

## Enseñanza de las habilidades que importan en un ambiente de aprendizaje en casa

A medida que todos nos adaptamos a las circunstancias rápidamente cambiantes en respuesta a la pandemia de la COVID-19, uno de los mayores desafíos es seguir apoyando la educación de los estudiantes en un nuevo entorno. Los estudiantes podrían presentar problemas con habilidades que serán cruciales para tener éxito en estas nuevas circunstancias, como la gestión de conflictos, la asertividad, la autoeficacia y la autorregulación. Para apoyar a los profesores, estudiantes y familias en la adaptación, destacamos algunos recursos útiles para mejorar las habilidades intrapersonales e interpersonales de los estudiantes en un entorno de aprendizaje virtual y/o en casa. Considere la posibilidad de practicar estas estrategias junto con sus estudiantes, es un momento estresante para todos nosotros.

### Autoeficacia

Al hacer esta transición, ¿se da cuenta de que los estudiantes tienen problemas para trabajar con contenidos desafiantes, dudan de su capacidad para adaptarse a las nuevas circunstancias o se rinden fácilmente cuando se enfrentan a obstáculos tecnológicos o de otro tipo? **La autoeficacia** aumenta la confianza de los estudiantes en que con esfuerzo pueden progresar en actividades desafiantes, así como su capacidad para utilizar estrategias específicas para fomentar esa confianza. A continuación, explore los recursos y herramientas de autoeficacia que podría encontrar útiles para apoyar a sus estudiantes durante este período de ajuste.



- **Conceptos básicos del cerebro (Brain basics) y neuroplasticidad (Neuroplasticity):** Para mostrarle a los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria cómo el esfuerzo y el aprendizaje afectan al cerebro. Muestre a los estudiantes los videos de **Brain basics** y **Neuroplasticity** para ilustrar la adaptabilidad del cerebro (incluyendo los cambios físicos cuando nos esforzamos por aprender). Conecte estas ideas con la capacidad de los estudiantes para aprender con éxito nuevos contenidos académicos y adaptarse a estas nuevas circunstancias; incluso si en la actualidad están luchando por utilizar nuevas tecnologías o cambiar los hábitos de estudio, progresarán con un esfuerzo sostenido. Apoye a los estudiantes para que hagan la conexión entre el esfuerzo y el progreso.
- **Tabla de crecimiento vs. mentalidad fija (Growth vs. Fixed Mindset chart) y Los errores te ayudan a crecer (Mistakes help you grow):** Para los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria, discuta la **tabla de crecimiento vs. mentalidad fija** y use el video **Mistakes help you grow** para ilustrar cómo los errores nos ayudan a aprender y mejorar. Anime a los estudiantes a considerar por qué los errores son una parte importante del aprendizaje; pídeles que piensen en los retos específicos a los que se enfrentan en la actualidad y que discutan cómo podría ayudar un enfoque de mentalidad de crecimiento.
- **Desbloqueando la autoeficacia:** Este recurso para profesores y familias explica las cuatro fuentes de autoeficacia o las formas en que los estudiantes pueden desarrollar su confianza en relación con una tarea desafiante. A continuación se presentan algunas herramientas para apoyar a cada fuente durante el aprendizaje en casa para estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria.
  - **Experiencia de dominio - Registro de dominio y rastreador de esfuerzo y progreso:** Construimos la autoeficacia al trabajar hacia el dominio de dominar tareas desafiantes a lo largo del tiempo y mediante la reflexión. Los estudiantes pueden reflexionar sobre los éxitos con el **Diario de Dominio** como una manera de construir la confianza para futuras búsquedas desafiantes. Al acercarse al aprendizaje de un concepto o habilidad desafiante, los estudiantes pueden usar el **Rastreador de Esfuerzo y Progreso** para tener un enfoque más intencional en el seguimiento tanto de sus esfuerzos como de su progreso. Esto no solo les ayuda a celebrar su mejoría en lugar de desanimarse por lo que aún no han logrado, sino que también les ayuda a dejar de compararse con los demás.
  - **Persuasión verbal - Plaza Sésamo: Janelle Monae – Power of ‘Yet’ y What Can I Say to Myself:** La **Plaza Sésamo: Janelle Monae – el video Power of Yet** enfatiza que no tener éxito *aún* no es una razón para rendirse y el póster **What Can I Say to Myself** ayuda a reformular la auto-discusión de la mentalidad fija a la

mentalidad de crecimiento. Cuando los estudiantes se sienten frustrados por la tecnología, los contenidos difíciles o un nuevo entorno, ayúdeles a utilizar la auto-evaluación de la mentalidad de crecimiento para aplicar el poder del "todavía" a su situación.

- **Retroalimentación fisiológica - Técnicas de relajación** Todos hemos experimentado ansiedad por una tarea difícil, pero puede que no nos hayamos dado cuenta de que nuestra ansiedad puede afectar a nuestra capacidad de tener éxito en la búsqueda. Puede compartir las **técnicas de relajación** con sus estudiantes (y usarlos usted mismo) para reducir la ansiedad y construir la autoeficacia.
- **Experiencias indirectas - Ingeniosas formas de jugar juegos de mesa por Zoom:** Con el cambio a la interacción virtual en lugar de la personal, muchos han tenido problemas para aprender las herramientas de la videoconferencia. Considere la posibilidad de compartir (o describir brevemente) **formas de jugar juegos de mesa por Zoom** como un ejemplo del éxito de los demás ayudándonos a ganar confianza en nuestra propia capacidad para tener éxito en nuevas y/o desafiantes actividades.