
Estimulación del aprendizaje en adolescentes de 11 a 14 años

Desde el nacimiento hasta la adolescencia tardía [el cerebro se está desarrollando](#). Es muy importante seguir acompañando a nuestros hijos durante todo el proceso del aprendizaje. [Durante la adolescencia, el apoyo familiar](#) sigue teniendo un peso muy importante.

En los años de [adolescencia](#) se producen muchos cambios. Cambios físicos, psicológicos y emocionales conviven con exigencias cada vez mayores en el ámbito académico.

En muchos casos las familias se relajan. Piensan que con lo que aprenden en el colegio es suficiente. En la escuela enseñan conceptos pero en muchas ocasiones no [enseñan a aprender](#). El núcleo familiar es el lugar ideal para estimular el aprendizaje adaptándose a cada etapa y a cada persona.

¿Qué aspectos influyen sobre el aprendizaje durante la adolescencia?

Hay muchos factores que influyen en el aprendizaje escolar. Nos vamos a centrar sólo en factores personales más importantes.

- **La motivación y el esfuerzo.** La motivación es lo que impulsa a las personas a hacer acciones y persistir en ellas hasta cumplir sus objetivos. Pero ésta se ve influida por la forma en que las personas ven sus éxitos o sus fracasos. Muchos de nuestros hijos e hijas tienden a culpar de sus [resultados académicos](#) al profesorado con la frase “*es que me tiene manía*”. Hay que fomentar que sean conscientes de aquellos aspectos que dependen de ellos para cambiar sus resultados (por ejemplo que le han dedicado poco tiempo), y de esta forma se sienten responsables de sus resultados.

- **La autoestima.** Gozar de una buena [autoestima](#) es básico para poder afrontar el aprendizaje. En general los adolescentes son emocionalmente inestables. Por eso es muy importante [educarlos en lo emocional](#). El concepto de inteligencia emocional recoge todos los aspectos que ayudan a que una persona sea feliz y tenga éxito en la vida independientemente de la capacidad intelectual.

- **El desarrollo cognitivo.** Desde el nacimiento hasta la edad adulta el cerebro va madurando y se van adquiriendo capacidades cognitivas. De hecho, de los 15 a los 19 años hay un periodo de plasticidad cerebral clave para acabar de desarrollar las funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas (FE) son actividades mentales complejas que se ponen en marcha cuando queremos hacer algo nuevo que no conocemos (como por ejemplo aprender en la escuela). En la adolescencia se alcanza el techo del desarrollo de algunas de estas funciones pero otras como la resolución de problemas y la memoria de trabajo siguen evolucionando. En esta maduración intervienen factores genéticos pero también factores sociales y culturales.

¿Qué podemos hacer para estimular el aprendizaje?

[El núcleo familiar es el lugar ideal](#) para potenciar los factores de los que hemos hablado.

- [Habla con tus hijos](#). Interésate por su mundo, por lo que ha hecho y ha aprendido en la escuela. Intenta relacionar lo que ha aprendido con la vida cotidiana. De esta forma verán que lo que aprenden es útil en la vida y tendrán más motivación.

- Enséñale a valorar, planificar y regular el esfuerzo. Valora su esfuerzo más que el resultado final. Ayúdale a que adquiera un hábito de estudio regular. La regularidad mejora la eficacia, la efectividad y previene los “atracones” de última hora.

- [Ayúdale en el estudio](#). ¿Cómo?

- Debe tener su propio lugar de estudio. Un lugar ventilado, iluminado y en lo posible con ausencia de ruidos.
- Debe tener un hábito de estudio. Cada día más o menos a la misma hora. Estas horas no deben ocupar todo el tiempo en el que el/la adolescente está fuera del instituto. Gozar de tiempo ocio es muy importante.
- El estudio debe ser siempre activo: usar diccionario, subrayar, hacer resúmenes...
- De forma prioritaria, trabajar los deberes y lecciones del día. Si un día no hay deberes se puede aprovechar para adelantar trabajo o bien para repasar.

- [Cuando hables con tu hijo](#) de los resultados académicos hazlo con un lenguaje positivo. Evita resaltar sus dificultades o incapacidades. Si hay críticas han de ser siempre constructivas. Pero lo más importante es que independientemente de los resultados transmitas un mensaje a tu hijo: *Tú me importas*.

- [Leed juntos](#). Durante toda la infancia el ejemplo es muy importante. Leer enriquece el vocabulario, favorece la concentración y la empatía y alimenta la imaginación. En definitiva [leer enriquece](#) el cerebro.

- [Entrenar la atención](#) y concentración. La meditación sirve para entrenar la atención. Un tipo de meditación es el [Mindfulness](#).

- Entrenar la inteligencia emocional. Aprender a reconocer sus emociones y a hacer un control consciente de ellas. También hay que fomentar el desarrollo de la empatía, la tolerancia a la frustración y enriquecer su autoestima.

- Practicad deporte. El [deporte en la adolescencia](#) tiene mucha importancia. Tiene beneficios físicos, mentales y sociales.

- Cread un [buen clima familiar](#). Un estilo educativo democrático permite tener una [autoridad afectiva, firme y coherente](#). De esta forma haremos de nuestros hijos unas personas autónomas y responsables.

Lo que no debe olvidar...

Es muy importante acompañar a sus hijos/as durante todo el periodo de aprendizaje escolar.

Autor/es:

- [Cristina Cayuela Guerrero](#). Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona

