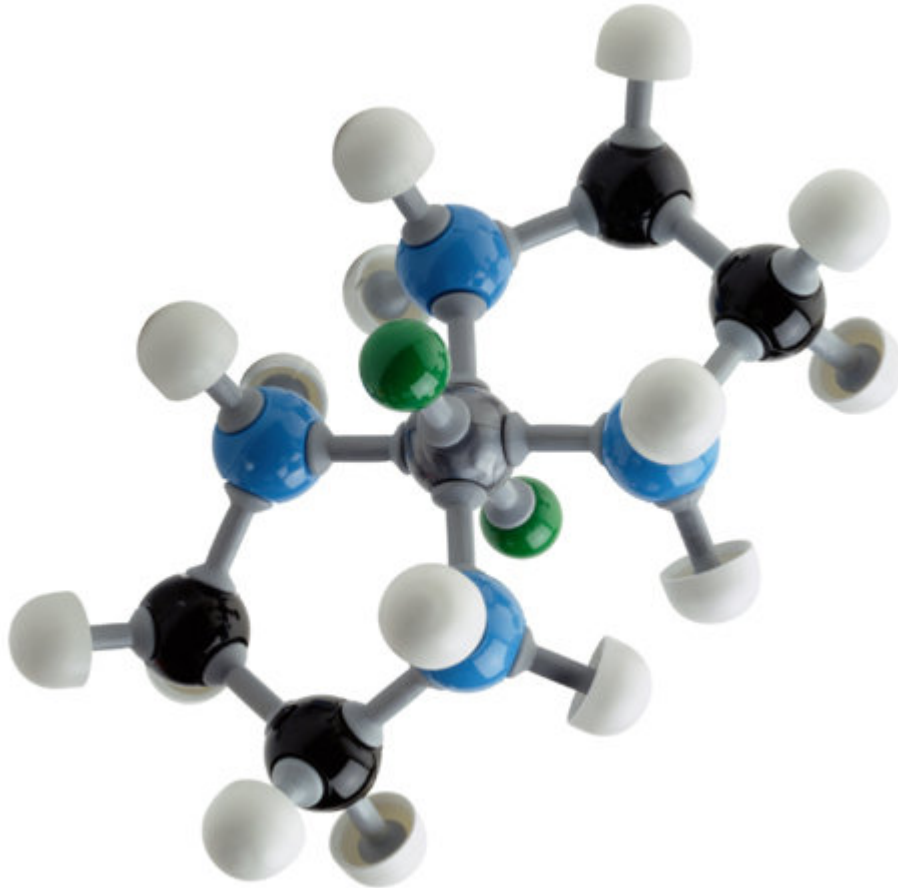
Asegura Alberca que «suspender dos asignaturas exige el mismo camino que siete, es cuestión de repetir la misma operación y la misma desmotivación. Cuando alguien saca su primer 8 se enciende la chispa». En su opinión, «el mayor enemigo de un mal estudiante es él mismo». Lo comprueba año tras año cuando, al inicio de curso, pregunta a sus alumnos de distintas edades qué nota creen que sacarán en su asignatura.

«Yo siempre digo que la nota que más me gusta es el 7 y 8, porque los alumnos que siempre sacan 9 y 10 tienen un peligro, que es el perfeccionismo. Por supuesto, no ocurre siempre pero, en ocasiones, estos alumnos no toleran la imperfección de los otros y tienden a la soledad y a la infelicidad. Y a veces creen que sus notas son lo mejor que tienen».

La actitud del profesor

Alberca considera que la escuela está diseñada para el hemisferio izquierdo del cerebro, relacionado con la memoria y el análisis y no para el hemisferio derecho, vinculado a la creatividad y la intuición: «Se triunfa cuando se encuentran las claves para hacer un examen». Tanto padres como profesores, afirma, pueden hacer muchísimo para motivar a los niños. «Es verdad que hay alumnos sobreprotegidos, maleducados e insoportables. Pero a veces es la actitud del profesor la que puede cambiar la actitud del alumno.

Cuando se conecta emocionalmente con él, el cambio es radical».



LUIS PAREJO

Considera que «las nuevas tecnologías permiten no tener que memorizar demasiados datos que no son necesarios y centrarse mucho más en la reflexión, el análisis y la síntesis. No tiene sentido que aprendan datos que ahora tardan 13 segundos en encontrar en su *smartphone*. La cultura es aprender cosas y entenderlas, no sabérselas de memoria», afirma. «**Creo firmemente que la Primaria debería centrarse sólo en leer (también números y estadísticas), hablar, escribir y pensar mejor**».

Técnicas de estudio

Hace casi 35 años que José Pascual vio que la mayoría de los alumnos no sabía estudiar: «Nos dimos cuenta de que **en muchos casos estaban desmotivados. Y la motivación**

es un tema clave en el estudio», afirma el fundador del [Método Pascal](#), pionero en introducir en España el término técnicas de estudio.

Todo comenzó, recuerda, impartiendo un curso a tres alumnos. Desde entonces, más de 300.000 personas en toda España, desde alumnos de 4º de Primaria a universitarios y opositores, han seguido alguno de los cursos del Instituto Pascal, que son siempre presenciales: «Aspectos como la motivación y la autoestima requieren que haya un buen ambiente en el grupo», afirma.

«Nos encontramos con niños y adolescentes que piensan que no valen, que son alumnos de suspenso o bajas calificaciones. Esa percepción que tienen de sí mismos es negativa y les hace retardar su proceso de aprendizaje e incluso paralizarlo: como no valgo, ¿para qué me voy a esforzar? Y se establece un círculo vicioso». Pascual también se muestra convencido de que, a no ser que alguna enfermedad se lo impida, «cualquier niño que se lo proponga, establezca un plan y lleve a cabo una acción de estudio adecuada» puede sacar buenas notas.

«A mí me gusta hablar de éxito escolar, de éxito personal y de éxito profesional. Se trata siempre de mejorar como persona», resume. Por ello, subraya que las técnicas para aprender a estudiar **«no van dirigidas sólo a alumnos con dificultades, también son para los que sacan buenas o muy buenas notas,** y buscan la excelencia o estudiar la carrera que deseen. **Y para profesionales que desean aprovechar mejor su tiempo».** Precisamente, señala, «uno de los errores más comunes es pensar que ya sabemos cómo estudiar».

Lectura y comprensión

Leer rápido y comprender bien es una asignatura pendiente para muchos niños y adultos: «La comprensión lectora es la base del estudio. Ahora, con internet, velocidad y comprensión son clave pues tenemos mucha información disponible y hay que saber rápidamente si un artículo de 15 páginas interesa o no».

Fermín González García, doctor en Ciencias Biológicas y catedrático del área de Didáctica de Ciencias Experimentales de la [Universidad Pública de Navarra](#), considera que «hay que pasar del enfoque conductista al cognitivista, es decir, de un aprendizaje memorístico al aprendizaje significativo. **Hay que enseñar a cuestionar, a analizar la información para transformarla en conocimiento útil**», propone el profesor, especialista en la aplicación de mapas conceptuales y los denominados diagramas UVE para mejorar la calidad de la enseñanza.

Sin embargo, se muestra pesimista sobre la situación en España, pues afirma que «tanto las escuelas públicas como las privadas están llenas y no sienten la necesidad de mejorar y competir entre ellas. Como decía Platón, **lo más importante es el comienzo y esto pasa por cambiar la mentalidad del profesor**», reclama.

"El alumno siempre imita al profesor, reproduce un modelo. **Si cambia el profe cambia todo, aumenta la autoestima, el alumno se siente valorado**", reflexiona González, que hace dos décadas, cuando ya había superado los 40, descubrió en EEUU un sistema educativo muy diferente: "**No podemos seguir viendo con los mismos ojos una**

realidad que ha cambiado. La mayor parte de los profesores está anclado en el pasado. Hay algunas aportaciones nuevas, pero muy puntuales y en general mal vistas", critica.

También reclama a los padres que sean más críticos: "El padre del siglo XXI sólo quiere oír al maestro que su hijo es muy inteligente, quizás un poco vago, lo demás le da igual porque tiene mucha prisa. Pero yo le diría que en su empresa tienen problemas porque falta creatividad, flexibilidad y capacidad para innovar. ¿No se han planteado que esto se puede cambiar desde las escuelas?".

EL CAMINO HACIA EL ÉXITO ESCOLAR

MOTIVACIÓN

Hay que ser positivos, hablar bien de los hijos. Mostrarles que las buenas notas son consecuencia de su autoestima, esfuerzo e inteligencia, pero no son lo más importante para los padres.

NO ETIQUETAR

«Tal palabra me dices tal corazón me pones». El pedagogo José Pascual usa este refrán para recordar que hay que evitar expresiones negativas, como decir al alumno que es vago o no vale.

LA META Y EL PLAN

Pascual recomienda fijar una meta («así es más fácil llegar») y establecer un plan de estudio. Hay que programar el tiempo. Conviene que la sesión de estudio sea diaria y a la misma hora.

ELEGIR

«Es importante que cada uno trabaje en lo que más le guste», afirma Pascual, que considera un error elegir una carrera sólo porque se cree que se va a encontrar trabajo rápidamente.

CLAVES PARA ESTUDIAR MEJOR

LECTURA

Velocidad lectora y comprensión son la base. Pronunciar las palabras no es leer. Hay que fomentar desde niños el gusto por la lectura y que sean capaces de resumir y extraer lo esencial.

ENTRENAMIENTO

Antes de empezar a estudiar, Fernando Alberca propone dedicar unos minutos a hacer ejercicios y entrenar la memoria, como mirar durante un segundo cinco números e intentar retenerlos.

PENSAR Y RAZONAR

Desde los seis años pueden realizar actividades para habituarse a pensar, resolver problemas y tomar decisiones. Hay que introducir las emociones en aula y desarrollar la empatía.

A CUALQUIER EDAD

Cualquier momento es perfecto para mejorar nuestra capacidad para aprender. La edad adulta ofrece ventajas como el compromiso y la necesidad experimentada de evolucionar y mejorar.