



10 CUALIDADES PARA SER UN DOCENTE INCREÍBLE



con los pies
en el aula



AVISO LEGAL: La información presentada aquí representa el punto de vista de los autores de la misma en su fecha de publicación. Debido a las condiciones del mercado y las variables endógenas y exógenas que influyen en los negocios, los autores de esta publicación, se reservan el derecho de alterar o modificar esta información basada en las nuevas condiciones. Esta publicación tiene únicamente un objetivo de información y no constituye contrato, ni prueba del mismo. Ni el autor, ni los editores o los afiliados y partners de esta publicación, asumen ninguna responsabilidad legal de los errores, inexactitudes u omisiones pero si usted las encontrase, agradecerán que las ponga en conocimiento de ellos para ser rectificadas. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado.

Copyright: Con los Pies en el Aula
Todos los derechos reservados
Valencia – España

IMPORTANTE: Este e-book está en continua actualización. Para asegurarte que tienes la última edición [pulsa aquí](#) y bájate la última versión actualizada.

Índice

Sobre la autora	4
Introducción	5
Capítulo 1 · ¿Pasión o vocación?	7
Capítulo 2 · Motivación para emocionar	13
Capítulo 3 · Metodología variada para llamar la atención	19
Capítulo 4 · Capacidad de autocrítica	23
Capítulo 5 · Creatividad para resolver problemas	28
Capítulo 6 · En búsqueda del Conocimiento	34
Capítulo 7 · La responsabilidad de la Autoestima	39
Capítulo 8 · Premios, castigos y aprendizajes	44
Capítulo 9 · Confianza en el ser humano	50
Capítulo 10 · Capacidad de dar más allá	55

Sobre la autora



Diplomada en Magisterio de Educación Física, Licenciada en Psicología, Premio Extraordinario de Licenciatura, Master en Developmental Behavioural Modelling (DBR®). Formadora en Habilidades Directivas y Gestión de Equipos, Co-creadora del proyecto Train The Trainers, Impulsora de “Con los pies en el Aula”. Conferenciante, bloguera, consultora y socia de Proformación S.L.

Tengo la profesión más apasionante que podría haber imaginado: FORMADORA. A lo largo de mi vida profesional he tenido la suerte de impactar con alumnos muy distintos en contextos completamente diferentes. Mis aulas han sido lo más variadas que te puedas imaginar: el patio escolar, las aulas de un Colegio Rural Agrupado, la piscina, pistas de entrenamiento deportivo,

empresas nacionales y multinacionales, la Universidad y las escuelas de negocio.

Toda esta experiencia y mi pasión por la formación, la educación y la docencia, me ha permitido encontrarme con situaciones muy distintas en las aulas, situaciones desafiantes ante las que he tenido que desarrollar una gran cantidad de habilidades, recursos y una metodología realmente efectiva. Y justamente esto es lo que me encantaría compartir contigo a lo largo de este libro y de forma más ampliada en el proyecto **Con los pies en el Aula**.

Respecto a mí, te puedo decir que soy una de esas atrevidas a las encantan los retos. Soy una luchadora nata, una apasionada de la vida, una chica que piensa que la toalla no se tira por nada del mundo. Cada año intento ser aprendiz de nuevas habilidades y conocimientos porque esto me permite no olvidar que se siente y se vive en la “piel del alumno”.

Por último, te diré que para mí formar, dar clase, enseñar a otros, no es simplemente un trabajo sino que es la forma más increíble de mejorar el mundo, de impulsar a otros y de cambiar vidas.



10 CUALIDADES PARA SER UN DOCENTE INCREÍBLE

Maestro, educadora, entrenador, profesora, formador, jefa, consultor, mamá, abuelo, ...

¿Te has planteado alguna vez cuántas personas tienen el privilegio de influir e impactar en otros?

Hay muchas personas que sin darse cuenta, a veces casi inconscientemente, llegan a ser una enorme influencia en otros seres humanos.

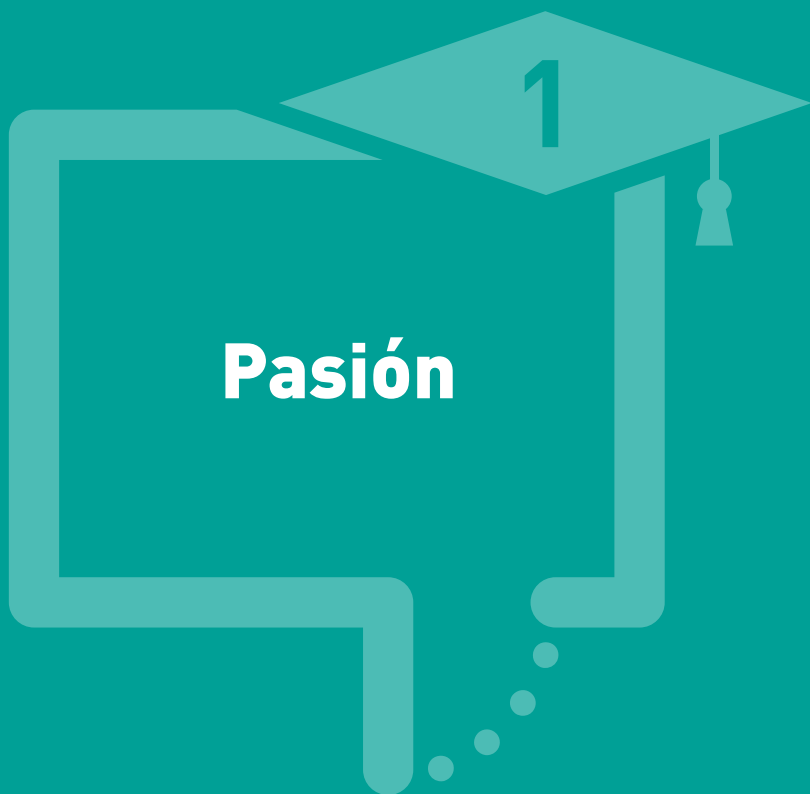
Si eres uno de ellos, una de esas personas que en un momento u otro ha compartido con otras personas sus habilidades, sus conocimientos o incluso sus actitudes y valores, ¿te gustaría conseguir que esa influencia cambie positivamente la vida de otros? ¿Te apetece marcar la diferencia? ¿Crear una influencia positiva en otras personas? ¿Ser alguien único y especial en la vida de tus alumnos o aprendices?

Si es así, creo que llegaste al lugar perfecto: un e-book en el que he intentado trasladar algunas de las claves que me han hecho a mí misma una formadora exitosa. Por si todavía no nos conocemos demasiado te contaré que he estudiado Magisterio de Educación Física y también Psicología. Hay algo que siempre me apasionó y fue la formación y las personas, o dicho de otro modo, tener el privilegio de ser continuamente maestra y aprendiz.

¿Te atreves a ir más allá? ¿Te atreves a llegar a los a los que he llegado? ¿Te atreves a tocar emociones, vidas, cambios y dejar, a su vez, que te toquen?

Pues si es así...

¡Te acompaño encantada en esa Aventura!



Capítulo 1

¿Pasión o vocación?

Si te has atrevido y has pasado página te habrás encontrado con ese gran término: La Pasión.

Te lanzaré una pregunta: Esa tarea de hacer que otros aprendan algo, ¿crees que es cuestión de vocación?

No sé tú, pero creo que muchos de nosotros nos hemos pasado toda nuestra vida escuchando que para ser un buen maestro, profesor, entrenador o formador en cualquier disciplina se necesitaba vocación. Y claro, cuando escuchas esto da la sensación de que hay un gen que puede decidir esta profesión, un gen que en tu misma infancia te hacía jugar con muñecos a los que dabas clase al llegar del colegio, o que soñabas con maestros a los que querías parecerte o que incluso reunías a tus amigos para jugar a “maestros”.

Pero... ¡Yo no creo que se necesite “tener” vocación! Es posible incluso que la vocación se pueda ir descubriendo con el tiempo y las experiencias vividas. A mi ocurrió de ese modo: yo no jugaba con muñecas a las que daba clase, sino que como muchos otros niños prefería jugar al escondite, al

balón o tirar a canasta pero a veces ocurre, y un día, sin darte cuenta se te cruza por la cabeza esa idea: “¿y si me planteo enseñar a otros? ¿Sería bueno en esa profesión? ¿Sabría hacerlo?”. Y posiblemente la siguiente pregunta con la que te encuentres podría ser... “Pero, ¿qué enseñar?”. Justo la respuesta es muy sencilla: puedes enseñar idiomas, informática, leyes, finanzas, a cocinar, a leer y escribir, a bailar, a interpretar apasionadamente un papel, a marcar goles o a hacer paradas, a tocar un instrumento, a crear una empresa, a utilizar el Marketing, a dirigir un equipo o incluso a cambiar una tubería. Si lo piensas detenidamente, te darás cuenta de que puedes construir APRENDIZAJE de cualquier cosa que hayas vivido o aprendido.

Por eso te diré, que no es cuestión de vocación, porque cuando eras un recién nacido no tenías ni idea de aquello a lo que te dedicarías, aquello en lo que disfrutarías trabajando sino que lo has ido construyendo a lo largo de tu vida y de todas las experiencias que has ido viviendo.

Es posible que en vez de hablar de “cues-

ción de vocación”, sea más acertado hablar de “cuestión de pasión”. Esto sí que hace realmente la diferencia: cuando un formador de habilidades directivas te explica apasionadamente cómo dirige a su equipo de trabajo, cuando una profesora de Salsa te cuenta hasta la historia más íntima del baile o te hace a sentir el ritmo con los ojos cerrados, cuando un maestro te enseña el potencial de la escritura para hacer la lista de la compra o para escribir una carta de amor, justo en ese instante se siente todo el poder de su pasión.

¿Y cómo hacer que crezca esa pasión? Hay veces que esa pasión se va construyendo con la práctica sin que te des cuenta del proceso que sigue, pero también es cierto que en gran medida la “pasión” es cuestión de trabajo y entrenamiento. La pasión se acaba convirtiendo en una habilidad que se puede aprender, desarrollar y mejorar.

Te dejo aquí algunas claves básicas que te pueden resultar muy útiles para alimentar esa pasión:

- *Con práctica, práctica y práctica:* cuanto más practiques la habilidad de formar a otras personas, más recursos tendrás y más fácilmente te resultará llegar a los ellas y sentir el gusto por lo que haces. Es decir, que aquí no tienes otra opción que lanzarte y probar. No es necesario empe-

zar ante una audiencia muy exigente, sino que puedes probar con cualquier colectivo que necesite información, habilidades o recursos que tú puedes ofrecerles.

- *Atender a esos ojos que se iluminan:* hay miradas de alumnos que no se pueden describir, miradas que lo dicen todo sin articular una palabra. Hay momentos en los que algo les hace “click”, instantes en los que cambia una de sus ideas, o se replantean algo que hasta el momento daban por sentado, o momentos en que aprenden un nuevo concepto. En esos instantes, justo en esos instantes sus ojos tienen un brillo sin igual. Si eres capaz de captar estos pequeños detalles, sentirás una motivación extra por continuar desarrollando tu pasión.

- *Conectar cada día con eso que te interesa, te gusta o te apasiona:* No se trata de que dediques las 24 horas a ese interés que va creciendo poco a poco pero si sacas unos minutos al día donde ir cultivándolo, leyendo algo al respecto, viendo un vídeo que te dé nuevas perspectivas, buscando la forma de investigar en esa materia para aumentar tus conocimientos. Se trata de crear respuestas en lugares donde todavía no había ni tan siquiera preguntas.

- *Recoger evidencias de cómo lo que haces provoca cambios positivos en la vida de al-*

guien: investiga con detalle qué es lo que aportó aquello que dijiste, cuál es la idea que cambió en las mentes de tus alumnos, o incluso pregúntales qué es lo que les aportó el tiempo y experiencias que compartiste con ellos. Cualquier feedback de las personas que te han tenido como profesor, entrenador, formador o maestro tienen cada una de las claves que necesitas para mejorar como profesional.

- *Disfrutar de ser un aprendiz eterno:* aprender que te queda mucho por aprender,

aprender del mundo, de los otros, de tus alumnos, de ti mismo, aprender de cada experiencia con la que te encuentras cada día, en definitiva, aprender continuamente personal y profesionalmente.

¿Te apasiona algo de esto? ¿Crees que te puede apasionar?

Espero que consigas apasionarte, apasionando a tus alumnos.



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

En este capítulo te propongo una pequeña tarea que te permitirá continuar conociendo esas grandes pasiones que seguro llevas por dentro. Y es que no hay mejor manera de forma a otros que despertando estas pasiones. Aquí te lanzo algunas preguntas:

Aquí te lanzo algunas preguntas:

1. ¿De qué temas hablas habitualmente con tus mejores amigos? ¿Y con tu familia?

2. ¿Puedes recordar una de esas conversaciones en las que podrías haberte quedado hablando durante horas y horas con alguien?

3. Selecciona de estos temas los 3 que elegirías si tuvieras que hacer una conferencia ante 100 personas: política, deportes, viajes, trabajo, familia, amigos, películas, religiones, libros, música, naturaleza, informática, redes sociales, marketing, coleccionables, comida, emprendedurismo, ciencia o psicología.

4. Escribe un twitt con una frase que te haya marcado en la vida.

5. ¿Qué querías ser cuando eras pequeño?



2

Motivación

Capítulo 2

Motivación para emocionar

“Es que mi profesor no me motiva para nada”. “Me aburro en clase”. “Es que mi jefe tiene una forma de explicar que es imposible seguirle”. “No volví a aquellas clases porque me moría de aburrimiento”. “Me dejé aquellas clases porque no me resultaban motivantes”.

¿Has sentido una o más de estas frases alguna vez, aunque sea por una sola vez en tu vida?

Estoy casi convencida de que en algún momento de tu vida has sentido algo similar mientras alguien te daba clase o te explicaba cómo hacer algo. Puede que lo hayas sentido en el colegio, en el instituto, en la Universidad o incluso en esas clases de música a las que te apuntaste con tanta ilusión. Puede que lo hayas sentido cuando te cambiaron el jefe o incluso cuando un compañero del departamento te explicó cómo tenías que hacer una nueva tarea. Sea donde sea el lugar en el que lo sentiste, lo que está claro es que es una sensación bastante incómoda. Una sensación que te puede hacer tomar la decisión de no volver a esas clases.

No sé tú, pero yo sí recuerdo haber sentido algo así en varias situaciones de mi vida. Posiblemente la que más me ha llamado la atención fue una situación que viví en mis años de estudiante universitaria. Exactamente fue en aquellas clases con mi fantástico profesor de Psicología de la Motivación y Emoción. Sé que es un tanto paradójico, pero fueron las clases más aburridas que he tenido en toda mi vida. Cada día que volvía a aquellas clases me preguntaba a mí misma: ¿cómo es posible que esta “eminencia” en motivación pueda hacer estas clases tan poco emocionantes? ¿Cómo es posible que nuestras emociones se queden tan dormidas? ¿Cómo es posible que vaya ya por el bostezo número 20? Y así pasé todo un año. Posiblemente te preguntes el por qué volvía a aquellas clases aburridas. Pues porque en aquella época mi capacidad para revelarme ante aquello no estaba muy activada y no sentía más opción que volver a las mismas porque si no, nos suspendía... ¡Una utilización perfecta de los castigos para motivar! ¿Verdad?

Y es que para el ser humano no hay nada más motivante que aprender disfrutando,

sintiendo y emocionándose. Da lo mismo que nuestra formación vaya dirigida a bebés, a niños, a adolescentes, a adultos, a personas en una empresa, un colegio o cualquier entidad, lo importante es que sientan que tiene sentido aquello que están aprendiendo, que les resultará de utilidad y si además, el proceso de aprendizaje es motivante y atractivo para ellos, el éxito estará asegurado.

Si vamos a la etimología de la palabra motivación, podemos decir que su significado se construye a partir del verbo “motere” que significa “ponerte en movimiento”. De este modo, podemos entender la motivación como aquello que te hace moverte, que te pone en movimiento o incluso hace que te mantengas en el mismo. Pero claro, cuando analizamos las acciones implicadas en la misma palabra, nos damos cuenta de que es un verbo reflexivo, si no te pones tú en movimiento no puede hacerlo nadie por ti.

Por este mismo motivo, un profesor, un formador, un maestro, un entrenador no puede “motivar” a sus alumnos, lo único que está realmente en sus manos es crear las condiciones perfectas para que estos se motiven. Y una vez más, esta es una habilidad en la que nos podemos entrenar. ¿Y cómo crear estas condiciones perfectas para cada alumno?

Pues te voy a contar los pasos que sigo yo en mis formaciones para crear esas condiciones perfectas en las que mis alumnos puedan motivarse:

1. Conocimiento individualizado: Hay un primer paso sobre los que se construirán el resto y sin el cual no podríamos avanzar. Se trata de conocer individualmente a la persona que necesitamos formar, entrenar o preparar. ¿Cómo si no podemos crear esas condiciones? En esta primera fase podemos analizar mil detalles de la persona: su forma de entender el mundo, el aprendizaje, las ideas que tiene de sí mismo, sus ilusiones, sus miedos, sus pasiones, sus aficiones, sus anteriores experiencias en el aprendizaje, las personas importantes para él o ella, su comunicación, etc. porque todos y cada uno de los detalles que investiguemos nos darán información sobre cómo llegar más fácilmente a la persona.

2. Crear las condiciones: Cuando tengamos esa investigación realizada con todo lujo de detalles, ya podemos pasar a crear esas condiciones perfectas. Para unos alumnos será motivante la diversidad y los cambios mientras que otros preferirán sentir que se repiten unas pautas, unos preferirán experimentar y saltar a la primera, otros son más de coger primero confianza, unos preferirán aprender haciendo otros escu-

chando, y otros leyendo, unos preferirán que se les siga muy de cerca, otros muy de lejos. En el punto en el que sepamos crear estas condiciones, se volverá mucho más fácil el proceso en el que ellos se puedan automotivar.

3. Puesta en marcha: Para poner en marcha todas estas condiciones, tan solo tendremos que ir impulsándolos, ayudándoles a

creer en sí mismos y en que pueden conseguirlo, haciéndoles creer que vale la pena intentarlo, pero sobretodo poniendo por nuestra parte todo el respeto y cariño posible. Y en ese punto las cosas empezarán a funcionar sin ninguna duda porque todavía no he conocido a ningún alumno al que el respeto y el cariño no le sienten genial.



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

Paso 1: Elige una persona a la que te gustaría formar, entrenar o enseñar cualquier cosa.

Paso 2: Investiga a la persona.

¿Quién es?

¿Qué le gusta hacer?

¿De qué habla?

¿Qué le ilusiona?

¿Cómo se comporta?

Paso 3: crea las mejores condiciones para que pueda aprender sintiéndose motivado/a.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3

Metodología variada

Capítulo 3

Metodología variada para llamar la atención

¿Sabes por cuánto tiempo somos capaces de atender a alguien sin desconectar?

Todo depende del interés que tenga el tema para nosotros, la utilidad del mismo, la necesidad que tengamos de aquello que nos estén contando, si estás entrenado en la habilidad de escuchar o incluso si soluciona alguno de los problemas que tienes en ese momento en tu cabeza. Aun así, diferentes estudios nos dicen que la capacidad de mantenernos escuchando activamente y atendiendo a otra persona, no va mucho más allá de 20 minutos seguidos. Evidentemente si el tema es interesante para tu alumno u oyente podrá estar más tiempo pero este sería el tiempo medio que puedes usar como referencia.

Mi experiencia en aula y después de contrastar con cientos alumnos de distintas edades, intereses, lugares, etc. me dice que así es. En algunos casos comparto este dato con algunos de mis alumnos y suelen responder: ¡Ah, pues yo creo que soy capaz de escuchar por menos tiempo! ¡20 minutos es mucho!

Con que ahora ya sabes el tiempo máximo que un alumno te podrá estar escuchando

(eso cuando no esté cansado, preocupado por algún problema, pensando en el fin de semana o incluso completamente enamorado). Esto no quiere decir que tus clases o el tiempo que estás formando a un alumno tenga que ser de 20 minutos. Evidentemente cualquiera de nuestras clases va más allá de este tiempo puesto que si no sería imposible organizar el aprendizaje de otra persona. Pero lo importante es conocer el dato y tener la capacidad de hacer variaciones y cambios que permitan al alumno recuperar la atención.

Sea como sea, si tu objetivo es que esa persona que está ante ti desarrolle unos conocimientos, unas habilidades o unas actitudes, cada 20 minutos deberías cambiar algo en el ambiente, en la metodología, en el contenido o incluso en el contexto. Es decir, hacer un pequeño cambio que permita despertar a los que se han ido perdiendo.

Ante este tipo de situaciones yo tengo algunas estrategias que me resultan muy, muy eficaces. ¿Te gustaría conocerlas? Pues aquí te dejo unas cuantas:

1. *Llevar siempre bajo la manga un as:* una historia, una anécdota, un ejemplo o una

experiencia real que puedas contar en un momento determinado y que, por supuesto, se relacione con el tema del que les estás hablando. Si además, esta historia es una vivencia tuya y empiezas diciendo “hace unos meses me ocurrió una situación curiosa...”, el simple cotilleo de escuchar cada detalle de la vida de su profesor, formador o entrenador, puede despertar al más dormilón de la clase.

2. Cambiar la metodología que estés utilizando: si los alumnos están haciendo una actividad individual puedes provocar un cambio y proponerles un actividad por parejas, o si están trabajando en pequeño grupo puedes pasar a que lo hagan en gran grupo. Con este pequeño cambio puedes comprobar que el simple hecho de cambiar de compañeros en el grupo, permite recuperar la atención perdida.

3. Cambiar de espacio: si estás trabajando en un aula, en una sala de reuniones o en cualquier espacio cerrado, puedes cambiar a un lugar abierto o viceversa. El simple hecho de moverse de un espacio a otro, hace que tengamos que hacer pequeños movimientos y con ello volvemos a activarnos.

4. Cambiar de comunicador: Lo más probable es que cuando ocupas la posición de maestro, de formador, de entrenador, etc. pases gran parte del tiempo comunicando

(seguro que a veces más de 20 minutos). En este caso es muy útil que empiecen a escuchar las voces de otras personas, por lo que puedes hacer que en ese punto las voces de tus alumnos sean realmente las protagonistas: pregúntales directa o indirectamente, deja que participen con sus comentarios, que disientan y que poco a poco se despierten tanto que sea difícil hasta pararlos.

5. Introduce pequeñas conductas que les hagan desconectar por unos minutos: Conductas de desconexión puedes encontrar miles pero algunas muy simples podrían ser el permitirles dar una vuelta de 1 minuto por la clase, bostezar y desperezarse, ir a lavarse la cara, ponerles 5 minutos de música o incluso contar un chiste para arrancar unas risas.

6. Activa más sentidos: Si crees que durante mucho tiempo han estado utilizando su escucha o su visión introduce nuevos sentidos. Por ejemplo, si te estaban escuchando a ti, ponles unos minutos de un video que les permita disfrutar de su “visión”. Si han estado escuchando y observando cualquier objeto del que les hablabas, haz que se acerquen, que toquen, que sientan. Incluso si creativamente se te ocurre introducir de algún modo el gusto o el olfato, sería toda una experiencia inolvidable.



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

Elige una de las estrategias que hemos enumerado en este apartado y pruébala en tu clase. Para facilitarte la tarea te las enumero a continuación:

1. Cuenta una historia.
2. Dales un ejemplo gráfico y visual.
3. Confiesa una experiencia real que has vivido.
4. Hazles trabajar en parejas.
5. Cambia los grupos de trabajo.
6. Cambia el espacio cerrado por un espacio exterior.
7. Cambia un espacio abierto por uno cerrado.
8. Cambia de aula.
9. Que un alumno dé una parte de la clase.
10. Abre discusiones o debates.
11. Lanza preguntas directas o indirectas.
12. Invítales a caminar por la clase durante 1 minuto.
13. Incítales a bostezar y desperezarse.
14. Pídeles que vayan a lavarse la cara.
15. Ponles 5 minutos de música relajante.
16. Actívalos con música energética.
17. Cuenta un chiste para arrancarles unas risas.
18. Permíteles tocar un objeto, sentirlo, acariciarlo con el tacto.
19. Pon un video de unos minutos que les permita desconectar de tu voz.
20. Introduce alguna actividad en la que el gusto o el olfato sean los protagonistas.

4

Autocrítica

Capítulo 4

Capacidad de Autocrítica

La capacidad de autocrítica es sin duda uno de los retos más increíbles que tiene no solo un formador, un entrenador o un maestro, sino que posiblemente sea uno de los retos más importantes que tiene cualquier ser humano. Se trata de una habilidad que nos permite reconocer los aspectos que uno mismo puede mejorar en sus formas de hacer, de sentir, de hablar, es decir, **esa capacidad extraordinaria de reconocer tus equivocaciones y errores sin necesidad de que nadie te lo diga.**

¿A ti te resulta fácil? ¿Te das cuenta de los errores que cometes a nivel profesional? ¿Eres consciente de las veces que te has equivocado con un alumno? ¿O las veces que le quitaste la razón y después te diste cuenta de que el equivocado eras tú?

Posiblemente echando la vista atrás seas capaz de encontrar situaciones en las que esto ha ocurrido. Pero lo realmente complicado es darnos cuenta en ese mismo momento de qué parte de responsabilidad tenemos... ¡porque siempre nos toca una poca!

A lo largo de la vida somos capaces de desarrollar a la perfección la capacidad de

hacer críticas. Podemos atender a todas y cada una de las equivocaciones que hacen aquellos que nos rodean: si un alumno tiene un mal comportamiento seguro que se va a casa sabiendo por tu parte que no está actuando correctamente, si alguien se equivoca en cualquier punto de un examen o de su trabajo, le marcamos de forma sobresaliente la equivocación (para que aprenda...), si a alguien se le olvida cumplir con su responsabilidad, se lo decimos y posiblemente lleva unas consecuencias con ello, pero...¿qué pasa cuando somos nosotros?

¿Qué pasa cuando eres tú el que ha llegado tarde? ¿O el que ha olvidado cumplir una de sus palabras? ¿Qué pasa cuando eres tú el que se equivoca? Es posible que me digas que eres una de esas personas que no tiene ningún problema a la hora de reconocer sus errores o fallos ante el resto, en este caso tus alumnos. Si es así...¡enhorabuena!. Pero si no eres de ese grupo, igual estés entre aquellos a los que nos suele molesta todavía equivocarnos, aquellos que no mostramos las equivocaciones a la primera, ese grupo de personas a las que durante tiempo nos ha dado miedo mostrar nuestras vulnerabilidades. Si eres

de mi club, de esos a los que la autocrítica todavía es una “asignatura” pendiente, te diré que nos queda todavía mucho por aprender.

Digo que es una asignatura pendiente pero más bien diría que es una asignatura que tenemos que aprobar con buena nota o sí o sí. No sé si en algún momento te lo has llegado a plantear, pero tenemos un trabajo que tiene lugar delante de otras personas ya sean niños de infantil, adolescentes de secundaria o incluso adultos en el departamento de producción de una empresa. Al trabajar delante de otros, no es solo importante trabajar las habilidades o conocimientos que ocupan nuestra materia sino que se vuelve todavía más importante transmitir una serie de valores y actitudes que pueden ser útiles para los alumnos, aprendices o trabajadores el resto de su vida. Si somos nosotros mismos quienes empezamos siendo autocríticos, les estaremos dando la mejor práctica para aprender a serlo a ellos mismos.

¿Por qué nos cuesta tanto reconocer nuestros errores?

Si es algo tan lógico este tema de la autocrítica...¿por qué nos cuesta tanto reconocer nuestros errores? En cierto modo se me ocurren diversas respuestas, pero

en las investigaciones que he realizado en contextos reales, considero que la más importante es que nos cuesta tanto porque nadie nos ha enseñado a hacerlo. Tenemos clases de matemáticas, de lengua, de ciencias, de inglés, de literatura, de educación física, de música, de patinaje, de cocina o incluso de baile, pero ¿dónde podemos apuntarnos a una clase de autocrítica? Yo no sé tú, pero yo todavía no las he encontrado.

Si lo analizas, te darás cuenta de que a lo largo de tu vida has recibido muchas críticas cada vez que te equivocas en algo: si en el colegio hacías algo mal, el profesor te hacía la crítica correspondiente, después tu madre, tu padre y en algunos casos hasta la vecina. Tanto es así que llega un punto en que necesitamos protegernos de alguna manera para sentir que todavía somos “seres humanos valiosos”. De ese modo, vamos desarrollando nuestra capacidad de evitarlas y de escaquearnos de ellas para que no nos duela tanto la sensación de fallar a otros y con ello perdemos la oportunidad más grande de aprender, de desarrollarnos y de superarnos.

Estaría genial que la próxima vez seas tú mismo el que empiece reconociendo sus errores... ¿Qué tal si lo probamos?



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

Vamos a jugar a un juego, al juego de equivocarse, meter la pata o cometer un pequeño error, como tú prefieras llamarlo. Lo que vas a hacer para poner en práctica los aprendizajes de este capítulo es cometer un error con tus alumnos. ¿Adrede? Sí, justo eso. Te estoy pidiendo que te equivoques adrede para que podamos experimentar qué pasa en esos momentos, para que puedas investigar y descubrir mucho más sobre ti.

Resumiendo, estos van a ser los pasos que seguirás en esta actividad:

Paso 1. ELIGE ALGO EN LO QUE EQUIVOCARTE: puede ser llegar 5 minutos tarde a la clase, pedirles una tarea equivocada, darles una explicación equivocada. Sea como sea, decide...¿en qué te vas a equivocar?

Paso 2: ¡EQUIVÓCATE! (cuanto más grande la equivocación, mejor)

Paso 3: ¿QUÉ HAS SENTIDO?

Paso 4: ¿CÓMO HAN REACCIONADO TUS ALUMNOS?

Paso 5: ¡PROHIBIDO DECIRLES QUE ERA UN JUEGO (deja que piensen que no eres tan perfecto o perfecta, que también eres humano y te equivocas).

¿Qué le ilusiona?

¿Cómo se comporta?

Paso 6: crea las mejores condiciones para que pueda aprender sintiéndose motivado/a.

1) _____

2) _____

3) _____

5

Creatividad



Capítulo 5

Creatividad para resolver problemas

¿Creatividad? Pero si la creatividad es eso que necesitan los artistas, los escritores o incluso aquellos que trabajan en empresas de Marketing o se dedican a la publicidad pero, **¿qué tiene que ver la creatividad con ser formador?**

Pues yo te diría, que es una de las esencias más importantes de un maestro, profesor, entrenador o formador.

Y si te pregunto a ti mismo, ¿Eres creativo? Son muchas las personas que responderían con un “no” a esta pregunta sin apenas plantearse qué es la creatividad. Según la Wikipedia *“La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales”*.

Si tú respuesta a si eres creativo es un “no” rotundo, yo te diría que discrepo en cierto punto con tu respuesta porque al fin y al cabo nacemos creativos, crecemos creativos, ¿por qué íbamos a perderlo ahora? Si echas la vista atrás te darás cuenta de que fuiste creativo cada vez que tuviste que alcanzar un juguete que no estaba a tu alcance fácilmente, fuiste creativo cuando

hacías trampas para no perder en un juego, fuiste creativo para encontrarte con ese chico o chica que tanto te gustaba, fuiste creativo cuando hiciste una pequeña chuleta para aprobar un examen (aunque solo fuese una), fuiste creativo de algún modo para conseguir un trabajo, fuiste creativo cuando perdiste un bus y tuviste que buscar alternativas o incluso cuando resolviste un problema que parecía no tener solución. Lo que quiero decirte es que si en este momento estás vivo, es porque has utilizado y desarrollado tu creatividad mucho más allá de lo que puedas imaginar.

Por este motivo, te diré que la creatividad es una de esas claves que necesitarás para adaptarte a un alumno, para crear una metodología original con la que transmitirles un concepto o incluso será tu varita mágica para resolver un problema en tus clases. Justo en este punto te puede resultar muy útil empezar a ver los problemas como retos y desafíos a los que se puede encontrar una solución. A veces te puedes encontrar con alumnos retantes, que te desafían continuamente y te permiten aprender mucho sobre ti mismo, en otras ocasiones te puedes encontrar con personas desmotivadas que han perdido la ilusión por aquello

que están haciendo, discusiones entre tus alumnos que necesitan de una buena dosis de ingenio para resolverlas eficazmente o incluso situaciones imprevisibles que necesitarás solucionar en un tiempo record.

Lugares donde encontrarte con la Musa

Es cierto que no siempre es fácil sentir inspiración o encontrar formas de resolver los problemas de forma única, original y eficaz. Pero igual no se trata de encontrarte con la “musa creatividad” sino más bien se trata de “hacer” creatividad ya que esta es una habilidad que puedes practicar y entrenar. No obstante, hay ciertos lugares, espacios o actividades que pueden potenciarla. ¿Qué te parece que comparta contigo esos lugares y actividades que me permiten “hacer” creatividad? ¡Ojala te sirva alguno de ellos!

- *Espacios naturales*: el poder disfrutar con la mirada del horizonte a orillas del Mar, o estar en un punto de la montaña con vistas de esas que te quitan la respiración o simplemente tumbarte encima del césped mientras ves pasar las nubes, nos permite empezar a crear de la nada.

- *La ducha*: una gran cantidad de ideas se desarrollan en lugares tan curiosos como la ducha. En ese punto en el que menos lo esperas, acabas encontrando la solución a un problema que tiene un chaval en la clase, o encuentras la metodología para explicarles algo o incluso la solución a una

problemática que se te resistía.

- *Tu coche*: mientras conduces, sin casi darte cuenta, vas conectando y pensando en cientos de cosas que han ido sucediendo durante ese día en tus aulas, en el campo de juego o incluso en la pista de baile y... ¡eureka!, encontraste un modo de resolverlo!

- *Una cafetería*: hay espacios tan acogedores que el simple hecho de entrar en ellos, resulta algo increíblemente gratificante. Para mí hay cafeterías que en invierno son tremendamente agradables: su madera, los colores, la temperatura o incluso la música de fondo son tremendamente inspiradoras. Y ahí, en medio de esa gente que entra y sale, puedes crear tu pequeña burbuja y empezar a crear.

- *Haciendo deporte*: no sé si el ejercicio físico está incluido como una de tus rutinas (si no lo está, sería una opción perfecta para incluirlo) pero tiene un potencial increíble para aumentar la creatividad durante el tiempo que estás practicando. Mientras corres, nadas, tiras a canasta o simplemente mientras caminas puedes activar distintos pensamientos que te lleven a lugares que nunca imaginaste.

- *Música*: escuchar música relajante, instrumental o incluso una ópera puede activar un proceso creativo como nunca habías

imaginado. Yo en general tengo ciertas canciones activadoras, otras veces relajantes, sea como sea, dependiendo del momento se convierten en mi motivación para darle vueltas a algo y pensar más allá.

- *Dormir una siesta*: no te digo que te pases la vida durmiendo para “despertar” a

tu creatividad, nunca mejor dicho. Solo me refiero a que en momentos de cansancio en los que nuestra mente no da para más, una siesta de 15 minutos, nos puede devolver la energía suficiente para poner a trabajar a todas y cada una de nuestras neuronas.

¿Y tú? ¿Qué espacios o actividades utilizas para inspirarte?



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

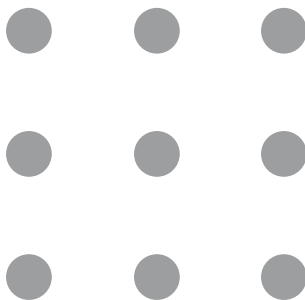
¿Qué tal si le ponemos alguna prueba retante a tu creatividad?

A continuación te planteamos algunos enigmas y si consigues resolverlos, nos puedes enviar tu respuesta. Estaremos encantados de saludar a tu “creatividad”.

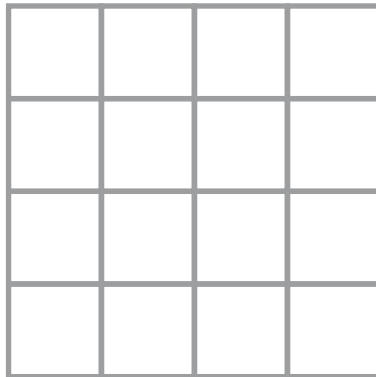
Enigma 1. El reto consiste en descubrir quién es la persona que va a hacer la intervención médica.

Un niño y su padre circulan por la carretera en una noche con niebla. Debido al estado de la carretera, tienen un accidente y quedan malheridos. Vienen dos ambulancias y cada una se lleva a uno, pero cada ambulancia va a un hospital distinto. El niño tiene que ser operado al llegar al hospital y lo llevan a quirófano. Avisan al cirujano de guardia, quien, al entrar en el quirófano y ver al niño, dice: “Me siento incapaz de operarlo, es mi hijo”.

Enigma 2. El reto consiste en unir los siguientes 9 puntos con 4 rectas sin levantar el lápiz del papel.



Enigma 3. ¿Cuántos cuadrados hay en esta figura?





Capítulo 6

En búsqueda del conocimiento

Seguro que te estás planteando que conocimientos respecto a tu materia tienes muchos, que en la mayor parte de ocasiones tienes más conocimientos que tus propios alumnos de la materia que les puedes impartir, pero seguro que **puedes aumentar tus conocimientos de forma increíble.**

Hace un par de meses escuché un dato referente a la producción de conocimientos que me sorprendió: actualmente, en solo 48 h. se produce la misma información que se producía hace unas cuantas décadas en 50 años. Lo que has oído: en 48 h., la misma información que en 50 años. Con ello nos referimos a que ahora en un par de días, entre información que aparece en distintos blogs, revistas, periódicos, webs, canales de información, videos, etc. ya ha sido renovada. Hay tantas personas que en la actualidad contribuyen a la creación y difusión de conocimientos que en solo dos días, estos pueden haber caducado.

Esto nos coloca como formadores, maestros, profesores, etc. en una posición un tanto estresante porque no llegas a alcanzar nunca la ilusión esa de “saberlo todo sobre un tema”. Posiblemente, en este momento nos toque hacer un cambio en este punto y

empezar a desarrollar no tanto la idea de “poseer” conocimiento (como diría Smeagol en la película del Señor de los Anillos... “My precious”) sino que nos hagamos habilidosos en cuanto a los lugares de búsqueda.

Además de ser habilidosos en ese punto, también nos puede resultar muy útil el desarrollar la práctica cada día de ir aumentando poco a poco nuestros conocimientos, abrir nuestra curiosidad, investigar temas que amplíen la información que podemos transmitir a nuestros alumnos, nuestras habilidades, reflexiones sobre las actitudes y valores que comunicamos en nuestro trabajo y otros tantos conocimientos que nos pueden hacer mejores profesionales.

Evidentemente, son muchos los lugares a los que puedes acudir para ir aumentando tus conocimientos ya sean sobre la materia en sí, sobre metodologías, sobre cómo hacer algo o incluso sobre actitudes. Yo tengo mis propios recursos que me hacen cada día desarrollar más conocimientos y estrategias, ¿te gustaría que los comparta contigo? Si es que sí, aquí los tienes:

1. *Dedicar 15 minutos al día a aprender, a investigar, a curiosear, por el simple placer de*

hacerlo. No desde la necesidad sino desde las simples ganas de ir más allá como profesional. Para ello os mostraré algunas de las fuentes a las que suelo acudir.

a) Libros: Me da igual que sea una novela, un libro de divulgación o uno de poesías. Lo importante es conectarme cada día con la lectura de algo. Además, intento hacer una lectura muy activa teniendo Internet cerca: busco caras de personas a los que se nombra, busco el significado de palabras que no entiendo, si nombran una canción, la busco para escucharla o incluso si se nombran lugares en el mundo, los busco geográficamente para recordarlos mejor. De forma que cualquier libro, se convierte en un rico proceso de aprendizaje.

b) TED: Hace unos años descubrí este link (<https://www.ted.com/talks?language=es>) en el que puedes encontrar charlas de pocos minutos con “ideas que vale la pena compartir”. Sobre educación, sobre ciencia, sobre la vida misma, medicina, aficiones y cualquier otro tema que se te pase por la mente. Además puedes encontrarlas en distintos idiomas y muchas de ellas con posibilidad de subtítulos. Creo que es una fuente de inspiración fantástica.

c) Youtube: El canal de videos por excelencia, que seguro conoces. Es un punto de referencia a la hora de encontrar fragmentos de película para inspirar alguna de tus cla-

ses, conferencias o incluso para desarrollar cualquier habilidad. Es curioso cómo puedes descubrir el proceso de casi cualquier cosa que necesites aprender: desde preparar una clase, desarrollar un proyecto o incluso cambiar una pieza de tu ordenador.

d) Google: Dedicar cada día unos minutos a “googlear” una temática de tu interés e ir curioseando la información que encuentras al respecto. Es una opción muy eficaz cuando no tienes demasiado definida una dirección ya que te va abriendo opciones que seguro no habías pensado hasta el momento.

e) Wikipedia: Esa biblioteca de información construida por miles de personas como tú y como yo, con el saber que han ido desarrollando a través del tiempo. Una enciclopedia libre, políglota y editada colaborativamente. Es un lugar perfecto desde el que puedes aproximarte a diferentes temas que puedas necesitar. La información, a pesar de no tener siempre una base científica, suele ser muy acertada.

2. Mientras dedico esos 15 minutos, abro un Power Point y voy vaciando la información que me parece sugerente. Digo un PPT al igual que te podría decir un Excel. Simplemente me refiero a tener un sistema que te permita localizar después la información en el momento que la puedas necesitar.

¿Probamos?



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

¿Qué te parece que comparta contigo una de mis herramientas para vaciar la información? Aquí la tienes.

TEMÁTICA	
DIRECCIÓN WEB	
AUTOR	
DURACIÓN/EXTENSIÓN	
UTILIDADES	
OBSERVACIONES	

TEMÁTICA	
DIRECCIÓN WEB	
AUTOR	
DURACIÓN/EXTENSIÓN	
UTILIDADES	
OBSERVACIONES	

TEMÁTICA	
DIRECCIÓN WEB	
AUTOR	
DURACIÓN/EXTENSIÓN	
UTILIDADES	
OBSERVACIONES	

TEMÁTICA	
DIRECCIÓN WEB	
AUTOR	
DURACIÓN/EXTENSIÓN	
UTILIDADES	
OBSERVACIONES	

Con ello ya podemos empezar la actividad práctica:

Busca 15 minutos hoy mismo y dedícalos a curiosear, investigar, ver, leer, etc. cualquier acción que aumente y desarrolle lo que sabías hasta el momento. Y recuerda vaciar en esta herramienta resumen, todo aquello que consideres sugerente, interesante o útil.

7

Autoestima



Capítulo 7

La responsabilidad de la Autoestima

¿Qué opinión tienes de ti mismo o de ti misma? ¿Qué es lo que más valoras? ¿Y lo que menos? Es muy probable que a lo largo hayas leído distintos libros y artículos sobre autoestima, es posible que hayas leído cuentos e incluso que hayas utilizado este concepto en tu día a día cuando hablas de la opinión que tienes sobre ti mismo. Es muy posible que incluso la hayas trabajado de un modo u otro con tus alumnos, con tus compañeros o con las personas a las que formas, pero... ¿crees que la tuya es realmente admirable?

Después de años interviniendo con seres humanos, después de años formando en aulas, en empresas, en la piscina o en canchas de deporte, he ido descubriendo que esa es una de las asignaturas pendientes para un ser humano (para mí sin ninguna duda) y es posible que también tú sientas que es una de tus áreas de mejora. Es muy posible que hayas construido tus propias ideas respecto a ti mismo, es posible que desde muy pequeño el mundo a tu alrededor te “ayudó” a crear una serie de etiquetas con las que acabaste identificándote y que con mucha probabilidad no las hayas revisado.

Me atrevería a decirte que incluso es posible que nos haya ocurrido lo mismo que le ocurrió a este elefante del cuento:

El elefante y la estaca

“Mientras alguien paseaba por el zoológico, se detuvo confundido al darse cuenta de que a los elefantes sólo los retenían con una delgada cuerda atada a una de sus patas delanteras y que se anclaba en una estaca, sin cadenas ni jaulas. Era obvio que los elefantes podían romper la soga que los ataba en cualquier momento pero, sin embargo, por alguna razón no lo hacían.

En ese momento, se acercó a uno de los cuidadores en busca de una respuesta y éste le dijo: Bueno, cuando son muy jóvenes y mucho más pequeños, usamos una soga del mismo tamaño para atarlos y, a esa edad, es más que suficiente para retenerlos. A medida que crecen -prosiguió el cuidador-, siguen creyendo que no pueden escapar; creen que la soga aún los retiene, así que nunca intentan liberarse.

La persona quedó boquiabierta. Los elefantes podían liberarse de sus ataduras en cualquier

momento pero por el simple hecho de que habían aprendido de pequeños que no podían, ni siquiera lo intentaban, y eso era suficiente para mantenerlos paralizados”.

¿Inocente historia, verdad? Pero llena de posibles verdades... La autoestima es uno de esos conceptos que se va desarrollando desde que somos muy pequeños. Es una de esas habilidades que aprendemos inconscientemente sin darnos cuenta de lo que estamos aprendiendo en ese momento. Un proceso que copiamos de personas que nos rodean. Curiosamente, cuando nuestros padres tienen una baja autoestima, es muy probable que nosotros también desarrollemos una baja autoestima porque no aprendes esas habilidades básicas para quererte, para apreciarte, valorarte y para sacar el máximo partido a lo que eres como ser humano.

De la misma forma ocurre con nuestros primeros profesores, maestros, entrenadores de los que aprendemos en nuestros primeros años o incluso más tarde de nuestros jefes, compañeros y personas que se cruzan en nuestra vida. Es cierto que de cada persona que conocemos podemos ir aprendiendo pero también es cierto que hay personas que tienen la capacidad de aportar mucho más de lo que imaginan en la construcción de esta autoestima: sin duda todos aquellos que compartimos la tarea de ense-

ñar, de formar, de educar a otros, tenemos un potencial increíble.

Pero vamos al punto más importante... influimos tanto en positivo como en negativo. Como docentes tenemos la enorme capacidad de casi “salvar” a un ser humano pero también la contrapartida de poder “hundirlo” para siempre. Es una pena que en nuestra formación como docentes nadie nos explicase con claridad y pasión lo que tenemos en nuestras manos cuando trabajamos con personas. Nuestras palabras, los juicios y valoraciones que hagamos sobre la misma, la podrían acompañar por mucho tiempo. ¿Lo habías pensado alguna vez?

Yo creo que esta es una de nuestras obligaciones más importantes al enseñar y formar a otras personas. Nuestros alumnos no solo aprenderán sobre lo que nosotros valoremos de ellos mismos sino que también llegan a copiarnos a nosotros a través del aprendizaje vicario. En muchos casos es de forma inconsciente, pero te aseguro que somos un modelo al que copian. Si esto es así, necesitamos ser los primeros en crear formas de valorarnos a nosotros mismos, de querernos, de ser capaces de encontrar motivos de felicidad con nosotros mismos y razones por las que vale la pena vivir, porque si no somos capaces... ¿cómo vamos a enseñar a nuestros alumnos y aprendices a que aprendan a quererse?



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

Vuelve a leer tranquilamente el cuento del elefante y la estaca mientras reflexionas sobre estos puntos:

1. ¿Qué mensajes o ideas unían al elefante a aquella estaca?

2. ¿Qué mensajes te han hecho estar “anclado a una estaca” a lo largo de tu vida?

3. ¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?

4. ¿Cuáles son las 5 cosas que más valoras de ti mismo?

-
-
-
-
-

8

Aprendizaje

Capítulo 8

Premios, castigos y aprendizajes

Supongo que estos dos términos te sonarán muchísimo. ¿Cuántas veces en tu vida los habrás escuchado? ¿Cuántas veces los habrás recibido? ¿Y cuántas los habrás usado? Sin ninguna duda serán cientos de veces las que estos dos términos se han convertido en protagonistas de tu aprendizaje. Pero vamos a conocer un poco de su historia.

Tanto el “premio” como el “castigo” son dos elementos básicos en lo que sería el condicionamiento operante. Esta es una forma de aprendizaje estudiada ampliamente desde la Psicología. Esta teoría establece que un sujeto tiene más probabilidades de repetir conductas que conllevan consecuencias positivas (premio) y, por el contrario, tiene menos probabilidades de repetir las que conllevan consecuencias negativas (castigo).

El autor más importante en el estudio de este tipo de aprendizaje fue B.F. Skinner. Sus exhaustivos estudios en los años 20 le llevaron a definir la influencia del premio y el castigo en el aprendizaje:

a) *Refuerzo positivo o premio:* Un refuerzo positivo es un objeto, evento o

conducta cuya presencia incrementa la frecuencia de la respuesta por parte del sujeto. Se trata del mecanismo más efectivo para hacer que tanto animales como humanos aprendan.

b) *Castigo:* El castigo provoca la disminución de una conducta porque el suceso que la sigue es un estímulo aversivo.

No obstante desde que se hicieron estos estudios se han realizado investigaciones mucho más exhaustivas, en más contextos, con más riqueza y han ampliado enormemente nuestra idea sobre los premios y castigos.

Aun así, es cierto que el premio y el castigo continúan siendo motivadores básicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que necesitamos ser habilidosos en el uso de los mismos.

¿Qué te parece si te doy unas claves básicas para aplicar estas herramientas de motivación y aprendizaje?

Cuando vamos a aplicar un castigo debemos tener en cuenta estos aspectos:

- *Avisar previamente:* El castigo no debe ser aplicado sin previo aviso y sin darle la oportunidad al alumno de cambiar. Es decir, cuando la persona falla hay que recordarle que el próximo fallo tendrá un castigo determinado, sea el que sea, pero conocido por ambas partes. Si no es así, el alumno o aprendiz que recibe el castigo podría pensar que es totalmente injusto.

- *Acordar cuáles serán las consecuencias del castigo:* Es útil que exista un intento de consenso sobre lo que serán las consecuencias reales. Es posible que no se pueda llegar siempre a un consenso pero puede ser muy enriquecedor que la persona que vaya a recibir el castigo haya participado incluso en la definición de lo que sería el castigo.

- *Aunque te sepa mal, aplícalo:* En el momento que ha ocurrido la conducta que iba a ser castigada, puede saberte mal tener que aplicarla, puedes sentir que te encantaría no tener que poner el castigo pero, lo siento mucho, tienes que aplicarlo o sí o sí. Es una forma de cumplir la palabra y hacer que el alumno pueda desarrollar aprendizajes para futuras ocasiones. Si no se hace de este modo, las pautas volverán a estar confusas y no le facilitarás su aprendizaje.

- *No atribuir carga emotiva al castigo:* El castigo no tiene que ir acompañado de malas formas, gritos u otro tipo de carga emocional

negativa. El castigo puede ser aplicado con calma, con tranquilidad, con cariño incluso. Recuerda que simplemente es una forma de aprender y que a veces necesitamos justamente el mal sentir para desarrollar nuevas formas de hacer.

Cuando vamos a aplicar un premio debemos tener en cuenta estos aspectos:

- *Dar algo realmente especial, algo que esa persona no consigue todos los días:* Un premio no puede estar basado en lo que es normal o habitual, sino que es útil que aporte algo que no se le está dando a la persona todos los días, cualquier detalle que le haga una diferencia.

- *Ser consistente y cumplir tu palabra:* La consistencia permite que el aprendiz sepa dónde están los límites para bien y para mal. A partir de ahí, el alumno desarrollará creativamente formas de repetir la conducta y buscar nuevos premios.

- *Personaliza los premios:* Es muy importante conocer a cada persona, a cada aprendiz y saber lo que es un premio para él o ella. Un error muy habitual es darles un premio que te gusta a ti y no tanto atendiendo a que sea algo de valor para la persona que lo recibe.

- *Darlos en privado:* Si quieres premiar a alguien no es necesario hacerlo públicamente

ya que se pueden dar problemáticas que te pasen desapercibidas. Por ejemplo, alguien podría pensar que él / ella también merece ese premio, también se pueden crear comparativas que no son útiles o incluso el premiado se puede sentir un tanto avergonzado ante las miradas del resto.

- *Ir más allá de las recompensas materiales:*
Aunque no lo creas podemos ir mucho más allá del dinero, de las chucherías y de las

recompensas materiales. Hay uno de esos premios que muchas veces no puede comprarse con dinero: las palabras sinceras. Es una de esas cosas que nunca olvidamos, una de esas cosas que no tiene precio pero sí un enorme valor.

Seguro que hay alguno de estos premios que has recordado toda tu vida, ¿y si empiezas a practicarlo con tus alumnos?



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

¿Qué tal si hiciéramos un brainstorming de premios y castigos? Sería una buena forma de activar tu creatividad y de ese modo ampliarás tus recursos para conseguir ideas que puedas aplicar día a día en tus procesos de enseñanza-aprendizaje.

Recuerda algunos de estos puntos para hacer tu brainstorming:

PASO 1: Brainstorming premios y castigos

Déjate llevar por ideas que vayan surgiendo, sin cuestionarlas al principio, sino simplemente déjalas fluir.

POSIBLES PREMIOS	POSIBLES CASTIGOS

PASO 2: Clasifica premios y castigos

Deja espacio para continuar ampliando tu lista de castigos y premios.

PREMIOS

CASTIGOS

PASO 3: Continúa ampliando de forma creativa tus premios y castigos. ¡A por ello!

9

Confianza

Capítulo 9

Capítulo 9 - Confianza en el ser humano

Como veíamos anteriormente en el capítulo de la autoestima y autoconcepto, desde que somos prácticamente unos recién nacidos, cada vez que nos equivocamos alguien nos lo recuerda, unas veces son nuestros maestros, otras nuestros padres, nuestros entrenadores o cualquier adulto con el que interactuamos. En cambio, cuando hacemos algo bueno, incluso un tanto extraordinario, “al mundo” se le olvida reconocerlo o incluso llegamos a decir esas típicas frases de “es que ese es tu trabajo”, “es que ahora es lo que toca” o “es que eso es lo que se espera de ti”. Este simple hecho hace que crezcamos con una balanza descompensada respecto a lo que somos nosotros mismos. Y una de las consecuencias más habituales es que se vea dañada nuestra propia autoconfianza.

Pero a esto podemos darle perfectamente la vuelta. También son muchas veces nuestros padres u otros familiares, o incluso maestros, formadores, entrenadores especiales que pasan por nuestra vida, los que nos devuelven parte de esa confianza que algún día perdimos... ¡o que no llegamos ni a construir!

¿Te has planteado alguna vez que puedes darle un giro completo a la vida de alguien?

Una de las figuras más representativas de nuestra vida son nuestros maestros, nuestros profesores y todos aquellos que nos van educando y formando. Podría contarte mil ejemplos de personas que por unos motivos u otros habían perdido la confianza en sí mismos hasta que se han encontrado en su formación a alguien que les ha cambiado sus vidas. ¿Te imaginas la influencia y el impacto que puedes tener en la vida de alguien? Desde mi punto de vista, el simple hecho de poder mejorar la vida de alguien, le da un sentido increíble a tu día a día. Son esas aportaciones aparentemente tan pequeñas, las que pueden aportar una diferencia enorme a la vida de alguien. Esos detalles, esos cambios que vayas activando, son los que en definitiva te permitirán hacer del mundo un lugar mejor de aquel que te encuentraste.

Por experiencia sé que activar cambios significativos no es la tarea más sencilla del mundo, sé que se necesita una buena

dosis de ingenio, paciencia y mucha creatividad pero también sé por experiencia que es posible, muy posible, mucho más de lo que todavía llegas a creer en este momento. Cuando nos hemos acostumbrado a actuar de un determinado modo no es fácil cambiar. Si un alumno ha ido perdiendo a lo largo del tiempo la confianza en sí mismo, no la recupera en un solo día, ni con una sola frase y mucho menos con un “consejo” fugaz en medio del pasillo.

Evidentemente, el cambio implica volver a entrenarnos en nuevas habilidades y para ello necesitamos tiempo, práctica y mucho refuerzo.

Pero, ¿qué necesitamos saber para empezar a activar esos cambios?

1. Acepta que los cambios necesitan su tiempo: Si vas a participar en el cambio de un alumno, tendrás que tener paciencia suficiente para que empiece a dar los primeros pasos, estar a su lado ante las primeras caídas y fallos, recordándole que así aprendimos a caminar cuando éramos bebés.

2. Creer con los ojos cerrados que cualquier persona puede cambiar: Si no crees que el ser humano puede cambiar, desarrollarse y aprender, mejor que te dediques a otra profesión. ¿Has escuchado hablar

del Efecto Pigmalión? También se conoce como profecía autocumplida. Se trata de un fenómeno que ocurre cuando los profesores formulan expectativas acerca del comportamiento en clase de diferentes alumnos. Estas expectativas, les llevan a tratarlos de forma distinta. Es decir, hay una alta probabilidad de que a los alumnos que ellos consideran más capacitados les den más y mejores estímulos, más tiempo para sus respuestas, que tengan más paciencia con ellos, etc. Estos alumnos, al ser tratados de un modo distinto, responden de manera diferente, confirmando así las expectativas de los profesores y proporcionando las respuestas acertadas con más frecuencia. Si esto se hace de una forma continuada a lo largo de varios meses, conseguirán mejores resultados escolares y mejores calificaciones en los exámenes. Por lo tanto, necesitamos partir de la confianza absoluta de que creemos en la posibilidad de mejora de cada uno de nuestros alumnos.

3. Investigar más allá de lo que vemos a simple vista: necesitamos hacernos muchas preguntas para entender el comportamiento de cada persona a la que estamos formando. Preguntas como: ¿Por qué actúa así? ¿Qué es lo que está buscando: atención, cariño, sobresalir de algún modo, destacar, ser alguien significativo en este contexto?, ¿Qué emociones hay detrás de

lo que hace?, ¿Ocurre solo aquí o en otros lugares?, ¿Qué es lo que realmente necesita? ¿Cómo ha hecho para mantener esa conducta durante este tiempo?

4. *Crear situaciones en las que aquellas personas a las que formamos, enseñamos o entrenamos puedan ir ganando en confianza.* Se me ocurren algunas estrategias que pueden ser útiles para aumentar esta confianza:

a) Marcar pequeños hitos o pasos para que la persona tenga sensación de que su confianza va aumentando. Se trata de construir poco a poco a su alrededor un espacio donde se sienta confiado, donde pueda dar pasos cada vez más firmes.

b) No poner retos excesivamente sencillos: si los pasos que tiene que dar son demasiado sencillos, es muy fácil que el alumno se sienta tratado como tonto y en ese caso podemos hacer que pierda

todavía más confianza.

c) Darle límites muy exactos: darle muestras de lo que es un buen desempeño y de lo que sería un desempeño no tan bueno indicando explícitamente las diferencias. De ese modo la persona puede hacer una comprensión mucho más realista de los aspectos que necesita mejorar y de aquellos que ya ha alcanzado.

d) Reconocer los aprendizajes: tenemos que estar atentos a los avances que la persona va haciendo para celebrarlos de algún modo a su lado. En ese punto es útil no hacerlo públicamente sino compartirlo con la propia persona.

Y de ese modo, el día menos pensado nos encontraremos ante una persona que paso a paso ha reconstruido (o incluso construido por primera vez) su confianza... ¡un verdadero placer para tus ojos!



¡ACTIVIDAD PRÁCTICA!

En este capítulo te propongo una actividad que sin duda puede tocarte de manera significativa... o al menos en mi lo hizo.

Te propongo que veas este video: <https://www.youtube.com/watch?v=l1WUXTzumgc>

En este caso se trata de un video de unos minutos en el que podemos ver a dos chavales hacer arte y aprender de lo que podría haber sido una experiencia realmente dura para uno de ellos. Una muestra de cómo con la música se le puede dar a una vivencia negativa. Un verdadero ejemplo de superación.

Y a continuación te planteo unas breves preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué es lo que se puede aprender de esta experiencia?

2. En vez de esto, ¿qué otros aprendizajes negativos podrían haber hecho en su vida?

3. ¿Cómo te sentirías al ser el motor del cambio para que tus futuros alumnos recuperen parte de esa autoconfianza perdida?



10



Dar más allá

Capítulo 10

Capacidad de dar más allá

¿Más allá? Sí, mucho más allá. Un más allá que de momento no llegas ni a ver, un más allá que se construye mientras lo vas haciendo posible, un más allá que te haga sobresalir y distinguirte de una manera increíble, un más allá que haga de ti uno de esos profesores, maestros, entrenadores o formadores que se recuerdan durante toda la vida.

Soy consciente de que eso no es lo que pone en tu contrato laboral. Lo más probable es que estés (o puedas estar) contratado en un lugar determinado, o varios, con un número determinado de horas, con una serie de roles y responsabilidades que cumplir e incluso con unos objetivos bien definidos a los que tienes que llegar con tu materia. Pero no, yo no te hablo de ese famoso contrato laboral que puedes revisar con tu gestor, yo te hablo del contrato psicológico, del emocional, del que no está escrito y que justamente es el que queda en las vidas de tus alumnos, de tus aprendices, de tus jugadores... esos que de algún modo se convierten en tus maestros.

Te lo resumiré fácilmente: **se trata de dar SIEMPRE más de lo que se espera de ti...**

... Si un alumno de infantil espera que le enseñes a reconocer las letras, enséñale a disfrutar de esos trazos, de esas formas, de esa magia que es unir las letras y construir palabras llenas de significado.

... Si un alumno de Primaria espera a que le enseñes matemáticas, ve más allá y enséñale también cómo la filosofía hacia uso de ellas, y como puede vivir contando, cómo puede sumar amigos y restar malas experiencias.

... Si un operario de producción espera que le enseñes a llevar una carretilla, ve más allá y muéstrale también el funcionamiento del motor, la potencia del mismo, las diferencias entre unos vehículos y otros, la capacidad de llegar a lugares donde no ha imaginado todavía.

... Si un aprendiz de danza espera de ti que le enseñes a bailar, ve más allá y hazle aprender sobre la historia de la música, hazle vibrar con cada nota, que la sienta en el corazón, que respire el ritmo y se deje llevar por el mismo.

... Si tu jugador espera que le enseñes a

tirar a canasta, ve más allá y hazle también aprender deportividad y juego limpio, hazle capaz de luchar ante las adversidades, de aprender de cada uno de sus fallos y a disfrutar cada avance en la vida.

... Si un alumno universitario espera que le enseñes estrategias empresariales, ve más allá y enséñale sobre responsabilidad, sobre la importancia de cumplir su palabra, de cómo motivarse cada día y llevar equipos de trabajo hasta lugares increíbles.

... Si tu sucesor espera que le enseñes a

llevar la Empresa, ve más allá y hazle también aprender a disfrutar de la vida, a crecer como ser humano, a potenciar a cada persona que se cruza por su vida, a apoyar a otros y a hacer del mundo un lugar donde valga la pena vivir.

... Si tu alumno espera...espere lo que espere SIEMPRE VE MÁS ALLÁ porque sin duda será una de las cosas más especiales, únicas e irrepetibles que habrás hecho en tu vida.

Firmado: una maestra, profesora, formadora y entrenadora.



Vas a escribirle una carta a uno de esos profesores, maestros, formadores o entrenadores tuyos que más han significado para ti a lo largo de tu vida. Una de esas personas que fueron capaces de dar más allá, de aportarte conocimientos, experiencias, habilidades, actitudes o valores mucho más allá de lo que esperabas. Elige a una de esas personas que de una forma u otra cambió tu vida y simplemente dile aquello que igual nunca le dijiste.

Querida maestra/o...

[illegible]

**QUIEN SE ATREVE
A ENSEÑAR NUNCA
DEBE DEJAR
DE APRENDER.**

Mi deseo más profundo es que hayas disfrutado de la lectura y que sientas con toda tu pasión los pies en el aula.

Si has decidido ser alguien que marque la diferencia en el mundo de la formación y la educación, acuérdate que siempre tendrás delante de ti seres humanos con sentimientos, con habilidades, con miedos, con dudas, con ilusiones, con experiencias y de ese modo podrás llegar a crear la mejor versión de cada uno de ellos.

Reme Egea

Notas:

Notas:



conlospiesenelaula.com