

Aprender sin estrés

Ahora es época de cuadernos de vacaciones y ejercicios o clases de repaso –y de muchas otras cosas, lo sé–. Algunos necesitan intentar aprender aquello que no han podido aprender a lo largo del año escolar. Otros los usan como medida preventiva voluntaria y/o sugerida/obligada por padres y educadores para que al empezar en septiembre el nuevo curso no se hayan olvidado de lo que aprendieron el curso anterior o, incluso, de lo del primer año de escuela.

La situación es –incluso para la mayoría de aquellos que piensan que en su caso es precisamente lo contrario– tan tediosa, poco motivadora y estresante como la misma frase con la que la he descrito. Hemos

aprendido bien –al menos a nivel de discurso– que la letra con sangre no entra, pero en cambio seguimos actuando en un contexto que no facilita un entorno relajado y positivo para el aprendizaje. Ya sé que en estos últimos tiempos puede parecer lo contrario, pero no es así; ni por mucho que ahora –supuestamente– se aprenda jugando.

Aprendemos con tensión, reprobación, mensajes continuos de lo que no sabemos y de lo que hacemos mal que se graban en nuestro cerebro y que nos ponen barreras invisibles con creencias distorsionadas sobre nuestras capacidades. Límites que nos van a acompañar a lo largo de toda nuestra vida y en cualquier contexto, tema o situación de aprendizaje. No es solamente una cuestión de ser pequeños o de ir a la escuela.

Machacamos las habilidades en vez de dejarlas aflorar, alimentarlas o entrenarlas. Así nos va.

A los que llegamos –y no me refiero sólo como alumnos– y a los que no llegan a la universidad. A los que triunfan y a los que no, a los que dicen que son felices y a los que no... A cualquiera.

Lo peor y lo mejor –sí, a la vez– del caso es que podemos cambiarlo, porque es muy fácil hacerlo y muy barato. Sólo hace falta que seamos conscientes de la situación y que empecemos a utilizar –especialmente los padres y profesores– las herramientas probadas y contrastadas que existen para ello.

Es más importante aprender sin estrés que no aprender cosas, incluso matemáticas. De hecho, cuanto más relajados más matemáticas aprendemos.●