

WIDE

Bienestar en la Educación Digital
(Wellbeing in Digital Education)

Directrices para integrar el bienestar en la educación inclusiva en línea

2023

Erasmus+ KA220-VET-A5322CAB (PR3)



*Suradnici
u učenju*



Índice de Contenido

Introducción	4
Módulo 1: Preparar el entorno de aprendizaje	6
Introducción	6
1) Sistemas de Gestión del Aprendizaje	6
2) Videoconferencia	9
3) Prepare su entorno de trabajo	12
Módulo 2: Preparar a los alumnos para el e-learning	14
Introducción	14
1) Familiarizar a los alumnos con las herramientas digitales mediante ejercicios divertidos	15
2) Traiga un objeto personal	17
3) Clima emocional	18
Módulo 3: Cómo sacar el máximo partido del e-learning	20
Introducción	20
1) ¡Haga acto de presencia!	20
2) ¡Enséñame tu búsqueda del tesoro!	22
3) Elija y aprenda	23
4) Planear un viaje en grupo	25
Módulo 4: Cómo facilitar la comunicación interactiva	28
Introducción	28
1) Cambiando a actividades dinámicas para potenciar el aprendizaje en línea	28
2) Contar historias - storytelling - para un aprendizaje eficaz	30
3) Microenseñanza para capacitar a los estudiantes	33
4) Comprobar la comprensión y los sentimientos	35
Módulo 5: Recoger opiniones para los profesores	37
Introducción	37
1) Micro-sondeos	37
2) Buzón de sugerencias	39
3) Equipo de comentarios de hoy	40
4) Rejillas de retroalimentación	41
5) Encuesta de evaluación	43
6) Cómo interpretar las opiniones	44
Módulo 6: Proporcionar retroalimentación a los alumnos	46
Introducción	46
1) El método de retroalimentación en sándwich	46
2) Retroalimentación mediante rúbricas	47
3) Opiniones de los compañeros	49
Conclusión	50

Aviso legal

Esta guía ha sido elaborada y publicada por la asociación Wide con el apoyo del programa Erasmus+. Se publica bajo Creative Commons public [Licence CC BY-SA 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Esta licencia exige que los reutilizadores den crédito al creador. Permite distribuir, remezclar, adaptar y utilizar el material en cualquier medio o formato, incluso con fines comerciales. Si otros remezclan, adaptan o construyen sobre el material, deben autorizar el material modificado bajo idénticos términos.

El icono Para llegar más lejos recuperado de [Freepick](https://www.freepick.com/) ha sido diseñado por Monkik.

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Introducción

Estas directrices pretenden ofrecer estrategias y sugerencias para que los profesores tengan en cuenta el bienestar en el diseño y la aplicación de entornos de aprendizaje en línea y mixtos. Este documento es una versión en PDF del [itinerario de aprendizaje electrónico Wide](#) diseñado para crear una forma de aprendizaje atractiva y orientada a las relaciones en espacios en línea acogedores. Dado que la distancia y las pantallas pueden afectar a la perseverancia de los alumnos, es esencial mantenerlos comprometidos con una sensación de presencia, mediante actividades atractivas, herramientas amigables y comunicación entre compañeros.

Según Bourgeois (2013)¹, el compromiso incluye la implicación del alumno en el proceso de aprendizaje y su entrada en el curso. Se ha clasificado en tres indicadores::

- Conductuales: elección, perseverancia, gestión del esfuerzo, gestión del entorno de estudio y del tiempo, búsqueda de ayuda.
- Cognitivas: estrategias eficaces de autorregulación (planificación/fijación de objetivos, atención y seguimiento metacognitivos, control, evaluación, pensamiento crítico, reflexividad, etc.) y estrategias de aprendizaje.
- Emocionales: despliegue de emociones que varían en función del nivel de implicación.

"El compromiso emocional se refiere a los efectos inherentes a la actividad de aprender en términos de reacciones emocionales - positivas como el interés, el orgullo, la alegría o el entusiasmo, o negativas como la decepción, la ansiedad, la tristeza o la devaluación. Este compromiso emocional depende de todo lo que pueda influir en el propio deseo de aprender: compañeros, profesores, contenidos o situaciones de aprendizaje" (Merhan, 2021)². Es probable que esta dimensión efectiva del compromiso influya en el éxito de los estudiantes, de ahí la importancia de tenerla en cuenta en el aprendizaje digital. Por tanto, es esencial que los alumnos se sientan parte de una comunidad.

Sin embargo, el bienestar no sólo concierne a los propios alumnos, sino también a todos los implicados en la educación. En particular, es necesario capacitar al personal educativo para que aplique herramientas y métodos adaptados, de modo que sean menos aprensivos y puedan mejorar su propio bienestar.

Estas directrices pueden considerarse como un catálogo de inspiración que ayudará a los profesores a preparar y llevar a cabo mejor el aprendizaje en línea centrándose en el bienestar tanto de los profesores como de los alumnos.

¹ Bourgeois, Étienne. Engagement en formation. De Boeck Supérieur, 2013.

² Merhan, F. (2021). Engagement, apprentissage et activité de recherche en situation de confinement: le cas d'étudiants de master en formation des adultes. Le sujet dans la cité, 11, 69-82.

Sugerimos recorrer los seis módulos estructurados según las distintas fases de la formación. Comienza con la preparación del entorno de trabajo en línea, así como con la preparación de los alumnos. Luego viene el curso propiamente dicho: cómo sacar el máximo partido del aprendizaje electrónico, optimizando las interacciones para crear y mantener la presencia. Por último, llega la fase de feedback para cuestionar las prácticas de los profesores y el rendimiento de los alumnos. Si no se especifica, todos los métodos y herramientas pueden aplicarse en línea y en la enseñanza semipresencial.

Los módulos también pueden elegirse individualmente para una necesidad específica, lo importante es garantizar una asimilación lo más fluida posible yendo y viniendo entre las directrices y las prácticas.

El tiempo de aprendizaje es aproximadamente de 8 a 10 horas distribuidas de la siguiente manera por módulo:

Módulo	Tiempo requerido
Módulo 1: Preparar el entorno de aprendizaje	aprox. 1h45
Módulo 2: Preparar a los alumnos para el e-learning	aprox. 1h15
Módulo 3: Cómo sacar el máximo partido del e-learning	aprox. 1h15
Módulo 4: Cómo facilitar la comunicación interactiva	aprox. 2h
Módulo 5: Recoger opiniones para los profesores	aprox. 2h30
Módulo 6: Proporcionar retroalimentación a los alumnos	aprox. 45 min

Módulo 1: Preparar el entorno de aprendizaje

Introducción

Este módulo se centra en elementos clave para garantizar que el entorno en línea favorezca el aprendizaje, a saber:

1. Preparación técnica para garantizar que el equipo, preferiblemente con dos pantallas, una cámara y un micrófono, funcione bien.
2. Un espacio de trabajo cómodo y organizado que minimice las distracciones sin ser impersonal, permitiendo el control del entorno.
3. Una plataforma cuyas características se adapten y dominen para garantizar una experiencia de aprendizaje fluida e interactiva.

1) Sistemas de Gestión del Aprendizaje

Un sistema de gestión del aprendizaje (LMS) es un programa informático que estructura los cursos en línea. Permite añadir y mostrar contenidos en distintos formatos (texto, sonido, vídeo, archivos), actividades de aprendizaje, distintos tipos de evaluación, interactuar con los estudiantes y supervisar los progresos para conceder microcréditos. El acceso abierto permite a los estudiantes repasar el material a su propio ritmo y, en particular, revisar las sesiones de vídeo grabadas en directo. Entre los LMS más populares están los de código abierto Moodle y Canvas, pero también hay disponibles varias soluciones comerciales.

Objetivos de aprendizaje

- Mejorar el entorno docente
- Facilitar la participación de los estudiantes
- Supervisar y evaluar el progreso de los estudiantes
- Garantizar la accesibilidad y la inclusión
- Agilizar las tareas administrativas
- Mejorar las prácticas docentes

Aplicación y adaptación

Los Sistemas de Gestión del Aprendizaje son más o menos versátiles y la mayoría de ellos pueden personalizarse eficazmente para diversos entornos de aprendizaje, incluido el apoyo a la enseñanza presencial y semipresencial.

En línea, un LMS proporciona un único punto de acceso a una serie de actividades que participan en el proceso de enseñanza: entrega de contenidos, comunicación y evaluación.

En el aprendizaje mixto, en el que se combinan componentes presenciales y en línea, el LMS puede proporcionar materiales, recursos y tareas complementarias. Favorece la continuidad y proporciona a los estudiantes acceso a los contenidos del curso fuera de clase.

En las aulas tradicionales, los materiales del curso, los programas y los anuncios pueden compartirse a través del LMS, lo que facilitará los debates y la colaboración con los estudiantes fuera de clase.

Independientemente del entorno, los instructores deben asegurarse de que todos los materiales publicados sean accesibles para todos los estudiantes, en particular para aquellos con discapacidades y los que se marchan a zonas rurales, proporcionando formatos alternativos y eligiendo un LMS que cumpla con las Directrices de Accesibilidad al Contenido en la Web 2.1, preferiblemente con un nivel de conformidad AA como Moodle LMS 4.0.

Descripción

Paso 1: Configuración del curso

Inicie sesión en el LMS. Acceda al área de creación o configuración de cursos. Cree un nuevo curso proporcionando información básica como el nombre, el marco temporal y la descripción. Tómese un tiempo para ver cómo puedes organizarlo, visita cursos organizados por compañeros, busca en la web si es necesario. Utilice el patio de recreo disponible para practicar.

Paso 2: Organizar los materiales de enseñanza y aprendizaje

Antes de conectarse, tome un bolígrafo y una hoja de papel para trazar la arquitectura del curso. Esto implica tomar decisiones: ¿se estructurará por módulos basados en competencias, por periodos de tiempo o por temas? Una vez diseñado el curso, transponga la estructura al LMS antes de añadir contenidos en distintos soportes. Asegúrese de que los alumnos sólo verán las funciones que vayan a utilizar.

Paso 3: Establecer tareas y evaluaciones

Cree tareas y evaluaciones. Especifique las fechas de entrega, las instrucciones y los criterios de calificación. Decida cuándo puede utilizar la calificación automática y cuándo tendrá que hacerlo manualmente.

Paso 4: Conseguir que los alumnos se comuniquen

Elija las herramientas de comunicación que utilizará en su contexto. Piense cómo animará a los alumnos a participar en los debates y a comunicarse contigo y con sus compañeros.

Paso 5: Hacer que los estudiantes trabajen juntos

Utilice herramientas de colaboración como tareas en grupo, wikis o documentos compartidos para fomentar el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo.

Paso 6: Supervisar el progreso de los estudiantes

Utilice las funciones de seguimiento para supervisar el progreso de los estudiantes. Compruebe quién ha accedido a los materiales del curso, completado las tareas y participado en los debates.

Identificar a los estudiantes que puedan necesitar apoyo adicional en función de su actividad o rendimiento.

Paso 7: Apoyar la accesibilidad

Asegúrese de que todos los materiales del curso sean lo más accesibles posible conociendo las limitaciones de sus alumnos (existencia de discapacidades, dislexia, vivir en zonas rurales con acceso limitado a Internet...). Es muy posible que no dispongas de recursos suficientes para tener en cuenta todas las deficiencias y que no necesites invertir en la traducción al lenguaje de signos. Utiliza las funciones de accesibilidad del LMS para guiarte en la provisión de formatos alternativos.

Paso 8: Proporcionar feedback

Los LMS ofrecen herramientas de calificación y pueden conceder automáticamente micro-credenciales en forma de insignias digitales abiertas. Sin embargo, para mantener una presencia pedagógica, proporcione comentarios individuales.

Paso 9: Archivar y reflexionar

Archive el curso al final de un periodo de estudio o cuando haya finalizado. La mayoría de las plataformas LMS ofrecen opciones para exportar el contenido del curso y los datos de los alumnos.

Reflexione sobre la eficacia del curso y recabe la opinión de los alumnos para introducir mejoras en futuras iteraciones.

Paso 10: Mejora continua

Utilice los datos y análisis proporcionados por el LMS para evaluar sus métodos de enseñanza y la eficacia general del curso. Realice los ajustes y mejoras necesarios para futuros cursos.

Contribución al bienestar

Una vez personalizado para ocultar las funciones no utilizadas y estructurado de forma lógica, un LMS puede ser fácil de usar para los alumnos, que accederán a los recursos y completarán las tareas a su propio ritmo, reduciendo el estrés asociado a los plazos ajustados. Tener la oportunidad de revisar el contenido y los materiales del curso tantas veces como sea necesario fomenta una sensación de control y confianza.

Si los profesores tienen que dedicar mucho tiempo a familiarizarse con el LMS, organizar el curso, preparar las actividades y las evaluaciones con la preocupación constante de ofrecer un sistema transparente, éste puede utilizarse para un gran número de alumnos y adaptarse con un esfuerzo

mínimo. Además, al haber sido desarrollado para gestionar grandes grupos y automatizar las tareas de calificación o control de asistencia, el LMS puede liberar tiempo.

Trucos y consejos

- Dado que todos los LMS ofrecen servicios similares y más funciones de las que suelen necesitarse, opte por un código abierto ampliamente utilizado, para el que encontrará un gran apoyo.
- Empieza practicando para familiarizarte con él. Lleva mucho tiempo conseguir que sea lo más transparente posible para el alumno y diseñar rutas de aprendizaje atractivas.
- No dude en formarse si eso le hace sentir más cómodo. Comparta consejos con tus colegas. Busque entre los cientos de tutoriales gratuitos disponibles para cada una de tus preguntas.
- Personalice el LMS, con el apoyo del equipo técnico si es necesario.
- A medida que alimente el LMS con contenidos y actividades, cambie regularmente al papel del alumno para visualizar lo que verá.
- Póngase en la piel de un alumno e imagine lo que le gustaría tener en un curso en línea.



Para llegar más lejos

¿Ha hecho alguna vez un curso a distancia con un LMS? ¿Qué le ha gustado? ¿Ha encontrado alguna dificultad? ¿Qué le hubiera gustado encontrar? ¿Ha enseñado alguna vez en línea? ¿Con un LMS? ¿Fue difícil de organizar? ¿Qué características utilizó? ¿Qué tipos de medios incluyó? ¿Qué tipo de actividades? ¿Cómo garantizó la colaboración y el aprendizaje conjunto? ¿Ha analizado su experiencia? ¿Ha utilizado los datos proporcionados por el LMS?

2) Videoconferencia

La Videoconferencia permite la interacción visual en tiempo real. Suele utilizarse para una conferencia, pero también puede servir de apoyo a actividades en grupos pequeños, lo que hace que el aprendizaje en línea sea más dinámico e interactivo. La grabación de los cursos permite a los alumnos repasarlos cuando les convenga.

Las herramientas de videoconferencia le permiten compartir una pantalla y ofrecer horas de oficina virtuales para comunicarse con los estudiantes y responder a sus preguntas, lo que les ayuda a mantenerse motivados para aprender. Mejora la experiencia general de aprendizaje en línea al reproducir muchos aspectos de los cursos tradicionales.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender el papel de la videoconferencia
- Elegir una herramienta de videoconferencia
- Garantizar la preparación técnica

Aplicación y adaptación

La interacción sincrónica por vídeo en línea reproduce un aula para intercambios en directo, fomentando el compromiso y las conexiones entre profesores y estudiantes.

En los entornos de aprendizaje mixto, la videoconferencia permite la participación de alumnos distantes, garantizando la inclusión y la continuidad.

En las aulas tradicionales, ponentes y expertos externos pueden intervenir por vídeo; los estudiantes con conflictos de horario o necesidades de accesibilidad pueden seguir un curso sin desplazarse a la escuela.

Descripción

El mercado está dominado por herramientas comerciales gratuitas o de pago, como Zoom, Teams y Skype de Microsoft, o Google Meet. Sus funcionalidades son similares (grabación, cambio de fondo, pantalla compartida, mensajería instantánea, creación de pequeñas sesiones de grupo durante una reunión, etc.).

Por motivos de seguridad, privacidad de los datos personales y posibilidades de personalización, las soluciones de código abierto adquieren cada vez más importancia.

Por ejemplo, Jitsi Meet, incluye todas las opciones (fondo difuminado, pantalla compartida, grabación de la reunión, retransmisión en directo, gestión del micrófono de los participantes, chat, etc.) y no requiere descargarse ni instalarse, ni crear una cuenta para iniciar una conversación.

BigBlueButton, software libre bajo licencia abierta, es el sistema de videoconferencia desarrollado para la enseñanza a distancia y recomendado en todo el mundo por varias instituciones académicas y autoridades públicas como el Ministerio de Educación francés. Permite compartir voz y vídeo, realizar presentaciones con o sin pizarra, utilizar herramientas de chat públicas y privadas, compartir pantalla, realizar encuestas en línea y utilizar documentos ofimáticos. Incluye un plug-in para Moodle.

Más que recomendarle una, si su centro de enseñanza no impone una herramienta concreta, le sugerimos que las pruebe y analice las comparaciones en línea según sus criterios (coste, facilidad de uso, integración de software, calidad de sonido e imagen, consumo de energía, necesidad de instalar software o de crear una cuenta, disponibilidad de un plug-in para integrarla en su LMS, etc.).

Contribución al bienestar

El vídeo es probablemente la mejor manera de crear sensación de presencia para reducir la sensación de aislamiento:

- Al verse, estudiantes y profesores pueden compartir sus emociones e interactuar a través de expresiones faciales, como si estuvieran en la misma habitación.
- Además de estar presente con los ojos, el profesor está presente con la cara (frunce el ceño, sonríe, hace muecas), el cuerpo (gestos) y el fondo, señalando eventualmente objetos.
- Los profesores pueden detectar la falta de comprensión en las expresiones visuales y proporcionar aclaraciones inmediatas, lo que reduce la ansiedad asociada a la incertidumbre, las preguntas sin respuesta o los malentendidos.
- Facilita la participación activa en actividades que requieren una respuesta inmediata.

Por último, las video-clases programadas proporcionan estructura y rutina, ayudando a estudiantes y profesores a mantener un sentido de propósito en su aprendizaje o trabajo.

Trucos y consejos

- Pruebe el software en el ordenador con la cámara y el micrófono desde la conexión a Internet en el lugar que se utilizará para la enseñanza. Puede resultar difícil acceder desde casa a una plataforma que es fácilmente accesible desde el recinto escolar. Familiarícese con la interfaz, los ajustes y las funciones. Busque tutoriales y asiste a sesiones de formación.
- Asegúrese de que la herramienta de videoconferencia no excluye a ningún alumno por motivos de discapacidad, compatibilidad del software o ancho de banda limitado.
- Practique la gestión de dos pantallas, una para compartir y otra para mostrar los vídeos de los alumnos, mientras miras a la cámara.
- Centrarse en la difusión de la mirada mirando fijamente a la cámara para dar a los alumnos la impresión de estar mirándoles a los ojos requiere cierta práctica, ya que nos sentimos tentados de mirar los vídeos de los alumnos o la pantalla compartida.
- Para limitar la huella de carbono de tus clases, recuerda a los alumnos que apaguen la cámara después de la introducción cuando sólo estén escuchando y que la abran para hacer preguntas o presentar un tema. Elija una resolución baja o media para reducir el flujo de datos.
- Recoger las opiniones de los alumnos después de cada sesión ayuda a identificar áreas de mejora. Grabar las sesiones permite analizar la forma de enseñar e implicar a los alumnos.
- Evaluar los riesgos potenciales nos permite anticiparnos a ellos y preparar soluciones alternativas.



Para llegar más lejos

¿Ha utilizado alguna vez un sistema de videoconferencia? ¿Ha realizado cursos por videoconferencia? ¿Cuál era la ventaja del vídeo? ¿Pudo interactuar con el ponente? ¿Cuál era el objetivo? En caso negativo, ¿por qué? ¿Se comunicó con los demás participantes? ¿Se grabó el curso? ¿Tuvo acceso a la grabación? ¿Integra la videoconferencia en su docencia? ¿Necesitó formación? ¿Ha tenido problemas técnicos? ¿Graba las sesiones? ¿Se siente cómodo? ¿Cuáles son los límites? ¿Hay alguna actividad que le gustaría ofrecer y que no se pueda hacer con vídeo? ¿Ha recibido comentarios de los alumnos? ¿Cómo puede el vídeo mejorar el bienestar de los alumnos?

3) Prepare su entorno de trabajo

Una correcta configuración del entorno de trabajo hará que el aula virtual sea más eficaz y mantenga el interés de los alumnos.

Objetivos de aprendizaje

- Crear un entorno de aprendizaje que mejore la concentración y la motivación.
- Desarrollar habilidades para la comunicación en línea.

Descripción

- Asegúrate de tener una conexión a Internet buena y estable.
- Compruebe de antemano las funciones de la videoconferencia.
- Compruebe la calidad del vídeo y del sonido (si es necesario, conecte una cámara externa con cable y un micrófono).
- Planifique su intervención secuencia por secuencia redactando un guión detallado con un calendario que organice la sucesión de charlas, actividades, preguntas, evaluación y retroalimentación.
- Proporcione el enlace de conexión por adelantado.
- Aíslese en una habitación tranquila y bien equipada.
- Elija entre un fondo neutro para evitar distracciones (posiblemente utilizando un fondo virtual integrado) y un fondo que muestre ciertos rasgos de su personalidad para establecer un clima social y emocional más favorable.
- Presta atención a la luz: es mejor no tener una ventana o una fuente de luz detrás.
- Cuida tu aspecto: no por dar clases desde casa puedes ir en pijama.
- Colóquese lo suficientemente lejos de la cámara para que se vea la parte superior de los hombros.

- Coloque la cámara de modo que pueda mirarla cuando hable. Si los alumnos tienen la impresión de que les estás mirando, se sentirán más implicados. Evita colocar la cámara de un portátil en una posición de ángulo bajo, elevándola si es necesario, con libros. Si estás hablando con un alumno en concreto, no mires su vídeo sino que sigue mirando a la cámara.
- Conéctese unos minutos antes del comienzo de la reunión para probar su equipo, anticiparse a cualquier problema técnico y dar la bienvenida a los alumnos cuando se conecten.

Contribución al bienestar

Una buena preparación limita los imprevistos y las distracciones, lo que permite que todos se sientan más a gusto durante la clase.



Para llegar más lejos

¿Dónde se instala para impartir sus cursos a distancia? ¿Dispone de una sala específica? ¿Ha pensado ya en cómo se organiza? ¿Le falta algo? ¿Cómo está colocado el pupitre en relación con la ventana? ¿Puede mantener una iluminación constante? ¿Qué podría mejorarse? ¿El equipo y la conexión son de buena calidad? ¿Puede ver la cámara mientras enseña? ¿Ha recibido comentarios de los alumnos sobre su entorno? ¿Te ha preguntado alguna vez por tu bienestar en el trabajo?

Módulo 2: Preparar a los alumnos para el e-learning

Introducción

La preparación de los alumnos incluye (al menos) estos aspectos:

- **Un entorno para el aprendizaje y la concentración.** Para asegurarte de que están familiarizados con las distintas herramientas, haga siempre una comprobación técnica para ver si pueden compartir la pantalla, encender y apagar la cámara y el micrófono o reducir el ruido de fondo.
- **Preparación emocional.** Comience cada sesión con un ejercicio estimulante que fomente la comunicación y la cooperación, como un rompehielos, un check-in o un ejercicio divertido.
- **Preparación cognitiva** para aprovechar al máximo sus capacidades cognitivas. Al principio de una sesión, presente los objetivos y su lugar en el conjunto del curso, así como los criterios de evaluación. Una tarjeta de entrada para autoevaluar su disposición a alcanzar nuevos resultados de aprendizaje ayudará a ajustar el plan de enseñanza.
- **Su participación** en la propuesta de normas para el trabajo en colaboración y la comunicación, así como en el proceso durante las sesiones.

Este módulo ofrece ejemplos de actividades que pueden utilizarse para preparar a los alumnos, con especial atención a la preparación emocional.

El contenido de este módulo se inspira en la teoría del aprendizaje social y emocional (SEL) considerado como *“el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para desarrollar identidades sanas, gestionar las emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias.”*³

El aprendizaje social y emocional suele tener como objetivo el desarrollo de cinco habilidades:

- **Autoconciencia:** capacidad de ser consciente de las propias emociones y de desarrollar un autoconcepto positivo.
- **Autogestión:** capacidad de regular las propias emociones y controlar el propio comportamiento.
- **Conciencia social:** capacidad de ser consciente de las emociones y situaciones sociales de los demás.
- **Toma de decisiones responsable:** capacidad para resolver problemas y asumir

³ <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

responsabilidades.

- Habilidades relacionales: las necesarias para fomentar las relaciones y comunicarse en ellas.

Los seguidores de SEL suelen condimentar sus clases con actividades de comprobación que pueden compararse a las de romper el hielo, con la diferencia de que se centran en los sentimientos y las emociones. Se trata de actividades breves que permiten a los alumnos expresar lo que sienten ese día y en ese contexto. Se supone que ayudan a los alumnos a dejar de lado sus preocupaciones y a reducir sus emociones para centrarse mejor en el contenido educativo. Son más difíciles de manejar si los profesores no están formados para apoyar una dimensión psicológica y tienen poco tiempo para aclarar situaciones difíciles. Deben reaccionar en consecuencia y hacer frente a cualquier preocupación grave. Puede ser necesario concertar una cita individual o poner a la persona en contacto con un consejero.

Testimonio sobre las actividades de registro de Alessandro Carbone: [Sesión de registro para romper el hielo](#)

1) Familiarizar a los alumnos con las herramientas digitales mediante ejercicios divertidos

Divertidos ejercicios prepararán a profesores y alumnos para aprovechar todo el potencial de las herramientas.

Objetivos de aprendizaje

- Crear un ambiente informal en línea
- Formar en el uso de herramientas en línea
- Construir relaciones en línea entre profesores y alumnos
- Aumentar el nivel de energía en aprendizaje electrónico

Aplicación y adaptación

Se necesita un poco de creatividad, conocimientos y preparación para adaptar a la red actividades divertidas que mejoren el ambiente, impulsen la energía y creen un sentimiento de comunidad.

Descripción⁴

Mostrar y contar imágenes

Los alumnos tienen 1 minuto para encontrar una foto en su teléfono que puedan utilizar para contar una historia. Cada uno dispone de 1-2 minutos para contar su historia. Esta actividad puede

⁴ Adaptado de [10 actividades de formación de equipos para la enseñanza a distancia](#).

utilizarse cuando los alumnos ya se conocen, pero también en grupos nuevos para que se conozcan.

Tema top 5

Crea grupos de 4 ó 5 personas que se reunirán durante 5 minutos. Cada miembro tiene que hacer una lista de 5 cosas que recuerde de la última lección. Las listas se escriben en privado antes de compartirlas simultáneamente con el grupo, en el chat o en un documento compartido. A continuación, el grupo ordena la lista desde el elemento menos común en la parte superior hasta el más común en la parte inferior. Transcurridos 5 minutos, se cierran las salas de reunión y se presentan las listas al resto de la clase.

Relacionar el hecho con la persona

Cada alumno envía un mensaje privado al profesor con un dato curioso sobre sí mismo. A continuación, el profesor presenta los hechos uno a uno y, en la sala de chat, los alumnos nombran al que creen que es el autor. Para concluir, los participantes se revelan explicando su historia.

Contribución al bienestar

Un buen dominio de las herramientas permite tener la mente despejada de imprevistos técnicos.

Crea un ambiente divertido y relajado en línea.

Trucos y consejos

- Asegúrese de conocer y dominar bien las herramientas.
- Utilice las ideas de los alumnos para ajustar las actividades y crear otras nuevas.

Más información...

Para saber más sobre cómo configurar un entorno de aprendizaje combinado totalmente flexible, siga la guía del [modelo HyFlex](#) elaborada por la Universidad de Ohio junto con una [caja de herramientas digital](#).



Para llegar más lejos

¿Conoce las distintas herramientas que pueden utilizarse en línea? ¿Mantiene una vigilancia técnica sobre las nuevas herramientas? ¿Se sienten cómodos sus alumnos con las herramientas digitales? ¿Lo está usted? ¿Existen grandes diferencias entre los alumnos? ¿Introduce la diversión en tu enseñanza? ¿Cómo introduce una lección? ¿Un módulo o una sesión? ¿Utiliza ejercicios para que los alumnos se sientan más cómodos con las herramientas?

2) Traiga un objeto personal

Traer un objeto personal es una actividad fácil para crear una dinámica de grupo positiva al iniciar un curso. Requiere haber preparado al grupo y crear un ambiente relajado para que los alumnos se abran a los demás. Hablar de un objeto es relativamente "seguro" a la vez que se muestra algo de uno mismo, lo que contribuye a crear la sensación de formar parte del grupo..

Objetivos de aprendizaje

- Reforzar los vínculos entre profesores y alumnos
- Fomentar el trabajo en equipo

Descripción

La actividad puede realizarse como introducción si se ha pedido a los alumnos que traigan un objeto que represente algo para ellos o esté relacionado con el curso. Los alumnos se presentarán por turnos antes de explicar su objeto y su significado. El profesor puede ser el primero en presentar un objeto para animar a los demás.

Escuchar a los demás te ayuda a conocer a las personas con las que vas a trabajar. Todos recordarán a los demás porque podrán asociarles con su objeto y su historia personal. Es una forma rápida de ayudar al grupo a construir una identidad común a partir de las identidades personales.

Contribución al bienestar

El hecho de conocerse es una parte importante del bienestar en grupo y, sin este tipo de actividad, lleva tiempo conseguirlo. *Traer un objeto personal* es una forma rápida de aportar algunos matices a las personas con las que se comparte un entorno de aprendizaje y de crear cohesión de grupo.

Trucos y consejos

- Asegúrese de que haya un ambiente relajado en el grupo y deje que la gente cuente tan poco o tanto como se sienta cómoda.
- Comente las historias y refuerce su lugar en la dinámica de grupo dándoles un feedback positivo.
- No olvide participar en el juego con su propio elemento.
- Si alguien ha olvidado traer un objeto, puede participar cogiendo algo que tenga cerca, por ejemplo su teléfono, una memoria USB o una taza de café, y contar una historia sobre ello y, por tanto, sobre sí mismo. También se puede pedir a los alumnos que cuenten un hecho o una historia divertida sobre sí mismos, aunque esto puede resultar más intimidatorio y menos accesible.



Para llegar más lejos

¿Te sentirías cómodo organizando esta actividad? ¿Y la participación? ¿Qué llevarías? ¿Has organizado ya actividades similares? ¿En un aula? ¿En línea? ¿Cómo reaccionarías si un alumno no pudiera controlar sus emociones? ¿Si un alumno se negara a participar? ¿Si un alumno se riera de otro?

3) Clima emocional

Esta actividad permite a alumnos y profesores compartir sus emociones y poner palabras a sus sentimientos antes de embarcarse en el proceso de aprendizaje.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender las emociones de los alumnos, que pueden influir en su aprendizaje.
- Animar a alumnos y profesores a expresar sus emociones

Aplicación y adaptación

Esta actividad puede utilizarse de forma rutinaria o aleatoria, según el tema, para expresar las emociones del día, pero también para autoevaluar el nivel de comprensión de la lección anterior.

Descripción

Al principio de la sesión, pregunta a cada uno por su estado de ánimo. Tanto los alumnos como el profesor eligen el emoji que mejor se adapta a su estado de ánimo y lo comparten en el aula de chat antes de explicar su elección.

Contribución al bienestar

Los profesores estarán al tanto del estado de ánimo de sus alumnos para poder adaptar el ritmo de la sesión y proporcionar apoyo individual si es necesario. También es una oportunidad para que los alumnos expresen sus emociones y se sientan escuchados. Esto les ayuda a concentrarse mejor después.

Más información...

[40 Rompehielos para grupos pequeños](#)

[Una colección de rompehielos](#) propuestos por la [Universidad de Florida](#)

¿Por qué utilizar rompehielos? - [Icebreakers | Center for Teaching Innovation \(cornell.edu\)](#)

[33 ejercicios para romper el hielo en secundaria y bachillerato que funcionan de verdad](#)

[Romper el hielo: Una estrategia previa a la intervención para implicar a los participantes en la investigación](#)

[Los mejores rompehielos digitales](#)

[50 actividades de control del aprendizaje socioemocional para las aulas](#)



Para llegar más lejos

¿Te sentirías cómodo organizando esta actividad? ¿Qué hay de la participación? ¿Has organizado ya actividades similares? ¿En un aula? ¿En línea? ¿Cómo reaccionarías si un alumno no pudiera controlar sus emociones? ¿Si un alumno se negara a participar? ¿Sabes a dónde remitir a un alumno que manifiesta dificultades?

Módulo 3: Cómo sacar el máximo partido del e-learning

Introducción

Este módulo introduce cuatro métodos para sacar el máximo partido del aprendizaje en línea en directo. Le guiarán para convertirse en un profesor capaz de organizar sesiones dinámicas, participativas e interactivas, personalizar su enseñanza y reducir la sensación de aislamiento de los alumnos detrás de una pantalla.

1) ¡Haga acto de presencia!

Para superar la dificultad de mantener a los alumnos activos e implicados detrás de una pantalla, este método prepara a los profesores para romper la sensación de aislamiento y distancia y crear presencia.

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar un sentimiento de presencia en línea
- Utilizar herramientas y actividades adecuadas para el aprendizaje en línea
- Hacer que el aprendizaje en línea sea más participativo y atractivo

Descripción

La sensación de presencia se creará aplicando las siguientes prácticas.

Integrar la comunicación verbal y no verbal

- Utilice un lenguaje claro, hable despacio, haga preguntas de seguimiento y repita los puntos clave. La comunicación en línea requiere más atención y comprobaciones periódicas de que el público entiende.
- Concéntrese en la comunicación no verbal, el lenguaje corporal y las expresiones faciales como sonrisas, proximidad a la pantalla, asentimientos, uso dinámico de la voz con variaciones de intensidad y pausas durante las presentaciones.
- Practique sus habilidades de comunicación. Grabe un vídeo corto en el que explique un tema. A continuación, estudie su comunicación verbal y no verbal, lo que debe mejorar y lo que funciona. ¿Cómo saluda a los alumnos? ¿Usa demasiada o muy poca expresión facial? Tome notas para tenerlas en cuenta en su próximo curso en línea.

Practicar la mirada

El contacto visual, especialmente difícil detrás de una pantalla, es un elemento clave de la presencia. Practique imprimiendo y fijando un par de ojos justo debajo o encima de su webcam. Antes de una clase, compruebe si su mirada parece natural haciendo capturas de pantalla en distintas posiciones, y ajuste los ojos en consecuencia.

Trabajar con dos pantallas

La pantalla con la cámara se utiliza para la comunicación por vídeo, la segunda para las ilustraciones y la pantalla compartida. Cambie la disposición entre la pantalla compartida y la comunicación con la cámara.

Incluir referencias personales

- Dé un toque de su personalidad creando su propio yo visual con un avatar o un emoji personalizado (p. ej. utilizando Bitmoji⁵) y utilizarlo como elemento de diversión. Los avatares pueden:
 - dar a los alumnos una idea de usted no sólo como profesor, sino también como persona, lo que puede aumentar tanto la motivación como la presencia
 - utilizarse de diferentes maneras, para anuncios diarios, en pases de diapositivas o como un "tú" visual que comunica puntos clave al principio, al final o a lo largo del curso.
- El fondo es una forma de introducir algo personal y proporcionar temas divertidos para el debate. Puede pedir a los alumnos que creen sus propios fondos, por ejemplo relacionados con el tema del día, como forma creativa de activar previamente sus conocimientos.

Contribución al bienestar

Estas prácticas disminuyen los sentimientos de aislamiento y distancia.

Trucos y sugerencias

- Sé consciente de tu comunicación verbal y no verbal mientras miras la webcam.
- Dedicar un poco de tiempo a crear un avatar es útil para desarrollar una presencia personal en línea.

Material

"Ojos" para imprimir y pegar a tu cámara web.



Para llegar más lejos

¿Consigue mirar a la cámara mientras habla? ¿Cómo tiene en cuenta la comunicación no verbal en línea? ¿Se siente cómodo con el contacto visual detrás de una pantalla? ¿Qué fondo de pantalla utiliza? ¿Trabaja con dos pantallas? ¿Qué ha aprendido grabando una clase en vídeo? ¿Es suficientemente claro? ¿Integra distintos modos de

⁵ [Bitmoji](#) es una aplicación para crear emojis y gifs personalizados a imagen del usuario.

comunicación?

2) ¡Enséñame tu búsqueda del tesoro!

Para mantener la concentración, la motivación y el bienestar, es esencial activar físicamente a los alumnos más que en la enseñanza tradicional, ya que la inmovilidad reduce la energía. Muéstrame tu yincana es una actividad sencilla y energizante para que los alumnos se activen en casa. Tienen que hacerse un selfie con un objeto sugerido por el profesor (por ejemplo, un objeto azul o una señal de tráfico) antes de volver a conectarse.

Objetivos de aprendizaje

- Ofrecer una pausa para la actividad física
- Introducir algo de diversión
- Crear vínculos entre alumnos y profesores
- Optimizar las pausas para aumentar el bienestar, la energía y la motivación

Aplicación y adaptación

Esta actividad funciona en entornos de aprendizaje síncrono y es fácil de adaptar.

Si hace mal tiempo, puede ser una actividad en interiores, en la que los alumnos tengan que encontrar el objeto más alejado de su ordenador.

Puede ser un juego en el que los alumnos tengan que buscar y recoger todos los objetos de una lista. O bien, el primer alumno que vuelva con el objeto puede decidir cuál es el siguiente objeto que todos deben buscar.

Puede ser una actividad recurrente organizada por los alumnos.

Se puede probar mostrando la pantalla del teléfono o el objeto a la cámara si se tarda demasiado en subir una foto.

Puede complicarse pidiendo a los alumnos que incluyan en el selfie un gesto como un pulgar hacia arriba junto al objeto, una expresión de la cara que describa su estado de ánimo o su medio de transporte.

Descripción

El profesor introduce la actividad con el objetivo indicado. Ejemplo: "*Enséñame la señal de tráfico*":

- Tienes que hacer un "selfie" con una señal de tráfico a más de 100 metros de tu casa, volver al curso en línea y subirlo al chat.

- Tienes 10 minutos para hacerlo y puedes ir a pie, en bicicleta o en monopatín.
- La actividad termina cuando se suben todos los selfies.

Piense de antemano en el nivel de complejidad: un selfie con un solo objeto o más objetos y una distancia mínima. Una variante consiste en encontrar un objeto relacionado con el tema de enseñanza y pedir a los alumnos que expliquen el vínculo. También es posible simplificar manteniendo una sola actividad física, como saltar o correr.

Un juego competitivo aumentará la motivación de los alumnos: el ganador puede ser el que tenga más reacciones de "pulgar hacia arriba" o el que termine más rápido.

Contribución al bienestar

Una breve pausa que implique al cuerpo y a otras partes de la mente ayuda a los alumnos a cambiar su espacio mental y reanudar el aprendizaje con energía y concentración renovadas.

Trucos y sugerencias

- Reserve al menos 10 minutos si los alumnos tienen que salir.
- Para ahorrar tiempo, esta actividad puede realizarse durante el descanso.
- Participe en la actividad para aumentar su energía y su espíritu de equipo.



Para llegar más lejos

¿Le gustaría incorporar esta actividad a su curso? ¿La realizaría tal cual o la adaptaría? ¿Le gustaría participar? ¿Cuál sería la respuesta? ¿Puede identificar algún obstáculo para el uso de herramientas digitales? ¿Por qué es un elemento clave del bienestar?

3) Elija y aprenda

Esta actividad pretende lograr un aprendizaje diferenciado y fomentar la autoevaluación dando a los alumnos la posibilidad de elegir entre cuatro niveles de ejercicios, de sencillos a muy exigentes. También pueden elegir el número de tareas y su ritmo.

Objetivos de aprendizaje

- Permitir que el alumno progrese con el aprendizaje activo y la autoevaluación.
- Capacitar a los alumnos para su propia capacidad de aprendizaje y su progreso.
- Organizar un entorno de aprendizaje que fomente la autorregulación.

Aplicación y adaptación

En línea se crearán cuatro salas de reuniones o chats de grupo con la posibilidad de compartir documentos, mientras que en un aula habrá cuatro puestos separados físicamente.

Descripción

Prepare de diez a veinte tareas homogéneas para cuatro niveles: sencillo, moderadamente exigente, exigente, muy exigente, que subirá en cuatro salas de descanso.

Resuma la lista de tareas para marcar una vez realizadas.

Envíe esta lista de control junto con los temas de autoevaluación y las instrucciones a los alumnos:

- Tu misión es resolver el mayor número posible de tareas en el tiempo disponible.
- Puedes moverte libremente de una sala a otra.
- Si consideras que las tareas son demasiado fáciles, sáltatelas y pasa a otra sala.
- Permanece en la misma sala mientras las tareas te supongan un reto.
- Puedes trabajar con otros alumnos en la misma sala.
- Si tienes dificultades para resolver una tarea, pide ayuda a un alumno o a un profesor.
- Puedes trasladarte a una sala más fácil si la tarea sigue siendo demasiado difícil.
- Marca las tareas que hayas resuelto en la lista de control y responde a las preguntas de evaluación.

Los alumnos entrarán en la sala correspondiente a su nivel estimado, donde encontrarán una lista de tareas homogéneas. Durante la sesión, visite las salas de reunión, escuche a los alumnos y déles su opinión. Pueden compartir fotos de su trabajo para que los demás o usted mismo puedan ayudarles.

La autoevaluación incluye los siguientes temas:

- ¿Cuál es tu grado de satisfacción con el aprendizaje?
- ¿Has progresado?
- ¿Has ayudado a otros alumnos?
- ¿Has colaborado en la resolución de tareas?

Contribución al bienestar

Como los alumnos pueden elegir el ritmo de trabajo, concentrándose en una tarea a su conveniencia, se reduce el estrés. Además, al pasar de las tareas más fáciles a las más difíciles, tienen tiempo para prepararse cognitivamente.

Este método también fomenta el aprendizaje colaborativo, la autoevaluación y la autorregulación.

Trucos y sugerencias

- Al principio, invite a los alumnos a reflexionar sobre su éxito de la semana anterior.
- No subestime la carga de trabajo que supone preparar un conjunto de tareas homogéneas para cuatro niveles diferentes.
- Permanezca disponible para apoyar y supervisar a los estudiantes, también en línea.
- Anime a los alumnos a actualizar regularmente sus logros en la lista de control y a evaluar si están en la estación correcta.
- Evalúe la corrección de sus soluciones.
- Dé a los alumnos la oportunidad de comprobar sus resultados mientras trabajan.
- Recuérdeles que evalúen su trabajo cuando terminen.

Material

Listas de control y tareas suficientes para cada nivel.



Para llegar más lejos

¿Le gustaría incorporar esta actividad a su curso? ¿Qué aportaría a los alumnos? ¿Cómo ve su papel? ¿Puede identificar algún obstáculo relacionado con el uso de herramientas digitales? ¿Vinculados a la distancia? ¿Cuál es el valor añadido de poner en marcha esta actividad en línea? ¿Por qué es esencial para el bienestar?

4) Planear un viaje en grupo

Preparar juntos un viaje en grupo da a los alumnos la oportunidad de aprender haciendo, experimentar el trabajo en equipo, priorizar tareas, comunicarse, presentar y evaluar. Les ayudará a:

- Gestionar las emociones y el comportamiento.
- Diferenciar entre el enfoque racional y emocional de la toma de decisiones.
- Reconocer situaciones en las que problemas similares se resuelven con éxito.
- Comprender las situaciones que conducen al conflicto y aplicar estrategias de resolución de conflictos.
- Comprender la importancia de la cooperación.

- Desarrollar un comportamiento asertivo.
- Ser consciente de las ventajas del trabajo en equipo.
- Aplicar las técnicas de presentación.
- Conocer los distintos tipos de equipos y funciones.

Aplicación y adaptación

En línea y en situaciones mixtas, los equipos trabajan en salas de reuniones separadas y se abre una adicional para los representantes. El método también puede utilizarse en un aula.

Descripción

El objetivo de esta actividad es planificar en colaboración un viaje para todo el grupo.

1. El profesor forma cuatro equipos y asigna a cada uno de ellos una de las cuatro tareas siguientes:

- Planificar la agenda y el viaje.
- Investigar destinos y crear un folleto de lugares de interés y actividades.
- Crear un presupuesto detallado y calcular la necesidad de financiación externa.
- Redactar un informe para un posible financiador externo explicando el destino y la planificación.

Como las tareas tienen que completarse simultáneamente y cada una requiere información de las demás, los alumnos tienen que identificar y priorizar las subtareas para tomar decisiones que alimentarán el trabajo de los otros grupos.

2. Los equipos eligen a un representante que cooperará y se comunicará con el de los demás equipos. Cualquier equipo puede convocar reuniones cuando surja la necesidad.

3. Tras completar la tarea, los equipos presentan sus soluciones y determinan la necesidad de una mayor coordinación, si es preciso.

4. A continuación, cada equipo evalúa sus puntos fuertes y débiles en la realización de la tarea y su grado de éxito. Proponen estrategias para mejorar los puntos fuertes y superar los débiles.

5. Cada equipo evalúa también el rendimiento de los demás utilizando los criterios de evaluación que le da el profesor. Participan juntos en la sesión informativa.

Contribución al bienestar

Los alumnos desarrollan habilidades de toma de decisiones, responsabilidad personal, autorregulación y relaciones positivas, así como una gestión eficaz del tiempo.

Trucos y sugerencias

- Ayude a los alumnos con consejos o preguntas de reflexión si es necesario.
- Felicítesles por lo que han hecho bien y anímeles a pensar en lo que podrían haber hecho de otra manera.



Para llegar más lejos

¿Le gustaría incorporar esta actividad a su curso? ¿Qué aportaría a los alumnos? ¿Cómo ve su papel? ¿Puede identificar algún obstáculo relacionado con el uso de herramientas digitales? ¿Vinculados a la distancia? ¿Cuál es el valor añadido de ofrecer esta actividad en línea? ¿Por qué es esencial para el bienestar?

Módulo 4: Cómo facilitar la comunicación interactiva

Introducción

Dado que la comunicación efectiva es una de las piedras angulares de una experiencia de aprendizaje exitosa, este módulo aborda la necesidad crítica de mejorar el compromiso de los estudiantes en línea, promover un sentido de pertenencia y garantizar la participación activa en un aula virtual inclusiva e interactiva.

Para mantener una comunidad en línea próspera, hacemos hincapié en fomentar los mecanismos de debate y retroalimentación, como las encuestas, utilizando diversas herramientas. Mediante la formulación de peticiones capaces de fomentar las respuestas de todos los alumnos, incluidos los que tienen dificultades, los educadores pueden garantizar que se escuchen todas las voces.

Además, subrayaremos el poder de la narración y los multimedia, como los cortometrajes, para cautivar la atención de los alumnos. Al incorporar experiencias personales, artículos, publicaciones en redes sociales, narraciones y parábolas, los educadores amplían las perspectivas de los alumnos.

1) Cambiando a actividades dinámicas para potenciar el aprendizaje en línea

Este método responde a la necesidad fundamental de mantener la atención y el compromiso de los participantes en el aprendizaje virtual. Al pasar de una actividad o método de enseñanza a otro, se combate la monotonía de las conferencias largas y se mantiene a los participantes atentos y motivados. Las actividades breves y variadas enriquecen la experiencia de aprendizaje. Al comprender su continuidad y lógica, los alumnos retienen mejor la información, a la vez que se sienten parte de un grupo. Los dinamizadores desempeñan un papel esencial a la hora de volver a centrar a los participantes y recordarles que la comprensión se produce cuando están plenamente implicados.

Objetivos de aprendizaje

- Descubrir trucos para mantener la atención y el compromiso de los participantes.
- Aprender a garantizar la continuidad del aprendizaje utilizando diversos métodos.

Aplicación y adaptación

El cambio de actividad es especialmente útil en el e-learning, donde puede resultar difícil mantener el interés. Permite a los alumnos mantener la concentración durante las clases y participar en actividades virtuales.

En los sistemas mixtos, ayuda a aplicar estrategias de implicación coherentes en las distintas modalidades de aprendizaje.

Descripción

Comience por preparar una gama variada de actividades (debates, tareas interactivas, toma de notas, pausas, lluvia de ideas...) manteniendo un equilibrio entre la escucha y la lectura, las interacciones y las producciones. Cada una de ellas debe tener objetivos de aprendizaje claros para que los alumnos comprendan su finalidad y pertinencia.

Las actividades deben ser breves, preferiblemente entre 5 y 15 minutos, y las transiciones deben ser fluidas y lógicas. Los participantes deben comprender el vínculo entre cada actividad y el tema general.

Incluya vídeos, imágenes o ejemplos concretos y utilice herramientas interactivas de sondeo o cuestionario (por ejemplo, Mentimeter, Wooclap, Klaxoon, Kahoot, etc.).

Las pausas breves permitirán a los participantes relajarse para mantener la concentración. Las actividades previstas pueden adaptarse a las reacciones de los alumnos o a las necesidades que puedan surgir.

Contribución al bienestar

Reducción de la fatiga: cambiar de una actividad a otra evita la fatiga mental y el agotamiento.

Mayor compromiso: las actividades breves mantienen el interés y la participación, lo que contribuye a crear un entorno de aprendizaje positivo y centrado.

Aprendizaje eficaz: el método favorece el aprendizaje activo, que mejora la comprensión y la retención de conocimientos, lo que conduce a una sensación de logro.

Mayor colaboración: las actividades colaborativas fomentan el sentido de pertenencia y la conexión social, reduciendo los sentimientos de aislamiento.

Sensación de control: los participantes tienen un mayor control sobre su aprendizaje, lo que aumenta su autoeficacia.

Aprendizaje adaptativo: la adaptación de las actividades a las necesidades de los participantes fomenta un entorno de aprendizaje solidario y adaptativo.

Trucos y sugerencias

- Compruebe que todos los alumnos tienen acceso a las herramientas necesarias.
- Elija actividades que se adapten a los distintos estilos y preferencias de aprendizaje.

Más información...

[A game a day: fun and dynamic synchronous online learning](#), por Lisa K. Forbe, Faculty Focus

[Engaging online activities](#), Stanford University, Teaching Commons

[Examples of active learning activities](#), Queen's University

Testimonios

[Dynamic activity switching for enhanced online learning](#) por Alessandro Carbone



Para llegar más lejos

¿Qué tipo de actividades incluye en su enseñanza? ¿Se le han ocurrido nuevas ideas para diversificar su práctica? ¿Ha intercambiado ideas con colegas para ampliar su cartera de actividades? ¿Busca regularmente nuevas herramientas que puedan atraer la atención de los alumnos? ¿Cómo integra la dimensión del bienestar en su elección de actividades?

2) Contar historias - *storytelling* - para un aprendizaje eficaz

Este método aprovecha el poder de la narración de historias a través de diferentes medios para captar la atención de los alumnos, hacer que los contenidos educativos sean más fáciles de recordar, aprender lenguas extranjeras, desarrollar algunas actitudes como la tolerancia, y habilidades como la imaginación, la observación, el análisis o la argumentación. Al incorporar experiencias personales, artículos, publicaciones en redes sociales, testimonios, películas, cuentos o parábolas, los educadores pueden conseguir que los alumnos consideren diferentes perspectivas.

Objetivos de aprendizaje

- Retener información a través de experiencias personales, artículos, narraciones y cortometrajes.
- Desarrollar la capacidad de pensamiento crítico de los alumnos.
- Mejorar la capacidad de los alumnos para contar historias y el uso de multimedia.
- Descubrir cómo conseguir que los alumnos aprendan contando historias.

Aplicación y adaptación

Mediante elementos multimedia, la narración de historias hace que el aprendizaje electrónico sea más atractivo e interactivo. Puede utilizarse para mejorar cursos en línea, seminarios web o talleres.

En el aprendizaje semipresencial, la narración puede servir de vínculo entre el aprendizaje a distancia y el presencial, garantizando la coherencia entre las distintas modalidades.

Descripción

Para utilizar elementos narrativos y multimedia, siga los pasos que se indican a continuación:

- Seleccione una historia que pueda sensibilizar, educar a los alumnos, hacerles reaccionar, proporcionarles conocimientos o llevarles a construir una línea de razonamiento. Puede ser un relato personal, como un testimonio que ayude a ver una situación desde otra perspectiva, un acontecimiento histórico, una ficción, una historia que eduque o informe, etc.
- Si es necesario, complemente la historia con elementos multimedia.
- Sesión de storytelling.
- Debate y reflexión: análisis de los hechos, reacciones, lecciones clave. Pedir a los alumnos que justifiquen lo que dicen y explorar diferentes perspectivas.
- Se puede hacer una conclusión adicional sobre los posibles usos de la narración de cuentos en el aula.

He aquí algunos ejemplos de narración:

1. Ejemplo para debatir el pensamiento creativo, la capacidad de expresión, las narraciones, etc.

En *Emilie Muller* (1993), un cortometraje de 20 minutos de Yvon Marciano, una mujer se presenta a una audición. El director le hace algunas preguntas sobre sí misma y le pide que elija y describa objetos de su bolso, así como los recuerdos y las intenciones que hay detrás de ellos. Emilie describe varios objetos: un diario, un anillo, billetes de avión y llaves. Cuando se marcha, el director ve que se ha olvidado el bolso. Es la ocasión de comprender que el bolso pertenece a un miembro del equipo. El plano final es el del director saliendo corriendo de la habitación tras Emilie.

El vídeo está disponible en [Youtube](#).

2. Ejemplo para hablar del acoso escolar o de sentimientos personales

[Lou](#) es un cortometraje estadounidense de animación por ordenador de 6 minutos de 2017 escrito y dirigido por Dave Mullins y producido por Pixar. El director se inspiró en su propia historia, la de un niño que va de colegio en colegio y se encuentra transparente en el patio de recreo. A medida que avanza la historia, su representación se divide en dos, con J.J., el matón ladrón de juguetes, por un lado, y Lou, el monstruo hecho de objetos encontrados, por el otro. Ambos están terriblemente solos, J.J. porque maltrata a sus amigos y L.O.U. porque tiene miedo de asustar a los niños. Si el tema principal es el acoso escolar, no es moralista, siendo el acosador (casi) el héroe de la historia y Lou su conciencia. Dar una explicación a su mal comportamiento hace que el personaje de J.J. sea especialmente conmovedor y nos hace creer en su redención. [Fuente: [Disney](#)]

Contribución al bienestar

Al captar el interés de los alumnos, la narración aumenta la motivación para aprender. Además, las historias y narraciones personales ayudan a los alumnos a conectar con el contenido a un nivel personal, reduciendo los sentimientos de aislamiento. Al permitir que los alumnos se expresen, la narración también fomenta el pensamiento creativo y la imaginación.

Por último, la narración puede ayudar a abordar temas delicados, a reforzar la confianza de los alumnos, a expresar más fácilmente ciertas dificultades, a liberarlos para que hablen y a que se sientan menos aislados.

Trucos y sugerencias

- Elija historias adaptadas a la edad y capaces de ampliar el ámbito cultural de los alumnos.
- Los recursos multimedia deben ser de calidad y estar testados.
- Es preferible que los recursos sean de acceso abierto para que los alumnos puedan revisarlos.
- Cuando proceda, conecte la historia con el contenido del curso o muestre su posible impacto en el aprendizaje.

Más información...

[The value of storytelling in learning](#), Wharton Interactive, University of Pennsylvania

[What Makes Storytelling so effective for Learning?](#) por Vanessa Boris

[How to make storytelling effective – for all learners](#) por Laura Moulton

[Storytelling for Learning: How To Tell Stories That Inspire Action](#) por Emily Gore

[Storytelling in the Classroom as a Teaching Strategy](#) por Janelle Cox

Testimonios

[Storytelling for effective learning](#) por Alessandro Carbone



Para llegar más lejos

¿Ha utilizado alguna vez cuentos para enseñar? ¿Con qué fin? ¿Para transmitir conocimientos? ¿Para desarrollar habilidades? ¿Qué habilidades? ¿El cortometraje Emilie Muller le ha hecho tomar conciencia de la importancia de contar historias en el aula? ¿Qué medios le gustaría utilizar? ¿Ha hablado de contar historias con sus colegas? ¿Cómo mejora la narración de historias el bienestar de los alumnos?

3) Microenseñanza para capacitar a los estudiantes

En la microenseñanza, los papeles tradicionales se invierten: son los alumnos quienes preparan e imparten una intervención sobre un tema del curso. Esto les permite adquirir competencias docentes y mejorar una amplia gama de habilidades no técnicas, así como reforzar actitudes positivas: autonomía, sentido de la responsabilidad, compromiso y pertenencia.

Objetivos de aprendizaje

- Animar a los alumnos a explorar temas, practicar la enseñanza y contribuir a un entorno más interactivo y colaborativo.
- Aumentar el sentido de pertenencia, la responsabilidad y el bienestar general de los alumnos, al tiempo que se fomenta una comprensión más profunda de la materia y del proceso de enseñanza.

Aplicación y adaptación

La microenseñanza puede aplicarse en un aula o en línea, utilizando videoconferencias, foros de debate y herramientas de colaboración. En lugar de un curso, los alumnos también pueden dirigir una actividad.

Descripción

La realización de actividades de microenseñanza pasa por los siguientes pasos:

- Organizar pequeños grupos o parejas que se turnarán para dirigir las sesiones de microenseñanza.
- Elegir un tema del programa del curso, bien definido y adecuado para la microenseñanza. Los grupos también pueden elegir un tema que les gustaría presentar.
- Proporcionar directrices y recursos para que cada grupo prepare una lección centrada y atractiva. Estipular la duración, de 1 a 30 minutos.
- La presentación corre a cargo del primer grupo y puede consistir en enseñar un concepto, explicar un proceso o dirigir un debate.
- Fomentar la participación activa del resto de la clase. Los alumnos que no presenten deben hacer preguntas y aportar comentarios.
- Tras la microenseñanza, abra el turno de comentarios. Tanto el grupo que presenta como la clase ofrecen comentarios constructivos, destacando los puntos fuertes y los aspectos que pueden mejorarse.
- Rotación: se repite el mismo proceso con el siguiente grupo.

- Al final, hay que dirigir un debate en el que los alumnos aprendan de sus actuaciones y comparen sus métodos de enseñanza.
- Animar a los estudiantes a que evalúen las habilidades docentes de sus compañeros utilizando criterios basados en la claridad, el compromiso, el contenido y la eficacia.

Como instructor, actúe como facilitador proporcionando apoyo, haciendo preguntas de sondeo y ofreciendo comentarios constructivos.

Contribución al bienestar

Los estudiantes adquieren confianza en sus capacidades docentes, lo que repercute positivamente en su autoestima y eficacia personal.

Recibir comentarios positivos de sus compañeros contribuye a que se sientan realizados.

La microenseñanza también fomenta un sentimiento de comunidad y apoyo entre los estudiantes, lo que contribuye a crear un entorno más acogedor.

Trucos y sugerencias

- Proporcione directrices claras para preparar y llevar a cabo las micro-lecciones con el fin de garantizar que se entiendan los objetivos y las expectativas.
- Implice a los alumnos en la determinación de los criterios para la evaluación entre iguales.
- Explique las diferentes funciones, haciendo hincapié en que el papel del instructor es el de facilitador.

Más información...

[Microteaching, an efficient technique for learning effective teaching](#) por Ambili Remesh

[How to Make a Microteaching Lesson Plan](#) por Althea Storm

Testimonios

[Micro teaching for student empowerment](#) por Alessandro Carbone



Para llegar más lejos

¿Por qué cree que hay un interés cada vez más creciente por la microenseñanza? ¿Recuerda haberlo hecho cuando era estudiante? ¿Qué aprendió? ¿Por qué es mejor hacerlo en grupo que individualmente? ¿Qué variaciones podrían aplicarse? ¿Cuál es el valor añadido de organizar esta actividad en línea? ¿Cómo cree que contribuye al bienestar de los estudiantes?

4) Comprobar la comprensión y los sentimientos

Dado que cada sesión de formación es sólo una pieza de un rompecabezas mayor, las actividades dedicadas deben permitir a los alumnos establecer la conexión entre las piezas para comprender el cuadro completo. Esto puede hacerse en resúmenes diarios de los conocimientos adquiridos para consolidar el aprendizaje y, al mismo tiempo, dar a los alumnos la oportunidad de expresar sus sentimientos. Además, estos momentos reforzarán la sensación de viaje educativo compartido entre profesores y alumnos.

Objetivos de aprendizaje

- Aumentar la conciencia de alumnos y educadores sobre su itinerario educativo compartido.
- Permitir que profesores y alumnos expresen sus emociones.

Aplicación y adaptación

Los momentos de salida pueden organizarse cara a cara o en línea mediante videoconferencia o foros de debate. También se pueden realizar encuestas para conocer los sentimientos y percepciones de los estudiantes.

Descripción

Reserve momentos específicos en cada sesión o al final del curso para comprobar el aprendizaje y los sentimientos de los alumnos. Durante estos momentos:

- resumir los temas tratados,
- esbozar los vínculos entre los temas,
- subrayar los puntos que deben recordarse y los conocimientos adquiridos,
- asegúrate de que cada alumno pueda decir lo que ha aprendido y cómo se siente.

Aprovecha estos momentos para evaluar también el bienestar de los alumnos, con preguntas como "*¿Cómo te sientes con tus progresos?*" o "*¿Qué retos has superado?*".

Contribución al bienestar

Los momentos de salida ofrecen un espacio para que los alumnos expresen sus emociones, fomentando el autoconocimiento y la inteligencia emocional, ya que, practicando, serán más capaces de percibir y expresar sus emociones. Además, centrarse en los logros y las conclusiones positivas del viaje de aprendizaje contribuye a una visión más positiva de la educación y la vida.

Trucos y sugerencias

- Establezca un calendario regular para los momentos de salida, ya sea al final de cada sesión, semanalmente o en hitos clave.
- Anote la información clave obtenida para hacer un seguimiento del progreso y crear una sensación de continuidad.

Más información...

[Check-in, Check-out methodology](#) (63 p. pdf) por [College of Education, University of Missouri](#)

[Positive behavior strategies: A guide for teachers](#) por Amanda Morin

[Five Ways to Check for Understanding](#) por Tom Sherrington

[What is Check-In/Check-Out?](#) por Taylor Nippoldt, Emily Peterson y Stacy Sullivan

Testimonios

[Strengthen the Sense of a Path Together](#) por Alessandro Carbone



Para llegar más lejos

¿Cómo suele gestionar las sesiones presenciales de salida? ¿Las incluye también en línea? ¿Cómo consolida lo aprendido por los alumnos? ¿Ves las herramientas digitales como un obstáculo o como un facilitador para la fase de consolidación? ¿Tienes en cuenta los sentimientos de los alumnos?

Módulo 5: Recoger opiniones para los profesores

Introducción

La recopilación de información estructurada debe planificarse e integrarse en el proceso de enseñanza. Su objetivo será responder a la pregunta: *¿para qué partes necesito más retroalimentación?* ¿Quizás no esté seguro de lo que piensan los alumnos sobre determinados aspectos, o quizás sólo necesite inspiración para preparar una nueva actividad? A continuación se describen cinco formas de recabar la opinión de los alumnos.

1) Micro-sondeos

Las micro-sondeos dan respuesta a preguntas importantes como:

- ¿Han entendido los alumnos lo que he dicho?
- ¿Me oyen bien?
- ¿Pueden leer lo que aparece en mi pantalla?
- ¿Necesitan que se lo repita?
- ¿Están preparados para pasar al siguiente punto?

Objetivos de aprendizaje

- Aprenda cómo los estudiantes pueden dar su opinión de forma fácil y no amenazadora.
- Evalúe el nivel de comodidad en línea e identifique áreas de mejora.

Descripción

Sí/No

En una sala de chat, es fácil evaluar de un vistazo la proporción de alumnos que han respondido "sí" o "no", pero si los alumnos están delante de una webcam o delante de ti, es más fácil asentir (o mover) la cabeza o dar un pulgar arriba (o pulgar abajo). Así obtendrás una respuesta rápida y cuantitativa. Sin embargo, no te ayudará a mejorar como profesor. Como sólo da una idea de lo que piensan los alumnos, es imprescindible complementarla pidiendo a los que lo deseen que expliquen su respuesta.

Semáforo

Para preguntas más complejas que requieren un "quizá", hay varias posibilidades:

- preparar una encuesta de semáforo con opciones verde, amarilla y roja, explicando lo que significan,
- pedir que escriban respuestas concretas en el chat, quizá utilizando emojis para representar los colores,

- en un curso online recurrente con los mismos alumnos, pedir que traigan tres objetos de colores y muestren uno de ellos a la webcam.

Cuestionarios en línea

Para obtener información más detallada sobre un tema concreto, es más fácil crear un cuestionario en línea con una herramienta como LimeSurvey, Kobo Toolbox, Google Forms o SurveyMonkey. Si lo deseas, el enlace que se envía a los alumnos puede configurarse para permitir respuestas anónimas. preguntas de muestra para identificar áreas de mejora:

- **Comunicación**
 - ¿La comunicación es siempre clara y comprensible?
 - ¿El ritmo del discurso es demasiado rápido o demasiado lento?
 - ¿Es necesario hacer un resumen después de cada actividad?
 - ¿Se explican suficientemente las instrucciones de las actividades?
- **Tecnología**
 - ¿La tecnología perturba el proceso de enseñanza?
 - ¿Se explica adecuadamente el uso de las herramientas en línea?
 - ¿Hay dificultades técnicas recurrentes (relacionadas con el sonido, la conexión, los vídeos, etc.)?
- **Objetivos de aprendizaje**
 - ¿Te pierdes a veces?
 - ¿Sabes expresarte cuando no entiendes algo?

Contribución al bienestar

Los profesores tienen una forma rápida de conocer el estado de ánimo de los alumnos en línea.

Los alumnos se sienten escuchados y tenidos en cuenta.

Si un protocolo de este tipo se repite con frecuencia, los alumnos prestarán menos atención a los aspectos técnicos, considerándolo como una especie de juego, creando una cercanía con el profesor.

La mejora del bienestar puede ser un tema en sí mismo, con preguntas para evaluar si los alumnos tienen suficientes oportunidades para expresar sus preocupaciones, preguntas en torno a la concentración, la fatiga, la motivación, la sensación de ser escuchados..., o preguntas para detectar las causas de la insatisfacción.

Trucos y sugerencias

Para ser útil, la recopilación de opiniones debe serlo:

- bien explicado y comprendido por todos,
- complementado por los estudiantes desarrollando su evaluación para que realmente se sientan escuchados.



Para llegar más lejos

¿Utiliza encuestas rápidas para comprobar la comprensión de los alumnos? ¿Con qué frecuencia? ¿Con qué medios? ¿Cómo adapta las preguntas? ¿Conoce sus puntos fuertes y débiles cuando enseña en línea? ¿Son los mismos que en la enseñanza presencial?

2) Buzón de sugerencias

Las opiniones cualitativas pueden recogerse en un buzón de sugerencias, de forma anónima, lo que puede dar lugar a respuestas más objetivas y permite al profesor tenerlas en cuenta con serenidad.

Objetivos de aprendizaje

- Animar a los alumnos a que aporten sugerencias y puntos de vista para mejorar.
- Identifique posibles problemas y busque soluciones para mejorar la experiencia de aprendizaje.

Aplicación y adaptación

El buzón de sugerencias puede organizarse en línea con un bloc de notas, un formulario wiki, entradas de blog o un software propietario más elaborado para el debate colaborativo y la votación de sugerencias.

Descripción

Los alumnos pueden aportar ideas para mejorar determinados aspectos de la enseñanza, como la participación, las actividades, las ilustraciones o aspectos técnicos como los medios de comunicación.

Esto requiere que el profesor esté abierto a nuevas sugerencias y críticas, y que las tome en serio, pues de lo contrario los alumnos se desilusionarán. El anonimato puede dar libertad a los alumnos para decir lo que piensan, con el riesgo de cometer excesos o torpezas.

El profesor examinará las sugerencias durante o después de la clase y las analizará en grupo para determinar si son de interés general o meras opiniones individuales.

Contribución al bienestar

Los alumnos pueden hacer sugerencias sin miedo a ser juzgados.

Los profesores reciben los comentarios de forma neutral.



Para llegar más lejos

¿Hay buzones de sugerencias en tu colegio? ¿Hay alguno en tu clase? ¿Qué tipo de información proporciona? ¿Cómo la tienes en cuenta? ¿Te resulta difícil recibir comentarios negativos? ¿Has pensado alguna vez en poner en línea un buzón de ideas? ¿Qué herramienta utilizas o utilizarías para ello? ¿Cómo mejora el bienestar?

3) Equipo de comentarios de hoy

El equipo de feedback de hoy es un método para recoger opiniones cualitativas, dando a todos la oportunidad de expresarse.

Objetivos de aprendizaje

- Fomentar una participación más activa de todos los estudiantes.
- Promover la inclusión y garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de contribuir al proceso de aprendizaje.
- Enseñar a los alumnos a presentar sus comentarios de manera eficaz y concisa en un plazo determinado.

Aplicación y adaptación

Los alumnos pueden dar su opinión oralmente o por escrito (en una sala de chat), cara a cara o en línea.

Descripción

Al principio de una lección, crea un pequeño equipo para recoger e interpretar las opiniones. Al final, el equipo hace un debriefing antes de presentar oralmente sus sugerencias de mejora durante 5 minutos. Las conclusiones también pueden grabarse o escribirse.

Además, al implicar a distintos alumnos en cada sesión, el profesor puede obtener información que de otro modo habría sido difícil obtener.

Contribución al bienestar

Dar a los alumnos un tema específico de feedback en el que centrarse les permite estar más atentos durante la clase y facilita su comprensión.

Los que no se atreven a expresarse pueden hacerlo porque el feedback es menos personal.

Trucos y sugerencias

- Prepare al equipo al principio, para que tome notas sobre el formato y el contenido.
- Se puede pedir feedback sobre una dimensión específica (comunicación, postura, herramientas, etc.).



Para llegar más lejos

¿Ha creado ya un pequeño equipo que le proporcione información? ¿Cómo contribuye al bienestar de todo el grupo? ¿A su propio bienestar?

4) Rejillas de retroalimentación

El feedback proporciona información valiosa sobre la comprensión, el progreso y la motivación. Nos permite identificar nuestros puntos fuertes y débiles, perfeccionar nuestras prácticas y satisfacer mejor las necesidades de cada individuo, al tiempo que capacita a los alumnos y mantiene una relación positiva con ellos.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender la eficacia de los métodos de enseñanza
- Saber si se han alcanzado los objetivos de aprendizaje

- Detectar los retos individuales para recibir apoyo personal
- Adaptar las lecciones, perfeccionando las estrategias didácticas

Descripción

La creación de una tabla de retroalimentación paso a paso para una lección implica estos componentes clave:

- Seleccione los criterios para los que desea obtener feedback, como la claridad de las instrucciones, el compromiso, la comprensión de los conceptos, la relevancia de la lección o el nivel de comodidad.
- Establezca niveles de rendimiento para clasificar los comentarios en función de los criterios elegidos.
- Desarrolle indicadores para cada nivel de rendimiento.
- Diseñar la cuadrícula con los criterios en filas y los niveles de rendimiento en columnas.
- Explicar los criterios y los niveles de rendimiento para asegurarse de que los alumnos entienden cómo proporcionar retroalimentación.
- Proporcionar espacio para que los alumnos seleccionen el nivel de rendimiento adecuado para cada criterio en función de su comprensión y experiencia.
- Recopilar y analizar los comentarios.
- Resumir los comentarios e identificar las tendencias comunes, los aspectos que deben mejorarse y los puntos fuertes.
- Planificar ajustes para mejorar las lecciones futuras.

Contribución al bienestar

Los alumnos pueden evaluar su nivel de bienestar durante la clase.

Material

Un folleto en papel o un formulario digital con una lista de criterios evaluados en 4 niveles (deficiente, regular, bueno, excelente), tales como:

- Claridad de las instrucciones
- Comprensión de los conceptos
- Pertinencia de la lección
- Interacción con los demás
- Nivel de bienestar



Para llegar más lejos

*¿Ofrece cuadrículas de evaluación a sus alumnos? ¿Participan en su elaboración?
¿Qué preguntas incluye para evaluar su bienestar? ¿Qué resultados has obtenido?*

5) Encuesta de evaluación

El principio consiste en formular las mismas tres preguntas después de cada lección para controlar los progresos y la calidad de la enseñanza a lo largo del tiempo.

Objetivos de aprendizaje

- Recoger opiniones y sugerencias constructivas de los alumnos
- Supervisar su progreso como profesor

Aplicación y adaptación

En todos los contextos, una encuesta en línea puede ser la forma más sencilla de recopilar datos.

Descripción

Evaluar una lección permite saber:

- ¿Qué se han llevado los alumnos de la clase? ¿Han aprendido algo nuevo?
- ¿Cómo ven los alumnos su propia participación? ¿Se han sentido activos?
- ¿Cómo podría mejorar la clase? ¿Pueden los alumnos ayudarle con nuevas ideas?

Aunque se corra el riesgo de obtener respuestas similares, formular las mismas preguntas puede ayudar a detectar problemas persistentes de algunos alumnos. Puede que no los revelen la primera vez, pero pueden acabar escribiendo algo si el problema persiste.

Ejemplo de preguntas para evaluar la comprensión, la participación y las sugerencias:

- En una escala de 1 a 4 (de deficiente a excelente), ¿ha comprendido bien el contenido de esta lección?
- ¿Ha tenido la oportunidad de participar en las actividades y debates? (Sí/No)
- ¿Qué podría mejorarse para mejorar su experiencia de aprendizaje? (pregunta abierta)

Contribución al bienestar

Los estudiantes se sienten escuchados e implicados.

Los profesores se sienten más seguros de sus esfuerzos.

Trucos y sugerencias

- Estas tres preguntas pueden combinarse con la actividad "*Grupo de retroalimentación de hoy*".
- Los alumnos pueden participar en la elección de las preguntas.
- Informe a los alumnos de que les ha escuchado y de que está dispuesto a introducir algunos cambios para adaptarse a ellos.



Para llegar más lejos

*¿Ha utilizado este método (sólo tres preguntas recurrentes) para obtener opiniones?
¿Ha integrado preguntas relacionadas con el bienestar? ¿Qué resultados ha obtenido?*

6) Cómo interpretar las opiniones

Una mente abierta y el deseo de mejorar son esenciales para beneficiarse de la información recopilada.

Objetivos de aprendizaje

- Aprender a recibir feedback.
- Aprender a analizar el feedback.
- Identificar áreas de mejora.

Descripción

- Ante una crítica negativa, escucha a la persona hasta el final para entender su punto de vista en lugar de preparar mentalmente tu defensa.
- Pide aclaraciones con ejemplos si no entiendes. Esto ayudará a los alumnos a expresarse mejor y quizá te haga darte cuenta de que tienen razón. Las preguntas abiertas ayudan a aclarar los comentarios.
- Cuando el comentario sea oral, en lugar de responder inmediatamente, dé un paso atrás para comprender mejor diciendo, por ejemplo, "gracias, lo pensaré".
- Pide soluciones: seguro que la persona tiene ideas de mejora que quizá no funcionen, pero que darán que pensar.

Una lista de puntos de mejora, del más al menos alcanzable, puede comprobar hasta qué punto has tenido en cuenta los comentarios y evaluar tus progresos. Puede comprobarse al final de un curso para ver si se ha respondido.

Los cuestionarios en línea facilitan el análisis de los resultados mediante diagramas que permiten visualizar rápidamente las respuestas. Estos datos cuantitativos se enriquecerán con la información cualitativa proporcionada por las preguntas abiertas.

Contribución al bienestar

El análisis de los comentarios permite a los profesores cuestionar sus prácticas para mejorarlas y sentirse más a gusto en el aula.

Los cuestionarios en línea reducen el trabajo de tratamiento de datos, lo que permite al profesor concentrarse en las acciones necesarias para mejorar sus prácticas.

Los alumnos se sienten útiles y escuchados.



Para llegar más lejos

¿Es difícil recibir comentarios negativos pero constructivos? ¿Lleva mucho tiempo analizar los comentarios? ¿Cómo mejora su bienestar? ¿El bienestar de los alumnos?

Módulo 6: Proporcionar retroalimentación a los alumnos

Introducción

La retroalimentación permite a los alumnos conocer sus puntos fuertes y débiles para mejorar sus estrategias de aprendizaje. El profesor debe hacer del proceso de evaluación una experiencia de aprendizaje positiva, para que los alumnos se sientan capacitados. He aquí tres maneras de proporcionar una retroalimentación positiva.

1) El método de retroalimentación en sándwich

El método de retroalimentación en sándwich intercalaba críticas constructivas entre los cumplidos para suavizar la negatividad y hacer que fuera mejor recibida.

Objetivos de aprendizaje

- Proporcionar comentarios constructivos para identificar áreas de mejora.
- Proporcionar comentarios objetivos de forma positiva para mantener motivados a los alumnos.
- Animar a los alumnos a comprender y reproducir sus éxitos.

Descripción

La información del bocadillo se proporciona siguiendo este tipo de secuencia:

- Elogio: lo que ha ido bien [por ejemplo, *"Su presentación ha sido atractiva y ha estado bien estructurada"*].
- Aclaración: lo que podría mejorarse [por ejemplo, *"Sin embargo, en la segunda parte, había algunas faltas de ortografía en tu powerpoint y parecías menos a gusto"*].
- Elogio: lo positivo. [Por ejemplo: *"Sin embargo, los gráficos eran relevantes y añadían un gran valor al contenido en su conjunto"*.]

Contribución al bienestar

Los profesores comparten las áreas de mejora, sin miedo a ofender o desmotivar a los alumnos.

Los alumnos son conscientes de sus puntos positivos y de las áreas de mejora para adoptar las estrategias adecuadas. Aprenden a aceptar las críticas.

Trucos y sugerencias

Utilice comentarios personalizados sobre el trabajo de cada alumno en lugar de frases estándar para todo el grupo: al sentirse más valorados, aumentará su motivación para alcanzar los objetivos.



Para llegar más lejos

¿Proporciona retroalimentación en sándwich a sus alumnos? ¿Le resulta más fácil utilizar este método? ¿Ayuda a los alumnos a mejorar? ¿Por qué aumenta el bienestar?

2) Retroalimentación mediante rúbricas

En los países de habla inglesa, "una rúbrica es una herramienta de evaluación que indica claramente los criterios de rendimiento en todos los componentes de cualquier tipo de trabajo del alumno, desde el escrito hasta el oral o el visual. Puede utilizarse para calificar tareas, la participación en clase o las notas globales. Existen dos tipos de rúbricas: holísticas y analíticas.

Las rúbricas holísticas agrupan varios criterios de evaluación diferentes y los clasifican juntos en rúbricas de calificación o niveles de logro.

Las rúbricas analíticas separan diferentes criterios de evaluación y los abordan de forma exhaustiva. En una rúbrica de evaluación horizontal, el eje superior incluye valores que pueden expresarse numéricamente o mediante una letra, o una escala de excepcional a deficiente (o de profesional a aficionado, etc.). El eje lateral incluye los criterios de evaluación de cada componente. Las rúbricas analíticas también pueden permitir diferentes ponderaciones para los distintos componentes." [[University of Waterloo, CA](#)]

Objetivos de aprendizaje

- Comunicar expectativas claras
- Permitir a los estudiantes controlar sus progresos
- Aplicar una evaluación objetiva

Descripción

La creación de una rúbrica implica los siguientes pasos para garantizar la claridad, la eficacia y la alineación con los objetivos de la evaluación:

- Definir la finalidad y el contexto de uso (por ejemplo, una tarea, un proyecto, una presentación).
- Determine los criterios, observables y mensurables, relacionados con los resultados del aprendizaje.

- Defina los niveles de rendimiento para cada criterio, de deficiente a excelente o de principiante a experto. Asigne indicadores descriptivos a cada nivel para ilustrar el rendimiento.
- Ponderar cada criterio en función de su importancia relativa para alcanzar los objetivos de aprendizaje.
- Cree una tabla o cuadrícula para organizar los criterios (en filas) y los niveles de rendimiento (en columnas) con descripciones y ponderaciones.
- Rellena la tabla con las descripciones y los indicadores de los niveles de rendimiento de cada criterio.
- Pon a prueba la rúbrica con ejemplos de trabajo o situaciones hipotéticas para asegurarte de que distingue eficazmente entre los niveles de rendimiento y proporciona una orientación clara para la evaluación.
- Revisarla con los comentarios de los compañeros para finalizarla.

Contribución al bienestar

Las rúbricas reducen la ansiedad de los alumnos al establecer expectativas claras y fomentan la autoconciencia y la motivación mediante criterios de evaluación transparentes. También fomentan un sentido de la autonomía y la equidad.

Las rúbricas agilizan la evaluación, reduciendo el estrés de los profesores.

En general, las rúbricas crean un entorno positivo y estructurado que fomenta una mentalidad de crecimiento.

En su teoría de la motivación, Carol Dweck opone la mentalidad de crecimiento a la mentalidad fija: *"En una mentalidad de crecimiento los alumnos entienden que sus talentos y capacidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo, una buena enseñanza y la persistencia. No piensan necesariamente que todo el mundo es igual o que cualquiera puede ser Einstein, pero creen que todo el mundo puede llegar a ser más inteligente si se esfuerza"*.⁶

Trucos y sugerencias

Resaltarlo con distintos colores o utilizar emoticonos facilitará su cumplimentación a los alumnos más jóvenes.

⁶. [Stanford University's Carol Dweck on the Growth Mindset and Education](#)



Para llegar más lejos

¿Participan los alumnos en la elaboración de las rúbricas? ¿Cuántos niveles de rendimiento propone? ¿Intercambia las rúbricas con sus colegas?

3) Opiniones de los compañeros

Mediante la retroalimentación entre compañeros, los estudiantes evalúan y comentan el trabajo de sus compañeros.

Objetivos de aprendizaje

- Fomentar la participación activa de los alumnos
- Fomentar un entorno de trabajo colaborativo y positivo
- Proporcionar una retroalimentación adecuada y justificada

Descripción

Envíe un formulario de retroalimentación, explicando el objetivo de la evaluación y cómo deben valorarse objetivamente los criterios siguiendo las instrucciones con ayuda de ejemplos.

Cuando los alumnos hayan terminado su evaluación, trabajarán en parejas para examinar la evaluación realizada por un compañero. A continuación, pueden hacer correcciones (en otro color) si están de acuerdo con los comentarios de su compañero.

Contribución al bienestar

Los alumnos participan en su propio aprendizaje y evaluación.

Trucos y sugerencias

Los criterios de éxito pueden elegirse con los alumnos para asegurarse de que comprenden el significado.

Material

Entre otras muchas herramientas, [Rcampus](#), ofrece un ejemplo de [rúbrica de trabajo en grupo para la evaluación entre compañeros](#).



Para llegar más lejos

¿Facilitas la retroalimentación entre compañeros en línea? ¿Qué herramientas utiliza? En comparación con otros métodos de evaluación, ¿tiene un mayor impacto en el bienestar?

Conclusión

Partimos de la premisa de que el e-learning puede ser una fuente de bienestar, y estas directrices pretenden reforzar este punto de vista. En efecto, a raíz de malas experiencias, que incluso desembocaron en problemas de salud mental durante los encierros en Covid-19, nos pareció necesario dissociar el efecto del contexto sanitario y social, con su falta de visibilidad política, sus mandatos paradójicos, su confinamiento y su pérdida de libertad, del del distanciamiento de las relaciones alumno-alumno y alumno-profesor. Incluso estamos convencidos de que los profesores, gracias a la formación en línea, han contribuido a mantener el bienestar de una mayoría de alumnos, contribución y bienestar que podrían haber mejorado si todos hubieran estado mejor preparados.

El e-learning no debe enfocarse de forma negativa, con el objetivo de paliar sus efectos nocivos, sino como una oportunidad para profesores y alumnos, ya que ofrece posibilidades reales de desarrollo personal, contribuyendo al bienestar de todos.

La posibilidad de trabajar al ritmo de cada uno, de volver tantas veces como sea necesario sobre un concepto que puede presentarse de diferentes maneras, con enfoques complementarios, utilizando diferentes medios, en un entorno familiar que no propicia el acoso, es sólo un ejemplo. Dormir más tiempo por no tener que levantarse a las seis de la mañana, esperar el autobús bajo la lluvia y el frío, y llegar a casa a las siete de la tarde, es un beneficio evidente para la salud.

Si bien las promesas de bienestar que ofrece el aprendizaje digital son evidentes y numerosas en sí mismas, con esta guía hemos intentado ir más allá situando la cuestión de la presencia a distancia en el centro de nuestros desarrollos para asegurar y reforzar el bienestar.

En efecto, la presencia es la clave para reforzar el sentimiento de bienestar, una presencia considerada en sus tres dimensiones identificadas por Jézégou (2010): socio-cognitiva, resultante de los intercambios entre los alumnos para resolver una situación problemática, pedagógica, que es responsabilidad del profesor en sus interacciones con los alumnos, y socio-afectiva, vinculada a las interacciones sociales en una relación equilibrada, para establecer un clima socio-afectivo favorable.

Por ello, hemos apoyado a los profesores en todas las etapas del proceso de enseñanza, para ayudarles a integrar eficazmente estas tres dimensiones de la presencia. Al proponer ideas, métodos y herramientas, esta guía pretende evitar que los sistemas sui generis de aprendizaje electrónico, con sus enfoques formales, sus técnicas inadecuadas, su falta de contexto significativo y sus métodos generalizadores, se conviertan en una fuente de exclusión.

Por muy concienciado, formado y equipado que esté el profesor, es desgraciadamente en los confines de la sociedad donde el e-learning encuentra sus propias limitaciones: como simple modalidad de un sistema educativo que no es más que una producción social, puede, en el mejor de los casos, curar ciertas heridas, pero no puede combatir el malestar generado por las crecientes

desigualdades económicas del sistema capitalista, con su pérdida de valores, su dificultad para encontrar sentido al trabajo y su debilitamiento de los lazos sociales.

Esperamos que estas directrices sigan siendo un valioso recurso a tener en cuenta y aplicar por los profesionales de la educación en su trabajo diario, en la enseñanza en línea o semipresencial y, por qué no, presencial.