

ALL IT TAKES®

UN ESPACIO DE CONFIANZA

Descifrando Comportamientos

LA INTERSECCIÓN ENTRE NEUROCIENCIA Y COMPORTAMIENTO

Debate y actividades



All It Takes and A Trusted Space are Registered Trademarks.

Resumen del Film

Prepárense para «Decoding Behavior» (Descifrando el comportamiento), la última entrega de la serie Trusted Space. Esta urgente e impactante película documental-formativa para educadores explora la intrincada conexión que existe entre el comportamiento y la ciencia del desarrollo, y ofrece una importante perspectiva a través de la cual los educadores pueden descifrar los comportamientos cada vez más intensos y la disminución de la concentración académica.

Este film educativo e inspirador aborda los indicadores crecientes de la crisis de salud mental entre los estudiantes: el aumento de las tasas de pensamientos suicidas, el comportamiento disruptivo y la angustia emocional.

Pero no se limita a exponer las desalentadoras estadísticas, sino que profundiza en la ciencia que hay detrás de ellas. Adquiera conocimientos de la mano de expertos destacados que desentrañan los mecanismos neurobiológicos que influyen en el comportamiento, desmitificando las conductas de los estudiantes, a menudo malinterpretadas.

Dentro del ecosistema educativo, donde las habilidades intelectuales suelen eclipsar la inteligencia emocional, con esta película se defiende la importancia de una educación equilibrada. Se aclara el papel vital que pueden desempeñar los educadores en la creación de espacios de confianza, santuarios donde los estudiantes se sientan empoderados para explorar, expresarse, conectar y evolucionar. Al reconocer y abordar los pilares neurobiológicos del comportamiento, los educadores pueden crear entornos que no solo fomenten la excelencia académica, sino que también promuevan el bienestar mental. Esta es una película imprescindible para cualquier educador interesado en crear un enfoque más empático y sutil del comportamiento y la salud mental de los estudiantes. Comparte esta película con tu comunidad educativa para iniciar conversaciones impactantes y allanar el camino hacia un cambio sistemático. Este episodio, al igual que los anteriores, es un testimonio del compromiso permanente del ecosistema educativo con el impulso de diálogos que puedan catalizar transformaciones positivas. Presentado por All It Takes en colaboración con CalHOPE y el Departamento de Servicios de Salud de California.

Aprovecha al máximo esta película con tu equipo

Esta película es una excelente manera de iniciar una conversación y encontrar soluciones dentro de su propia comunidad de educadores o padres. Repleta de ciencia e investigación, la película presenta una perspectiva formal pero fácilmente identificable sobre la neurociencia, mientras ofrece herramientas prácticas y poderosas para abordar los desafíos con compasión y determinación. La película no pide a los educadores que «simplemente lo acepten» de los estudiantes. En cambio, ofrece información sobre lo que está sucediendo en el desarrollo del cerebro joven y maneras de evitar gran parte del comportamiento que estamos experimentando hoy en día en los campus.

Reunión del personal o breve encuentro de desarrollo profesional

Tiempo de desarrollo profesional: 45 minutos

Tiempo de preparación: 20-25 minutos para que el facilitador revise previamente la película y prepare la sesión.

Reserve 45 minutos del tiempo del personal para ver la película juntos, seguido de una conversación profunda sobre el contenido y cómo es, o no, relevante para la realidad de su escuela..

3 minutos: Introducción

- Introducción a la película «Un espacio de confianza: decodificando el comportamiento: la intersección entre la neurociencia y el comportamiento».
- Lea o reformule la descripción de la película y relacione esta con las necesidades o problemas a los que se enfrenta su escuela: ¿por qué ha decidido dedicar tiempo a proyectar esta película y moderar un debate?

20 minutos: Proyecte la película.

15 minutos: Modere un debate sobre las neuronas espejo o una actividad de contar historias.

Debate sobre las neuronas Espejo

Pida a los asistentes que busquen un compañero que no sea de su departamento o alguien con el que pasen mucho tiempo. Una vez establecidas las parejas con sinceridad (asegúrese de que cumplen la petición de elegir a alguien fuera de su zona de confort con honestidad), dedique un par de minutos a cada una de las siguientes indicaciones:

Indicaciones:

Marcy habla en la película sobre las neuronas espejo, la reacción automática del cerebro ante los estímulos. Por ejemplo, el descontento de uno empieza a influir en el descontento de los demás, o la calma de uno influye en la calma de otro. Pensemos en los bostezos y en cómo parecen ser contagiosos: las neuronas espejo son, en cierto modo, un contagio, y cuanto más lo reconocemos, mejor podemos interrumpirlo cuando la influencia va en una dirección que no es saludable ni productiva.

¿Cómo ves las reacciones/influencias de las neuronas espejo en las relaciones cotidianas entre:

1. ¿Maestros y maestros?
2. ¿Estudiantes y maestros?
3. ¿Estudiantes y estudiantes?
4. ¿Padres y estudiantes/maestros?

¿De qué maneras pueden los educadores «interrumpir» la experiencia de las neuronas espejo cuando se encamina por un camino complicado? ¿Qué es lo primero que debe suceder para comenzar una interrupción? (pista: ser conscientes y aceptar que está sucediendo).

Actividad de contar historias

En el film, se menciona en numerosas ocasiones el acto de contar historias. Lori habla de la necesidad de que contar historias surja de la intención de «relacionarse» más que de «enseñar» o dar una lección. La diferencia puede ser sutil, pero el impacto es considerable.

Un ejemplo de contar historias para relacionarse proviene de una experiencia directa que Lori tuvo con un maestro de sexto grado durante una capacitación que estaba impartiendo.

Durante la capacitación, una maestra expresaba su frustración con un alumno en particular que se resistía mucho a cualquier tipo de actividad de escritura. Ante su resistencia a escribir, la maestra se sentía desafiada y veía ignorados sus esfuerzos por llegar a este alumno. Ante esto, su reacción hacia el alumno era de impaciencia, molestia y una creciente intolerancia hacia él. Todo ello creaba un ambiente en el que el alumno no se sentía aceptado y seguía oponiéndose a todas las peticiones de la maestra. Se trataba de una situación diaria sin ganadores entre el alumno y la maestra, que también afectaba al resto de alumnos de la clase. Había ido mucho más allá de un «problema de escritura».

Al escuchar la frustración de esta maestra, Lori habló sobre la narración de historias como una forma de ayudar a este alumno a responder de manera diferente a la maestra y a la escritura en general. Animó a la maestra a considerar su educación infantil y a encontrar algo de la escuela que le resultara difícil, inalcanzable y que la hiciera sentir inadecuada. La maestra dijo: «Las matemáticas me hacían sentir así. Siempre me resultaban difíciles y siempre me sentía estúpida y frustrada». Y continuó: «Recuerdo momentos en los que lloraba mientras hacía la tarea porque simplemente no podía entenderlo».

A partir de ahí, Lori invitó a la maestra a considerar la posibilidad de contar su historia sobre cómo se sentía cuando era estudiante y tenía que superar obstáculos y frustraciones en las matemáticas. Le pidió que compartiera su historia desde el punto de vista de los sentimientos que experimentó, en lugar de desde el punto de vista de la docencia.

Enseñanza: «¡Yo lo logré, tú también puedes!» O «La escuela no es fácil, solo esfuérzate más». «No me gusta todo lo que tengo que hacer, pero lo hago de todos modos».

Relacionarse: «Sabes, recuerdo que en sexto grado me costaban mucho las matemáticas. Nunca sentí que pudiera seguir el ritmo y me sentía estúpida y muy diferente a los demás. Incluso recuerdo que lloraba mientras hacía la tarea y solo quería rendirme. Me sentía muy mal la mayor parte del tiempo. Me pregunto si alguna vez te sientes así cuando te pido que hagas una actividad de escritura».

La maestra realmente se tomó muy en serio este planteamiento. La formación matutina terminó y Lori tenía una sesión por la tarde para impartir. Al momento de recoger sus cosas al final del día, esta misma maestra se le acercó con una nueva energía y una gran sonrisa. Le contó que había adoptado una nueva perspectiva sobre la narración de historias y había trabajado con el alumno, empezando por su propia historia. Se centró en conectar con sus sentimientos en lugar de intentar convencerlo de que «¡tenía que escribir!». Con lágrimas en los ojos, le contó que aquel chico había escrito más aquella tarde que en todo el año. Ambos se sintieron comprendidos, escuchados y satisfechos el uno con el otro por primera vez en todo el año.

Después de compartir esta historia, pida a su personal que busque un compañero. Pídeles que sigan las siguientes indicaciones, compartiendo sus experiencias uno por uno. Dedique entre 2 y 3 minutos a cada indicación, con unos 30 segundos para que reflexionen sobre sus respuestas.

1. Piense en uno o más alumnos con los que tiene dificultades. ¿Qué es lo que les molesta y les hace enfadarse? ¿Qué les impide sentir empatía y paciencia hacia ellos?
2. Piense en sus años como estudiante en la escuela. Piense en un momento en el que se sintió señalado, inadecuado, fracasado, invisible, poco inteligente o sin credibilidad.
 - A. ¿Cuál era la materia?
 - B. ¿Quién era el maestro?
 - C. ¿Qué edad tenías?
 - D. ¿Cómo te sentías? Nombra de 3 a 5 sentimientos relacionados con la historia que estás recordando.
 - E. ¿Qué comportamientos tuviste debido a estos sentimientos?
3. Ahora, comparte con tu compañero una historia «relacionada» que sea apropiada para el estudiante o los estudiantes que te provocan. Establece un puente entre tu experiencia y tus sentimientos de la infancia y lo que crees que tu estudiante actual podría estar experimentando y sintiendo.
4. Comprométete a empezar a compartir historias «relacionadas» con tus estudiantes y a comentarlas con personas de confianza como una oportunidad para mejorar las relaciones con los estudiantes a los que sirves.

Puntos clave para contar historias con las que se pueda conectar

1. Evite intentar enseñar o dar una lección.
2. Haga que sus historias traten sobre sentimientos en lugar de sobre el suceso.
 - A. Los estudiantes de hoy en día no pueden identificarse con «lo que le sucedió» a usted en aquel entonces. Pueden identificarse con cómo se sintió usted en una situación, incluso si la situación es difícil de identificar.
 - B. Ejemplo: no pueden identificarse con el hecho de que antes no tuviéramos redes sociales, teléfonos, etc. Cuando utilizamos esto como motivo para que aprecien lo que tienen porque nosotros no lo teníamos, nos volvemos irrelevantes y desconectados de su mundo. Perdemos credibilidad y relevancia en sus vidas. No pueden vernos como aliados si intentamos comparar su experiencia vital actual con nuestra experiencia vital pasada.
3. Compartir historias no significa renunciar a la privacidad. Hay un equilibrio entre decir demasiado y decir muy poco. Cuando limitamos las historias a la expresión de sentimientos, no es necesario contar mucho sobre la historia en sí para que alguien se sienta conectado con nosotros.
 - A. Los alumnos no tienen por qué saber que hemos tenido una pelea con nuestra pareja. Basta con decirles: «Ha sido una mañana difícil después de una noche difícil. ¿Alguien más ha tenido alguna vez una mañana difícil después de una noche difícil?». «Me siento agotado y un poco más irritable de lo habitual. ¿Cómo se sienten después de una noche y una mañana como esta?».
 - B. Llevar conversaciones como está a las aulas, a los patios de recreo y a los grupos de liderazgo ayuda a generar confianza, empatía y conexión. Cuando contamos con estas cosas, tenemos un espacio en el que puede tener cabida el aprendizaje.



ALL IT TAKES

A TRUSTED SPACE

**“Si no contamos
nuestra historia,
entonces ¿quién
lo hará”**

- Loretta Whittson, EdD
Executive Director, CASC

All It Takes and A Trusted Space are Registered Trademarks.
© 2023. All Rights Reserved.



Aproveche al máximo esta película con sus alumnos

Lección sobre las neuronas espejo para estudiantes (4.º a 12.º grado)

Tiempo de preparación: 20-25 minutos para que el facilitador revise previamente la película y prepare la sesión.

Duración de la lección: 45 minutos

3 minutos: Introducción

- Introducción a la película, Un espacio de confianza: Descifrando el comportamiento: La intersección entre la neurociencia y el comportamiento.
- Lea o reformule la descripción de la película y relacione con las necesidades/ problemas a los que se enfrenta su escuela: ¿por qué ha decidido dedicar tiempo a proyectar esta película y moderar un debate?

20 minutos: Proyección de la película.

15 minutos: Debate sobre las neuronas espejo.

Utilizar este clip para enseñar a los alumnos qué son las neuronas espejo, como les permite comprender lo que realmente ocurre en su cerebro y cómo influye en sus reacciones. La comprensión les permite desarrollar habilidades de autorregulación y gestionar los resultados con confianza. Esto se traduce en una mayor autodeterminación y confianza en sí mismos.

Lección:

1. Reproduzca la película completa a los alumnos o seleccione la parte sobre las neuronas espejo y reproduzca como un clip independiente.
2. Invite a los alumnos a participar en la conversación formando parejas. Lo ideal es utilizar un proceso de selección aleatorio. Una forma de hacerlo es pedir a los alumnos que se coloquen en dos filas enfrentadas. Pídales que choquen tranquilamente los puños con su compañero de enfrente. A continuación, pida a los dos alumnos del extremo izquierdo de una fila que caminen hasta el extremo derecho, y que todos los alumnos de esa fila se desplacen dos posiciones hacia abajo. De esta manera, se separa a los amigos y se selecciona al azar con qué compañero trabajarán los alumnos en esta actividad. Recuerde a los que se quejan que se trata simplemente de una actividad y que pueden hacerlo. No les deje elegir a su propio compañero ni que se salgan con la suya quejándose. Al final, merecerá la pena.

3. Pida a las parejas que debatan las siguientes preguntas:

A. Marcy habla en la película sobre las neuronas espejo, la reacción automática del cerebro ante los estímulos. Por ejemplo, el malestar de una persona comienza a influir en el malestar de otras, o la calma de una persona influye en la calma de otra. Piensa en los bostezos y en cómo parecen ser contagiosos: las neuronas espejo son, en cierto modo, un contagio, y cuanto mejor lo identifiquemos, mejor podremos interrumpirlo cuando la influencia vaya en una dirección que no sea positiva o productiva.

¿Cómo ves las reacciones o el impacto de las neuronas espejo en las interacciones diarias entre:

1. ¿Estudiantes y profesores?

2. Estudiantes y estudiantes?

B. Pida a los estudiantes que compartan una historia de una ocasión en la que hayan notado que las neuronas espejo han influido en su propio estado de ánimo, comportamiento, palabras o actitudes.

C. Pida a las parejas que formen grupos de cuatro.

D. Entregue a los grupos cartulinas y marcadores u otros medios para anotar sus ideas.

1. Pídales que escriban formas en las que creen que pueden manejar las neuronas espejo cuando reconocen que están actuando.

2. Pídales que escriban formas en las que pueden apoyar a otros para interrumpir un evento de neuronas espejo de manera proactiva y positiva.

3. Pida a los estudiantes que compartan las ideas de su grupo con el resto de la clase.



¿Lo has probado?

¿Qué tal te ha ido?

¿Qué tipo de ayuda te gustaría recibir?

¡Queremos saber tu opinión para poder mejorar nuestro trabajo!

AllItTakes.org