

Percepción, ilusión y alucinación

¿CÓMO INFLUYEN MIS EMOCIONES

EN EL ESTUDIO Y EL APRENDIZAJE? PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

DE LOS ESTUDIANTES 1. ¿Cómo afectan mis emociones a mis estudios? ¿SON LAS EMOCIONES UNA AYUDA O UN ESTORBO PARA ESTUDIAR?

Las emociones pueden ser tanto una ayuda como un estorbo a la hora de estudiar.

Es fácil caer en el error de que existen emociones buenas y emociones malas. Las buenas parecerían ser, a la hora de estudiar, el optimismo y el entusiasmo, y las malas, por ejemplo, la furia, la ansiedad o el miedo.

Sin embargo, el **optimismo** podría convertirse en **sobreestimación propia**, cuando pensamos que ya sabemos todo y nos irá muy bien, y soltamos las riendas mucho antes de lo necesario. Vamos al examen... y descubrimos, tarde y dolorosamente, que nos han aplazado...

La **furia** podría indicar una **energía positiva de reacción frente a un revés** (por ejemplo, el del párrafo anterior), y si ella no es desmedida o incontrolable, es mucho mejor que la abulia, la indiferencia o la depresión, sentimientos que pueden surgir después de un hecho adverso, y que no nos predisponen a la acción.

La **ansiedad** indica cierto grado de estrés que **nos prepara para la acción**. La ausencia total de ansiedad sería un tremendo control de nosotros mismos, que nos otorga completa tranquilidad, algo que es raro de ver (como sabemos por experiencia propia); pero también la ausencia de ansiedad podría indicar **indiferencia, abulia**, o lo que es peor... **inconsciencia** del reto -p. ej. un examen- que tenemos que afrontar.

El **miedo**, en muchos casos, es una **valiosísima señal** que indica la **desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos para resolverla**. Sin embargo, nuestra confusión lo han convertido en una emoción negativa que debe ser ignorada o eliminada. La inconsciencia de lo que puede representar esta importante señal que es el miedo, podrían hacernos fracasar en nuestros estudios... justamente por creer, otra vez, que el optimismo o la confianza propia son siempre válidos y el miedo nunca lo es.

Lo que, sin dudas, es un elemento positivo a la hora de estudiar es el **equilibrio emocional**, ese estado de serenidad que nos permite **evaluar con eficacia** cada estado anímico que vivimos. Distinguir el optimismo correcto del que puede estar fuera de lugar, la ansiedad que nos impulsa a la acción de la que nos paraliza, la furia que nos hace avanzar de aquella que nos ciega, o el miedo que nos deprime y anula del miedo que nos señala inseguridades y peligros que debemos superar trabajando (estudiando) con más ahínco.

2. ¿Cómo influye una buena relación con el profesor para entender y aprobar una materia? ME GUSTA MUCHO, POQUITO, NADA...

Cuando estás asistiendo a una escuela o a una universidad, la finalidad principal es la **adquisición de conocimientos**, y éstos se miden por los exámenes, parciales o finales, orales y/o escritos.

Parte de esa adquisición de conocimientos se produce por la lectura de distintos materiales, pero otra parte la recibes directamente de un/a profesor/a, él/ella te comunica no sólo datos, ideas, informaciones, sino que **puede transmitarte o despertarte distintas sensaciones, emociones y sentimientos** que pueden favorecer o perjudicar tu aprendizaje.

Es muy importante que aprendas a **ser consciente de lo que experimentas** frente a los profesores: sea esto simpatía, antipatía, agrado, desagrado, entusiasmo, aburrimiento, motivación, etc. Esta consciencia te permitirá manejar distintas circunstancias vinculadas al aprendizaje, en estos aspectos:

- a) Que aproveches si se da una buena relación con tus profesores, lo cual estimula tu aprendizaje y favorece tu participación en clase y la percepción que tengan de tu desempeño en los estudios.
- b) Que aprendas a neutralizar una mala relación con los profesores, para que ella no te desmotive o te quite el entusiasmo por aprender.
- c) Que no confundas una mala (o nula) relación con los profesores, con tu interés o necesidad de aprendizaje de las materias que ellos dictan, sabiendo discriminar ambas cosas para que la confusión entre ambas no te perjudiquen en el estudio y aprendizaje.
- d) Que la consciencia de que no tienes una buena relación con los profesores te motive a buscar todos los medios para revertir esa situación, recordando finalmente que son esos mismos profesores quienes te podrán ayudar para aprender mejor, y quienes terminarán evaluando tu aprendizaje, tarea en la que sin ninguna duda, además de priorizar los elementos puramente académicos, influyen también las percepciones subjetivas sobre esfuerzos, voluntad e interés de cada alumno en la materia que se dicta.

3. ¿Puedo estudiar sin motivación? LA MOTIVACIÓN ES LA CLAVE ESENCIAL PARA EL ESTUDIO.

Sabemos lo que la motivación es. Y lo sabemos por nuestra experiencia personal y nuestra observación directa: si unimos a dos personas con la misma habilidad y les proporcionamos la misma oportunidad y condiciones para el éxito, la persona motivada sobrepasará a la persona sin motivación en el desempeño y el resultado.

Cuando no existe motivación hacia el aprendizaje, el aprendizaje es casi nulo.

Se sabe que los estudiantes motivados cooperan más. Esto los hace más abiertos psicológicamente al material de aprendizaje y mejoran el procesamiento de información. Es mucho más fácil para los estudiantes comprender lo que necesitan comprender.

Los estudiantes motivados aprenden mucho más que aquellos que no tienen motivación. Los instructores, maestros, facilitadores y líderes de entrenamiento están mucho más dispuestos a dar su mejor esfuerzo cuando saben que los estudiantes están haciendo su mayor esfuerzo. Es importante no olvidar la reciprocidad de esta relación.

Algunas de las ideas o conceptos que puedes tener presente a menudo, para estar motivado en tus estudios, son éstos:

1. Tengo una actitud positiva hacia mi profesor y hacia lo que voy a aprender, con una expectativa razonable de logro exitoso.
2. Sé que este aprendizaje llevará al logro y el abastecimiento de necesidades personales y profesionales importantes.
3. Me siento estimulado por esta experiencia de aprendizaje.

4. Mis emociones están involucradas durante el aprendizaje y puedo contribuir como miembro de un grupo hacia el cual siento un sentido de afecto y respeto mutuo.
5. Me doy cuenta de que me estoy volviendo más competente y sé que soy responsable por el éxito que estoy teniendo.
6. La manera en que está avanzando esta experiencia de aprendizaje me ayuda a valorar y a querer utilizar lo que he aprendido.

4. ¿Qué hacer para aumentar mi interés y motivación? PRINCIPIOS PARA AYUDAR...ME A ESTUDIAR

Quizá se pueda estudiar sin motivo, pero **es poco probable que se pueda aprender sin ninguna motivación.**

No podemos **fabricar a voluntad** el interés y la motivación, ni en nosotros mismos ni en los demás.

Lo que sí podemos hacer es, cuando se produce un descenso de la motivación y el interés espontáneos, es decir, cuando advertimos que decididamente **no nos gusta una materia**, cambiar el enfoque, replanteándonos la motivación no en términos de forzamiento, obligación o deber, **sino alentándonos o motivándonos a través de objetivos intermedios o finales.**

Así, el tema o materia determinada que **definitivamente no nos motiva**, puede ser dominado poniendo la mente en la **utilidad, sentido o relación** que tiene ese tema o materia con otros objetivos generales que tenemos al estudiar:

1. Como base para otros conocimientos futuros 2. Para desarrollar nuestra mente 3. Para descubrir claramente nuestra vocación 4. Para enriquecer nuestra personalidad 5. Para incrementar nuestra libertad para decidir en la vida 6. Para colaborar con las metas de la familia y de la sociedad en que vivimos 7. Para imitar los modelos que admiramos 8. Para satisfacer nuestras necesidades presentes 9. Para satisfacer nuestras necesidades futuras

Estudiar poniendo la mente en algunos de estos objetivos es aprender a actuar sin motivación real inmediata, en ciertos momentos, pero con una motivación mediata o final, con la vista puesta en un resultado deseable para nosotros. Esto es lo que hacen los atletas, que toleran entrenamientos aburridos o dolorosos a veces, con el firme deseo de superar sus marcas.

5. Mis compañeros, ¿representan una ayuda para estudiar? EN GRUPO ES MÁS FÁCIL

En algunas ocasiones, estudiar sola/o es más efectivo que hacerlo con otros compañeros. Pero en otros casos, cuando se trata de temas muy difíciles de comprender por uno mismo, es conveniente estudiar con un compañero sobresaliente o en grupo.

Al estudiar en grupo tienes la ventaja de que se trabaja en colaboración, lo cual es muy formativo.

Además, por la diversidad de intereses de quienes forman el grupo, las dudas a que un tema da lugar y las discusiones que se suscitan puedan llevarte a tomar consciencia -o a desarrollar- conceptos que por ti misma/o no hubiera alcanzado.

Por otro lado, hay que tener cuidado con ciertos desvíos que fácilmente se producen al estudiar en grupo. Por ejemplo: es muy común perder el tiempo en charlas innecesarias, lo cual representa una desventaja.

Estudiar con otros compañeros es particularmente útil cuando se acerca un examen. En los grupos de estudio, los integrantes pueden **compartir las estrategias de estudio y hacerse preguntas entre sí** antes de la prueba. Los buenos grupos de estudio tienen como norma hacer lo mejor que cada uno pueda.

Los alumnos suelen ver las pruebas como una situación de competencia, y muchos creen que ayudarse unos a los otros en los grupos de estudio va contra sus intereses. Sin embargo, se están generalizando en muchas clases ciertos enfoques didácticos, como el de la tutoría entre pares (quien comprende más o tiene más facilidad ayuda a quien comprende menos o tiene más dificultad) y el **aprendizaje cooperativo**, que les permiten, a todos, descubrir **cuánto pueden beneficiarse con la ayuda que dan y que reciben de sus compañeros**.

Porque una particularidad muy interesante del aprendizaje cooperativo reside en el principio de que no solamente **nos beneficiamos cuando recibimos ayuda** de una persona que comprende más o mejor un tema, sino que **también nos beneficiamos al ayudar**, porque nunca se aprende tanto y tan bien como **cuando desarrollamos la capacidad de enseñar o transmitir los conocimientos**. **6. ¿Cómo neutralizar la ansiedad ante un examen? APRENDIENDO A PREPARARME INTEGRALMENTE...**

El examen se define como una prueba en la que tenemos que **demostrar nuestra aptitud** en determinadas materias.

Las personas que experimentan una alta ansiedad a ser evaluados **sufren una merma importante** en la capacidad de ejecución de tales pruebas, en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad.

En este aspecto hemos de diferenciar lo que es la **ansiedad normal**, que todos tenemos ante cualquier situación importante, en la cual estamos **más activados física y mentalmente**, más preparados para responder, y la **ansiedad que aparece de forma continua y excesiva**, descontrolando conductas y pensamientos. Dicha ansiedad sí supone un problema, porque nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto: estudiar, ir al examen, aprobar....

La vivencia fundamental es de **miedo**, ya sea a la propia situación del examen o a las consecuencias del mismo.

El miedo es la emoción que uno experimenta cuando percibe que **puede sucederle algo negativo**, algo que no desea y que pone en peligro su bienestar físico y/o psicológico. Es la vivencia de que algo malo puede sucedernos con bastante seguridad.

En la situación de ansiedad ante los exámenes, el alumno imagina que el examen es una **situación con muchas probabilidades de que le suceda algo negativo**: que lo aplacen, y que ese aplazo tiene unas consecuencias "terribles" para su persona.

Para los alumnos que experimentan este **grado de ansiedad tan elevado**, vivido con mucha angustia, el significado de un aplazo es mucho más catastrófico.

Las consecuencias negativas de un aplazo pueden referirse al ámbito personal o social. En las primeras (ámbito personal), un aplazo puede significar para el estudiante, no servir, no ser útil, etc. Las **consecuencias negativas en lo social** pueden ser, por ejemplo, no obtener un premio, un reconocimiento, un trabajo, etc.

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas :

· **A nivel físico** se pueden dar alteraciones en el sueño, en la alimentación, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho...etc.

· **A nivel de comportamiento**, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen, al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo TV, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

· **En lo referente a lo que piensa**, todo lo que pasa por su cabeza y se refiere al examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("*soy incapaz de estudiármelo todo*", "*soy peor que los demás*", "*no valgo para estudiar*") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del aplazo ("*qué dirán mis padres*", "*no voy a poder acabar mis estudios*", etc).

Para afrontar un examen hay que trabajar en dos frentes:

1. **Realizar una preparación intelectual:** Estudiar de forma adecuada (seguir unas buenas técnicas de estudio) y llevar un plan de repasos.

2. Realizar una **preparación mental**. Es necesario romper el círculo negativo de la angustia: ***a más angustia menos estudio, y más me bloqueo, con lo cual aumenta mi angustia. 7. ¿Qué hacer para que mis nervios no me jueguen una mala pasada al dar un examen? PONIENDO TODO BAJO CONTROL...***

En el **control de los pensamientos que producen ansiedad** está la clave: *no voy a aprobar, no me va a dar tiempo, si no lo llevo bien no me presento, soy peor que los demás, se me va a olvidar, ¡ es horroroso !, lo manejo mal....*

Para llevar esto a cabo:

· **Practica alguna técnica de relajación**, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.

· **Detecta cuales son tus propios pensamientos ansiógenos.** Escríbelos en una lista

· **Observa que este tipo de pensamientos no son operativos:**

- No son reales
- No facilitan metas de conducta: estudiar, presentarse, aprobar.
- No facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad.
- Te restan energía para estudiar y rendir en el examen.

· **Contrasta estos pensamientos con lo real** y cuestiona los. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como *¡todo me sale mal!*, o *¡ no aprobaré nunca!*. ¿Realmente es cierto ?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?

· **Crea otros pensamientos más concretos**, positivos y reales, como:

1. *Me voy a dar una oportunidad* 2. *No puedo adivinar el futuro* 3. *Voy a hacerlo lo mejor que sepa* 4. *Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.* 5. *Voy a estudiar lo que me dé tiempo.* 6. *Si me reprueban lo tomaré con calma, aunque no me guste.* 7. *Puedo aprender de mis equivocaciones.* **8. ¿En qué sentido la relación con mis padres me ayuda en el estudio? ¡QUÉ AYUDA SABER QUE NO ESTOY SOLO!...**

Es muy importante que aprendas a **aceptar con naturalidad el apoyo que representan otras personas** (en primer lugar los padres) para alcanzar determinadas metas, a detectar si necesitas

ayuda, y a aceptar sin reservas esa ayuda si tienes la suerte de contar con ella.

Es un hecho comprobado que **los estudiantes que más necesitan ayuda suelen ser los menos dispuestos a pedirla**, quizá por vergüenza o por tener la sensación de que ellos deberían saber qué hacer y pedir socorro los pondrá en evidencia. Otros creen que el asesoramiento les será de escasa utilidad.

IDENTIFICAR LAS FUENTES DE AYUDA

Las fuentes de ayuda para los problemas de los estudiantes **son prácticamente ilimitadas**, pero la mayoría recurre a personas, libros o cursos especiales.

Supongamos que tu problema consiste en que **siempre entregas tarde tus trabajos**. Quizá puedas hablar con tus padres para **enterarte de cómo programan ellos su tiempo** para cumplir con todas sus obligaciones, o, si ellos también tienen problemas al respecto, **investigar cómo se pueden superar**. O puedes tomar un curso de técnicas de estudio donde se incluya este tema.

Consejeros, maestros, familiares y amigos **pueden en muchos casos dar a los estudiantes la ayuda que necesitan**, o pueden derivarlos hacia otras fuentes.

Recuerda que lo primero que te conviene hacer apenas detectas una limitación o carencia en el estudio, es admitir, **sin sentirte menoscabado y sin incomodidad personal**, que necesitas ayuda. Luego podrás **evaluar la clase de ayuda que necesitas, identificar una fuente apropiada y efectuar el pedido específico**.