

Aprendiendo en un tiempo de cambio



¿Cómo puedo cuidar mi salud mental?



Reflexiona acerca de la situación que vivimos actualmente: la mayoría de docentes han experimentado incertidumbre y la necesidad de aprender y adquirir herramientas nuevas para afrontar de la mejor manera posible esta situación, la cual ha sido inesperada.

CONEXIÓN

Busca una red de apoyo con otros maestros, es importante compartir y expresar lo que sientes y piensas con personas que están viviendo lo mismo que tú. Esto también permitirá compartir retos experimentados y te dará la oportunidad de aprender nuevas perspectivas o herramientas pedagógicas.



Analiza cuál es tu percepción acerca del cambio. Indaga en ti si estas experiencias generan pensamientos o emociones que causan malestar o si te motivan a aprender y a desarrollar habilidades. Si el cambio te genera incomodidad o desagrado, busca desarrollar un nuevo concepto del cambio: verlo como un elemento que tenemos seguro en muchos momentos, es una oportunidad para conocer sobre ti o el mundo que te rodea, o para poner en práctica alguna habilidad que no habías usado antes.

Cambios

Reconoce las fortalezas que te han ayudado en otros momentos en donde el cambio se hizo presente. Por ejemplo: para una persona el valor de la responsabilidad tomó más relevancia y ayudó a adquirir nuevas competencias; para otra persona, cuando tuvo que afrontar un cambio, el manejo emocional fue la clave para realizarlo de una forma más adecuada. Dirige tu atención hacia tus fortalezas y busca consolidarlas o aumentarlas.

Tiempo para mi



Intenta tener mínimo 45 minutos del día dedicados a ti. El objetivo es que tengas un momento para consentirte, por lo que te compartimos algunas ideas: hacer ejercicio, cocinar el platillo que más te guste, compartir con tu familia viendo una serie, película o jugando juegos de mesa, llamar a familiares o amigos, regar el jardín y estar en contacto con la naturaleza.

Todos los días intenta hacer una lista mental de agradecimientos, esto te permitirá mantenerte enfocado en lo positivo. La práctica de la gratitud es fundamental para mantener la atención en aquellas cosas, personas, situaciones y momentos que nos llenan de bienestar y sirve para retribuir a otros lo que nos han brindado. Recuerda que la gratitud alienta a las personas a dar lo mejor de sí mismos.



Aumenta la confianza en tu capacidad: haz una lista de metas que deseas cumplir por día y proyéctate a tus responsabilidades por un plazo más largo (semana o mes).

Busca cumplir tus metas del día: Si no logras completarlas, investiga cuáles factores intervinieron para que eso pasara. Esto te brindará la oportunidad de organizarte de una forma diferente, por ejemplo, tomar en cuenta un tiempo para imprevistos, reducir las metas del día, etc.

Afrontamiento...

La tolerancia a la frustración será un elemento a fortalecer en esta situación. Muchas veces nos encontraremos con situaciones que no esperábamos o la necesidad de buscar una solución hacia algo que no habíamos pensado. Enfocar el pensamiento hacia: "Esta situación no es agradable pero puedo afrontarla o puedo soportarla", en lugar de pensamientos como: "¡Esto es lo peor que puede pasar, no puedo sobrellevarlo, es terrible!".

Nuestros pensamientos nos pueden generar emociones con un nivel de malestar alto o nos permitirán tener emociones poco agradables pero posibles de afrontar. Muy pronto verás cómo este cambio tendrá resultados en cómo te sientes y actúas.

¿Cómo puedo ayudar a mis alumnos?

Toma nota...

Nuestros alumnos son nativos digitales, pero han usado más la tecnología para fines recreativos y no necesariamente para el aprendizaje como tal. Ellos también sienten ansiedad e incertidumbre ante esta nueva situación. Para afrontar la situación algunos tienen más oportunidades que otros.

Ahora los niños y jóvenes deben aprender a regular su propio tiempo de aprendizaje, a diferencia de seguir un horario estructurado. También es una oportunidad para conocerse más y saber de qué forma pueden mejorar su aprendizaje o qué herramientas les facilita el proceso.

En el aprendizaje a distancia, se recomienda que haya algo parecido a lo que estaba en el aula: conversaciones, discusiones, reír, convivir.



Tu rol como maestro es crucial para que los alumnos se sientan motivados en las clases que impartes, esto se logra teniendo una relación cercana y de confianza con ellos, y utilizando diferentes estrategias.

Entre los elementos que ayudan al aprendizaje, se ha evidenciado con estudios que el 25% se relaciona con la motivación que brinda el docente.

Estrategias para clases virtuales

Detalles iniciales:

La cara: verse bien. No estamos acostumbrados a hablarle a la cámara, si no a ellos directamente. Una propuesta es colocar una cara o rostro encima de la cámara, puede ser de alguien desconocido o alguien importante, esto sirve para tener la referencia de hacia dónde observar. La imagen debe ser clara.

Voz: debe ser clara, utilizar diferentes tonos al hablar. Busca tener un buen micrófono y en lo posible, que no se escuchen ruidos externos.

Gestos: aumenta tus gestos, tu gesticulación con la boca, expresiones con los ojos, procura que se vean tus manos.



Empezar la clase...

- Evita hacer suposiciones de los materiales con los que cuentan los alumnos o cómo manejan las herramientas. Puedes realizar encuestas para conocer si pueden usar o no una de ellas.
- También puedes considerar grabar la clase para que los alumnos que no pudieron verla en directo, puedan hacerlo luego.
- "Aprender la canción antes de cantar": Practicar las herramientas virtuales antes de usarlas. Si se falla continuamente en su uso con los alumnos, esto les genera desmotivación.
- Enseña que el ambiente importa: tomarse un tiempo para explicar a los alumnos la importancia de trabajar en una mesa o escritorio, que el lugar esté iluminado y con pocas distracciones.
- "Tranquilizar los cuerpos": empieza la clase con humor, pregunta cómo están, pon música. Esto ayudará a los alumnos a calmarse, regularse y estar atentos al inicio de la clase.
- Despertar la curiosidad: el asombro es una excelente herramienta para llamar su atención, puedes empezar con algo inesperado. Esto les dará motivación para aprender el tema.
- Promueve brindar al inicio de tu clase, una explicación breve de los elementos que han aprendido para empezar con el nuevo tema y qué utilidad tiene lo que van a aprender. Esto fomenta el interés en los alumnos, la motivación y la conexión entre los aprendizajes anteriores y los nuevos.

Participación



Participación en el aula: promueve conversaciones y diálogos entre todos los alumnos. Nota la presencia o ausencia del alumno. Reconoce de forma activa la participación. Si no conversa o notas algo que te llama la atención, puedes comunicarte con él/ella por correo electrónico.

Sobre el contenido...

- Clave - **AIRE**: Incluye en tus clases contenidos **A**sombrosos, **I**mportantes y **RE**levantes al contexto.
- Reflexiona sobre los contenidos: favorece que la información que enseñes sea aprendida y consolidada.
- Indica a tus alumnos que hagan notas o tomen apuntes, incluso hacer dibujos o esquemas para iniciar el proceso de comprensión de un tema o para consolidarlo.
- Usa más de un canal o vía de aprendizaje: utiliza objetos, imágenes, algún elemento distinto sorpresivo para captar su atención.
- Piensa en que es muy probable que los alumnos tengan un celular o tablet. Puedes adecuar las presentaciones con poco texto y con imágenes grandes.
- Promueve el uso del cuerpo en las clases: haz que los alumnos se levanten, imiten un movimiento, tomen un descanso con estiramientos.



RECONOCIMIENTO

Brinda palabras positivas, de motivación o felicitación directa al alumno. Di su nombre y reconócele su participación o trabajo. Si hay una retroalimentación con el objetivo de mejorar, es mejor hacerlo de manera individual.

Herramientas para actividades de aprendizaje

Fomenta el lema “Se aprende haciendo”: genera alternativas para aprender un mismo tema. Promueve actividades prácticas o de solución de problemas. Busca o asegúrate de que el alumno comprenda la utilidad del contenido. Reflexiona sobre la importancia y relevancia de los contenidos a trabajar en las actividades asignadas, promueve que éstos sean consolidados.

Es momento de ser creativos, recuerda que una enseñanza creativa es flexible: reta a los alumnos, utiliza el sentido del humor, aplica el juego y la diversión en tus actividades, incorpora la diversidad y plantea desafíos novedosos para los alumnos.

Para mejorar el aprendizaje en tus alumnos, es fundamental que practiques la flexibilidad mental, que pienses diferente y apliques distintas técnicas de aprendizaje, con ideas originales y no sientas miedo a ser un maestro “diferente”, intenta romper esquemas e innova en el aprendizaje de tus alumnos.

Aprender una nueva herramienta pedagógica virtual. Al lograrlo, reflexiona qué cambios produjo en ti y hazte la propuesta de aprender otra.

CREATIVIDAD

Comunicación



- Busca mantener una comunicación adecuada: promueve que tus instrucciones sean claras según la edad de los alumnos o tomando en cuenta la capacidad de los padres de familia. Esto ayudará a disminuir las solicitudes extras de explicaciones.
- Brinda retroalimentación constante a los alumnos y padres de familia. Es importante que los alumnos sepan que los maestros están pendientes de los trabajos y de las recomendaciones que les puedan dar para mejorar en su aprendizaje.
- Si observas que algún alumno tiene dificultad en el aprendizaje de algún tema, puedes escribirle un correo o un mensaje por Hangouts ofreciendo ayuda. Incluso podrían llevar a cabo una sesión en Meet para explicarle el tema, recuerda que todas las personas aprendemos a un ritmo y canal de aprendizaje distinto.

Conexión - Confianza - Vínculo



Los alumnos extrañan a sus maestros y compañeros de clase. ¿Qué te parece crear una reunión en Meet con el tema de picnic y que cada alumno lleve una refacción?. El objetivo es que puedan compartir toda la clase en línea. El maestro debe ser el moderador y puede realizar preguntas como: ¿Cómo ha sido la experiencia de la cuarentena? ¿Cómo se sienten? ¿Qué han aprendido en este tiempo? ¿Qué actividades han realizado en casa? ¿Con qué se han entretenido?

Sé fuente de seguridad para tus alumnos, bríndales serenidad y esperanza con comentarios positivos, recordándoles que esta situación pasará y que pronto nos veremos.

Reflexiones sobre la responsabilidad y el proceso de aprendizaje virtual

La responsabilidad “consiste en la asunción de la propia autonomía, es decir, en la aceptación de que soy capaz de alcanzar pensamientos que puedo justificar y tomar decisiones de las que puedo dar cuenta a los demás y a mí mismo” (Escámez, 2001, p. 44).

DESAROLLO

La responsabilidad en los niños de la Primaria, por su edad cronológica, está relacionada con el conocimiento de un castigo o premio que se va a recibir o bien, el deseo de agradar a sus padres o figuras importantes. Algunos han logrado internalizar lo esperado en su entorno y responden de acuerdo con ello. Las conductas responsables son entonces una respuesta al castigo, a la obediencia, a la aprobación o complacencia.

Es a partir de los 13 años, aproximadamente, que los adolescentes, desde lo que han internalizado, pueden hacer juicios de valor un poco más independientes, contrastando lo que piensan con lo que han aprendido. En cuanto a la responsabilidad, esta tiende a ser una respuesta en ocasiones más inestable, porque está sujeta al propio criterio del adolescente.

¿Cómo promover la responsabilidad?

Todos los alumnos tienen responsabilidades, pero lo que se debe lograr, sobre todo en los adolescentes, es que asuman estas responsabilidades, que tomen decisiones considerando las consecuencias de las mismas.

Para favorecer la responsabilidad, se debe despertar la intencionalidad, el sentido o propósito de la asignación y su aplicabilidad.

Considerar usar la herramienta del trabajo colaborativo, no únicamente individual. Esto podría despertar la motivación e intencionalidad, porque en la medida en que el alumno se sienta necesitado y valioso, se favorecerá su entrega, compromiso y responsabilidad.

Experiencias en el aprendizaje a distancia

Reflexionar: Si no se siente o si no se tiene la presencia física del docente, la responsabilidad disminuye. El efecto es como el de las redes sociales: muchísimas personas creen que pueden publicar lo que sea porque lo que tienen frente a ellos es una pantalla y no a una persona. Esto hace que no se sientan responsables de sus palabras.

Por ello, es importante tener más presencia física del docente por medio de videoconferencias, por ejemplo, o promover la comunicación directa con el alumno, mostrando interés y preocupación.

Perspectiva de los padres de familia

Muchos padres seguramente se sienten presionados por una responsabilidad más, además de su trabajo y sus labores en casa. Algunos no tienen las herramientas para asumirla: tiempo, dispositivos, asertividad, paciencia, salud, estabilidad laboral, emocional, etc.

Favorecer canales de comunicación con la familia, comprender su situación y trabajar de forma colaborativa para encontrar una solución total o parcial, brindará la oportunidad de un avance en el proceso de aprendizaje de su hijo.

HAZ ALGO HOY
QUE TU YO
DEL FUTURO
AGRADEZCA

*Nuestras acciones y decisiones de hoy
determinarán nuestro futuro.*

ELABORADO POR:

DEPARTAMENTO
PSICOPEDAGÓGICO

Mayo, 2020.