

Pedro Alarcón Gómez

SALTANDO OBSTÁCULOS, PONIENDO PUENTES

¡Educamos juntos!

Prólogo de
Neus Sanmartí



Octaedro  Educación



Pedro Alarcón Gómez

Licenciado en Pedagogía. Profesor en el Colegio Virgen del Carmen de Toledo. Vocal del Consejo Social de la UCLM. Asesor en equipos de elaboración del currículo de LOMLOE en la Consejería de Educación de Castilla-la Mancha. Ponente y formador. Primer Premio en Materiales Educativos de la Junta de Comunidades de Castilla-la Mancha (2002). Autor de *Pedagogía para andar por casa* (2012) y *Coneducamos* (2020).

Saltando obstáculos,
poniendo puentes
¡Educamos juntos!

Pedro Alarcón Gómez

**Saltando obstáculos,
poniendo puentes
¡Educamos juntos!**

Colección Octaedro Educación

Título: *Saltando obstáculos, poniendo puentes. ¡Educamos juntos!*

Primera edición: noviembre de 2024

© del texto: Pedro Alarcón Gómez

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-10054-92-9

Depósito legal: B 19554-2024

Corrección, diseño y producción: Xavier Torras, Clarissa Fekl
y Joan Reig de Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Sumario

A modo de introducción	9
Prólogo: La complejidad de la profesión de enseñar	11
NEUS SANMARTÍ	
Capítulo 1. Cualidades del cerebro y aplicaciones en la educación	17
Capítulo 2. La comunicación que conecta: ¿cómo influye tu lenguaje en la educación?	41
Capítulo 3. Emociones, motivación y aprendizaje	71
Capítulo 4. La evaluación	97
Capítulo 5. Las pantallas	129
Nuestras fuentes de conocimiento principales: bibliografía	141

A modo de introducción

Gracias por escoger este libro para ampliar tus saberes y conocimientos. Tu interés radica no solo en leerlo, sino también en mejorar tu práctica educativa diaria, que, a su vez, beneficiará a muchas de las personas que comparten contigo las situaciones educativas que se generan en la vida cotidiana.

El objetivo de la obra es acercarte de manera sencilla y práctica numerosas ideas, estrategias y técnicas que puedan hacer más fácil tu labor educativa, tanto en casa como en el colegio.

En cuanto a la extensión, vas a comprobar que la obra opta por ser breve y concreta, a fin de que sea todavía más práctica.

Con el objetivo de facilitar el ritmo lector del texto, considerando las nuevas características de las expresiones del lenguaje, madres y padres están incluidos en la palabra *educadores*. De igual modo, niños y niñas en la palabra *jóvenes*.

Teniendo en cuenta la neurociencia y sus valiosas e innovadoras contribuciones, pasando por la pedagogía y sus concreciones educativas, descubrirás aportaciones interesantes, que pretenden complementar la amplia formación que ya posees.

Tienes a tu disposición un correo electrónico para posibles sugerencias, preguntas o cualquier duda que pueda surgirte:

soyprofedeapoyo@gmail.com

Me gustaría aprovechar esta introducción para dar las gracias a David Bueno y a Neus Sanmartí por sus valiosas aportaciones, su tiempo y sus consejos para realizar esta obra. Y, además, agradezco a Octaedro, una de las mejores editoriales en el campo educativo, que hayan confiado en el valor que la obra puede tener para ti.

También a nuestra escuela Vedruna, donde tanto he aprendido y continúo aprendiendo y creciendo en lo profesional y lo personal, a nuestros estudiantes, que tanto me enseñan, y a quienes estáis siempre a mi lado, escuchándome, apoyándome, enseñándome y renovándome.

¡Gracias!

¿Aprendemos juntos?

Prólogo

La complejidad de la profesión de enseñar

NEUS SANMARTÍ

Abril, 2024

Educar y promover un aprendizaje significativo de los niños y jóvenes es una tarea compleja que exige tener en cuenta muchas variables, y no es fácil concluir qué métodos, estrategias o acciones son las idóneas. No es lo mismo una clase el lunes a las 9 de la mañana que un viernes a última hora, y cada aprendiz y cada grupo clase son distintos. Este hecho es lo que hace que esta profesión sea interesante y nada rutinaria: ningún día es igual al anterior y obliga a estar aprendiendo y creando continuamente, ya que no es posible repetir siempre lo mismo si queremos lograr que *todos* (remarco *todos*) los niños y jóvenes aprendan. De ahí la idea del título de libro, *Saltando obstáculos, poniendo puentes*, porque los docentes hemos de aprender a dar respuesta a las numerosas dificultades-obstáculos que van surgiendo constantemente, así como a generar creativamente posibles caminos-puentes para superarlos.

Pero ¿cómo vamos aprendiendo los docentes? Una fuente de aprendizaje es, sin duda, la experiencia. Es el clásico aprendizaje de la prueba-error y, a partir de él, vamos decidiendo qué, de todo aquello que hacemos, realmente ayuda a nuestros alumnos a aprender, qué funciona con algún tipo de alumnos y qué no tanto

con otros, cómo planificar y organizar las clases, cómo gestionar los conflictos que inevitablemente aparecerán, cómo empezar y terminar una clase, etc. Se parte de un conocimiento previo, que en muchos casos deriva de cómo los docentes aprendimos en nuestros años escolares cuando éramos alumnos, un conocimiento que está muy interiorizado y rutinizado, porque hemos pasado cerca de veinte años de nuestra vida practicándolo. En función de este saber que hemos ido construyendo, muchas veces atribuimos el obstáculo más a características de los aprendices que a la manera como ejercemos la docencia, por lo cual no siempre nos autorregulamos, es decir, no siempre generamos puentes. Que aprendamos a partir del obstáculo depende, en buena medida, de características personales; entre otras, si se es una persona autocrítica, empática en relación con las necesidades de *todos* los aprendices, capaz de gestionar positivamente las emociones que conlleva una mala experiencia, abierta a nuevas ideas e interesada por saber más y, además, algo aventurera para lanzarse a probar algo nuevo.

A menudo podemos creer que solo la experiencia enseña, y que no son útiles las ciencias que explican parte de los porqués de las dificultades del alumnado, como tampoco las propuestas para afrontarlas que son distintas de las aprendidas y aplicadas en nuestras clases. Pero, en cambio, todos los docentes sabemos que aprender no es solo practicar y que es necesario el conocimiento para que dicha práctica sea significativa. Una idea que argumenta Perrenoud (2007) es que enseñar es una profesión y no solo un trabajo. Además, señala que:

La actividad de un profesional reúne las competencias del creador y las del ejecutor [...]. No tiene un conocimiento previo de la solución a los problemas que emergerán de su práctica habitual y cada vez que aparece uno tiene que elaborar esta solución sobre la marcha, a

veces bajo presión y sin disponer de todos los datos para tomar una decisión sensata. Pero todo ello sería imposible sin un saber amplio, saber académico, saber especializado y saber experto.*

Una profesión como la nuestra está muy condicionada por los cambios sociales y tecnológicos, tan continuos y rápidos: cambia la composición social del alumnado, su lengua y la cultura familiar, el conjunto de saberes que la sociedad demanda aprender en la escuela, la tecnología que media en el aprendizaje (basta pensar en la rapidez con que la inteligencia artificial ha entrado en las aulas o en el uso de los móviles), etc. Por ello, no es posible pensar que solo a partir de la experiencia podemos responder a los nuevos retos, dado que, cuando a través de la estrategia de la prueba-error empezamos a saber qué hacer, ya ha cambiado el contexto y han emergido nuevos problemas-obstáculos.

¿Por qué estas reflexiones en el prólogo de este libro? Porque, precisamente, recoge e interrelaciona un saber académico y especializado con un saber práctico en relación con algunos de los retos que hemos de encarar los docentes y los educadores en la actualidad. Los diferentes capítulos parten, justamente, de reflexiones sobre nuestro punto de partida, esto es, sobre algunas de las ideas previas en torno al tema y a las prácticas habituales. Más adelante, se habla de nuevos saberes que se han generado desde diferentes campos del conocimiento profesional (neurociencia, psicología, pedagogía, didáctica, etc.), argumentando su interés con la finalidad de facilitar mejores aprendizajes en los niños y jóvenes y, además, se ejemplifican prácticas concretas que se pueden promover para dar respuesta al reto, ya sea en el contexto

* Perrenoud, Ph. (2007). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar. Profesionalización y razón pedagógica*. Barcelona: Graó.

escolar, de tiempo libre o familiar, fundamentadas en el conjunto de saberes que se ha argumentado.

Aparentemente, los temas tratados en el libro son muy diversos, pero recomiendo su lectura desde tres ideas transversales que considero muy sugerentes: la importancia del vínculo, de las preguntas y de estimular la reflexión metacognitiva.

En el libro se remarca en diferentes apartados la necesidad de establecer *vínculos* entre educadores, docentes y aprendices. Todos los docentes hemos experimentado que en un mismo centro hay clases que valoramos que funcionan, en las cuales se aprende y donde todos nos sentimos bien, y que en otras no se observa esta sintonía. Y, para explicar la diferencia, constatamos que, en unas, las relaciones entre *todos* los protagonistas parten de un reconocimiento de los demás, de valorar el hecho de aprender juntos y de compartir ideas, experiencias y emociones, mientras que en las otras la convivencia no se da. Podemos pensar que es algo debido al azar, pero este azar se puede cambiar poniendo en práctica estrategias diversas desde los primeros compases del curso y de cada clase, además de cultivar la parte de nuestro «arte» profesional. Esto dependerá de cómo tenemos en cuenta la forma de mirarnos, de vernos y de hablarnos todos los componentes del grupo. En el libro se recogen muchas propuestas para lograr establecer vínculos productivos, con el fin de que los aprendices perciban que aprendemos juntos, partiendo de lo que hacen y dicen, y de que conectamos con sus intereses y sus necesidades. En el establecimiento de vínculos potentes es clave qué y cómo nos preguntamos, y qué y cómo preguntamos.

Este es el segundo eje del libro: las *preguntas*. Cuando se preguntó a un premio Nobel de Física, Isidor Rabi, sobre la razón por la que había llegado a ser una persona tan sabia, dijo que, al contrario de muchas madres, que, cuando recogían a los hijos en

la escuela, preguntaban por sus notas o por lo que habían aprendido ese día, la suya le decía: «¿Qué nueva buena pregunta te has planteado hoy?». Los educadores hemos de ser conscientes de que hacer buenas preguntas no es algo innato ni fácil. Cuando empecé a dar clases, muy pronto percibí su importancia, por lo que, cuando las preparaba, pensaba y anotaba algunas que me parecían potentes, porque en el aula no siempre se generaban de forma espontánea. A veces también sucede que estamos ante un alumno que siempre está preguntando, y los docentes valoramos que entorpece la clase porque sus preguntas se apartan de la línea del discurso que hemos planificado. Pero, para aprender, es necesario interrogarse y los niños aprenden a plantearse buenas preguntas especialmente por imitación de las que planteamos las personas adultas. El reto es que no se centren en curiosidades que se satisfacen rápidamente (*qué es, cómo se llama, cuál es el más grande...*), sino en aquellas que promueven el interés por saber más y profundizar (*cómo es que..., de qué depende que...*). Son especialmente clave preguntas, de las cuales en el libro hallaremos muchos ejemplos, que incitan a analizar cómo hemos llegado a pensar, a hacer y a saber lo que sabemos, es decir, preguntas que estimulan una reflexión metacognitiva. Y este es el tercer eje que atraviesa todo el libro: la necesidad de dedicar tiempo a la *reflexión*, a promoverla, a pensar sobre lo que se piensa, cómo se piensa y cómo se ha llegado a pensar lo que se piensa. Esta reflexión, tal como señala el psicólogo Hebert Hermans, es fruto de lo que sucede a nuestro alrededor y de las relaciones que tejemos. En el aula se precisan espacios de reflexión para poder hablar con uno mismo, pero este diálogo interior está condicionado por todo lo que nos rodea, por cómo hablamos con los demás, cómo los percibimos y cómo valoramos las diferentes ideas y maneras de hacer, comunicar y sentir. En este eje es esencial la evaluación, porque, cuando reflexionamos

dialógicamente, individualmente y en función de nuestro entorno, estamos autoevaluándonos para tomar decisiones. No solemos ser conscientes de todo lo que envuelve esta toma de decisiones y, por eso, tal como se plantea en el libro, los educadores hemos de ayudar a nuestros alumnos a pensar por sí mismos acerca de cómo van decidiendo, si se sienten capacitados y les gusta aprender distintos tipos de conocimientos, con qué estrategias aprenderlos, para qué aprenderlos, cómo gestionar el error, etc. Sin olvidar que los ayudamos cuando somos transparentes y pueden reconocer cómo nosotros, docentes y educadores, reflexionamos cognitivamente, cómo gestionamos los errores y, en general, cómo no dejamos de aprender constantemente. Es posible que pensemos que todo esto es perder el tiempo, pero, a menos que se desarrolle esta capacidad de reflexión, será difícil que el aprendizaje sea significativo y que posibilite continuar aprendiendo.

Después de leer el libro y de pensar en nuestra clase de mañana, en la que nos propondremos que *todos* nuestros alumnos aprendan un conocimiento específico de lengua, matemáticas, ciencias, educación física u otros, nos podemos preguntar en qué medida también es nuestra tarea promover que establezcan vínculos potentes, que se planteen buenas preguntas y que reflexionen metacognitivamente. El saber requiere de estas condiciones y estas, al mismo tiempo, no se pueden desarrollar si no se cultivan cuando se aprenden saberes específicos. Por eso hablábamos al principio de la complejidad de la profesión de enseñar y, al mismo tiempo, del hecho de que sea una actividad tan poco rutinaria y enriquecedora.

Capítulo 1

Cualidades del cerebro y aplicaciones en la educación

¿Conoces tu cerebro?

El cerebro está formado por neuronas, las cuales están conectadas entre sí en red. De esta manera, cuando aprendemos algo nuevo, el nuevo aprendizaje conecta con lo que ya sabemos. En consecuencia, cuantas más conexiones provoquemos y mejores sean, más sólido y duradero será el aprendizaje. Sobre cómo hacerlo hablaremos más adelante.

Las ideas son propuestas neuronales. El cerebro siempre está generando propuestas neuronales, lanzando ideas, y quien decide con qué idea quedarse eres tú. Según la idea con la que te quedes, así te hará sentir. Veamos un ejemplo: como puedes imaginar, el trabajo y el esfuerzo que hay detrás de un atleta que llega a los juegos olímpicos son inmensos. Se ha comprobado que, en unos juegos olímpicos, los atletas que han conseguido la medalla de bronce están significativamente más contentos que aquellos que habían ganado la de plata. Y te preguntarás: ¿a qué se debe?, pues lo normal y razonable sería pensar que obtener una plata te haga sentir mejor que ganar un bronce. La respuesta está en que, mientras que los que habían llegado en segunda posición pensa-

ban algo así como: «Podía haber sido primero, qué poco me faltó para alcanzar el oro», los que habían llegado en tercera posición pensaban algo así como «Por poco me quedo sin pódium». Como ves, es decisivo lo que piensas. La influencia de lo que piensas es decisiva en la forma cómo vives tu experiencia, tu momento. Esto nos viene a enseñar que lo importante no es pensar sobre lo que vives: lo importante es vivirlo.

A lo largo de su carrera como estudiantes, son muchas las carreras en las que participan. Tenemos que saber cómo interpretan sus resultados, cómo gestionan sus errores y sus victorias, para que sepan no frustrarse demasiado cuando no suben al pódium o cuando el resultado obtenido no se corresponde con el esfuerzo invertido, y para que sepan disfrutar más y mejor de sus medallas, sea cual sea el color conseguido. Lo importante es no abandonar la carrera, llegar a meta y preparar la carrera siguiente.

El cerebro siempre tiene alguna idea.

¿Qué es una idea?

Detente un momento e intenta que tu cerebro no te lance alguna idea. Seguro que lo has intentado algunas veces, y te ha resultado difícil. Lo es.

Igual que el estómago tiene hambre o que el corazón está latiendo, la labor del cerebro es producir ideas, pensar. Por eso, ves lo difícil que es que a tu cerebro no le lleguen ideas. Estas ideas que propone el cerebro surgen, sobre todo, a partir de tu experiencia pasada y de tus objetivos o perspectivas futuros. La clave para entender esto es que te des cuenta de que lo que piensa tu cerebro es solo una posibilidad. Es decir, ante cualquier situación, tu cerebro genera ideas relacionadas con tu experiencia anterior con esa situación o con una situación parecida. Lo mismo sucede cuando ves a las personas, que te generan ideas sobre la base de tu experiencia pasada con ellas o de tus perspectivas futuras.

Las ideas las generas tú. Por ello, ante una misma situación o ante las mismas personas, las ideas que se generan en quienes las ven pueden ser muy diferentes. Imagina que vas por la calle con algunas amigas y veis un perro. Una puede decir: «Qué bonito, voy a acariciarlo»; otra puede decir: «Quita, no lo toco, que me da alergia el pelo»; otra diría: «Es igual que el que voy a comprarme...». Y, así, un mismo estímulo, que es el perro, puede dar lugar a una gran variedad de ideas distintas.

Tu experiencia personal y tus objetivos marcan en gran medida lo que piensas. El cerebro crea una idea y eres tú quien la valora en un sentido o en otro. Si a esa idea que genera tu cerebro le prestas atención sostenida, tu cerebro interpreta que esa idea es relevante, que es útil y, entonces, aumenta la posibilidad de que la proponga de nuevo en situaciones similares o con personas concretas. Si enseguida piensas en otra idea, esa idea no adquiere importancia y tu cerebro no la considera útil, por lo cual será menos probable que la proponga en situaciones parecidas.

Así pues, el cerebro genera ideas de manera continua. Son propuestas que puedes decidir si las aprovechas o no. Para ello, cuentas con la atención. Puedes preguntarte: «Esta idea para esta situación, ¿es útil o no? Y con esta pregunta ya le estás indicando a tu cerebro algo importante: que eres tú quien controla las propuestas.

La atención sostenida sobre una idea la convierte en útil y le confiere más posibilidades de que se repita. Si quieres que una idea no te agobie, no te incomode, no te condicione, no te altere el carácter en una situación concreta o que, por lo menos, lo haga lo menos posible, no le prestes atención sostenida ni intentes cambiarla, porque, si intentas cambiarla, ya le estás prestando atención. Simplemente, déjala pasar, puedes centrarte en otra idea.

Si enseñas al cerebro a proponerte ideas positivas, lo hará con más frecuencia.

En línea educativa

La idea que generas sobre otra persona condiciona tu relación y tus encuentros con ella. Cuando las ideas son negativas, es fácil que tu relación, tus encuentros, sean poco productivos. ¿Cómo es la relación que tenéis en tu casa? ¿Cómo son la mayoría de los encuentros que tenéis, qué emociones e ideas generan? ¿Cómo influye tu comportamiento en los demás? ¿Los condicionas mucho o poco? ¿Cómo te influye el comportamiento de los demás a ti? ¿Te condiciona mucho o poco? ¿Qué aspectos podéis mejorar? En el colegio, ¿cómo viven tus estudiantes la relación con tus clases, el ambiente de clase, la relación con sus compañeros? ¿Cómo piensan que les influye tu área en concreto, cuál es su experiencia con esa área y cómo les influye lo que piensan en su motivación por aprender? Estas y otras preguntas son quizás una de las bases sobre las que sustentar su aprendizaje, su rendimiento, su bienestar. ¿Se las formulamos? Si las ideas que generas con alguno de los estudiantes de la clase son, en algún sentido, poco positivas, es muy probable que se dé cuenta y que se desarrolle una relación distante, lo cual dificulta en gran medida su aprendizaje y la consecución de resultados óptimos. Por tanto, somos los docentes y educadores quienes tenemos que poner atención sostenida en sus cualidades, logros, potencialidades y valores. A veces, los jóvenes y los estudiantes quizás ni sepan que los tienen, pero es una tarea esencial descubrirselos.

Es importante corregir errores, y lo es aún más enfocarnos en los valores.

Un dato importante es que el 85 % del tiempo lo que sientes es lo que piensas. Teniendo en cuenta la enorme influencia de las

ideas, intentar generar ideas positivas es lo más sensato para estar mejor con uno mismo y con los demás.

Como decíamos, el cerebro está formado por millones de neuronas y entre ellas hay billones de conexiones.

¿Con qué ritmo hablan tus neuronas?

Las neuronas del cerebro se comunican entre ellas. La manera de comunicarse es a través de descargas eléctricas, las cuales se realizan con ritmos. Los ritmos son distintos y, según sea el ritmo, lo que se comunican entre ellas es diferente. Así, estos ritmos son variados; por ejemplo, 1 descarga eléctrica por segundo, 4 descargas por segundo, 8, 10 y hasta 50 descargas eléctricas por segundo, etc. Uno de los ritmos más importantes del cerebro es el ritmo alfa, unas 8 descargas eléctricas por segundo. Está demostrado que el ritmo alfa es muy importante para poder mantener la atención, dado que genera unas ondas que actúan como si fuesen señales de *stop* hacia las distracciones que puedas tener mientras quieres concentrarte en una tarea.

Imagina ahora mismo que estás leyendo este texto, estás poniendo atención en ello; entonces, tu cerebro está llenándose de ondas alfa. Estas ondas lo que hacen es frenar las distracciones que el propio cerebro genera y que son ideas que te distraerían de tu objetivo: tengo que comprar leche, qué cenamos hoy, qué bien estuvo la clase de esta mañana... Todas estas distracciones vienen del interior y suelen ser más que las distracciones que vienen del exterior. Las inhibidoras de estas distracciones internas son, pues, las ondas alfa. Mientras prestas atención, tu cerebro se llena de estas ondas, que impiden que te distraigas y te permiten una mejor concentración. Cuántas más ondas alfa, mejor atiendes, lo cual, a su vez, favorece un mejor resultado.

Las ondas alfa permiten, en consecuencia, que tengamos un mejor control de la atención, lo que siempre favorecerá el desarro-

llo óptimo de la tarea que estemos llevando a cabo. Cuantas más ondas alfa, mejor atención. La pregunta es: ¿pueden generarse estas ondas alfa? Sí, cuando empiezas a meditar, se incrementan las ondas alfa. A medida que prolongas tus momentos de meditación en el tiempo, estas consiguiendo que tus ondas alfa aumenten y, por consiguiente, el control que tienes sobre tu atención es mayor y mejor. Y, algo curioso, cuando ya logras tomar el control sobre tu atención, las ondas alfa se retiran, pues su tarea ya no hace falta, dado que no llegan distracciones a las que haya que frenar.

En línea educativa

La atención es muy importante, qué duda cabe. Ahora las pantallas ayudan muy poco a fijarla, quizás al contrario, con tanto estímulo, la atención se dispersa con facilidad. Para contrarrestar la influencia de las pantallas, tenemos la meditación. Pero no se trata de que dediquemos grandes espacios de tiempo a meditar. Empieza con espacios cortos, elige un lugar de tu casa adecuado, un momento apropiado, y empieza, invitando a los demás a compartir esa experiencia. Comentad de vez en cuando los resultados que vais notando en vosotros. Para empezar, escoge de internet una forma de meditar que te resulte más cómoda y te guíe mejor en tu comienzo. Hay muchos libros y vídeos a tu disposición. Puedes empezar con Nazaret Castellanos, te gustará y aprenderás mucho de ella.

En el colegio, para empezar, quizá puede ser suficiente con que intentes que tus estudiantes mantengan la atención en algo concreto (por ejemplo, la respiración) durante unos segundos al inicio de la clase, al comenzar todas las clases del día, favoreciendo la formación de ondas alfa, puede ser de gran valor para estimular el aprendizaje de tus estudiantes.

Meditar es una actividad importante que contribuye mucho a la salud cerebral y corporal. Sus resultados y beneficios están comprobados. Ahora somos nosotros los que hemos de decidir si aprovechamos estos beneficios practicando y dedicando tiempo a meditar.

El lenguaje interior

Tal vez la persona con quien más hables sea contigo misma. ¿Te has parado a pensar qué es lo que te dices y cómo te lo dices? Lo que te dices es tu lenguaje interior e influye enormemente en tu estado de ánimo, motivación y bienestar.

El lenguaje puede desmotivar o motivar, puede herir o curar. El lenguaje tiene muchas posibilidades.

Es habitual que las personas nos hablemos con exigencia y cierta dureza, queriendo ser las mejores en cualquier aspecto. Cuando la persona tiene una conducta en la que, ante un problema, error o dificultad, lo que destaca más en su lenguaje interior es regañarse, culparse o exigirse, esto se refleja en algunas partes del cerebro que están en cierta medida asociadas a la generación de estrés o ansiedad. Cuando, al contrario, ante los errores, problemas o dificultades, se es amable, respetuoso, compasivo con uno mismo, procurando ser mejor y con ganas de alcanzar el objetivo propuesto, la zona del cerebro que se activa es, en concreto, la corteza orbitofrontal, relacionada con el optimismo y el bienestar. Ser amable contigo mismo te hace estar mejor y, además, te ayuda a estar mejor con los demás.

El lenguaje interior marca una gran diferencia. Háblate en positivo.

En línea educativa

El lenguaje interior para los jóvenes y los estudiantes tiene mucha importancia, pues influye de manera directa en su rendimiento y motivación. Lo que se dicen a sí mismos sobre cómo aprenden, cómo ven sus posibilidades, cómo desarrollan sus capacidades y el modo de gestionar sus emociones hace que se pongan barreras o que se creen puentes en su rendimiento académico y su desarrollo personal. Este lenguaje está relacionado con la mentalidad fija o la mentalidad de crecimiento, que tanta influencia tiene en la motivación y el rendimiento académico. También está asociado a la metacognición. De estos aspectos, y de algunos más con un peso especial en el aprendizaje, así como sobre cómo potenciarlos, hablaremos más adelante.

De momento, conviene quedarse con la idea de que es fundamental preguntar a los jóvenes y estudiantes cómo aprenden, qué se dicen a sí mismos al realizar las distintas actividades, qué piensan de sus capacidades y cualidades..., para guiar y desarrollar estrategias, corregir errores o potenciar aciertos. Es probable que una gran mayoría no valoren la influencia de este lenguaje, quizás en numerosas ocasiones ni siquiera se den cuenta de que lo tienen. Los educadores son quienes tienen que hacerles ver que es importante y trabajar con ellos este aspecto tan decisivo en su desarrollo. Cuando hablemos de la motivación, desarrollaremos más este tema.

Dime cómo te hablas y te diré cómo eres, incluso quizás hasta dónde puedes llegar.

Índice

A modo de introducción	9
Prólogo: La complejidad de la profesión de enseñar	11
Capítulo 1. Cualidades del cerebro y aplicaciones	
en la educación	17
¿Conoces tu cerebro?	17
El lenguaje interior	23
Facultades propias del cerebro	25
¿Qué neurotransmisores activas?	35
El error desde un punto de vista neurocientífico	37
Capítulo 2. La comunicación que conecta: ¿cómo	
influye tu lenguaje en la educación?	41
Habilidades de la comunicación	42
Las preguntas en educación	45
Algunas ideas para preguntar en una conversación	45
Errores en el control de conocimientos o al preguntar	50
Obstáculos y puentes en la comunicación	55
Obstáculos	55
Puentes	56
Resolución de conflictos	65

Capítulo 3. Emociones, motivación y aprendizaje	71
Emoción	71
El vínculo: la conexión emocional del aprendizaje	75
Motivación. ¿Motivados para qué?	77
Factores principales que influyen en la motivación	79
Interés	79
Estimación	81
Sentirse capaz	83
Interpretación	83
Aprendizaje	87
¿Qué es aprender?	87
Propuestas para el docente	88
Estrategias y técnicas que conviene enseñar a los estudiantes	89
Memoria y atención	90
¿Memorizar es aprender?	90
Pautas que favorecen la actividad de la memoria de trabajo	92
La atención, o priorizar estímulos	93
Ideas para favorecer y potenciar la atención	93
Capítulo 4. La evaluación	97
La evaluación es parte del aprendizaje	97
Aspectos que conviene tener en cuenta sobre la evaluación	99
Evaluación formativa	100
Acciones básicas que tiene que considerar la evaluación	106
Aspectos de la evaluación formativa que favorecen la regulación del estudiante	109
Instrumentos de evaluación	121
¿Educas individualizando y evalúas comparando?	123

Preguntas que favorecen el desarrollo y mejora del trabajo docente	126
¿Exámenes o pruebas de tipo test?	126
Capítulo 5. Las pantallas	129
¿Escuela presencial en clases en línea?	129
¿Capturas las pantallas o estás capturado por las pantallas?	131
La conexión está entre las personas	132
Posibles ideas y propuestas	133
Nuestras fuentes de conocimiento principales: bibliografía	141

Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:
www.octaedro.com

SALTANDO OBSTÁCULOS, PONIENDO PUENTES

Si este libro ha llegado hasta tus manos, puede ser una casualidad, pero tú puedes hacer que sea una oportunidad.

Cuando educamos, tenemos muchos obstáculos que saltar o, quizás, rodear, y puentes que construir para continuar caminando y aumentar las conexiones. En estas páginas encontrarás opciones, propuestas, estrategias, reflexiones... que te harán más fácil tu labor educativa ante esos obstáculos, mostrándote un amplio abanico de ideas y habilidades para alzar puentes. Lo cual, por cierto, es el objetivo de esta publicación.

Vas a descubrir cómo la neurociencia, la psicología y la pedagogía te aportan gran cantidad de conocimiento, que, unido a tu saber y experiencia, potenciarán y facilitarán tu proyecto y tu actividad educativa diaria.

Los temas que desarrollan estas páginas son variados y de gran importancia y actualidad.

Estás ante un libro que, aunque lo leas por la noche, te pondrá al día enseguida.

¿Educamos juntos?

