

7 palabras clave para un eficaz aprendizaje

**Aptitud, éxito,
ansiedad, control,
autoestima,
estímulo,
recuperación...**

A pesar de los numerosos y dramáticos avances que han marcado su desarrollo histórico, hasta hace un tiempo relativamente corto la psicología había facilitado escasas soluciones de aplicación inmediata a los problemas cotidianos de los educadores. La investigación reciente en los campos de la personalidad y el aprendizaje ha comenzado a dirigirse hacia la solución de este déficit centrándose con mayor intensidad en situaciones de aprendizaje de la «vida real», en lugar de hacerlo en las artificiales situaciones de laboratorio que se utilizaban tradicionalmente.

En este artículo se describen varios rasgos de la personalidad que han sido considerados determinantes críticos del aprendizaje humano. Los rasgos a estudiar se consideran tendencias que están presentes en todas las personas, y que, en mayor medida que la mayoría de los otros rasgos, ejercen una amplia influencia sobre el aprendizaje humano. El centro de este artículo, por tanto, es el estudiante más que el maestro. Se da prioridad a aquellos rasgos de personalidad que parecen estar más íntimamente conectados con el rendimiento académico durante los años escolares. Se concluye con una consideración de cómo el actual conocimiento de estas variables se puede utilizar para ayudar a los alumnos a que alcancen el máximo de sus posibilidades.



LA «APTITUD» Y EL «EXITO»

El aprendizaje, en psicología, no se puede medir directamente pero puede deducirse de la actuación de un alumno o de una persona. Así, en el terreno escolar, el aprendizaje se deduce generalmente a partir del éxito académico. Uno de los elementos de predicción del *éxito académico* más evaluados y mejor estudiados es la aptitud, un fenómeno de significado muy parecido a la inteligencia. Se concibe generalmente la *aptitud* como un índice de la capacidad o potencial para un comportamiento determinado... El éxito o el comportamiento, por otra parte, es una medida del conocimiento específico que ha sido adquirido,

La aptitud académica tiende a ser, con mucho, el elemento más poderoso de predicción del éxito

normalmente mediante la instrucción formal. La aptitud académica tiende a ser, con mucho, el elemento más poderoso de predicción del éxito. Sin embargo aún las medidas de aptitud no permiten al educador o al psicólogo el hacer predicciones precisas sobre el éxito de los alumnos. Más aún, las aptitudes, como la inteligencia, son relativamente difíciles de cambiar. En situaciones de falta de éxito, por tanto, la atención de la recuperación se centrará en la modificación de importantes variables de la personalidad, como la actitud y la agudeza.

LA «ANSIEDAD»

Desde comienzos del siglo, los psicólogos han reconocido la importante interrelación en-

tre *ansiedad* y aprendizaje. Las investigaciones con animales condujeron a resultados en términos de una «curva de aprendizaje»: Con niveles moderados de ansiedad se facilitaba el aprendizaje, probablemente porque a esos niveles la ansiedad puede funcionar como una especie de estímulo o de motivación. Niveles de ansiedad muy bajos o altos, por otra parte, parecían suprimir o interferir el aprendizaje. Un largo vacío en el tiempo separó este trabajo de comienzos de siglo de aplicaciones más directas al aprendizaje

Niveles moderados de ansiedad facilitan el aprendizaje. Niveles de ansiedad muy bajos o altos lo suprimen o interfieren

humano. Entretanto, la psicología desarrollaba el tema de la ansiedad en un sentido clínico general. Hasta la última década no se iniciaron trabajos sobre ansiedad-situación específica, como la ansiedad relacionada con exámenes o con evaluaciones, que facilitan un esquema más válido para examinar el efecto de la ansiedad sobre el aprendizaje.



Aunque la literatura de psicología educativa contiene algunos puntos discrepantes, la tendencia general es la de considerar la alta ansiedad sobre los exámenes como un problema fundamental (algunos especialistas han sugerido que niveles anormalmente bajos de ansiedad escolar pueden relacionarse con el bajo rendimiento, pero esta hipótesis no ha sido adecuadamente desarrollada). A niveles muy altos de ansiedad en los exámenes, los rendimientos académicos quedan inhibidos y los resultados de los tests probablemente no reflejan el rendimiento real. Más aún, un alto nivel de ansiedad probablemente interfiere con los procesos de aprendizaje y retención. Los estudios actuales indican normalmente que la ansiedad actúa como un moderador en la relación aptitud-rendimiento: los niveles muy altos de ansiedad tienden a disminuir el rendimiento del alumno, de forma que éste es menor de lo que se esperaría a partir de los datos de aptitud o inteligencia.

LUGAR DE «CONTROL» O ATRIBUCION

Otra variable que modera la relación aptitud-rendimiento es el *lugar de control* o atribución. Este rasgo se refiere a la percepción de la relación de causación en el entorno del individuo. La teoría de atribución se plantea cuestiones como: ¿Se siente la persona responsable por sucesos que tienen lugar a su alrededor? ¿Se atribuye el individuo los éxitos o los fracasos de su propia habilidad o esfuerzo? ¿O percibe el mundo como un entorno regido por fuerzas incontrolables e impredecibles como la suerte o la oportunidad?

Estos aspectos se hacen particularmente importantes para ayudar a determinar el es-

fuerzo que los alumnos tendrán que poner para el aprendizaje escolar, y para explicar las reacciones de los alumnos ante el *feedback*, positivo y negativo, del profesor.

Los alumnos que consideran al mundo a su alrededor como responsable de sus éxitos y fracasos, no perciben una conexión entre lo que hacen y las notas que reciben

Los alumnos que se consideran a sí mismos como fundamentalmente responsables de las calificaciones que obtienen en la escuela, generalmente adquieren confianza con los resultados positivos y «trabajan duro» después de resultados negativos. Los alumnos que, por otra parte, consideran al mundo a su alrededor como responsable de sus éxitos y fracasos, no perciben una conexión entre lo que hacen y las notas que reciben. Estos alumnos frecuentemente adolecen de motivación y no realizan bien las tareas académicas. No es difícil imaginar cómo estas percepciones o relaciones de causalidad pueden relacionarse con la ansiedad: las personas que creen que no tienen control sobre su destino, sino que están a merced de lo incontrolable e impredecible, tenderán a tener niveles de ansiedad más altos de aquellos que se consideran más dueños y poderosos.

«AUTOESTIMA»

Otro rasgo de la personalidad estrechamente relacionado tanto con el rendimiento como con la ansiedad es la *autoestima*, considerada generalmente como la forma en que uno se ve y se evalúa en relación tanto con patrones internos como con la realidad externa. Se ha pensado que la relación entre rendimiento y autoestima es una relación directa: una alta autoestima se asocia con un

rendimiento relativamente alto, mientras que los bajos rendimientos implican baja autoestima. Aunque durante muchos años se ha considerado fundamental el papel de la autoestima en el aprendizaje, sus efectos son a veces ilusorios: la relación clara descrita anteriormente, con frecuencia no surge en estudios de investigación y muchas veces falla al predecir rendimientos.

Algunos intentos recientes de obtener una información sobre la autoestima que sea más útil, tanto en aprendizaje normal como en situaciones de recuperación, tienden a consi-

Aunque durante muchos años se ha considerado fundamental el papel de la autoestima en el aprendizaje, sus efectos son a veces ilusorios

derar la autoestima académica, en lugar de global. La autoestima global implica percepciones tan distintas como la forma en que uno se autoevalúa en relaciones sociales interpersonales. Estas percepciones pueden ser



completamente diferentes de la que uno tiene de sí mismo como estudiante. Es de esperar que nuevos estudios clasificarán más el papel de este rasgo en el paradigma del aprendizaje.

«ESTIMULO»

Anteriormente se sugería una posible relación entre ansiedad y *estímulo*: A niveles moderados, la ansiedad parece facilitar el aprendizaje; esto es, actúa como una especie de motivación. Algunos también apuntan que la autoestima puede facilitar una cierta motivación: si el concepto de uno mismo no se equipara con la noción del individuo sobre el ideal que tiene de sí, debe esforzarse para alcanzar el ideal. En la práctica, sin embargo, parece que la discrepancia entre el «yo» real e ideal está más relacionada con la ansiedad que con el rendimiento.

«RECUPERACION»

Teniendo en cuenta los rasgos expuestos anteriormente, los educadores se enfrentan con la alquímica tarea de transformar rasgos negativos en positivos, de transformar bajas autoestimas en altas, atribuciones externas en internas, alta ansiedad en moderada o baja, con objeto de mejorar el aprendizaje. Se indican a continuación algunos intentos que ya se han hecho para solucionar esos problemas.

Para aliviar las situaciones de ansiedad intensa en los exámenes, los psicólogos han utilizado técnicas de modificación de conducta, de sensibilización y entrenamiento en relajación progresiva. Estas técnicas permiten al alumno enfrentarse con los problemas escolares en un ambiente de ansiedad-relajación controlada. La conexión entre tales fenómenos como los exámenes y la ansiedad se rompe y se reemplaza