

# Estrategias basadas en evidencia para promover la motivación y el compromiso en los estudiantes de 6° a 8° grado

Estrategias sencillas para activar la Estrategia de Desarrollo Social en un entorno escolar



Kevin Haggerty, MSW, PhD  
Clayton Cook, PhD  
Stephen Ottinger, PhD



Northwest (HHS Region 10)

**PTTC**

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Agradecimientos

Las estrategias descritas en esta guía fueron revisadas originalmente por los doctores Ottinger, Haggerty y Cooke. El desarrollo de la guía fue financiado por la Fundación Raikes a través de la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública del Estado de Washington (OSPI). El trabajo fue una colaboración entre el Grupo de Investigación de Desarrollo Social (Social Development Research Group, SDRG) y la Facultad de Educación de la Universidad de Washington, y la OSPI del Estado de Washington.

El Centro de Transferencia Técnica de Prevención del Noroeste (Northwest PTTC), en colaboración con la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), ha reorganizado las estrategias para que sean coherentes con la Estrategia de Desarrollo Social.

El material que aparece en este documento, excepto aquel tomado directamente de fuentes con derechos de autor, es de dominio público y puede ser reproducido o copiado sin permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece que se citen las fuentes. Se prohíbe la reproducción y distribución lucrativa de esta presentación sin la autorización específica por escrito de Northwest PTTC. En el momento de esta publicación, Miriam E. Delphin-Rittmon, PhD., se desempeñaba como Subsecretaria de SAMHSA. Las opiniones expresadas en este documento son las opiniones de los autores y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), SAMHSA. No se pretende ni se debe inferir ningún apoyo o respaldo oficial de DHHS, SAMHSA, a las opiniones descritas en este documento.

Este trabajo está respaldado por el siguiente acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Northwest PTTC: H79SP080995

La guía en inglés, publicada por el Northwest PTTC en agosto del 2020, fue levemente actualizada y traducida al español en septiembre del 2021, por la Dra. Nicole Eisenberg, investigadora de la Universidad de Washington (Social Development Research Group), con financiamiento de la Fundación San Carlos de Maipo, Chile. Los anexos, de la versión en inglés, no fueron incluidos en esta traducción.

Febrero de 2023

## Contenidos

Agradecimientos .....	1
Contenidos .....	2
Resumen ejecutivo .....	3
Próximos pasos.....	4
La estrategia de desarrollo social .....	4
Guías prácticas para cada estrategia .....	7
Estrategias que generan oportunidades.....	9
Saludos positivos en la puerta.....	10
Ganchos emocionales.....	14
Ofreciendo opciones.....	18
Múltiples oportunidades para responder.....	23
Estrategias que desarrollan habilidades.....	28
Gratitud .....	29
Deseos, Resultados, Obstáculos y Planificación (DROP o WOOP).....	32
Autoevaluación.....	39
Mis valores y fortalezas (o fortalezas del carácter) .....	43
Estrategias que brindan reconocimiento .....	47
Proporción de 5 a 1 .....	48
Retroalimentación sabia .....	53
Estrategias que construyen vínculos.....	57
Establecer-Mantener-Restaurar.....	58
Actos de bondad .....	61
Estrategias que refuerzan las creencias saludables.....	65
Modelo LOGRADOR o ACHIEVER .....	66
Mi Mejor Yo .....	71
Mentalidad de crecimiento.....	76
Aprendizaje cooperativo - PIES.....	81

## Resumen ejecutivo

Si bien crear protección para todos nuestros jóvenes es un objetivo común y ambicioso para muchos en diversos ámbitos de la vida, las escuelas presentan una oportunidad y un desafío únicos para lograrlo. Este informe describe un conjunto de estrategias o prácticas simples pero poderosas que, cuando los profesores las usan de manera consistente, pueden mejorar la motivación y el compromiso de los estudiantes que cursan entre 6º y 8º grado, y desarrollar en ellos las habilidades necesarias para el éxito escolar.

Luego de dos colaboraciones con la Fundación Raikes y la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública del Estado de Washington, OSPI contrató al Grupo de Investigación de Desarrollo Social (SDRG) junto y a la Facultad de Educación de la Universidad de Washington para establecer métodos para aumentar la motivación y el compromiso escolar entre los estudiantes de 6º a 8º grado. Este fue un esfuerzo particular; si bien se ha prestado mucha atención al descubrimiento de habilidades no cognitivas y apoyos socioemocionales para los estudiantes de esta edad, pocos estudios han buscado métodos para aumentar estas habilidades de manera significativa. Este trabajo busca llenar este vacío en la implementación de prácticas efectivas para abordar la motivación y el compromiso estudiantil. Este trabajo se basó en dos informes importantes compartidos por la Fundación Raikes: el informe IMPAQ de 2013 sobre la motivación estudiantil en el cambio intermedio y el informe sobre el rol de los factores no cognitivos, del Consorcio de Escuelas de Chicago de 2012. Sobre la base de estos informes, este trabajo tuvo como objetivo **(1) sintetizar la investigación sobre estrategias basadas en la evidencia para promover la motivación y el compromiso de los estudiantes, (2) desarrollar una serie de guías para que los profesores usen estas estrategias en el aula, y (3) una prueba piloto de un breve programa de formación docente en torno a estas estrategias.**

Este informe resume estas actividades y alinea las prácticas basadas en evidencia con los componentes de la Estrategia de Desarrollo Social, una estrategia para mejorar las interacciones diarias con los jóvenes que ha demostrado tener efectos positivos de gran alcance en su desarrollo (ver más abajo).

*Síntesis de investigación sobre prácticas basadas en evidencias.* Se realizó una revisión de la literatura para evaluar las estrategias basadas en evidencia que han demostrado ser efectivas para impactar la motivación escolar y las habilidades para el éxito estudiantil en jóvenes entre 6º y 8º grado y que han sido previamente identificadas. A partir de 49 estudios, se identificaron 16 estrategias prometedoras. Estas iban desde estrategias relativamente simples como *Saludos positivos en la puerta* hasta estrategias más complejas como el *Aprendizaje cooperativo*. Cada estrategia ha sido evaluada y ha demostrado efectos positivos en al menos un ensayo experimental riguroso, demostrando aumentos en la motivación y el desempeño académico.

*Materiales de desarrollo profesional.* Se crearon guías para las 16 estrategias prometedoras. Además, se creó un taller de desarrollo profesional de tres partes en torno a las estrategias basadas en evidencia identificadas. Trece de las estrategias se incluyeron en el taller, acompañadas de guías prácticas y actividades de enseñanza creadas para proporcionar antecedentes, experiencia y material de referencia adicionales a los participantes. Las guías, de fácil difusión, brindan una breve explicación de la estrategia y las habilidades objetivo, instrucciones sobre el uso de la estrategia, información sobre la investigación realizada y otro

material de referencia para respaldar el uso de la estrategia. Las guías de práctica para cada estrategia ahora están disponibles en el sitio web de OSPI.

*Prueba piloto de desarrollo profesional.* El taller de desarrollo profesional se puso a prueba en la primavera de 2015 en la Escuela Intermedia Eisenhower en las Escuelas Públicas de Everett (estado de Washington) para evaluar la viabilidad y aceptabilidad de las estrategias, los materiales y el diseño de las sesiones. Los participantes completaron encuestas anónimas que proporcionaron calificaciones cuantitativas y respuestas cualitativas. Los datos indican un alto nivel de satisfacción con la serie de desarrollo profesional y un alto grado de interés en el uso de las estrategias.

## *Próximos pasos*

Proponemos dos posibles próximos pasos. La primera sería ampliar los métodos de ejecución de la intervención mediante la creación de herramientas en línea, como contenido basado en la web, aplicaciones móviles y modelado de video. El segundo sería realizar un estudio de optimización para evaluar la efectividad de cada estrategia mediante el uso de MOST, un diseño de investigación que enfatiza el análisis de los componentes discretos de la intervención.

## *La estrategia de desarrollo social*

La Estrategia de Desarrollo Social (EDS) es un marco teórico (Catalano y Hawkins, 1996; Hawkins y Weiss, 1985; Cambron, 2019), que ha sido probado para explicar las vías de desarrollo positivas y negativas para niños, jóvenes, adolescentes y adultos jóvenes. Se ha utilizado para diseñar intervenciones que han demostrado un impacto longitudinal positivo en el desarrollo de los jóvenes y en la reducción de las disparidades en la salud (Haggerty y McCowan, 2018). La EDS funciona como un marco no solo para la prevención, sino para crear entornos más saludables para que los jóvenes crezcan, aprendan, vivan y jueguen. La EDS (también conocida como modelo de desarrollo social) proporciona un marco para organizar procesos de protección que promueven el bienestar de todos los jóvenes.

El EDS (Ilustración 1) afirma que proporcionar **oportunidades** para la juventud para participar en actividades e interacciones prosociales; atención al desarrollo de **habilidades de los** jóvenes; y proveer reconocimiento por los esfuerzos, mejoras y logros prosociales de los jóvenes, conducirá a vínculos o **lazos** más fuertes entre los jóvenes y sus cuidadores. Este vínculo se convierte en una motivación para que el joven cumpla con **estándares claros** de comportamiento saludable que son comunicados por aquellos con quienes el joven se siente conectado. Al organizar los procesos en torno a estos puntos de influencia, la EDS representa un conjunto de constructos del sistema preventivo que pueden enfocarse, activarse y reforzarse de maneras que sean apropiadas y significativas para las personas involucradas, para crear las condiciones necesarias para enfrentar el gran desafío de desarrollo saludable para todos los jóvenes (Haggerty & McCowan, 2018).

### ILUSTRACIÓN 1. LA ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL



Un desafío para las familias, escuelas y comunidades que trabajan para construir protección para sus jóvenes radica en cómo aplicar la EDS de manera práctica en la vida cotidiana, mediante la implementación de programas, políticas y prácticas (o estrategias) que han demostrado en estudios de alta calidad tener un impacto positivo en el desarrollo de la juventud.

Este informe resume los hallazgos de la investigación y los consejos de implementación para un conjunto de 16 estrategias simples, pero potencialmente poderosas, que pueden integrarse en la jornada escolar y, cuando los profesores las usan de manera efectiva, pueden mejorar la motivación y el compromiso de los estudiantes y generar protección.

La Tabla 1 a continuación enumera las estrategias por nombre y las organiza de acuerdo con el componente de la EDS que construyen. El resto de este informe proporciona información detallada sobre cada estrategia.

**TABLA 1. PRÁCTICAS BASADAS EN EVIDENCIA EN LOS COMPONENTES DE LA ESTRATEGIA DE DESARROLLO SOCIAL (EDS)**

Oportunidades	Habilidades	Reconocimiento	Vínculos	Creencias saludables
Saludos positivos en la puerta	Gratitud	Proporción 5 a 1	Establecer- Mantener- Restaurar	Modelo LOGRADOR (ACHIEVER)
Ganchos emocionales	WOOP (DROP)	Retroalimentación sabia	Actos de bondad	Mi Mejor Yo
Ofreciendo opciones	Autoevaluación			Mentalidad de crecimiento
Oportunidades para responder	Mis valores y fortalezas (o fortalezas del carácter)			
----- Aprendizaje cooperativo -----				

## Referencias sobre la Estrategia de Desarrollo Social

- Catalano, R. F., & Hawkins, J. D. (1996). The social development model: A theory of antisocial behavior. In J. D. Hawkins (Ed.), *Delinquency and crime: Current theories* (pp. 149–197). Cambridge University Press.
- Hawkins, J.D. and Weiss, J. (1985). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. *Journal of Primary Prevention*, 6, 73-79.
- Cambron, C., Catalano, R.F., Hawkins, J.D. (2019). The social development model. In D.P. Farrington, L. Kazemian, & A.R. Piquero (Eds.), *The Oxford handbook of developmental and lifecourse criminology* (pp. 224-247). New York, NY: Oxford University Press.
- Haggerty, K. P., & McCowan, K. J. (2018). Using the social development strategy to unleash the power of prevention. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4), 741–763.

## *Guías prácticas para cada estrategia*

Para cada una de las estrategias basadas en la evidencia, desarrollamos una guía práctica fácil de usar, que se proporciona en su totalidad en este informe.

Las guías proporcionan una explicación de la práctica, una muestra de cómo se usaría en un salón de clases, un resumen de cómo se ve y suena la práctica en una sala de clases y un resumen de la evidencia científica para la práctica específica.

A continuación se muestran las versiones actuales de las guías de práctica y los materiales desarrollados para su uso en el curso de desarrollo profesional que se puso a prueba en la primavera de 2015. Cada guía de práctica, con las excepciones del modelo ACHIEVER y el aprendizaje cooperativo, presenta siete secciones: una tabla de referencia, una explicación de la estrategia, los resultados previstos, la metodología para usar la estrategia, cómo se vería o sonaría una sala que está usando la estrategia, la evidencia de la estrategia y una lista de los estudios citados. A veces también se incluyen secciones adicionales, como los obstáculos que se encuentran comúnmente, según corresponda.

La tabla de referencia rápida está destinada a proporcionar una guía sobre el nivel de evidencia, la curva de aprendizaje, la facilidad de uso y el tiempo necesario para implementar la estrategia en clase. Los niveles de evidencia reflejan los establecidos por la revisión sistemática:

\* = Emergente (un estudio cuasiexperimental)

\*\* = Prometedor (múltiples estudios cuasiexperimentales)

\*\*\* = Fuerte (estudio experimental o ensayo de control aleatorizado, realizado por un solo equipo investigador)

\*\*\*\* = Excelente (replicado por múltiples equipos investigadores)

La curva de aprendizaje refleja aproximadamente cuánto tiempo le tomará a un profesional aprender la estrategia antes de implementarla en el aula:

1 = Leer y listo (0 - 30 minutos)

2 = Tómese unos minutos adicionales (30 minutos - 2 horas)

3 = Complejidad media: reservar tiempo (2 horas - 4 horas)

4 = Complejo: tiempo adicional requerido (se necesitan más de 4 horas)

La facilidad de uso brinda una guía básica de los tipos de materiales que un profesional necesitaría para usar la estrategia en el aula:

1 = Sin materiales adicionales

2 = Hojas de trabajo sugeridas

3 = Materiales adicionales necesarios

4 = Requiere planificación adicional

La categoría final, Tiempo de clase requerido, proporciona una cantidad aproximada de tiempo de clase necesario para implementar la estrategia, aunque la cantidad exacta de tiempo



Centro de Transferencia Técnica de Prevención del Noroeste (Región 10) de SAMHSA  
(Northwest PTTC)

necesario se basará en el uso de la estrategia y las necesidades del aula. A continuación se muestran las pautas:

Ninguno (*nota: esto vendrá con una explicación en la guía*)

Mínimo (menos de 30 minutos por semana)

Moderado (entre 30 minutos y 1 hora; más de una vez a la semana)

Extenso (varias horas al día)

Consulte las guías de cada estrategia, que se reproducen a continuación.

## **Estrategias que generan oportunidades**



## Saludos positivos en la puerta

Nivel de evidencia	Emergente (*)
Curva de aprendizaje	Leer y listo (1)
Facilidad de uso	Sin materiales adicionales (1)
Tiempo de clase requerido	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué son los Saludos positivos en la puerta?

*Saludos positivos en la puerta* es una estrategia de invitar a los estudiantes al día escolar con una nota positiva. Al involucrar a los estudiantes en una interacción positiva a medida que ingresan al aula y hacen la transición al día escolar, los profesores tienen la oportunidad de establecer una atmósfera positiva cada día. Los saludos positivos pueden abarcar cualquier cosa, desde una sonrisa hasta una breve discusión sobre los esfuerzos positivos que un estudiante puede hacer ese día o una charla rápida sobre una conversación del día anterior.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Al saludar a los estudiantes cuando ingresan al aula, los profesores tienen la oportunidad de construir mejores relaciones con sus estudiantes, comenzar el día de manera positiva y corregir previamente cualquier problema potencial del día con estudiantes individuales. [El propósito de esta estrategia es actuar como un elemento preventivo de posibles interrupciones o interrupciones, agilizar la transición al día escolar y mejorar la relación entre alumnos y profesores.](#) Al interactuar con cada estudiante, los profesores pueden establecer una relación con el estudiante para ese día y orientar a los estudiantes hacia una tarea específica para abrir el día. Además, los profesores pueden usar este tiempo para conectarse con sus alumnos y verificar si hay algún problema existente (por ejemplo, un estudiante está particularmente cansado o se siente enojado por una situación fuera del aula). Esto les da a los profesores la oportunidad de prepararse para problemas potenciales y “pre-corriger” a los estudiantes.

### ¿Cómo funcionan los saludos positivos en la puerta?

*Saludos positivos en la puerta* es fácil de introducir en la rutina matutina y se puede utilizar para varios propósitos. El siguiente es un ejemplo:

Centro de Transferencia Técnica de Prevención del Noroeste (Región 10) de SAMHSA  
(Northwest PTTC)

1. A medida que se acerca el inicio de las clases, prepare el salón de clases para facilitar el comienzo del plan de lecciones del día.
2. Colóquese de modo que pueda verse fácilmente desde la puerta. Idealmente, párese justo afuera de la puerta para que pueda saludar activamente a los estudiantes cuando entren.
3. A medida que los estudiantes se acercan, involucre a cada estudiante ofreciéndole una sonrisa cálida o un comentario de bienvenida.
  - a. Personalizar los saludos es ideal (por ejemplo, si sabe que un estudiante se acerca al cumpleaños, pregúntele si está emocionado por su cumpleaños).
  - b. Use esto como una oportunidad para comunicarse con los estudiantes que pueden haber tenido problemas de comportamiento el día anterior o que podrían estar teniendo una mañana difícil.
4. Dirija a los estudiantes hacia una actividad de “Apertura del día” para minimizar las interrupciones al comenzar el día escolar o el período de clases.
5. Como efecto adicional, si varios profesores en una escuela hacen esta estrategia, proporciona una excelente manera de monitorear pasivamente los pasillos y mantener la presencia de un adulto en los pasillos entre las sesiones de clase. Esto puede prevenir problemas en los pasillos y minimizar el impacto de cualquiera que suceda.

### ¿Cómo se ven y suenan los *Saludos positivos en la puerta en el aula?*

Los saludos positivos en la puerta generarán una atmósfera más positiva y aumentarán en los alumnos los sentimientos de conexión y pertenencia al aula. Como resultado, la participación académica mejora y es menos probable que los estudiantes generen interrupciones o interrupciones durante clases.

<p>Las relaciones profesor - estudiante son más positivas y apoyadoras</p>	<p>A través de las conversaciones, la Sra. Orlando descubre que Enrique--a quien a veces le cuesta mantenerse enfocado--a veces tiene dificultades para dormir. Cambia la forma como responde a sus dificultades de concentración y encuentra que su desempeño empieza a mejorar dramáticamente.</p>
<p>Los estudiantes están más motivados y comprometidos con las actividades académicas</p>	<p>Mientras los estudiantes entran a la sala de la Srta. Vera, inmediatamente sacan sus cuadernos y empiezan a escribir respuestas a la "Pregunta del día" que aparece en la pizarra.</p> <p>Daniela le dice a uno de los inspectores que siempre empiezan el día de buen humor debido a los chistes que el Sr. Hernández tienen para sus alumnos; y que esto hace que no se aburran con sus tareas escolares tan rápido.</p>
<p>Disrupciones e interrupciones se minimizan</p>	<p>Cuando Johnny entra a la sala, la Sra. Fernández lo saluda y le recuerda con gentileza lo bien que le fue el día anterior cuando no tuvo ningún problema de conducta. Ese día también resultó ser un buen día para Johnny.</p> <p>Sergio le comenta a un amigo que le pregunta por qué le va tan bien en el colegio ahora: "No quiero defraudar al Sr. Lillo. El realmente se preocupa por mí y le importa cómo me va. Siempre me pregunta cómo estoy y cómo me va cuando llego en la mañana."</p>

## ¿Qué evidencia hay de la eficacia de Saludos positivos en la puerta?

El saludo positivo en la puerta tiene una variedad de efectos positivos con un énfasis particular en la mejora del comportamiento de los estudiantes.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
Cook et al., En prensa.	Se enseñaron los <i>Saludos positivos en la puerta</i> a un subconjunto de profesores en el estudio. A través de observaciones y encuestas, el estudio encontró resultados positivos en el comportamiento y la participación de los estudiantes. Los profesores sintieron que el método era muy aceptable y agradable en el contexto del aula.	Aumento de la participación académica y disminución de la conducta disruptiva

## Referencias

- Cook, C.R., Prentiss, K., Daikos, C., Decano, P., & Grady, E.A. (under review). Positive Greetings at the Door as a standalone proactive classroom management strategy for middle school students.
- Cook, C.R., Fiat, A., Larson, M., Daikos, C., Slemrod, T., & Holland, E., (2018). Positive greetings at the door: evaluation of a low-cost, high yield proactive classroom management strategy. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20, 149-159.

## Ganchos emocionales

Nivel de evidencia	Emergente (*)
Curva de aprendizaje	Leer y listo (1)
Facilidad de uso	Sin materiales adicionales (1)
Tiempo de clase requerido	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué son los Ganchos emocionales?

Ganchos emocionales es un método para inducir emociones positivas en los estudiantes, antes de pedirles que realicen una tarea. Se basa en la investigación de Barbara Fredrickson sobre el modelo de ampliación y construcción (*broaden-and-build model*). Las investigaciones han demostrado que tanto el rendimiento como la concentración mejoran cuando los estudiantes se encuentran en un estado emocional positivo en lugar de uno negativo. Ganchos emocionales se refiere a ampliar primero las habilidades cognitivas de los estudiantes al inducir un estado emocional positivo. Esta mentalidad positiva construye o mejora el desempeño y la concentración en la tarea en cuestión, lo que resulta en un rendimiento académico más sólido.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Los aspectos académicos, las demandas sociales y emocionales de la escuela y los factores personales pueden causar estrés, ansiedad u otras emociones negativas durante el día escolar. Estas emociones negativas luego impactan el comportamiento y el desempeño de los estudiantes. **Ganchos emocionales es una estrategia orientada a minimizar los efectos perjudiciales de las emociones negativas y potenciar los efectos de las emociones positivas, como una mayor atención. Esto, a su vez, ayuda a aumentar el rendimiento académico y mejorar el comportamiento de los estudiantes.** Debido a que los estudiantes no existen en el vacío mientras están en la escuela, el uso de la estrategia de Ganchos emocionales ayudará a mediar los efectos que las emociones de los estudiantes podrían causar en su capacidad para desempeñarse en el aula.

### ¿Cómo funcionan los Ganchos emocionales?

Ganchos emocionales implica la utilización de una actividad breve, después de las transiciones o en otros momentos deseables, que ayuda a mejorar el estado de ánimo del estudiante. A

continuación, se muestra un ejemplo de cómo se pueden incorporar Ganchos emocionales en el aula:

1. Cuando los estudiantes regresen del almuerzo, pídeles que se sienten en sus asientos y lean la introducción de un video de comedia.
2. Cuando los estudiantes estén sentados, permítales ver el breve video (2-5 minutos), que debería mejorar el estado de ánimo general y ayudar a los estudiantes a comenzar la clase con una nota positiva.
3. Pasar a la actividad deseada

*Actividades posibles:*

Hay varias formas de ayudar a fomentar una atmósfera positiva. Estos pueden ser cualquier cosa, desde un video corto, como se sugirió anteriormente, hasta un juego en el aula u otra actividad. Otras estrategias incluidas en estas guías también son excelentes formas de fomentar y mantener una atmósfera positiva.

- Considere usar *Saludos positivos en la puerta* para crear una atmósfera positiva por la mañana.
- La *Proporción de 5 a 1* es una excelente manera de mantener un estado de ánimo positivo en el aula
- Practicar la *gratitud* es una gran actividad para revitalizar un aula con energía positiva.

¡Todas estas son excelentes herramientas para ampliar la capacidad de los estudiantes para desempeñarse en el aula y prepararlos para desarrollar nuevas habilidades!



## ¿Cómo se ven y suenan los *Ganchos emocionales* en el aula?

Los *Ganchos emocionales*, como estrategia antecedente, conducirán a una mejor concentración y un mejor desempeño en las tareas.

<p>Los estudiantes son más positivos</p>	<p>Gerardo, que generalmente alega acerca de las tareas de lectura, empieza a leer con cara de concentración.</p> <p>Los estudiantes en la sala del Sr. Jorquera parecen estar más interesados en sus tareas y más entusiasmados de participar en clases.</p>
<p>Los alumnos mantienen la atención durante periodos más largos de tiempo</p>	<p>En la sala de la Sra. Hernández, los estudiantes generalmente trabajan en sus tareas por 10 minutos, pero luego empiezan a perder interés. Recientemente, las interrupciones han empezado a ser menores y menos frecuentes.</p> <p>A Katy le cuesta terminar sus tareas de clase y empieza a mirar a su alrededor y perder concentración después de unos minutos. Su profesora se da cuenta de que recientemente ha estado terminando sus tareas más seguido.</p>
<p>Los estudiantes son capaces de explorar conceptos en mayor profundidad</p>	<p>Generalmente Daniel solo comprende los conceptos si se los explican claramente muchas veces. Siempre parece distraído. Últimamente parece estar con una actitud más positiva, entiende los conceptos más rápido y con menos repetición. Su atención parece haber mejorado sustancialmente.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de los *Ganchos emocionales*?

Ganchos emocionales son eficaces principalmente como estrategia antecedente, una que ayuda a preparar el escenario para que los estudiantes aprendan de manera más eficiente. Al ayudar a garantizar que no se distraigan con emociones y actitudes negativas, los Ganchos emocionales ayudan a los estudiantes a concentrar toda su atención en las tareas. Actualmente hay un estudio importante, incluido a continuación, que estudia esta estrategia directamente, aunque muchos otros estudios de componentes múltiples han incluido los conceptos de la teoría de “ampliar y construir” en sus inventarios.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Fredrickson y Branigan, 2005</b>	En un estudio que exploraba los efectos de inducir emociones positivas antes de que los participantes realizaran una tarea, los investigadores encontraron que tanto la atención como los "repertorios de pensamiento-acción" mejoraron. Este último se refiere a la cantidad de posibilidades o pensamientos que uno puede producir a una pregunta abierta. Se puede relacionar con conceptos como la mente abierta y la creatividad.	El nivel de atención o enfoque/concentración y el número de repertorios de pensamiento-acción mostraron aumentos significativos

## Referencias

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.

Ferrer-Wreder, L., Lorente, C. C., Kurtines, W., Briones, E., Bussell, J., Berman, S., & Arrufat, O. (2002). Promoting identity development in marginalized youth. *Journal of Adolescent Research*, 17(2), 168-187.

## Ofreciendo opciones

<b>Nivel de evidencia</b>	Prometedor (**)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Complejidad media: reservar tiempo (3)
<b>Facilidad de uso</b>	Materiales adicionales necesarios (3)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Moderada (30 minutos - 1 hora, unas pocas veces a la semana) a la extensa (múltiples horas por día) **

\*\* Este tiempo se dedicará al trabajo académico elegido, aunque se integrará el ofrecimiento de opciones.

### ¿Qué es la Ofreciendo opciones?

*Ofreciendo opciones* brinda a los estudiantes la oportunidad de elegir al completar las tareas. Esto puede tomar varias formas. Las formas más simples pueden incluir permitir que los estudiantes elijan el método para completar una actividad, su orden preferido para completar múltiples asignaciones o su preferencia de los miembros del equipo en las asignaciones grupales. Las opciones más complejas podrían ser estrategias como la *Investigación de acción participativa* (o *Participatory Action Research, PAR*), en la que los estudiantes diseñan y completan actividades desde el principio en función de una habilidad o área de contenido específica. Si bien es un concepto poderoso para fomentar el pensamiento crítico, el juicio medurado y la responsabilidad personal en el aula, esta forma de Ofreciendo opciones también puede ser un proceso complicado y que requiere mucho tiempo.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

La toma de decisiones es una habilidad clave que los estudiantes deben adquirir tanto para su desarrollo personal como profesional. **El objetivo de la estrategia de ofrecer opciones es aumentar la participación de los estudiantes y el rendimiento académico al conectar las experiencias de los estudiantes en el aula con sus intereses personales y experiencias de vida.** Aunque la estrategia de Investigación de acción participativa (PAR) más compleja logra esto directamente al permitir que los estudiantes elijan la actividad completa ellos mismos, cualquier forma de ofrecer opciones se puede aprovechar para darles a los estudiantes alguna medida de control, autogestión y empoderamiento sobre su experiencia en el aula.

## ¿Cómo funciona Ofreciendo opciones?

*Ofreciendo opciones* también se puede considerar un enfoque hacia las actividades del aula. El objetivo es utilizar las experiencias personales de los estudiantes, proporcionarles poder de decisión individual y fomentar la autonomía en el aula. Hay numerosas formas de ofrecer opciones en el aula:

1. El "tiempo de elección personal" puede convertirse en una parte específica del día o de la semana en la que los estudiantes pueden elegir una actividad en la que trabajar de un menú de opciones.
  - a. Estas pueden ser actividades rápidas como crear una representación visual de una molécula o escribir un poema breve o haiku.
  - b. Estas también pueden ser actividades a más largo plazo, como la creación de un perfil cultural para la presentación de toda la clase al final del mes (por ejemplo, una descripción general de la cultura y la historia de un país).
2. De manera similar a lo anterior, haga que los estudiantes elijan un conjunto de "proyectos de un semestre de duración" y solicite que completen su elección de 3 de los 10 proyectos posibles. Pídales que elaboren su propio "portafolio" para entregar al final del semestre.
3. Al asignar informes o ensayos, brinde múltiples opciones para completar la tarea
  - a. Por ejemplo, un profesor de castellano podría decirles a los estudiantes que tendrán que completar 3 ensayos a lo largo del semestre. Para esos ensayos, deben elegir 3 tipos diferentes de formatos, uno para cada ensayo. Estos pueden ser "entrevista con un personaje importante del libro", "presentación en PowerPoint de los temas importantes del libro", "escribir un conjunto de poemas que destaquen los eventos y temas importantes" o un ensayo tradicional de cinco párrafos.

*Ofreciendo opciones* también puede tomar el enfoque de investigación de acción participativa (PAR) más involucrado, lo que permite a los estudiantes crear las tareas ellos mismos en función de las habilidades o áreas de contenido específicas. Un ejemplo de esto podría ser encargar a los estudiantes que desarrollen un proyecto que presente los efectos de la gravedad. Un estudiante podría diseñar un proyecto en torno a la física del fútbol o el basquetbol, mientras que otro podría centrarse en cómo los objetos con pesos diferentes se ven afectados por la gravedad al dejar caer objetos desde diferentes alturas.

## ¿Cómo se ve y cómo suena *Ofreciendo opciones en el aula?*

Ofrecer opciones y oportunidades para elegir fomenta una mayor participación de los estudiantes en las actividades y promueve el rendimiento académico de los estudiantes en función de este mayor interés.

<p>Los estudiantes están más involucrados en las tareas escolares</p>	<p>Juan estaba muy confundido con qué hacer para su proyecto. “Realmente quiero averiguar cómo hacerlo, por eso lo elegí... tengo que probar una vez más...”</p> <p>La Sra. Campos se dio cuenta de que desde que les dio a los estudiantes la opción de cómo escribir sus ensayos, éstos se alargaron y mejoraron su calidad.</p>
<p>Las habilidades académicas y el conocimiento del contenido crecen</p>	<p>Los estudiantes de la Srta. Gallardo realmente parecen haber comprendido las últimas lecciones. Necesitaron menos repaso y sus puntajes en las pruebas mejoraron. Decidió que iba a tener que dejarlos ayudar a “crear” sus propias tareas de ahora en adelante.</p> <p>Joaquín encontró que su interés mejoró, ya que logró decidir cómo hacía su trabajo escolar, y el contenido le hizo más sentido. Ya no se le olvidaba todo a la semana como le sucedía antes.</p>
<p>Los estudiantes están más entusiasmados de realizar sus tareas</p>	<p>El Sr. Perez anunció que iban a comenzar una nueva unidad en ciencias naturales, y los alumnos animadamente se preguntaron en voz alta qué tipos de proyectos podrían hacer para esta unidad.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de *Ofreciendo opciones*?

Aunque la mayor parte del apoyo actual para esta metodología ha sido a través de estudios de casos e informes cualitativos, hay mucha evidencia en estos estudios para respaldar los méritos de permitir la elección y toma de decisiones personales en el aula. A continuación se proporcionan algunos ejemplos:

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Van Sluys, 2010</b>	Este estudio investigó el valor de la investigación de acción participativa para mejorar la lectoescritura en los estudiantes de 8º grado, mediante el aprovechamiento de las experiencias y opciones específicas de los estudiantes en el proceso de aprendizaje	Trabajar para repositonar las perspectivas de los estudiantes puede ayudarlos a sentirse más comprometidos y personalmente eficaces
<b>McIntyre y col., 2007</b>	Este estudio cualitativo reportó las experiencias de un equipo de estudiantes de posgrado que trabajaron con un grupo de jóvenes latinas en EEUU, para realizar un proyecto de investigación de acción participativa. Su principal objetivo era estar más informados sobre los problemas que enfrentan los jóvenes de minorías étnicas (en este caso, Latinas) en el sistema educativo, y conocer las experiencias específicas de los jóvenes.	Los estudiantes de posgrado descubrieron que las creencias concretas que tenían anteriormente no eran tan universales como se creía. También encontraron que la investigación de acción participativa era efectiva para mejorar la participación y el compromiso
<b>Hall y Zentall, 2000</b>	Este estudio investigó el efecto de introducir una “estación de aprendizaje” en un salón de clases para ayudar a que los estudiantes completen con precisión sus tareas escolares para la casa, a través de múltiples estudios de casos. La “estación de aprendizaje” proporcionó una medida de elección junto con dispositivos de autocontrol para ayudar a los estudiantes.	Grandes aumentos en la precisión y la cantidad de tareas completadas

## Referencias

- Hall, A.M. & Zentall, S.S. (2000). The effects of a learning station on the completion and accuracy of math homework for middle school students. *Journal of Behavioral Education*, 10(2/3), 123-137.
- McIntyre, A., Chatzopoulos, N., Politi, A., & Roz, J. (2007). Participatory action research: Collective reflections on gender, culture, and language. *Teaching and Teacher Education* 23, 748-756.
- Van Sluys, K. (2010). Trying on and trying out: Participatory action research as a tool for literacy and identity work in middle grades classrooms. *American Journal Community Psychology* 46, 139-151.

## Múltiples oportunidades para responder

<b>Nivel de evidencia</b>	Fuerte (***)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Leer y listo (1)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué son las Múltiples oportunidades para responder?

Múltiples oportunidades para responder (MOR) es una estrategia que permite a los estudiantes participar activamente en la clase al brindarles más oportunidades para hacer preguntas y responder a tareas académicas. Algunas metodologías de enseñanza tradicionales se basan más en métodos didácticos, y la mayoría de la instrucción gira en torno a los profesores que instruyen a los estudiantes y los estudiantes escuchan en silencio. El énfasis de MOR es que los estudiantes tomen un papel activo en la dinámica del aula, manteniendo a los estudiantes involucrados en las lecciones.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

MOR crea un entorno de clase atractivo en el que se anima a los estudiantes a participar en el proceso de aprendizaje. **El propósito de MOR es aumentar la participación y el compromiso de los estudiantes con el fin de mejorar el rendimiento académico y disminuir la frecuencia del comportamiento disruptivo.** Al incluir a los estudiantes activamente en la lección, los profesores animan a los estudiantes a mantenerse enfocados y comprometidos. Además, a través del aumento de la participación de los estudiantes y la respuesta a los requerimientos académicos, los profesores reciben retroalimentación continua sobre la comprensión del material por parte de los estudiantes, lo que permite un uso más eficiente y efectivo del tiempo de clase. Todos estos factores contribuyen a aumentar el rendimiento de los estudiantes.

### ¿Cómo funciona Múltiples oportunidades para responder?

MOR requiere que los profesores planifiquen lecciones en torno a cuándo y cómo incluir las respuestas de los estudiantes. Hay muchas formas de fomentar la participación activa de los estudiantes en las lecciones. Sin embargo, con restricciones de tiempo y cantidades crecientes de contenido que se debe cubrir, las oportunidades para responder (OPR) de los estudiantes a



menudo se ve afectada. Un buen equilibrio suele estar entre 3 y 5 oportunidades para responder (OPR) por minuto. A continuación, se muestran algunos métodos para aumentar las oportunidades para responder en el aula:

1. Planifique puntos de revisión específicos a lo largo de la lección en los que los estudiantes respondan preguntas progresivamente más difíciles.
2. Haga que los estudiantes repitan la lección del día anterior al comienzo de la lección.
3. Realice un seguimiento del número de oportunidades para responder (OPR) por minuto. Trate de aumentar esto cada día. Si el lunes nota que solo está proporcionando aproximadamente 1 oportunidad para responder por minuto, intente aumentarlo a 2 por minuto al día siguiente y a 3 por minuto el miércoles.
4. Una forma de aumentar la efectividad de esta estrategia es establecer un objetivo de OPR para cada día, y evaluarlo.
5. Cree oportunidades para respuestas no verbales, como pulgares arriba, manos en el aire u otras señales no verbales.

### *Oportunidades de respuesta planificadas versus no planificadas*

Las oportunidades para responder planificadas son excelentes herramientas para crear puntos de monitoreo a lo largo de una lección, ayudar a impulsar el compromiso a ciertos intervalos y mantener a los estudiantes involucrados en el proceso de aprendizaje. Aquí hay algunas ideas, de la organización *Whole Brain Teaching*, para incorporar OPR planificadas en sus planes de lecciones:

“Clase – Sí” (“Class-Yes”) (habilidad fundamental):

- [http://wholebrainteaching.com/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=159&Itemid=125](http://wholebrainteaching.com/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=159&Itemid=125)
- <https://wholebrainteaching.com/attention-getter/>
- <https://wholebrainteaching.com/wbt-basics-2/>

Cuando quiera llamar la atención de sus estudiantes, diga, “¡Clase!” y ellos responden “¡Sí!”. Para agregarle variedad y entretenimiento, llame la atención diciendo algo como por ejemplo, “Clase bazinga”, “clase chaka laka” o algo por el estilo; ellos deben responder “Sí, bazinga” etc.

Otra parte importante es que los estudiantes deben (1) parar lo que están haciendo; (2) darse vueltas y mirar al profesor; y (3) cruzar los brazos. Si los niños no usan bien la técnica, no los rete, sino que practique más cada paso. Mientras más “divertida” la forma que use el profesor para llamar la atención de los niños, más entretenido será para los estudiantes.

“Enseñen – OK” (“Teach-Ok”) (Buena herramienta para oportunidades para responder a nivel grupal, y para revisar conceptos)

- [http://wholebrainteaching.com/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=164&Itemid=131](http://wholebrainteaching.com/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=164&Itemid=131)
- <https://wholebrainteaching.com/beginner/teach-okay/>

Enseñe algo brevemente, por ejemplo, un nuevo concepto; no se demore más de un minuto, más o menos. Luego aplauda dos veces y diga “¡Enseñen!”; los estudiantes

responden aplaudiendo dos veces y diciendo "¡Okey!". Los estudiantes se vuelven hacia su compañero vecino y usando gestos y palabras, parafrasean lo que el profesor dijo. Los estudiantes realmente aprenden algo cuando pueden traducirlo a "sus propias palabras." Como los estudiantes deben usar gestos, es fácil para el profesor identificar a aquellos estudiantes que no están trabajando. Simplemente párese cerca de ellos y diga en voz baja, "usando gestos, por favor". Al caminar por la sala, puede revisar si los estudiantes entendieron el concepto y decidir si debe repetir la lección o no. También puede complementar esta actividad pidiendo a los niños que busquen sus propios ejemplos, comparen dos conceptos, etc.

Las OPR no planificadas a menudo pueden ser el mejor método para abordar la motivación cuando ésta está debilitándose. Las estrategias anteriores también se pueden utilizar como OPR no planificadas, aunque esto requiere más flexibilidad por parte del profesor. A menudo, es útil tener disponibles algunas opciones de OPR no planificadas para proporcionar una sacudida motivadora para aquellos momentos en los que los estudiantes simplemente parecen estar arrastrándose.

#### *Nombres en un frasco*

Establezca como regla de la clase que todos los nombres de los estudiantes se ingresarán en un frasco (en tiras de papel o palitos de helado). Según sea necesario, el profesor puede sacar un nombre y pedirle a ese estudiante que responda a una pregunta específica o que participe activamente. Esto sirve como una motivación rápida para los estudiantes.

#### *Colores del aula*

Todos los estudiantes deben recibir tarjetas de colores al comienzo de la clase (elija entre 5 y 7 colores). Cuando sea necesario, deténgase y diga a los estudiantes: "¡Elija su color!" y dar la vuelta. Los estudiantes tienen 3 segundos para elegir una tarjeta de color y sostenerla. Después de unos 3 segundos, elija un color y luego haga que todos los estudiantes que sostuvieron ese color consideren una pregunta. Permita que los estudiantes nominados conversen y luego respondan dentro de un período de tiempo apropiado (30 segundos, por ejemplo). Una vez más, una excelente manera de mantener a los estudiantes alerta.

#### *¿Cuál es tu punto de vista?*

Deténgase durante una lección y pida a los estudiantes que saquen rápidamente una hoja de papel y escriban los primeros pensamientos o preguntas que les vengan a la mente sobre la lección dada. Dele 2 minutos. Pídales que le envíen la hoja. Elija de 3 a 5 al azar para leer en voz alta (puede ser anónimo o no) y haga que los estudiantes lo ayuden a responder. Esto se puede modificar para muchos tipos diferentes de lecciones utilizando preguntas más directas (por ejemplo, ¿cómo se puede usar este concepto matemático en el mundo real? ¿Cuándo podría ver este proceso científico en acción? ¿Por qué nos importa este fragmento de la historia?).

## ¿Cómo se ven y suenan las Múltiples oportunidades para responder en el aula?

Se ha demostrado que MOR tiene innumerables efectos positivos. No solo aumenta la participación de los estudiantes y el rendimiento académico, sino que también disminuye el comportamiento disruptivo.

<p>Los estudiantes participan activamente en las actividades de clase</p>	<p>Mientras los estudiantes se acomodaban, la Sra. Bernal pidió un repaso del contenido del día anterior. Varios estudiantes levantaron la mano.</p> <p>Isidoro, un estudiante muy callado, utiliza con entusiasmo las señales de pulgares arriba/abajo en la sala.</p>
<p>Los estudiantes tratan con más cuidado de concentrarse y mantenerse en la tarea</p>	<p>Sara, que usualmente está “soñando” durante clases, está más concentrada en la clase últimamente.</p> <p>Los estudiantes de la Sra. Caridad tienen un nuevo desafío: siempre saber la respuesta correcta a las preguntas de su profesora.</p>
<p>Los estudiantes son menos disruptivos</p>	<p>Los alumnos del Sr. Dávila, en su afán de responder a las preguntas, le dedican más tiempo durante clases a discutir las respuestas y a debatir soluciones, que a jugar y contarse chistes.</p> <p>Juliana, un estudiante que habitualmente no coopera mucho, ahora interrumpe menos durante clases. La Sra. Perez le hace más preguntas y la elogia más por sus respuestas correctas.</p>
<p>Se utiliza mejor el tiempo de clases</p>	<p>Los alumnos del Sr. Jara generalmente dejaban de prestar atención hacia el final de clases, cuando el profesor repasaba la misma materia una y otra vez. Recientemente, el Sr. Jara los ha desafiado a explorar los conceptos en mayor profundidad una vez que ya saben lo básico.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la eficacia de *Múltiples oportunidades para responder*?

MOR se ha relacionado con un mayor rendimiento académico de los estudiantes, una mayor participación en las actividades del tiempo de clase, una disminución del comportamiento disruptivo y un uso más eficaz del tiempo de clase.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Sutherland y col., 2003</b>	Se implementó una intervención para aumentar el uso de OPR por parte de los profesores, lo que llevó a un aumento de respuestas correctas y una disminución de interrupciones. Los profesores recibieron retroalimentación sobre el uso de OPR durante el tiempo de clase y los beneficios de OPR, lo que llevó a un aumento de las OPR durante las sesiones de clase posteriores.	Mejor rendimiento académico, mayor tiempo dedicado al trabajo/ tareas, disminución del comportamiento disruptivo
<b>Sutherland et al., 2001</b>	Este estudio analizó las OPR junto con el elogio de los profesores y encontró que ambas estrategias en conjunto son una combinación efectiva para aumentar los resultados positivos de los estudiantes.	El elogio aumenta los efectos positivos de las OPR

## Referencias

- Sutherland, K.S., Alder, N., & Gunter, P.L. (2003). The effect of varying rates of opportunities to respond to academic requests on the classroom behavior of students with EBD. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 11(4), 239-248.
- Sutherland, K.S., Wehby, J.H., & Yoder, P.J. (2001). Examination of the relationship between teacher praise and opportunities for students with EBD to respond to academic requests. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(1), 5-13.

## Estrategias que desarrollan habilidades



## Gratitud

<b>Nivel de evidencia</b>	Excelente (****)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	Se recomiendan hojas de trabajo para estudiantes (2)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué es practicar la gratitud?

La gratitud es una estrategia simple para afectar una mentalidad positiva y sentimientos positivos hacia la escuela, el aula y la vida en general. Como sugiere el nombre, la gratitud, o los sentimientos de aprecio hacia otro, es el foco de esta estrategia. A través de la exploración de eventos positivos en sus vidas o en sus experiencias en clase, los estudiantes relacionan esos sentimientos positivos con el entorno del aula o con sus situaciones actuales y, como resultado, se sienten más motivados y positivos hacia esos mismos entornos.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Se ha demostrado que la gratitud mejora los sentimientos de positividad de los estudiantes, reduce los signos de ansiedad o estrés, tales como los síntomas físicos, y aumenta el bienestar personal. **El objetivo de practicar la gratitud es ayudar a los estudiantes a sentirse más cómodos, positivos y conectados con la escuela y el aula.** El ejercicio puede modificarse para centrarse también en una variedad de contextos y situaciones. Aunque es posible que los efectos académicos no sean claros de inmediato, los estudiantes que se sienten más conectados con su escuela y más positivos con respecto a su experiencia de clase probablemente también se involucren más y, por lo tanto, estén más motivados para rendir en el aula.

### ¿Cómo funciona la estrategia de la gratitud?

La gratitud se puede implementar en cualquier momento del día. Por lo general, requiere de 10 a 20 minutos para completarse. Aunque no es necesario que los estudiantes escriban sus respuestas, la mayoría de las actividades de gratitud usan una hoja de trabajo en la que los estudiantes pueden escribir cosas por las cuales están recientemente agradecidos (por

ejemplo, la semana pasada). Luego, los profesores ayudan a guiar a los estudiantes a través de la actividad.

1. Pida a los estudiantes que escriban hasta 5 cosas por las que estén agradecidos durante el período de tiempo elegido. Alternativamente, pida a los estudiantes que lean un segmento que explique sobre la gratitud y entregue instrucciones para escribir hasta 5 cosas por las que los estudiantes se sientan agradecidos.
2. Guíe a los estudiantes para que elijan cosas relacionadas con el contexto o situación de interés. Por ejemplo, sugiera a los estudiantes que piensen en experiencias con compañeros de clase o que ocurrieron durante la escuela o en un salón de clases específico.
3. Repita este proceso tantas veces como desee. Los intervalos habituales son una vez al día, dos veces por semana o una vez por semana.

### ¿Cómo se ve y cómo suena practicar la gratitud en el aula?

La gratitud, aunque es fácil de implementar, puede tener efectos de largo alcance. Dado que los resultados previstos son de naturaleza socioemocional, los resultados académicos indirectos pueden ser más difíciles de ver al principio. Sin embargo, la evidencia en torno a los beneficios de las estrategias que fomentan la emocionalidad positiva, como la gratitud, ha ido creciendo con fuerza. A continuación, se muestran algunos ejemplos de beneficios más directos que los profesores y otro personal pueden notar:

<p>Los alumnos se sienten más positivos hacia la escuela</p>	<p>El Sr. Soto ha ido reportando menos interrupciones en sus clases. Ha notado que sus alumnos responden más durante clase.</p> <p>Susana le dijo a Juanita, “Estoy agradecida de que tomaste apuntes por mí ayer, cuando yo estaba enferma.”</p>
<p>Los alumnos se sienten más cómodos en la sala de clases</p>	<p>Julián, un alumno que frecuentemente reportaba dolores de estómago y cabeza, ha estado mejorando y ya no reporta tantas quejas de dolores o sentirse mal.</p> <p>Los alumnos muestran menos señales negativas (como comentarios negativos, quejas, falta de atención), y más señales positivas (como darse ánimo mutuamente, reconocimiento, verse más contentos.)</p>

### ¿Qué evidencia hay de la eficacia de practicar la gratitud?

La gratitud tiene una fuerte evidencia de aumentar la positividad, el bienestar físico y la conexión escolar (sentimientos positivos hacia la escuela). Es una estrategia de psicología positiva bien estudiada para aumentar el optimismo y la positividad hacia diferentes contextos y situaciones.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Emmons y McCullough, 2003</b>	Los participantes reportaron menos quejas físicas (implícitamente relacionadas con el estrés o la ansiedad) y mejores sentimientos hacia la vida, semana siguiente después de participar en ejercicios de gratitud.	Mayor positividad y satisfacción con la vida, disminución de las quejas físicas.
<b>Froh y col., 2008</b>	Los estudiantes reportaron más positividad y los profesores informaron mejores resultados de comportamiento para los estudiantes involucrados en el estudio.	Mayor satisfacción con la experiencia escolar y la positividad.
<b>Sheldon y Lyubomirsky, 2005</b>	Los participantes utilizaron una estrategia combinada, incluyendo la estrategia de “imaginando seres futuros” con la gratitud, para aumentar los sentimientos de positividad.	Aumento del afecto positivo y disminución del afecto negativo.
<b>Lyubomirsky et al., 2011</b>	A través de una estrategia combinada que utiliza la gratitud junto con la imaginación de seres futuros positivos, los participantes mejoraron en una variedad de áreas de positividad y esfuerzo.	Mayor apoyo para una mayor positividad

## Referencias

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2013). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies, 1-23*.



## Deseos, Resultados, Obstáculos y Planificación (DROP o WOOP)

<b>Nivel de evidencia</b>	Excelente (****)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	Hojas de trabajo sugeridas (2)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué es Deseos, Resultados, Obstáculos y Planificación, o DROP?

DROP es una estrategia fácil de usar para fomentar la planificación de metas futuras. El nombre DROP proviene de las siglas para deseos, resultados, obstáculos y planificación (en inglés esta estrategia se llama WOOP, por sus siglas en inglés: “wish, outcomes, obstacles, plan”). Anteriormente se conocía en inglés como “Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)”, o contraste mental con intenciones de implementación. (Existen recursos en línea para WOOP, por lo que es útil conocer el nombre de esta estrategia en inglés: [www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org)).

En la primera parte de este proceso, el alumno visualiza una meta deseada y alcanzable (**Deseo**) y los beneficios de alcanzar esa meta (**Resultados**), junto con los impedimentos en el camino que tendrá que superar (**Obstáculos**). El objetivo de centrarse mentalmente en el deseo y los resultados, así como los obstáculos, es tener un equilibrio saludable en nuestra visión, en lugar de solamente pensar en los beneficios que se pueden obtener (optimismo ciego), o centrarse únicamente en los obstáculos (pesimismo exagerado).

El aspecto final implica crear una guía o ruta, para lograr el objetivo buscado (**Planificación**). En lugar de simplemente establecer una meta y luego seguir adelante, esta estrategia alienta a los estudiantes a pensar cuidadosamente cómo manejarán los posibles obstáculos para su meta. Luego, los estudiantes crean un plan basado en estas ideas.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

El establecimiento eficaz de objetivos y su gestión son habilidades clave para el logro académico. El propósito de DROP es aumentar el compromiso y los logros académicos fomentando una mejor organización y un empoderamiento de los estudiantes en el establecimiento y el logro de metas. Al aprender a ver las metas y trabajar para alcanzarlas, los

estudiantes obtienen valiosas habilidades para la resolución de problemas que pueden mejorar los sentimientos de autoeficacia (¡puedo hacer esto!) y la mentalidad de crecimiento (*growth mindset*) (¡puedo mejorar!). La investigación ha demostrado que DROP conduce a resultados académicos positivos, mejoras en la participación escolar y en el aula y una mayor motivación.

## ¿Cómo funciona DROP?

Esta estrategia se basa en que los profesores guíen a los estudiantes a través de una serie de ejercicios mentales y escritos. Se puede utilizar en casi cualquier salón de clases para trabajar hacia el logro de casi cualquier objetivo siguiendo estos pasos básicos:

1. Pida a los estudiantes que elijan su objetivo y lo escriban. Ayude a los estudiantes a elegir metas que sean desafiantes pero factibles (Deseo).
2. Haga que los estudiantes imaginen el mejor resultado al lograr este objetivo. Dé a los estudiantes unos minutos para pensar en esto y anotar sus pensamientos (Resultado).
3. Luego, pida a los estudiantes que piensen y escriban cualquier obstáculo que se interponga en el camino para lograr sus metas (Obstáculos).
4. Una vez que los estudiantes hayan completado estos pasos, pídale que piensen más específicamente en cuándo y dónde podrían ocurrir los obstáculos. Trate de ayudarlos a ser lo más específicos posible (por ejemplo, un estudiante dice "será difícil estudiar para el examen". ¿Dónde será difícil estudiar? ¿En casa? ¿Cuándo? ¿Por la noche? ¿Después de la escuela?). Mientras más específico, mejor.
5. Haga que los estudiantes hagan una lluvia de ideas sobre lo que pueden hacer para superar estos obstáculos (por ejemplo, estudiar en la biblioteca después de la escuela en lugar de en mi casa, donde hay ruido). Anímelos a pensar en acciones o comportamientos que pueden realizar ellos mismos (Plan o planificación).
6. Pida a los estudiantes que llenen una plantilla u hoja de trabajo de cómo pueden superar los diferentes obstáculos que podrían encontrar (ejemplo: si es un obstáculo A, entonces acción / comportamiento B). \* consulte la hoja de trabajo adjunta para ver un formato de ejemplo
7. Regrese a este proceso según sea necesario y anime a los estudiantes a usarlo para ayudar a organizar y lograr metas. La investigación muestra que para obtener los mejores resultados en el logro de objetivos más grandes o de más largo plazo, lo más efectivo es realizar múltiples sesiones de revisión en el transcurso de unas pocas semanas.
8. Como una forma más integral de planificación, anime a los estudiantes a construir un modelo paso a paso, con cada evento, acción u obstáculo a superar marcado como un paso individual. \* consulte la hoja de trabajo adjunta para ver un formato de ejemplo

## ¿Cómo se ve y suena DROP en el aula?

El objetivo de DROP es ayudar a los estudiantes a elegir metas realistas y alcanzables y desarrollar planes prácticos y bien pensados sobre los obstáculos y los beneficios de alcanzar estas metas. Estas son algunas de las características básicas de DROP en el aula:

<p>Los alumnos hablan acerca de sus objetivos en términos concretos y claros</p>	<p>Un estudiante dice, “sacaré 9 de 10 correctas en la prueba de vocabulario”.</p> <p>Los estudiantes tienen metas semanales o mensuales con una estructura similar a esta: “Esta semana completaré...”</p>
<p>Los alumnos usan pensamientos específicos y detallados, en lugar de ideas vagas</p>	<p>En vez de decir “me irá bien en el examen”, los estudiantes escribirán “me sacaré un puntaje de al menos 90% en el examen de matemáticas de este viernes”.</p> <p>En vez de decir “voy a terminar mi ensayo”, los estudiantes dirán “escribiré una introducción, los párrafos centrales, y una conclusión, de al menos 1 página de largo, resumiendo el cuento que leímos hoy en clase”.</p>
<p>Los alumnos no piensan de forma exageradamente optimista ni pesimista, sino que consideran tanto los obstáculos como los beneficios que rodean sus metas</p>	<p>Sé que para que me vaya bien en la prueba de vocabulario, tendré que estudiar al menos una hora esta noche. Si estudio lo suficiente, me sacaré una A en la prueba y podré elegir un premio de la “caja de sorpresas”.</p> <p>Cuando termine este proyecto de ciencias naturales, ¡lograré usar mis aprendizajes para poder hacer helados en el laboratorio! Pero antes necesito pedirle ayuda a mi compañero, para poder comprender el artículo y escribir el proceso científico para este proyecto, antes de poder completarlo y entregarlo.</p>
<p>Luego de elegir sus metas, los alumnos planifican cuidadosamente cómo sobrellevar los obstáculos</p>	<p>Necesito escribir un párrafo persuasivo. Necesito hacer tres cosas. Primero, necesito elegir mi argumento. Puedo usar la guía que nos entregó la profesora para esto. Segundo, necesito elegir detalles que apoyen mi argumento. Esto me cuesta, así que puedo pedirle ayuda a mi hermano mayor esta noche, si me encuentro con dificultades. Finalmente, debo escribirlo.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de DROP?

Numerosos estudios han explorado la eficacia de DROP en diferentes contextos. Si bien muchos estudios han mostrado efectos positivos, la siguiente tabla presenta algunos que se enfocaron en poblaciones de estudiantes:

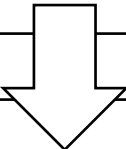
Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Gollwitzer y col., 2011</b>	Los estudiantes que fueron alentados a imaginar las recompensas y los obstáculos (contraste mental) por rendir bien en un cuestionario de vocabulario (de idioma extranjero) obtuvieron calificaciones significativamente más altas que el grupo de control (> 10% de puntajes altos).	Mejoras en el rendimiento académico
<b>Duckworth et al., 2011</b>	Este estudio analizó los efectos de DROP (llamado MCII) sobre alumnos que debían realizar ejercicios de práctica adicional para el PSAT (una prueba de admisión para la universidad).  El grupo DROP / MCII completó un 60% más de problemas que el grupo de control.	Mayor motivación y esfuerzo académico
<b>Duckworth et al., 2013</b>	Este estudio evaluó el efecto de DROP (llamado MCII) en las calificaciones, la asistencia y el comportamiento del aula de los estudiantes. Las tres áreas mostraron mejoras significativas en el transcurso de un trimestre en comparación con los trimestres anteriores.	Mejores calificaciones, disminución de ausencias y disminución del comportamiento disruptivo

## Referencias

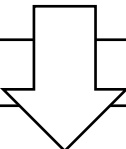
- Duckworth, A.L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P.M. (2010). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting with implementation intentions. *Educational Psychology, 31(1)*, 17-26.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science, 4*, 745-753.
- Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T.A., Duckworth, A.L., & Mayer, D. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion, 35*, 403-412.

**Mi plan para superar un obstáculo y trabajar hacia mi objetivo:**

Lo que quiero lograr:



Obstáculos y cómo superarlos:



Resultados:

**Aunque ahora sé cómo superar los obstáculos, debo planificar cómo voy a poner en práctica mis ideas.**

**Mi plan:**

**Paso \_\_\_\_\_ Meta:**

---

- ¿Qué vas a hacer?

**Paso \_\_\_\_\_ Meta:**

---

- ¿Qué vas a hacer?

**Paso \_\_\_\_\_ Meta:**

---

- ¿Qué vas a hacer?

**Paso \_\_\_\_\_ Meta:**

---

- ¿Qué vas a hacer primero?

## Autoevaluación

<b>Nivel de evidencia</b>	Prometedor (**)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué es la autoevaluación?

La autoevaluación se refiere a la práctica de alentar a los estudiantes a monitorear, regular y autoevaluar su propio progreso, actividades y trabajo completado. Estos apoyos se pueden aplicar al trabajo académico, a problemas de comportamiento o cualquier otra área. La autoevaluación puede tomar una de dos formas principales, el autocontrol, o auto-monitoreo durante la tarea, y la autoevaluación posterior a la finalización.

En el autocontrol o auto-monitoreo, se guía a los estudiantes a que verifiquen su progreso en ciertos intervalos durante la finalización de una tarea ("auto-registro"). En cada intervalo, los estudiantes piensan en cómo se han desempeñado hasta ahora y cómo podrían mejorar el resto de su trabajo en la tarea.

En la autoevaluación posterior a la finalización, se les enseña a los estudiantes cómo evaluar la precisión de su propio trabajo ("autorreflexión") y a ser la "primera línea" de revisión de su trabajo. Esto conduce a mejores puntajes académicos a medida que los estudiantes aprenden a autocorregirse y buscar errores en cada tarea que completan. La autoevaluación puede realizarse de muchas formas distintas.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

La autoevaluación, tanto en forma simultánea como posterior a la actividad, es una habilidad que a menudo se espera de los adultos tanto en la vida profesional como en la personal. **El objetivo principal de la autoevaluación es fomentar la eficiencia y precisión en la finalización del trabajo, lo que luego conduce a un mejor rendimiento académico.** Los estudiantes que aprenden a aplicar métodos de autoevaluación a sus propios hábitos de trabajo se vuelven más capaces de trabajar de forma independiente y con mayor precisión. Además, estas mismas herramientas se pueden aplicar a objetivos fuera del trabajo académico, tales como regular las emociones o monitorear las expectativas de comportamiento.



## ¿Cómo funciona la autoevaluación?

La autoevaluación se puede aplicar en el aula de muchas formas diferentes. A continuación se proporcionan pautas generales para los métodos de autoevaluación, tanto en formato concurrente como posterior a la actividad, junto con hojas de trabajo reproducibles:

Para el autocontrol o auto-monitoreo:

- Establezca un intervalo regular (por ejemplo, cada 2 minutos o después de completar dos oraciones en un ensayo corto). A continuación, el alumno se detiene y revisa el trabajo terminado. Los estudiantes deben responder preguntas facilitadoras sobre la claridad y precisión de su trabajo en cada uno de estos puntos de autocontrol y editar su trabajo en base a criterios preestablecidos.
  - Hacer que los estudiantes participen en la selección de preguntas y el intervalo puede ayudar con la participación de los estudiantes y es una excelente manera de repasar conceptos para la lección.
- Los componentes clave:
  - Expectativas claras y criterios de revisión
    - Los puntos de revisión deben ser breves pero completos.
  - Intervalos de tiempo concretos
    - Para los intervalos de tiempo, tener un cronómetro en el aula o cronómetros individuales como recordatorios es una excelente manera de ayudar a los estudiantes a aprender a autocontrolarse o auto-monitorearse
  - Establecer metas para la tarea en su conjunto para que los estudiantes puedan comprender la progresión de principio a fin, con el autocontrol/auto-monitoreo sirviendo como puntos intermedios.

Para la autoevaluación posterior a la actividad:

- Tener un conjunto claro de objetivos con estándares medibles y fáciles de entender sobre los cuales evaluarlos (por ejemplo, una rúbrica)
  - De manera similar a lo anterior, hacer que los estudiantes ayuden a establecer los puntos de la rúbrica de autoevaluación puede ser muy valioso para aumentar la participación de los estudiantes
  - Tener una hoja de trabajo para que los estudiantes revisen su autoevaluación también puede ayudar a los estudiantes.
- Los puntos de revisión deben fomentar la revisión. Proporcionar orientación para las revisiones es importante para facilitar la capacidad de los estudiantes de autoevaluarse.

\*\* Revisar el propio trabajo es una habilidad difícil de dominar para muchos estudiantes. En particular, evaluar la precisión del propio trabajo ("calibrar") requiere mucha práctica para convertirse en una habilidad confiable. Por eso, es muy importante que los estudiantes practiquen y use con frecuencia estas estrategias de autoevaluación y el auto-monitoreo.

## ¿Cómo se ve y suena la autoevaluación en el aula?

La autoevaluación conduce a un mayor rendimiento en actividades que son autocontroladas o autoevaluadas.

Centro de Transferencia Técnica de Prevención del Noroeste (Región 10) de SAMHSA  
(Northwest PTTC)

<p>Los alumnos entregan trabajos autoevaluados y revisados. Su nivel de rendimiento mejora.</p>	<p>El Sr. Ramírez cuando las tareas de la semana sólo contenían 2/3 de los errores de las tareas de las semanas anteriores.</p> <p>Eugenia mencionó que era mucho más fácil corregir sus ensayos desde que empezó a usar la estrategia de auto-revisión que le enseñó su profesora. Antes, sus ensayos parecían estar cubiertos de correcciones, pero ahora sus puntajes mejoraron y sus borradores eran mucho más fáciles de revisar.</p>
<p>Los estudiantes se sienten más capaces de rendir en la sala de clases.</p>	<p>Lorena había asumido que simplemente era mala para las matemáticas. Pero desde que aprendió a revisar su trabajo eficientemente, le dijo a su amiga, sorprendida: "Mira, ¡en realidad soy buena para esto! ¡Me saqué una excelente nota!"</p> <p>La Señorita Toro estaba sorprendida de lo confiados que parecían sus estudiantes. Con cada tarea, parecían más seguros de poder sobresalir en su trabajo.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la eficacia de la autoevaluación?

La autoevaluación y el autocontrol/auto-monitoreo, cuando se capacitan adecuadamente, pueden ayudar a los estudiantes a realizar actividades y tareas de manera más efectiva y a corregir de manera más metódica su trabajo. Esto conduce a una mayor precisión en las tareas completadas y aumenta los sentimientos de autoeficacia.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Ramdass y Zimmerman, 2008</b>	Los estudiantes se capacitaron en métodos de autocomprobación y corrección que luego aplicaron a una actividad de matemática.	Aumentos significativos en la autoeficacia, la precisión de la autoevaluación y el rendimiento en matemáticas.
<b>Peters y Kitsantas, 2009</b>	Los estudiantes recibieron indicaciones metacognitivas para fomentar el autocontrol/auto-monitoreo y la autorregulación en el desempeño académico y la finalización del trabajo. Los efectos de estas indicaciones se registraron luego a través de mejoras en una prueba de ciencias naturales.	Mayores ganancias en conocimiento (como se muestra a través de puntajes en evaluaciones de Ciencias naturales)
<b>Leming, 2001</b>	Los estudiantes recibieron capacitación en razonamiento ético antes del programa de servicio comunitario. Los investigadores analizaron si la autorreflexión (autoevaluación de la posición ética y el razonamiento) producía efectos en la cantidad de servicio comunitario y la formación de identidad.	Aumentaron los sentimientos de responsabilidad social y la participación futura anticipada en el servicio comunitario

## Referencias

- Leming, J. S. (2000). Integrating a structured ethical reflection curriculum into high school community service experiences: Impact on students' sociomoral development. *Adolescence*, 36(141), 33-45.
- Peters, E. E., & Kitsantas, A. (2010). Self-regulation of student epistemic thinking in science: the role of metacognitive prompts. *Educational Psychology*, 30(1), 27-52.
- Ramdass, D., & Zimmerman, B. J. (2008). Effects of self-correction strategy training on middle school students' self-efficacy, *Self-evaluation*, and mathematics division learning. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 18-41.

## Mis valores y fortalezas (o fortalezas del carácter)

<b>Nivel de evidencia</b>	Excelente (****)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Leer y listo (1)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Cuáles son las Fortalezas del carácter?

Las *Fortalezas del carácter* se refieren a los rasgos de personalidad que aprovechamos en nuestra vida diaria para lograr metas y crear cambios positivos. Las fortalezas del carácter son las características centrales que ayudan a los estudiantes a desarrollar sus habilidades y talentos académicos. Para acceder a estos en el entorno del aula, la estrategia *Mis valores y fortalezas* utiliza actividades que piden a los estudiantes que se comprometan con los valores que tienen. Se anima a los estudiantes a explorar por qué les importan los valores que han escogido y por qué estos valores también pueden ser importantes para otros. A través de estas actividades, los estudiantes afirman sus propios valores y las fortalezas de su carácter personal.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

La estrategia de Fortalezas del carácter (o *Mis valores y fortalezas*) puede cumplir una serie de funciones. Puede ayudar a los estudiantes a aclarar sus propias motivaciones y objetivos, reconfirmar los talentos y habilidades especializadas de los estudiantes y ayudar a los estudiantes a reevaluar su valor en el aula. [Se ha demostrado que \*Mis valores y fortalezas\* aumentan la positividad de los estudiantes y de la atmósfera del aula, así como también ayudan a los estudiantes a aumentar su rendimiento académico.](#) Los estudiantes que enfrentan prejuicios en ciertas materias (por ejemplo, las mujeres no son buenas para las matemáticas) obtienen beneficios académicos particularmente fuertes a través de los ejercicios de Fortalezas del carácter.

## ¿Cómo funciona Mis valores y fortalezas?

Para aprovechar las fortalezas del carácter, a menudo se les pide a los estudiantes que piensen en sus valores fundamentales y las fortalezas que poseen para lograr estos valores. A continuación se muestra un método eficaz para lograr este objetivo:

1. Proporcione a los estudiantes una hoja de trabajo que contenga una lista de valores comunes. Por ejemplo: familia, entablar relaciones con amigos, habilidad en el arte, etc.
2. Haga que los estudiantes seleccionen hasta 3 de sus valores más importantes.
3. Para cada valor, los estudiantes escriben 1 ó 2 párrafos sobre por qué este valor es importante para ellos.
4. El profesor puede recolectar estas hojas de trabajo, o los estudiantes pueden quedárselos.

Al pensar en sus fortalezas personales, los estudiantes tienen la oportunidad de explorar cómo vincular estas fortalezas con su trabajo académico. Cuando los estudiantes sienten que su trabajo refleja sus valores y habilidades, aumentan sus sentimientos de competencia y motivación.

## ¿Cómo se ve y suena *Mis valores y fortalezas en el aula?*

*Mis valores y fortalezas* tiene como objetivo reforzar las habilidades de cada estudiante y aprovechar estas fortalezas para mejorar el rendimiento académico y la positividad en el aula.

<p>Aumento en el rendimiento académico</p>	<p>Los comentarios de José cada vez que entregaba sus ensayos de español fueron cambiando lentamente de "Soy horrible para escribir" o "Este ensayo apesta" a "Trabajé muchísimo en esto" o "Esta vez me esforcé mucho ". La calidad de sus ensayos reflejó el cambio de tono.</p>
<p>Mejoras en las expectativas personales</p>	<p>“Natalia, realmente hiciste un super buen trabajo relacionando los conceptos de la unidad de física con la música. ¡Estoy muy impresionado con tu rendimiento! ¡Sabía que eras capaz de hacerlo!”</p> <p>La Sra. Pérez le recordó a Juan que él había demostrado mucha dedicación en sus tareas de la unidad y le dijo que ella sabía que él podía seguir haciéndolo. Sólo podía sonreír al ver las claras mejoras en la prueba de la unidad.</p>
<p>Ambiente más positivo en la sala de clases</p>	<p>En la medida que los alumnos de la Srta. Hernando empezaron a relacionar el trabajo escolar con sus propias habilidades, ella empezó a notar un cambio en la sala de clases. Los estudiantes sonreían más, estaban más atentos, y rara vez causaban desordenes.</p> <p>Elías se encontró feliz al entrar a la sala del Sr. Rodríguez. Le entusiasmada pensar en cómo aplicar su creatividad durante la clase de hoy.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de las Fortalezas del carácter?

Las fortalezas del carácter pueden tener un impacto sólido en el bienestar emocional de los estudiantes, aumentando la positividad y la satisfacción con la vida a través de ejercicios dirigidos. Además, esta estrategia puede servir como un ejercicio de preparación para eliminar las barreras estereotipadas (por ejemplo, soy una niña y, por lo tanto, no puedo desempeñarme bien en matemáticas) y generar por tanto un mayor rendimiento académico.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Cohen y col., 2006</b>	Afirmar las fortalezas de carácter positivo, particularmente frente a los estereotipos negativos, condujo a un rendimiento académico mucho mayor en la población estudiantil objetivo.	Aumentos en el rendimiento académico
<b>Armitage y Rowe, 2011</b>	Las adolescentes mujeres reportaron mayores sentimientos positivos interpersonales a través de ejercicios que afirman las fortalezas del carácter personal (amabilidad)	Incrementos en la positividad
<b>Proctor y col., 2011</b>	Los adolescentes fueron incluidos en una intervención basada en las fortalezas del carácter. Los estudiantes que recibieron la intervención mostraron una mayor satisfacción con la vida, en comparación con el grupo de control.	Mayor satisfacción con la vida

## Referencias

- Armitage, C.J. & Rowe, R. (2011). Testing multiple means of self-affirmation. *British Journal of Psychology*, 102, 535-545.
- Cohen, G.L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science*, 313, 1307-1310.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J., & Linley, P. (2011). Strengths Gym: The impact of a Character Strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' *Character Strengths*, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181.
- Steen, T. A., Kachorek, L. V., & Peterson, C. (2003). *Character Strengths* among youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 5-16.

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

## Estrategias que brindan reconocimiento





## Proporción de 5 a 1

<b>Nivel de evidencia</b>	Fuerte (***)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Leer y listo (1)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué es la proporción de 5 a 1?

La proporción de 5 a 1 es una estrategia en la que los profesores aumentan el número de interacciones positivas con los estudiantes en comparación con las interacciones negativas. A lo largo de la jornada escolar, los profesores y los estudiantes comparten numerosas interacciones, como discutir el contenido académico o proporcionar comentarios. La investigación ha apoyado la idea de que existe una “proporción crítica” de interacciones positivas a negativas entre profesores y estudiantes para apoyar y mantener mejor las relaciones constructivas. Esa proporción consiste en proporcionar 5 interacciones positivas (por ejemplo, conversación amistosa, reconocimiento no verbal, elogio, etc.) por cada 1 interacción negativa (por ejemplo, castigo, crítica, etc.) para cada estudiante. Es importante señalar que no se trata solo de felicitar a los estudiantes. Aunque los elogios son una forma de interacción positiva, se trata de formar relaciones positivas en general a través de todo tipo de interacciones.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

La proporción de 5 a 1 está destinada a mejorar los sentimientos de conexión y positividad de los estudiantes para facilitar la experiencia en el aula. **El propósito es mejorar la participación académica y disminuir el comportamiento disruptivo en el aula, como resultado de un clima más positivo.** Los estudiantes estarán más comprometidos con el valor del aula mediante la creación de interacciones positivas, y los profesores pueden fomentar un mejor comportamiento y sentimientos más fuertes de pertenencia de los estudiantes al aula. Además, cuando los estudiantes se sienten conectados y más positivos, es más probable que se sientan comprometidos y motivados para lograr logros académicos.

## ¿Cómo funciona la relación 5 a 1?

La proporción de 5 a 1 se basa en dos aspectos. La primera es que los profesores modifiquen sus interacciones para aumentar las interacciones positivas y minimizar las negativas según sea necesario para tratar de lograr la proporción preferida de 5 a 1. El segundo es que los profesores hagan un seguimiento cuidadoso y objetivo de sus interacciones con los estudiantes para ayudar a apoyar el logro de la proporción. Aunque no existe un enfoque estructurado, a continuación se ofrecen algunas sugerencias para hacer que el seguimiento y el aumento de las interacciones positivas se logren más fácilmente:

1. El seguimiento de las interacciones con cada estudiante puede resultar muy abrumador. Para aliviar este estrés adicional, aquí hay algunas posibilidades.
  - a. Limite el seguimiento a unos pocos estudiantes cada día.
  - b. Haga que otros profesores o miembros del personal escolar vengan y observen durante breves períodos de tiempo y lleven la cuenta.
  - c. \*\* Tenga cuidado de no cambiar el comportamiento normal hacia los estudiantes durante el seguimiento.
2. Para modificar interacciones, aquí hay formas de insertar interacciones más positivas.
  - a. Elogie las respuestas correctas (por ejemplo, "¡Te esforzaste mucho en esta pregunta!")
  - b. Apreciación por las tareas o el trabajo realizado (por ejemplo, "Gracias por entregar la tarea. ¡Excelente trabajo!")
  - c. Reconocimiento de las Fortalezas del carácter cuando se muestran (por ejemplo, "¡Fuiste muy valiente al intentar esa pregunta súper difícil!")
  - d. Saludos positivos por las mañanas o después de los recreos o vacaciones (por ejemplo, "Bienvenidos de nuevo ... Estoy emocionado de volver a trabajar con todos ustedes").
  - e. Gratitud por el buen comportamiento (ej., "Muchas gracias por ayudarlo a Mario a limpiar los trozos de papel del suelo").
  - f. Tomando un momento para hablar con un estudiante (por ejemplo, "¿Cómo está tu familia?", "¿Qué hiciste este fin de semana?")
  - g. Preguntar sobre pasatiempos o intereses (por ejemplo, "Escuché que su equipo de atletismo tuvo una competencia ayer ... ¿cómo les fue?")
  - h. Sonrisas o gestos amistosos

Una nota importante: esta estrategia está destinada a ser 5 a 1 para *CADA* estudiante. Eso significa que los que necesitan más atención para interacciones más positivas también tienen más probabilidades de ser los estudiantes más desafiantes. Si parece muy difícil con ciertos estudiantes, considérela un trabajo en progreso e intente hacerlo un poco mejor cada día con cada estudiante.

## Barreras comunes para implementar la proporción de 5 a 1

Si bien la efectividad de la proporción de 5 a 1 está clara, surgen una serie de preocupaciones comunes. Esta sección está destinada a abordar algunas de estas inquietudes específicas y ayudar a proporcionar orientación sobre cómo implementar la proporción de 5 a 1 en situaciones particulares.

### *Demasiado esfuerzo*

*"Si bien esto suena bien en teoría, ¡parece que requeriría mucho esfuerzo!"*

La proporción de 5 a 1 puede ser difícil de usar de manera constante al principio. Así como los profesores no esperan que los estudiantes sean perfectos en ningún concepto nuevo, la proporción de 5 a 1 no es algo que se pueda perfeccionar en un día. Sin embargo, el concepto detrás del 5 a 1 es tratar de aumentar las interacciones positivas. El solo hecho de tenerlo en cuenta y tratar de reformular los comentarios y las interacciones de manera positiva hará que la proporción se desarrolle lentamente hacia el lado positivo. ¡Las relaciones con los estudiantes y el ambiente de la sala de clases reflejarán el esfuerzo!

### *Estudiantes difíciles*

*"Estoy de acuerdo en que esto sería muy bueno con la mayoría de los estudiantes, ¡pero este estudiante que tengo no tiene nada a lo que pueda responder positivamente!"*

Para los estudiantes más difíciles, puede ser un desafío encontrar un lugar por donde empezar. Una buena forma de considerar a estos estudiantes es pensar en la acción más básica para comenzar y construir a partir de ahí. Por ejemplo, ¿vino el alumno a clase? "¡Es genial verte aquí hoy!" ¿Hicieron contacto visual durante la lección? "¡Me gusta que estés involucrado en la lección!" No es imposible implementar el 5 a 1 con estos estudiantes, solo se necesita comenzar con el comportamiento más básico y moldear el comportamiento a partir de ahí.

### *Amigo versus maestro*

*"Si empiezo a tratar de ser su amigo todo el tiempo, ellos dejarán de respetarme como su maestro".*

Esta puede ser una preocupación válida, particularmente con estudiantes mayores. Sin embargo, la positividad en el aula aún puede mantenerse dentro de la relación profesor-alumno. Considere formas de crear expectativas de respeto y al mismo tiempo continuar siendo positivo.

## ¿Cómo se ve y cómo suena la proporción de 5 a 1 en el aula?

La proporción de 5 a 1 conducirá a una atmósfera más positiva y mejores relaciones entre estudiantes y profesores. Esto a menudo genera un efecto de goteo hacia un mejor comportamiento en el aula y mejoras en el esfuerzo y el rendimiento académico.

<p>Los estudiantes se sienten apreciados e importantes en la sala.</p>	<p>Ulises le dice a su papá: "Me gusta la Sra. Hernández, es amable y se preocupa por nosotros."</p> <p>La directora de la escuela entra a la sala del Sr. Norambuena y puede sentir la "buena onda" dentro del aula. Todos los alumnos se ven contentos y tratan al profesor con respeto.</p>
<p>El comportamiento disruptivo se minimiza y los estudiantes están normalmente motivados académicamente.</p>	<p>Cada vez que la orientadora entra al aula de la Srta. Silva, los alumnos están siempre trabajando felices en alguna actividad o discutiendo algún tema de interés con su profesora.</p> <p>A Tomás siempre le ha costado portarse bien. Pero ha encontrado que logra controlar sus impulsos mejor en la sala de la Sra. Garrido. Dice "me siento mal de molestar, porque ella se preocupa tanto por mí."</p>
<p>Los estudiantes están más positivos en general.</p>	<p>A Gracia le gusta mucho venir a la clase del Sr. Díaz. Todos se tratan bien, y se siente cómoda levantando la mano para hacer preguntas, sabiendo que los otros alumnos no la van a molestar y no serán pesados con ella.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de la relación 5 a 1?

Aunque ha habido una extensa investigación sobre la proporción de 5 a 1 en variadas poblaciones, el apoyo experimental en este rango etario (alumnos de aproximadamente 6º a 8º grado) recién está comenzando a abordarse.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Cook et al., 2017</b>	Este estudio investigó los resultados cuando a los profesores se les proporcionó retroalimentación sobre su relación de interacción positiva a negativa y se les animó a aumentar las interacciones positivas para ajustarse a la relación sugerida.	Disminución del comportamiento disruptivo y mayor participación académica

## Referencias

- Cook, C. R., Grady, E. A., Long, A. C. J., Renshaw, T. L., Coddling, R. S., Fiat, A., & Larson, M. (2017). Evaluating the impact of increasing general education teachers' ratio of positive-to-negative interactions on students' classroom behavior. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 19(2), 67-77.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678.

## Retroalimentación sabia

<b>Nivel de evidencia</b>	Fuerte (***)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Complejidad media: reservar tiempo (3)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Ninguno (integrado en prácticas típicas)

### ¿Qué es la Retroalimentación sabia?

Retroalimentación sabia (o *Wise Feedback*, en inglés) es una estrategia estructurada para proporcionar retroalimentación a los estudiantes. Está diseñada para comunicar las expectativas y creencias de los profesores de que sus estudiantes pueden producir un trabajo de alta calidad. Los profesores usan respuestas y estilos de comunicación específicos para comunicar sus altas expectativas y evitar crear desconfianza en los estudiantes. Esta desconfianza se puede generar cuando los estudiantes atribuyen las críticas del profesor no a retroalimentación o crítica constructiva, sino que a sesgos del docente u otros factores. Al formular cuidadosamente la retroalimentación, los profesores pueden evitar esta desconfianza y al mismo tiempo brindar retroalimentación constructiva que crea altas expectativa de esfuerzo, o en otras palabras, retroalimentación sabia.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

La crítica constructiva es un componente necesario de cualquier salón de clases exitoso. Sin embargo, la línea entre la crítica positiva y los comentarios destructivos a menudo se ve borrosa por varios factores. Estos factores pueden incluir una mala relación profesor-alumno, errores de comunicación entre el profesor y los alumnos o que los alumnos atribuyan sus comentarios a opiniones negativas que los profesores puedan tener acerca de los estudiantes. [La retroalimentación inteligente está destinada a aumentar el esfuerzo académico y los logros de los estudiantes mediante el fortalecimiento de las relaciones entre estudiantes y profesores y la creación de un ambiente de confianza y retroalimentación positiva.](#) Al brindar retroalimentación de una manera que refuerce y construya relaciones, es más probable que los estudiantes reciban la retroalimentación e intenten mejorar su desempeño.

## ¿Cómo funciona la Retroalimentación sabia?

En lugar de depender de instrucciones específicas paso a paso, la retroalimentación sabia es un conjunto de procedimientos que los profesores siguen al calificar y revisar el trabajo de los estudiantes. El enfoque debe estar en establecer altas expectativas y hacerles saber a los estudiantes que los profesores creen que pueden alcanzar estas expectativas. Los procedimientos serían similares a los siguientes:

1. Definir claramente el tema o concepto de antemano, utilizando la opinión de los estudiantes siempre que sea posible (definir las expectativas de la tarea)  
Por ejemplo: Para una tarea en que se pide a los estudiantes que escriban un ensayo sobre alguien que para ellos es un héroe, haga una lluvia de ideas con la clase de antemano sobre qué es exactamente un héroe y cómo se puede reconocer a un héroe.
2. Además de definir el tema, proporcione una rúbrica clara de las expectativas para la tarea y sobre cómo se calculan las notas o calificaciones.
3. Al revisar el trabajo de los alumnos y proporcionarles comentarios, en el primer borrador no dé a los estudiantes calificaciones o notas numéricas o de letras, aun si piensa registrar estas calificaciones o notas para sus propios registros. En su lugar, normalmente solo proporcione comentarios constructivos por escrito.
4. Mediante el uso un mensaje escrito u otro sistema, comuníquese que el propósito de la retroalimentación es alentar y ayudar a los estudiantes a lograr un trabajo de nivel excepcional porque son capaces de hacerlo.  
Por ejemplo: un mensaje escrito de un experimento decía: "Te doy estos comentarios porque tengo expectativas muy altas y sé que puedes alcanzarlas". (Yeager et al., 2014)
5. Completen las tareas y trabajos, y revise los borradores finales.

## ¿Cómo se ve y suena la *Retroalimentación sabia* en el aula?

El uso de retroalimentación inteligente debería resultar en un mayor rendimiento y esfuerzo académico. Además, hay pruebas de que minimiza los ciclos de desconfianza que a veces se forman entre estudiantes y profesores, lo que fomenta una atmósfera más solidaria y conectada.

<p>Los estudiantes sienten que los profesores creen que en su capacidad de alto rendimiento</p>	<p>La directora escucha a dos alumnos conversando en el pasillo: “Brian, tengo que trabajar más en mi proyecto. El profesor cree que puedo hacer mucho mejor trabajo.”</p> <p>Daniela, al recibir su tarea de vuelta del profesor, le comenta a su compañera: “Oh, ¡mira la cantidad de comentarios que recibí! ¡La señorita Olmos realmente debe creer que puedo mejorar esto!”</p>
<p>Los estudiantes están más motivados a tratar de rendir</p>	<p>En la sala de la Sra. Lagos, los estudiantes empezaron a terminar más sus tareas, incluso aquellos alumnos que antes parecían no muy motivados o conectados.</p> <p>Javiera, quien generalmente se da por vencida si una tarea toma más de 10 minutos, siguió trabajando hasta que logró terminar su tarea de matemáticas.</p>
<p>Los estudiantes se ponen expectativas o varas académicas más altas a sí mismos</p>	<p>Las calificaciones de los estudiantes empezaron a mejorar visiblemente: antes lograban entre un 70 y 80% de las preguntas correctas, y ahora logran entre el 80 y el 90% de las preguntas correctas.</p> <p>Cuando Jaime recibió de vuelta s tarea de matemáticas y vio que tenía 7 de 12 preguntas correctas, inmediatamente le preguntó al profesor si podía rehacer la tarea para mejorar su calificación.</p>
<p>El ambiente de la sala de clases parece más cálido y acogedor</p>	<p>A Patricia le estaba costando memorizar el mapa para su tarea. Alfredo, al ver esto, se acercó y le ofreció darle algunas ideas y sugerencias acerca de cómo memorizar algunos puntos. Le dijo “yo sé que tú puedes hacerlo, pero quería saber si querías ayuda”.</p>



### ¿Qué evidencia hay de la efectividad de *Retroalimentación sabia*?

La retroalimentación sabia se ha correlacionado con una mayor confianza de los estudiantes en que sus profesores se preocupan por sus mejores intereses. Esto lleva a que los estudiantes muestren más esfuerzo y mejor desempeño en su trabajo escolar.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Yeager et al., 2014</b>	Tres ensayos testaron los efectos de utilizar métodos de retroalimentación sabia. Los beneficios positivos parecían centrarse en la confianza y la construcción de relaciones más sólidas entre estudiantes y profesores.	Mejoramiento en el esfuerzo y el rendimiento académico

### Referencias

Yeager, D. S., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., Apfel, N., Brzustoski, P., Master, A., Hessert, W.T., Williams, M.E., & Cohen, G. L. (2014). Breaking the cycle of mistrust: Wise interventions to provide critical feedback across the racial divide. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 804-824.

## Estrategias que construyen vínculos



## *Establecer-Mantener-Restaurar*

<b>Nivel de evidencia</b>	Emergente (*)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Ninguno (integrado en las prácticas de enseñanza regulares)

### ¿Qué es Establecer-Mantener-Restaurar?

Establecer-Mantener-Restaurar (EMR) es una estrategia para que los profesores establezcan y apoyen relaciones efectivas con sus estudiantes. EMR es un marco específico para comprender la relación profesor-alumno en el que se destacan tres dimensiones de la relación: Establecer la relación a través de interacciones positivas, Mantener la relación con apoyo y estímulo continuo, y Restaurar la relación tras episodios de conflicto profesor-alumno.

La primera fase, establecer la relación, requiere dedicar tiempo y esfuerzo a crear relaciones positivas con cada niño en el aula, para que cada uno se sienta respetado y conectado. En la segunda fase, manteniendo la relación, los profesores utilizan una alta proporción de interacciones positivas versus negativas, y breves chequeos acerca de la relación, para continuar apoyando las relaciones positivas. Finalmente, cuando se producen conflictos o regaños entre el profesor y un alumno, se utiliza la tercera fase, la restauración de la relación. El profesor intencionalmente restablece la relación positiva a través de técnicas de comunicación restaurativa.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Los estudiantes pasan una gran cantidad de tiempo con los profesores cada semana. EMR, como un enfoque intencional (por ejemplo, intencionalmente intentar restaurar una relación dañada), ayuda a los profesores a crear una atmósfera positiva y de apoyo en el aula. **El propósito de EMR es facilitar la formación y el mantenimiento de relaciones efectivas entre profesor y alumno, lo que conduce a una mejor conducta y participación en el aula.** El uso de EMR en el aula también tiene implicaciones para mejorar el bienestar y reducir el agotamiento de los docentes.

## ¿Cómo funciona Establecer-Mantener-Restaurar?

EMR tiene tres fases: Establecer, Mantener y Restaurar. Para cada paso, hay métodos sugeridos para abordar las interacciones con los estudiantes.

1. Establecer: los profesores se toman el tiempo para implementar una o más de las siguientes prácticas con la intención de tener tiempo individual con cada estudiante.
  - a. Los profesores pasan tiempo con cada estudiante individualmente
  - b. Los profesores hacen referencia a información individual sobre el estudiante.
  - c. El profesor saluda positivamente a cada estudiante individualmente
2. Mantener: el maestro continúa participando en la construcción de relaciones positivas con cada estudiante a través de los siguientes métodos
  - a. Los profesores utilizan altas proporciones de elogios u otras interacciones positivas versus críticas, retos u otras interacciones negativas.
  - b. Los profesores utilizan breves “chequeos de relación”, en los que se anima al estudiante a compartir sobre su vida o sus pensamientos personales, para apoyar el sentido de respeto y conexión del estudiante.
3. Restaurar: los conflictos, los regaños u otras interacciones negativas son casi imposibles de evitar. Sin embargo, los profesores hacen un seguimiento de cada interacción negativa con esfuerzos para restaurar la relación a través de técnicas de comunicación específicas.
  - a. Asumir la responsabilidad (Ej., "Como tu profesor, me doy cuenta de que podría haber manejado mejor la situación, en realidad es mi culpa").
  - b. Disculparse (Ej., "Lamento que ambos tuvimos un día difícil ayer y no haber podido apoyarte mejor en la clase")
  - c. Pedir una nueva oportunidad o repetición del día (Ej., "Sé que las cosas se pusieron un poco difíciles entre nosotros, pero te propongo lo siguiente: Hagamos una 'cuenta nueva' e intentemos de nuevo hoy").
  - d. Transmitir cariño ("Solo quería hacerte saber que aunque tu comportamiento fue un poco difícil de manejar, me importa mucho tenerte en mi clase y creo que eres un estudiante muy especial")

## ¿Cómo se ve y suena Establecer-Mantener-Restaurar en el aula?

EMR tiene como objetivo crear una mejor atmósfera en el aula y estudiantes más comprometidos sobre la base de relaciones positivas entre profesores y estudiantes.

Estudiantes y profesores tienen relaciones más positivas y más fuertes	<p>Un alumno le cuenta a otro cuánto le gusta estar en la clase del Sr. Wilson, “El Sr. Wilson realmente se preocupa por mí”</p> <p>Los alumnos valoran la atención y el aprecio que les demuestra la profesora, y rara vez inician interacciones negativas con ella.</p>
Los estudiantes están más comprometidos/motivados y menos disruptivos durante el tiempo de aprendizaje/instrucción.	<p>Cuando la Sra. Gonzales entra a la sala y comienza a hablar, todos los estudiantes se quedan en silencio y la escuchan con atención y respeto.</p> <p>Los estudiantes completan su trabajo en forma responsable, con pocas distracciones durante la clase, lo cual genera días productivos.</p>

## ¿Qué evidencia hay de la eficacia de Establecer-Mantener-Restaurar?

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Cook et al., 2018</b>	Los profesores fueron capacitados en el paradigma Establecer-Mantener-Restaurar. Reportaron mejoramiento en la atención de los estudiantes y disminución de los problemas de conducta, así como mejores relaciones con sus estudiantes.	Más motivación académica y mejores relaciones entre profesores y estudiantes, y disminución de la conducta disruptiva

## Referencia

Cook, C., Coco, S., Zhang, Y., Duong, M., Renshaw, T, Long, A. Frank, S. (2018). Cultivating Positive Teacher–Student Relationships: Preliminary Evaluation of the Establish–Maintain–Restore (EMR) Method. *School Psychology Review*, Vol 47, No. 3, 226-243.

## Actos de bondad

<b>Nivel de evidencia</b>	Fuerte (***)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Leer y listo (1)
<b>Facilidad de uso</b>	Sin materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué son los *Actos de bondad*?

Actos de bondad (o actos de amabilidad) son estrategias para alentar a los estudiantes a elegir espontáneamente hacer algo bueno por otra persona durante el transcurso de su día. A diferencia de hacer un favor o planear un acto positivo, los actos de bondad giran en torno a actos pequeños y simples que se realizan en el momento sin premeditación. No es necesario que estas acciones sean extensas ni consuman mucho tiempo. Puede ser cualquier número de pequeños actos, desde ayudar a alguien a llevar las bolsas del supermercado, hasta compartir parte de la colación con otra persona o consolar a alguien que parece triste. Como estrategia, los profesores pueden fomentar este tipo de comportamiento y tratar de crear una atmósfera propicia para los actos de bondad.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Más allá de su atractivo como una forma simple de crear una cultura más positiva en el aula, los actos de bondad también pueden mejorar la salud emocional y social de los estudiantes. [La realización de actos de bondad mejora los sentimientos de positividad de los estudiantes y las opiniones de sus compañeros hacia ellos, junto con un mayor compromiso académico durante las horas de clase.](#) Como era de esperar, un salón de clases que fomenta los actos de bondad también tiende a tener una atmósfera general más positiva, de comportamiento proactivo en lugar de comportamiento antagónico o distante. Esto a menudo conduce indirectamente a una mayor participación, ya que hay menos distracciones y los estudiantes se sienten más conectados con la clase. Como individuos, los estudiantes también se sentirán más positivos hacia ellos mismos (“soy una buena persona”) y hacia los demás (“él o ella hace cosas buenas por los demás”).

## ¿Cómo funcionan los actos de bondad?

Fomentar los actos de bondad puede y debe formalizarse. Aunque alentar informalmente a los estudiantes a ser amables con los demás también es positivo, al formalizar el proceso, es más probable que los estudiantes participen en la actividad. A continuación se muestran algunos ejemplos de actividades formalizadas de actos de bondad:

1. Pida a los estudiantes que realicen 3 actos de bondad al azar durante la semana. Haga que registren cada acto y que entreguen los registros para completar la tarea. Esto se puede continuar durante varias semanas.
2. Haga que los estudiantes piensen en una persona específica por la que les gustaría hacer algo amable. Pídales que piensen brevemente en dos o tres actos de bondad que podrían hacer por esta persona. Para la tarea, pídales que registren lo que decidieron hacer y cuándo lo hicieron. Haga que los estudiantes se reúnan en grupos y expliquen por qué eligieron a la persona que eligieron y cómo se sintieron al realizar su acto amable.
3. Examine las cosas agradables que uno podría hacer para mejorar el ambiente del aula. Pida a los estudiantes que intenten hacer algo bueno por otra persona antes de terminar el día escolar. Haga hincapié en que no es necesario que sean grandes actos, solo algo amable para otra persona o para la clase en general (por ejemplo, limpiar un área desordenada del aula, borrar y lavar la pizarra, etc.). Nuevamente, pida a los estudiantes que registren su acto de bondad y lo entreguen para completar la tarea.

## ¿Cómo se ven y cómo suenan los actos de bondad en el aula?

Si bien los actos de bondad tendrán un efecto positivo en la atmósfera del aula, también deberían mejorar indirectamente los resultados académicos y la aceptación social de los estudiantes.

<p>Los estudiantes experimentarán más sentimientos positivos</p>	<p>Maya entra a la sala y dice “¡Hoy será un gran día!”</p> <p>La dirección de la escuela se da cuenta de que la sala del Sr. Hernández, que generalmente es muy callada y seria, se ha puesto más cálida y activa.</p>
<p>Los estudiantes serán más inclusivos socialmente, y más aceptadores de los demás</p>	<p>Los alumnos de la Srta. Perez formaban grupos muy separados, con poca interacción. Ahora hay más interacción entre todos y nadie se siente aislado ni dejado de lado cuando hay una actividad.</p> <p>Jorge, un estudiante callado, estaba sentado en su escritorio dibujando en su cuaderno cuando se sorprendió de que Francisca se le acercó a invitarlo a su grupo para el proyecto grupal.</p>
<p>Los estudiantes estarán más motivados y participativos durante las actividades de clase</p>	<p>Los alumnos de la Srta. Valencia siempre reclamaban cuando ella presentaba una nueva tarea. Se sorprendió al ver que hoy nadie puso objeciones. De hecho, rápidamente los estudiantes empezaron a formar sus grupos y a trabajar en la tarea.</p> <p>Jackson se estaba frustrando con su tarea de matemáticas. Carlos se le acercó notando su frustración, y le ofreció ayuda. Pronto, estaban ambos trabajando consistentemente en sus problemas de matemáticas, y a Jackson se le había olvidado por completo su frustración.</p>



## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de los actos de bondad?

Los actos de bondad, al igual que con muchas otras intervenciones de psicología positiva, aumentan las emociones positivas junto con una mayor deseabilidad social. Esto a menudo conduce a un compromiso escolar más fuerte.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Layous et al., 2012</b>	Este estudio pidió a los estudiantes que realizaran 3 actos de bondad (grupo experimental) o visitaran 3 lugares (grupo de control). Luego, los investigadores probaron si se encontraron diferencias entre los grupos en cuanto a afecto positivo, bienestar y aceptación de los compañeros.	Mayor aceptación de los compañeros (formación de amistades)
<b>Ouweneel et al., 2014</b>	Los investigadores probaron los efectos de los "pensamientos de gratitud" y los "actos de bondad" en las emociones positivas y el compromiso académico. Los "actos de bondad" generaron efectos en las emociones positivas y el compromiso académico, en comparación con el grupo de control.	Fortalecimiento de la emociones positivas y aumento del compromiso académico.

## Referencias

- Layous, K.S., Nelson, K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLOS One*, 7(12), 1-3.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P.M., & Schaufeli, W.B. (2014). On being grateful and kind: Results of two randomized controlled trials on study-related emotions and academic engagement. *The Journal of Psychology*, 148(1), 37-60.

## Estrategias que refuerzan las creencias saludables



## Modelo LOGRADOR o ACHIEVER

### ¿Qué es el modelo LOGRADOR (o ACHIEVER, en inglés)?

El modelo LOGRADOR es un conjunto de habilidades que ayudan a manejar eficazmente el estrés y a identificar formas de estimular el pensamiento positivo. El uso práctico de estas habilidades puede aumentar las experiencias positivas y generar mayor felicidad y productividad. El modelo LOGRADOR es esencialmente una metodología para fomentar la resiliencia y disminuir los efectos negativos del estrés en el contexto escolar, que es complejo, de alta energía y, a veces, frustrante.

### ¿Cómo nos ayudará esto a mí y a mis alumnos?

Cada habilidad en modelo LOGRADOR es una estrategia basada en la evidencia para disminuir el estrés, aumentar la resiliencia o, en general, mejorar el bienestar personal y la competencia socioemocional. Los profesores podrán acceder a estos múltiples beneficios si practican fielmente estas habilidades. Además, los estudiantes también se beneficiarán. Las investigaciones han establecido que las competencias socioemocionales de los educadores están directamente asociadas no solo con la reducción del agotamiento de los docentes, sino también con una mayor eficacia de la enseñanza y una mayor satisfacción en el trabajo. En otras palabras, cuanto más saludable y menos estresado esté el profesor, mejor será su experiencia en el lugar de trabajo y mejores serán los resultados para los estudiantes.

### ¿Cómo funciona el modelo LOGRADOR (o ACHIEVER)?

El modelo LOGRADOR se basa en 8 habilidades. El nombre en inglés proviene de las siglas que conforman el acrónimo ACHIEVER, que significa “logrador” o “triunfador”). En español se mantienen las mismas habilidades, pero se ha modificado levemente su orden, para poder conformar un acrónimo que tenga sentido y sea fácil de recordar.

1. **Lograr conciencia y empoderamiento a través de la práctica del “mindfulness”.**
  - *Mindfulness* es la conciencia del momento, cuando intencionalmente observamos las experiencias del presente con una mirada calma, sin enjuiciar.
  - Una aproximación consciente o *mindful* nos permite pausar y tranquilamente abordar las situaciones desafiantes o estresantes.
2. **Obtener buenos modelos a seguir y redes de apoyo social.**
  - Numerosos estudios indican que el apoyo social se relaciona con beneficios mentales y emocionales importantes, tales como aumentar la satisfacción con la vida, y disminuir el estrés.
3. **Elegir a qué prestarle atención y practicar la Gratitude.**
  - Frente a cada experiencia, elegimos cómo interpretarla y cómo responder. Al practicar la gratitud y elegir atender a lo positivo, podemos disminuir el estrés y aumentar la positividad.
4. **Redefinir los pensamientos que no nos ayudan, de manera de que sí nos ayuden.**

- Todos tenemos pensamientos negativos. Sin embargo, también tenemos la habilidad de identificar que no nos van a ayudar, y conscientemente trabajar para cambiarlos o redefinirlos.
5. **Ayudar a otros y hacer buenas obras por los demás.**
    - Hacer buenas obras por los demás, a través de actos de bondad, ha demostrado que aumenta la positividad y el bienestar general, llevando a un sentimiento “elevado”, de calidez o de tener el corazón lleno.
  6. **Distinguir y clarificar los valores y compromisos.**
    - Todos valoramos algunas cosas por sobre otras. Para algunos son cosas como el trabajo u obtener medios necesarios, para otros la valentía frente a lo desconocido u otros rasgos. A pesar de los diferentes valores, debemos trabajar duro para comprometernos con aquellos valores que son importantes para nosotros.
  7. **Organizar una vida sana a través del ejercicio, comer sano, y dormir bien.**
    - La salud mental no se ubica solamente en nuestra mente. También se basa en nuestra salud física. Dormir lo suficiente, comer sano, y hacer ejercicio regularmente han demostrado efectos positivos sobre el bienestar mental.
  8. **Recompensarse a través de la relajación y la recreación. (*Reward yourself through relaxation and recreation*).**
    - La relajación es una parte esencial de nuestro bienestar emocional y mental. Aun en tiempos de stress, sesiones oportunas de relajación y recreación pueden mejorar la productividad y disminuir el estrés.

## ¿Cómo funciona el modelo LOGRADOR en acción?

<p><b>Lograr conciencia y empoderamiento a través de la práctica del “mindfulness”.</b></p>	<p>Aunque la vida sea una locura, los pensamientos están aquí y ahora. Preste atención a lo que los estudiantes están haciendo ahora, qué hacer para ayudarlos y cómo hacer que cada actividad sea lo mejor posible en este momento. Los pensamientos sobre la vida, las lecciones futuras y otras cosas se guardan hasta más tarde.</p>
<p><b>Obtener buenos modelos a seguir y redes de apoyo social.</b></p>	<p>Mire hacia aquellos que apoyan, nutren y fomentan el crecimiento. Busque y haga crecer estas relaciones. Identifique aquellos contactos sociales que no son beneficiosos ni alentadores. ¡Sepa en quién puede apoyarse cuando lo necesite!</p>
<p><b>Elegir a qué prestarle atención y practicar la Gratitude</b></p>	<p>Todos se enfrentan a situaciones frustrantes y estudiantes desafiantes. Ante tal situación, pregunte "¿Qué tiene de positivo esta situación / estudiante?" o "¿Qué me gusta de esta situación / estudiante?"</p>
<p><b>Redefinir los pensamientos que no nos ayudan, de manera de que sí nos ayuden</b></p>	<p>Cuando le venga a la mente un pensamiento negativo o crítico, piense en formas de reinterpretarlo para que sea constructivo o positivo. Lo mismo es válido para los pensamientos de duda y los pensamientos de ira. ¡No somos nuestros pensamientos!</p>
<p><b>Ayudar a otros y hacer buenas obras por los demás</b></p>	<p>Trate de ayudar a otro a llevar algo, sujetarle la puerta a alguien, mostrar compasión cuando alguien tenga un día difícil, etc. Observe cómo estas buenas acciones afectan sus propias emociones y sentimientos de bienestar.</p>
<p><b>Distinguir y clarificar los valores y compromisos</b></p>	<p>¿Qué le importa profundamente? ¿Cómo o por qué le gustaría ser recordado? Piense en los valores con los que le gustaría que los demás se identificaran y comprométase a defender estos valores en su vida diaria.</p>
<p><b>Organizar una vida sana a través del ejercicio, comer sano, y dormir bien</b></p>	<p>¿Intenta hacer ejercicio 2-3 veces por semana? ¿Duerme 8 horas por noche? ¿Mantiene un horario de alimentación normal y come comidas saludables? ¡Sepa cómo seguir un estilo de vida saludable e intente incorporarlo en su propia vida!</p>
<p><b>Recompensarse a través de la relajación y la recreación</b></p>	<p>Identifique las actividades que lo relajan. Intente hacer de estas actividades una prioridad en su programa semanal. Aunque el trabajo es importante, la recreación y la relajación son el contrapeso necesario para trabajar. ¡Encuentre tiempo para relajarse!</p>

## ¿Cómo se vería o sonaría el modelo LOGRADOR?

<p><b>Lograr conciencia y empoderamiento a través de la práctica del “mindfulness”.</b></p>	<p>La Srta. López está teniendo una semana difícil. Debe entregar las calificaciones mañana, su auto no está con problemas, y tiene familia de visita en casa. Sin embargo, sus pensamientos están en la sala de clases solamente. “Ok, Jaime ya terminó su tarea. A Susana le está costando... ¿qué puedo hacer para ayudarle? Puedo...”</p>
<p><b>Obtener buenos modelos a seguir y redes de apoyo social.</b></p>	<p>La Sra. Gálvez se sintió muy apoyada por Ana. Había entrado en la oficina de Ana lista para renunciar a su puesto, pero luego de hablar con Ana, pensó que realmente podía hacer su trabajo, que al menos podría tratar una vez más. Ayudaba mucho tener una amiga tan buena.</p>
<p><b>Elegir a qué prestarle atención y practicar la Gratitude</b></p>	<p>Cuando Juanita entrega su tarea hecha hasta la mitad, el Dr. Julio lo ve y dice “Veo que trabajaste duro en este problema. Excelente. ¿Quieres mostrarme cómo trabajar en este otro problema?”</p>
<p><b>Redefinir los pensamientos que no nos ayudan, de manera de que sí nos ayuden</b></p>	<p>La Sra. Sanchez miró hacia Gina que tenía la mano levantada y pensó “Ay, no, ¿de nuevo? Siempre tiene preguntas.” Luego pausó y pensó, “Eso no es justo, ella hace preguntas muy buenas, y es fantástico que sea tan inquisitiva y curiosa.”</p>
<p><b>Ayudar a otros y hacer buenas obras por los demás</b></p>	<p>Todos los días, la Sra. Donoso se mantiene alerta para ver cómo hacer algo bueno por los demás. Piensa, “me encanta cómo me siento después de haber hecho algo bueno por otros.” Para en el pasillo para ayudarle a un alumno a recoger sus papeles que se han caído al suelo. Sonríe y piensa “es un gran sentimiento.”</p>
<p><b>Distinguir y clarificar los valores y compromisos</b></p>	<p>El Sr. Cortés aprendió muy temprano la importancia de trabajar duro. Cada día les pedía a sus estudiantes pensar en qué podían lograr si trabajaban duro ese día. Hacía lo mismo él mismo, y cada día hablaban sobre sus logros y cómo el trabajo realmente valía la pena.</p>
<p><b>Organizar una vida sana a través del ejercicio, comer sano, y dormir bien</b></p>	<p>El Sr. Yáñez se sentía fantástico. No podía creer que hace sólo 6 meses se sentía cansado y lento todos los días. Cambió su rutina y ahora salía a trotar dos veces por semana y dormía 8 horas todas las noches. ¡Esto marcó una gran diferencia!</p>
<p><b>Recompensarse a través de la relajación y la recreación</b></p>	<p>La Srta. Arredondo pensó, mientras jugaba tenis con su compañera, que eso era exactamente lo que necesitaba. Estaba segura de que al final de su partido de tenis se sentiría lista para otro día escolar.</p>

## Referencias

Cook, C. R., Miller, F., \*Fiat, A., Renshaw, T. L., \*Frye, M., & Joseph, G. (2017). Promoting secondary teachers' well-being and intentions to implement evidence-based practices: Randomized evaluation of the ACHIEVER Resilience Curriculum. *Psychology in the Schools*, 54, 13–28.

## Mi Mejor Yo

<b>Nivel de evidencia</b>	Excelente (****)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	Hojas de trabajo sugeridas (2)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Mínimo (<30 minutos / semana)

### ¿Qué es Mi Mejor Yo?

Mi Mejor Yo es una estrategia basada en lo que en inglés se denomina *Possible Selves* (PS), *Future Possible Selves* o *Best Possible Selves*. Es una estrategia que pretende ayudar a los estudiantes a autorregularse y aumentar la motivación para lograr sus metas personales. Para hacer esto, se les pide a los estudiantes que visualicen múltiples versiones posibles de sí mismos en el futuro. En una parte de la estrategia, los estudiantes visualizan cómo sería un futuro positivo, en el que lograrán metas específicas, académicas, vocacionales o de otro tipo. En otra parte, los estudiantes imaginan un futuro negativo en el que no logran estos objetivos. Si bien los puntos finales previstos (positivos o negativos) son importantes para ambos ejercicios, el enfoque está en comprender las opciones y las bifurcaciones en el camino que separan los caminos hacia los dos resultados (positivo y negativo). Después de pensar en el futuro positivo, los estudiantes piensan en los esfuerzos necesarios para hacerlo realidad. Esto luego se utiliza como una herramienta para formular un plan detallado para lograr sus objetivos. De manera similar, los estudiantes discuten qué opciones pueden conducir al camino hacia un futuro negativo y cómo manejar estas barreras a medida que surgen.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

El objetivo general de utilizar Mi Mejor Yo es que los estudiantes logren una comprensión más clara de cómo sus esfuerzos afectan sus propios logros. [La aplicación exitosa de la estrategia de Mi Mejor Yo tiene dos objetivos finales: motivación personal, establecimiento de metas realistas y planificación detallada para lograr las metas.](#) Al tener una comprensión clara de los diferentes caminos posibles hacia el futuro, los estudiantes podrán desarrollar mejores planes y tener una comprensión más concreta de la conexión entre sus esfuerzos y los resultados de estos esfuerzos.



## ¿Cómo funciona Mi Mejor Yo?

Esta estrategia puede implementarse en el aula a través de ejercicios escritos y complementarse con debates en clase o actividades grupales. A continuación se muestran los pasos clave para una actividad eficaz:

1. Pida a los estudiantes que enumeren hasta 4 logros, estados o lugares (físicos o metafóricos) que les gustaría alcanzar dentro de 1 año. Permítales de 2 a 5 minutos para pensar en ellos y completarlos. Asegúrese de recordarles que estos son sus propios objetivos, así que deben elegir aquellos que les interesen mucho.
  - a. La clave de esta parte es asegurarse de que los objetivos sean personalmente relevantes. La meta “que me vaya bien en la feria de ciencias (o en la competencia de atletismo...)” es excelente, pero puede que no sea personalmente relevante para todos los estudiantes. Al ayudar a los estudiantes a conectar su propia identidad con las metas, las metas se vuelven mucho más motivadoras.
  - b. Asegúrese de proporcionar algunas orientaciones y ejemplos de objetivos adecuados. Preste especial atención a ayudar a los estudiantes a establecer metas que amplíen sus límites sin quedar fuera de su alcance.
2. Después de que los estudiantes hayan escrito estas metas, pídale que marquen al lado de cada una, sí o no, si actualmente están haciendo algún esfuerzo para lograr esa meta. Para las respuestas “sí”, pídale que escriban una breve descripción de lo que están haciendo.
3. Luego, pida a los estudiantes que enumeren 4 estados, lugares u otras formas en las que **NO les** gustaría estar durante el próximo año. Estos pueden variar desde pensamientos relativamente inocuos como "no quiero estar ausente más de 5 días" hasta situaciones más serias como "no quiero estar involucrado con drogas o alcohol".
  - a. Nuevamente, las respuestas deben reflejar las preocupaciones *personales* de los estudiantes y deben relacionarse con el propósito del ejercicio.
  - b. Al igual que con las metas positivas, estas también deben reflejar los resultados que el estudiante puede controlar, no las preocupaciones fuera de su control.
4. Al igual que antes, haga que los estudiantes consideren si están haciendo algo para influir sobre estos posibles resultados negativos. Pídale que escriban las formas en las que están trabajando para evitar estas posibles versiones negativas de sí mismos.
5. Haga que los estudiantes guarden estas hojas en un lugar de acceso frecuente para ellos como recordatorio diario de sus metas y de progreso hacia ellas.
  - a. *Debido a que el propósito principal es motivar y planificar, asegúrese de que los estudiantes se refieran a ellos de manera consistente y los editen si se desconectan de las metas y la situación actual de los estudiantes.*
6. Haga que los estudiantes planifiquen los esfuerzos que serían necesarios para alcanzar las metas identificadas de su “mejor yo” (su futuro ser positivo), o evitar los “yo” negativos. Usando estas ideas, los estudiantes pueden formular planes detallados para trabajar hacia los resultados deseados, para ayudar a solidificar no solo los objetivos finales deseados, sino también el proceso para llegar allí.

## ¿Cómo se ve y suena Mi Mejor Yo en el aula?

Un salón de clases que utiliza estos ejercicios debe fomentar mayor conciencia del establecimiento de metas, la comprensión de los vínculos entre las acciones y los resultados académicos o de otro tipo, y una conexión más fuerte con la escuela y los logros académicos.

<p>Los estudiantes pueden identificar futuros posibles tanto positivos como negativos</p>	<p>Un alumno al que le cuestan las tareas que involucran mucha escritura puede decir: “Si sigo practicando, voy a mejorar mi escritura.”</p> <p>Los alumnos tienen hojas con sus metas personales y pueden ir monitoreando y marcando cómo se acercan o distancian de sus metas</p>
<p>Los estudiantes pueden vincular sus propios esfuerzos con su acercamiento o alejamiento de su futuro deseado</p>	<p>Un estudiante que frecuentemente no completa sus tareas se da cuenta de que sacó una calificación más alta en la prueba luego de haber hecho todas sus tareas. Decidió que continuaría haciendo sus tareas para que le pueda ir bien en matemáticas.</p> <p>Un estudiante dice “Siempre pensé que era pura suerte cuando me iba bien en ciencias, pero esta última vez realmente entendí después de conversar sobre los conceptos con una compañera antes de la prueba.”</p>
<p>Los estudiantes forman un sentido de identidad personal más fuerte, al relacionar el logro de objetivos con sus propios esfuerzos</p>	<p>Una alumna, luego de recibir comentarios positivos acerca de su ensayo, dijo “Siempre quise ser una escritora, pero pensaba que escribir bien era una habilidad con la que uno simplemente nacía. Ahora me doy cuenta de que quizás puedo desarrollar esa habilidad yo misma.”</p>

## ¿Qué evidencia hay de la eficacia de la estrategia de Mi Mejor Yo?

Ha habido varias versiones de la estrategia de Mi Mejor Yo, o *Possible Selves*, destacadas en estudios experimentales. Las versiones que trabajaron con poblaciones escolares o estudiantiles se describen a continuación:

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Destin y Oyserman, 2010</b>	Se pidió a los estudiantes que consideraran posibles carreras futuras. Cuando se vincula con carreras académicas, los estudiantes dedican más tiempo y esfuerzo al estudio	Esfuerzo académico (tiempo de tarea)
<b>Oyserman, Terry y Bybee, 2006</b>	Los estudiantes participaron en una actividad de Mi Mejor Yo que resaltaba las posibles versiones positivas de sí mismos, temían las posibles versiones negativas de sí mismos, y examinaban los vínculos entre cada uno y las identidades personales de los alumnos. La intervención también se centró en cambiar las percepciones de los estudiantes sobre las dificultades encontradas al perseguir sus metas futuras (sus posible “yo”).	Aumento en las calificaciones e iniciativa académica
<b>Oyserman, Terry y Bybee, 2002</b>	Los estudiantes participaron en un programa “De la escuela al trabajo” que fomentó la conexión de las versiones futuras de sí mismo (posible “yo”) con la participación escolar actual. En particular, ayudó a conectar el esfuerzo y los logros de la escuela con posibles versiones positivas de sí mismos.	Autoconcepto más fuerte, mayor conexión escolar y esfuerzo en la escuela
<b>Sheldon y Lyubomirsky, 2005</b>	Un estudio del uso de esta estrategia (Mi Mejor Yo) y la gratitud, que destacó los efectos psicológicos positivos de los ejercicios de Mi Mejor Yo, con objetivos bien alineados con las fortalezas personales.	Aumento de afecto positivo y del esfuerzo hacia el cumplimiento de los objetivos planteados en el ejercicio de Mi Mejor Yo.

## Referencias

- Destin, M., & Oyserman, D. (2010). Incentivizing education: Seeing schoolwork as an investment, not a chore. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(5), 846-849.
- Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible Selves and academic outcomes: How and when Possible Selves impel action. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 188.
- Oyserman, D., Terry, K., & Bybee, D. (2002). A Possible Selves intervention to enhance school involvement. *Journal of Adolescence, 25*(3), 313-326.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82.

## *Mentalidad de crecimiento*

<b>Nivel de evidencia</b>	Excelente (****)
<b>Curva de aprendizaje</b>	Tómate unos minutos más (2)
<b>Facilidad de uso</b>	No se requieren materiales adicionales (1)
<b>Tiempo de clase requerido</b>	Ninguno (incrustado en el uso del lenguaje)

### ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

La mentalidad de crecimiento es una estrategia que anima a los estudiantes a ver sus capacidades académicas y su inteligencia como características maleables. La idea opuesta, la mentalidad fija, es la creencia de que nuestra inteligencia está limitada a por una predisposición genética o de otro tipo. La estrategia de la mentalidad de crecimiento se basa en dos ideas principales. La primera es que no estamos limitados por nuestro estado actual de logros. La segunda es que nuestro cerebro actúa como un músculo: cuanto más ejercitas tu mente, más grande y fuerte se vuelve. Estos conceptos apoyan la creencia de que nuestra inteligencia puede cambiar y crecer.

### ¿Cómo ayudará esto a mis estudiantes?

Cuando los estudiantes se ven a sí mismos como capaces de mejorar su inteligencia y sus habilidades académicas a través del esfuerzo, es más probable que sientan un control interno sobre su rendimiento académico. La mentalidad fija fomenta lo contrario: si un estudiante está obteniendo malas calificaciones, es porque el trabajo está fuera de sus capacidades y, por lo tanto, es poco probable que alguna vez lo logre. Esto puede llevar rápidamente a una falta de compromiso e incluso a sentirse alienado de la escuela. [La mentalidad de crecimiento alienta a los estudiantes a sentirse en control de su desempeño académico y genera un aumento en el compromiso académico, el rendimiento y la positividad en el aula.](#) Al fomentar las creencias de los estudiantes en una mentalidad de crecimiento, que sus cerebros pueden mejorar y mejorarán con el esfuerzo, los profesores pueden ayudar a los estudiantes a superar obstáculos que antes parecían insuperables.

## ¿Cómo funciona la mentalidad de crecimiento?

La mentalidad de crecimiento es una estrategia educacional fácil de implementar. Los esfuerzos más efectivos para incluir un componente de mentalidad de crecimiento en el aula han utilizado uno de dos modelos.

### Modelo 1

- Esta estrategia se basa en un modelo de mentores.
- Los estudiantes son emparejados con un mentor adulto que les presenta diversas investigaciones e información sobre el cerebro y la maleabilidad de la inteligencia.
- A través de una serie de reuniones, los estudiantes se familiarizan con la forma en que funciona el cerebro y que las habilidades y los logros pueden verse afectados por el esfuerzo personal y la perseverancia.

### Modelo 2

- Esta estrategia sigue un modelo similar al anterior, pero lleva la investigación y la información a los entornos del aula.
- Los profesores organizan un "taller" semanal en el aula (~ 30 minutos / cada uno) en el que se presenta a los estudiantes la investigación sobre la maleabilidad de la inteligencia
- Los estudiantes se organizan en equipos para discutir la investigación y desarrollar proyectos en torno a la capacidad de cambiar las estructuras cerebrales y desarrollar nuevas vías neuronales.

La mentalidad de crecimiento se basa en dos aspectos distintos pero relacionados: la creencia del estudiante en la mentalidad de crecimiento y la capacidad del profesor de modelar o ejemplificar la mentalidad de crecimiento a través de sus acciones y lenguaje.

#### Creencia del estudiante

Cuando los estudiantes creen en una mentalidad de crecimiento, creen que su desempeño puede mejorar con esfuerzo y que pueden mejorar. Cuando los estudiantes trabajan con una mentalidad fija, a menudo verán el fracaso como el final del camino. Sus habilidades no pueden mejorar, por lo que el resultado de futuros intentos ya está decidido. Sin embargo, un estudiante con mentalidad de crecimiento verá esto como una oportunidad para aprender y mejorar la próxima vez.

#### El modelo de los profesores

Las investigaciones han demostrado que los profesores que modelan e incorporan una mentalidad de crecimiento en su propia enseñanza y su lenguaje fomentan resultados mucho mejores en sus estudiantes. Esto incluye usar el lenguaje en torno al "esfuerzo" en lugar de la "inteligencia" y hablar sobre el proceso de aprendizaje y de perfeccionamiento en lugar de la capacidad innata.

Centro de Transferencia Técnica de Prevención del Noroeste (Región 10) de SAMHSA  
(Northwest PTTC)

*Algunos recursos valiosos de la mentalidad de crecimiento para usar con estos modelos (estos recursos están en inglés)*

Sitio de Mindset:

- <http://mindsetonline.com/howmindsetaffects/mindsetforachievement/index.html>

Herramienta gratuita para enmarcar la mentalidad de crecimiento:

- <http://www.mindsetworks.com/websitemedia/resources/growth-mindset-framing-tool.pdf>

Rúbrica de esfuerzo efectivo para ayudar a dar forma al aprendizaje en torno a la mentalidad de crecimiento:

- <http://www.mindsetworks.com/websitemedia/resources/effort-rubric-for-students.pdf>

Ejemplos de retroalimentación sobre la mentalidad de crecimiento eficaz (¡gran recurso para usar en el aula!):

- <http://www.mindsetworks.com/websitemedia/resources/growth-mindset-feedback-tool.pdf>

Artículo accesible sobre "Cómo hacer crecer su inteligencia" para estudiantes:

- <http://www.mindsetworks.com/websitemedia/youcangrowyourintelligence.pdf>

Sal Khan, el fundador de Khan Academy, sobre la importancia de centrarse en el esfuerzo en lugar de la inteligencia:

- <https://www.khanacademy.org/about/blog/post/95208400815/the-learning-myth-why-ill-never-tell-my-son-hes>

Algunos recursos en Español, o con subtítulos en Español:

- <https://es.khanacademy.org/college-careers-more/learnstorm-growth-mindset-activities-us/elementary-and-middle-school-activities/the-growth-mindset-02/a/part-1>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Xn3qh97KV2c>
- <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-mentalidad-que-puede-cambiar-la-vida-de-un-nino-carol-dweck/>
- <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/5-estrategias-para-instaurar-la-mentalidad-de-crecimiento-en-la-clase-de-matematica/>

## ¿Cómo se ve y suena la mentalidad de crecimiento en el aula?

La mentalidad de crecimiento fomenta más esfuerzo y perseverancia, y niveles más altos de rendimiento en el aula.

<p>Los estudiantes perseveran con trabajos difíciles por más rato y obtienen mejores resultados</p>	<p>La Srta. Navarrete notó que durante el semestre, los estudiantes estaban dedicando más tiempo a sus trabajos y tareas. Se sorprendió al ver que estaban respondiendo más de las preguntas optativas que ofrecía a sus alumnos para obtener puntaje extra (de su lista de tareas desafiantes voluntarias o preguntas “de extra crédito”).</p> <p>Francisca tenía el hábito de darse por vencida cuando los problemas se ponían difíciles. Pero cada vez estaba completando más tareas y dedicándoles más tiempo. Sus calificaciones reflejaban este esfuerzo adicional.</p>
<p>Es menos probable que los estudiantes se den por vencidos cuando enfrentan desafíos o que asuman tener baja habilidad</p>	<p>Gerardo le dijo a Julieta: “¡Dale, podemos lograrlo! Sólo tenemos que seguir intentando y encontraremos una buena respuesta”.</p> <p>Andrés solía decir “No soy bueno para leer” pero ahora el Sr. Ibarra no le había escuchado esta frase hace varias semanas. Miró la sala y vio a Andrés completando su tarea de lectura con dedicación.</p>
<p>Los estudiantes comienzan a creer que son capaces de ser exitosos y tener autoeficacia</p>	<p>Anaía sabía que podía resolver todos los problemas de su tarea. Volvió a mirar su texto y trató de encontrar la estrategia adecuada para el siguiente ejercicio.</p> <p>Javier siempre había pensado que no leía tan bien como sus demás compañeros, pero su profesora continuó alentándolo, recordándole que siempre y cuando siguiera tratando, sus habilidades seguirían creciendo.</p>



## ¿Qué evidencia hay de la efectividad de la mentalidad de crecimiento?

La investigación ha encontrado efectos positivos significativos en la participación académica, el rendimiento académico y el desarrollo de nuevas habilidades de los estudiantes mediante el uso de actividades de mentalidad de crecimiento en el aula.

Estudio	Resultados clave	Efectos principales
<b>Blackwell y col., 2007</b>	A través de un par de estudios, la teoría incremental (mentalidad de crecimiento) llevó a que los estudiantes se sintieran más capaces y motivados para obtener logros en matemáticas.	Mayor motivación académica y mayor autoeficacia.
<b>Good et al., 2003</b>	Al incluir un aspecto de la mentalidad de crecimiento que anulaba las expectativas sociales de bajo rendimiento de las mujeres en las pruebas de matemáticas, las estudiantes en una condición experimental pudieron obtener puntajes mucho más altos en las pruebas de matemáticas que sus compañeras que no estuvieron expuestas a una mentalidad de crecimiento.	Mayor rendimiento académico (principalmente eliminando la brecha de rendimiento de género en matemáticas)
<b>Schumann et al., 2014</b>	Este estudio investigó la relación entre las creencias de maleabilidad y la empatía. Encontró que las creencias de la mentalidad de crecimiento en torno a la empatía seguían patrones similares a las creencias respecto a logros académicos e inteligencia.	Mayor esfuerzo cuando la capacidad empática se considera maleable

## Referencias

- Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H., & Dweck, C.S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development, 78*(1), 246-263.
- Donohoe, C., Topping, K., & Hannah, E. (2012). The impact of an online intervention (Brainology) on the mindset and resiliency of secondary school pupils: A preliminary mixed methods study. *Educational Psychology, 32*(5), 641-655.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(6), 645-662.
- Schumann, K., Zaki, J., & Dweck, C.S. (2014). Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(3), 475-493.

## *Aprendizaje cooperativo - PIES*

### ¿Qué es el aprendizaje cooperativo?

El aprendizaje cooperativo se refiere a la utilización de actividades en equipo para crear un entorno de aprendizaje más sólido para los estudiantes, en comparación con la instrucción individualizada. Las estructuras de aprendizaje cooperativo pueden operar en un aula en conjunto con la instrucción individual y las actividades en pareja, o independientemente de otras metodologías.

*Qué es y qué no es el aprendizaje cooperativo*

<b>Lo que es</b>	<b>Lo que no es</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Un sistema para completar actividades a través del trabajo en equipo que utiliza un conjunto de herramientas requerido</li><li>• Estas herramientas incluyen la interdependencia positiva, la responsabilidad individual, la participación equitativa y la interacción simultánea (este es el método "PIES", por sus siglas en inglés; otros sistemas pueden tener otra terminología, pero componentes similares)</li><li>• El aprendizaje cooperativo es un sistema intencional y complejo que puede ser extremadamente beneficioso para los estudiantes cuando se implementa correctamente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar "en paralelo" con otros para lograr un objetivo similar</li><li>• Trabajar en un sistema colaborativo en el que los estudiantes tienen partes separadas pero equivalentes en las que trabajan individualmente</li><li>• Establecer equipos y asignar un proyecto grupal</li><li>• Hacer que los estudiantes "trabajen juntos para encontrar la respuesta"</li></ul>

## ¿Cómo funciona el aprendizaje cooperativo? El método PIES.

<p><b>P - Interdependencia Positiva</b></p> <p>Los estudiantes deben depender unos de otros de tal manera que refuercen el rendimiento y se animen mutuamente (en vez de crear competencia antagónica.)</p>
<p><b>I – Responsabilidad Individual</b></p> <p>Cada estudiante, individualmente, debe asumir un rol público en la realización de la tarea. El logro de la tarea solo debiera ser posible cuando todos los estudiantes la realizan.</p>
<p><b>E – Participación Equitativa</b></p> <p>Los estudiantes deben tener roles que distribuyan el compromiso activo o la actividad igualmente a todos los miembros del grupo.</p>
<p><b>S – Interacción Simultánea</b></p> <p>Los estudiantes no sólo deben participar, sino que deben participar activamente al mismo tiempo. Esto muestra los límites de la eficacia en la medida que los grupos se hacen más grandes.</p>

## ¿Cómo se ve y cómo suena el aprendizaje cooperativo en el aula?

PIES, cuando se utiliza adecuadamente, debe ser muy reconocible en el aula. A continuación se muestran dos ejemplos, uno académico y otro basado en el aprendizaje socioemocional del aprendizaje cooperativo.

*Ejemplo académico: Rompecabezas del aprendizaje*

Un rompecabezas es una actividad en la que los estudiantes son responsables de aprender sobre una parte de una tarea y luego regresar al grupo para unir todas las piezas para formar el todo. En este ejemplo, usarán esta estrategia para aprender acerca de los distintos tipos de recursos literarios (por ejemplo, metáforas, onomatopeya, personificación, hipérbolos, etc.)

<p>P – interdependencia positiva</p>	<p>Cada grupo consiste de 4 alumnos: un líder, un secretario que toma apuntes, un guardián del material (o guardián del contenido o de la literatura) y un corredor.</p> <p>A cada alumno se le asignan 2 recursos literarios diferentes que aprender, que luego deben explicar al resto del grupo.</p>
<p>I – responsabilidad individual</p>	<p>Cada rol tiene un deber esencial en el grupo:</p> <p>Líder: mantener la meta del grupo bien enfocada, y marcar las tareas asignadas en una lista de verificación.</p> <p>Secretario o tomador de notas: preparar el documento final que se entregará para ser calificado (ej, la hoja de preguntas).</p> <p>Guardián de la literatura: recopilar todas las fuentes de las que el equipo debe extraer ejemplos. Se hace responsable de resaltar los ejemplos (hoja de referencias o fuentes).</p> <p>Corredor: obtener materiales según sea necesario, de una fuente comunitaria, y realizar un seguimiento del tiempo para cada parte de la tarea (hoja de tiempo).</p>
<p>E – participación equitativa</p>	<p>Todos los estudiantes deben monitorear las tareas asignadas a su rol.</p> <p>Cada estudiante debe aprender y enseñar al resto de su grupo dos recursos literarios.</p>
<p>S – interacción simultánea</p>	<p>Para completar la tarea a tiempo, el líder y el corredor (que monitorea el tiempo) deben trabajar juntos para fomentar el uso estratégico del tiempo. Esto significa que todos los estudiantes deben participar activamente en cada paso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar / aprender sobre los diferentes recursos literarios.</li> <li>• Buscar ejemplos en las fuentes, responder las preguntas, y monitorear el tiempo y la lista de verificación.</li> </ul>

*Ejemplo de aprendizaje socioemocional: El desafío del “marshmallow”*

El desafío del Marshmallow pide a los equipos que construyan una estructura con materiales limitados: fideos de espagueti sin cocer, una pequeña cantidad de cinta adhesiva, hilo y un marshmallow (o malvavisco). La estructura debe tener el marshmallow lo más alto posible (desde su base). El objetivo de la tarea es fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

<p>P – interdependencia positiva</p>	<p>Se asigna a los participantes diferentes roles: una persona monitorea el tiempo, otra toma apuntes (qué funcionó, qué no), otra monitorea los recursos disponibles, etc.</p> <p>Cada participante se hace responsable de uno de los materiales (espaguetis, cinta adhesiva, hilo, <i>marshmallow</i>). La persona responsable debe tomar la decisión respecto a cómo usar ese material.</p>
<p>I – responsabilidad individual</p>	<p>Cada rol tiene una tarea que solo esa persona puede desempeñar:</p> <p>La persona encargada de monitorear el tiempo debe anotar cuánto tiempo toma cada paso que prueban.</p> <p>La persona que monitorea los recursos debe reportar cómo se usó cada material.</p> <p>La persona que toma apuntes debe anotar una descripción de cada cosa que intentan.</p>
<p>E – participación equitativa</p>	<p>El papel o rol de cada participante es esencial e igualmente importante. Lo que cada persona produce se integra a un informe final común, y todos los miembros del equipo reciben la misma calificación.</p> <p>Los roles se crean de tal manera que cada miembro debe contribuir por igual para que el proyecto tenga éxito. Nadie puede "simplemente mirar".</p>
<p>S – interacción simultánea</p>	<p>Para que la estructura del <i>marshmallow</i> se mantenga unida, firme y pueda mantenerse de parada, los miembros deben trabajar juntos activamente y al mismo tiempo para crearla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por ejemplo, una persona sostiene los tallarines en su lugar, otra pega los extremos, un tercero ata un nudo en la cuerda y lo coloca alrededor de un punto clave en la estructura.</li> </ul>

## Recursos para utilizar con éxito el aprendizaje cooperativo

KAGAN EN LÍNEA: <http://www.kaganonline.com/index.php>. Kagan online tiene un gran depósito de artículos gratuitos que detallan la metodología PIES, las diferencias entre el aprendizaje cooperativo y las estructuras cooperativas, y métodos para implementar actividades de aprendizaje cooperativo.

GUÍA SEDL: <http://www.sedl.org/scimath/compass/v01n02/2.html>. Este recurso proporciona breves explicaciones de algunas actividades comunes de aprendizaje cooperativo. Este es un gran lugar para obtener ideas iniciales para actividades en el aula.

EL AULA DE ROMPECABEZAS: <http://www.jigsaw.org/>. Un gran recurso para crear rompecabezas (una actividad común de aprendizaje cooperativo) en el aula.

## Referencias

- Jensen, M., Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (2002). Impact of positive interdependence during electronic quizzes on discourse and achievement. *Journal of Educational Research, 95*(3), 161-166.
- Kagan, S. (1989). The structural approach to cooperative learning. *Educational Leadership, 47*, 12-15.
- Slavin, R.E., Leavey, M.B., & Madden, N.A. (1984). Combining cooperative learning and individualized instruction: Effects on student mathematics achievement, attitudes, and behaviors. *The Elementary School Journal, 84*(4), 408-422.
- Slavin, R.E., Madden, N.A., & Leavey, M. (1984). Effects of cooperative learning and individualized instruction on mainstreamed students. *Exceptional Children, 50*(5), 434-443.
- Vaughn, W. (2002). Effects of cooperative learning on achievement and attitude among students of color. *Journal of Educational Research, 95*(6), 359-364.
- Widaman, K.F. & Kagan, S. (1987). Cooperativeness and achievement: Interaction of student cooperativeness with cooperative versus competitive classroom organization. *Journal of School Psychology, 25*, 355-365.