



La motivación y la autoestima, parte de la innovación educativa en los ambientes virtuales de aprendizaje

Jacqueline Arzate Gordillo
Escuela Superior de Cómputo – IPN
jarzate@ipn.mx

María del Rosario Rocha Bernabé
Escuela Superior de Cómputo – IPN
vrocha@ipn.mx

Elena Fabiola Ruíz Ledesma
Escuela Superior de Cómputo – IPN
elen_fruiz@yahoo.com.mx

Eje temático 4. La innovación y la investigación educativa en los ambientes de aprendizaje.

Resumen

Dado el impacto de la baja autoestima y poca motivación en el desempeño escolar, se ha buscado crear mecanismos, estrategias y materiales didácticos, que mejoren a las anteriores. Haciendo uso de la computadora, en base a sonidos, imágenes fijas y en movimiento, se mejora el concepto que tiene de sí mismo un individuo, se le enseña a plantearse metas, a lograrlas, a modificar conductas y creencias, se le prepara a la relajación y concentración para finalmente, llevarle a un estado óptimo con el que comenzará el estudio de una asignatura técnica, practicando mapas mentales, ejercicios interactivos y figuras animadas. El resultado es un material didáctico que despierta el interés del alumno por erradicar creencias de sí mismo falsas que lo limitan, así como proporcionar los conocimientos de una asignatura técnica de una manera amena.

Dentro de la investigación e innovación educativa al concientizar que el estudiante es un ser integral, es muy importante reconocer que la motivación y la autoestima de éste influyen de sobremanera en su rendimiento académico y profesional. Hay alumnos automotivados, que reaccionan positivamente al mínimo estímulo, y otros que parece prácticamente imposible arrancarles un mínimo de ilusión hacia la tarea docente. También podemos hablar de docentes que se suman entusiasmados a cualquier iniciativa y docentes tremendamente remisos a incrementar sus esfuerzos. Pero ¿qué factores mantienen a las personas motivadas?, ¿podríamos encauzar como docentes al alumno a una automotivación? La respuesta a estas preguntas las encontramos en una de tantas herramientas que constituyen la *Programación Neurolingüística (PNL)*.

La PNL nos invita a probar un cambio de paradigmas en la forma de ver la vida, plantearse objetivos siempre positivos aumenta la motivación para alcanzarlos. Esto es, es más fácil acercarse a lo que se quiere, que alejarse de lo que no se quiere. Ejemplo []: La disposición hacia el estudio de un alumno puede manifestarse, según lo dicho, mediante las dos fuentes de motivación: “Voy a estudiar para no reprobarme”, o “voy a estudiar para entender y sacar un sobresaliente”. En ambos casos, cuando haya transcurrido media evaluación y el promedio de las notas haya sido aprobado (quizás con la mínima), el primer alumno podrá remitir en su esfuerzo



(ya que será menos probable que repita el curso), mientras el segundo lo va a incrementar (pues logra ver el sobresaliente a su alcance).

Por otro lado tratándose de la autoestima, un alumno con un alta autoestima, tiende a plantearse objetivos cada vez más altos y alcanzarlos en comparación con aquel cuya autoestima se encuentra deteriorada. Dado que la autoestima es el conjunto de creencias que tenemos sobre nosotros mismos [], y éstas a su vez están sostenidas sobre nuestras experiencias de vida. Un alumno que logra en más de una vez lo que se propone, reforzará su nivel de autoestima. En la contraparte aquel estudiante que experimenta “fracaso” tras “fracaso”, alimentará una autoestima pobre, que lo concretará a creer que “no puede aprender y/o sacar los proyectos académicos solo”. Ambos alumnos actuarán en consecuencia, estableciendo metas cada vez más altas o bien limitando su potencial, respectivamente.

Para inducir al alumno a mejorar su autoestima y motivación, primero hay que invitarlo a cambiar de creencias sobre sí mismo, muchas de sus limitaciones o problemas están originadas por falsas creencias sobre este autoconcepto. Reconocer sus limitaciones actuales, pero no perder nunca de vista que tiene el potencial para cambiar su circunstancia. El primer paso es imaginarlo y creerlo. La mejor manera de hacerlo es usando a juicio de la PNL, pensamientos y lenguaje positivo, escenas mentales usando todos los sentidos, las cuales sirvan para evocar estados emocionales agradables, idóneos para el aprendizaje y desarrollo de potencialidades. Así como establecer objetivos bien elaborados según el esquema de la PNL que aumenten la probabilidad de ser alcanzados, y refuercen a su vez el autoestima.

Aprovechando las bondades de los ambientes virtuales de aprendizaje, de las tecnologías de la información y las comunicaciones, buscamos crear materiales didácticos interactivos que primeramente adiestren al alumno a practicar cambios de lenguaje y pensamientos, le presenten la información técnica o no de una asignatura específica en forma interactiva, animada, lo que le lleve a interesarse por revisarla y “navegar” en ella.

De los resultados de una encuesta realizada a una población de alumnos a la mitad de la carrera de Ingeniero en Sistemas Computacionales de la ESCOM-IPN, se observó que en más del 80% de los casos, los estudiantes se encuentran motivados por revisar y estudiar en materiales didácticos interactivos, más que en la literatura convencional. Definitivamente nuestros estudiantes de hoy nacieron en la era digital, del internet, del iphod, del iphone, blue ray, etc. Así que aprovechando la forma actual de conocimiento, podremos generar materiales didácticos que no solo contengan texto, formulas como cualquier libro, también sonidos, imágenes en movimiento, juegos interactivos que estimulen todos los sentidos.

En cuanto a estimular todos los sentidos y a las diferentes formas de aprendizaje, la PNL nos presenta otra herramienta para aplicarse a la educación, que es el uso de los sistemas representacionales, estos es, el sistema kinestésico, el sistema visual y el auditivo. Hay jóvenes que son más visuales, aprenden más a través de imágenes, otros son más auditivos y aprenden más por lo que escuchan y no tanto por las imágenes y otros son más sensoriales o kinestésicos, esto quiere decir aprenden más por el gusto, olfato, tacto e incluso a través de sus emociones. Con la ayuda de software de cómputo actualmente es posible estimular a toda forma de aprendizaje de los estudiantes, para hacerlo más fácil y motivante. Por lo que los materiales didácticos interactivos pueden resultar ser más eficientes.



En conclusión aprovechando los ambientes virtuales de aprendizaje, podemos inducir como un tópico extra los cambios de creencias positivas de la PNL y reforzarlas con frases y ejercicios adecuados a lo largo del material interactivo o curso en línea, para impulsar en la parte emocional, pasada inadvertida por muchos, pero esencial en el desarrollo académico y personal del estudiante.

Metodología

Con la PNL se hace posible reforzar el autoestima y la asertividad, resolver limitaciones como fobias, compulsiones y miedos irracionales. Esto es, encontrar los propios recursos interiores para solucionar los conflictos y alcanzar metas, así como cambiar las creencias que limitan, enfocando el pensamiento y la acción hacia el éxito.

La PNL trabaja con varias herramientas. Pone mucho énfasis en el análisis del lenguaje, ya que la forma de hablar transmite gran información de la forma en que se piensa y aprende del mundo exterior. También dedica atención a, cómo el pensamiento afecta el estado físico y viceversa. De ahí que actualmente se reconozca a un gran porcentaje de enfermedades de origen sicosomático.

En cuanto a la manera de percibir la información del mundo y por ende la manera de aprender, se distinguen tres formas o patrones generales. Cada persona tiende a un patrón [1] o bien usa dos de los tres, dependiendo del momento vital:

Visual. Este patrón caracteriza a las personas que piensan en imágenes antes que en cualquier otra cosa, no se les escapan detalles de las escenas que suceden a su alrededor. Entre sus expresiones más usadas están: “mira”, “se ve claro”.

Auditivo. Es caracterizado por personas que piensan de forma secuencial como si estuvieran leyendo una frase. Recuerdan o crean sonidos más que imágenes cuando piensan. Usan frecuentemente frases como: “me suena”, “escucho”.

Kinestésico. Sus sensaciones les ponen en contacto con el mundo. Se les reconoce por frases como “no lo capto”, “me late”, “me huele mal”, “siento que va bien”.

Dado que cada persona tiende a usar más de un patrón, le resultará inmediato aprender, si la información del mundo exterior se le presenta en el mismo “formato” que su patrón natural o más usado de aprendizaje. Esta es una de las aplicaciones más trascendentales de la PNL como una estrategia para el aprendizaje en las aulas.

Si aprovechamos las ventajas que ofrecen la TIC's como imágenes en movimiento, sonidos, y experiencias de traspasar fronteras de tiempo y espacio con un video, los alumnos visuales, auditivos, sin dejar fuera a los kinestésicos construyen eficientemente conocimiento.

En la ESCOM, se han elaborado diversos materiales didácticos interactivos, se cuenta con uno que incluye una sección para cambiar creencias y establecer objetivos alcanzables, exhortándole a cambiar paradigmas, a simplemente probar otras opciones de pensamiento, más que a demostrarlas, a ver la diferencia que marcan en su propia vida y estar abierto a los cambios. Nuestra misión es inducirlo y guiarlo a mejorar su eficiencia aprovechando todas sus capacidades y orientarlo a un desarrollo académico óptimo y mayor disfrute de su vida profesional.

El material didáctico también enseña a elaborar mapas mentales al alumno, y a plantearse retos como resolver crucigramas interactivos.

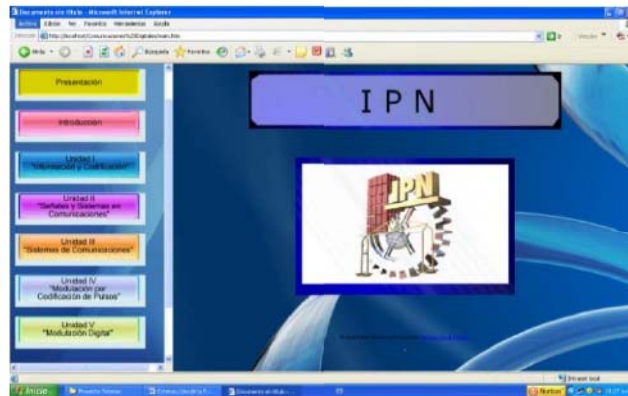


Figura1. Página Principal del material didáctico

Usando un videoclip de dibujos animados (véase figura 2), se sugiere al lector, antes de empezar las secciones técnicas, plantear un objetivo bien elaborado. Un objetivo o meta bien construida aumenta la probabilidad de éxito.

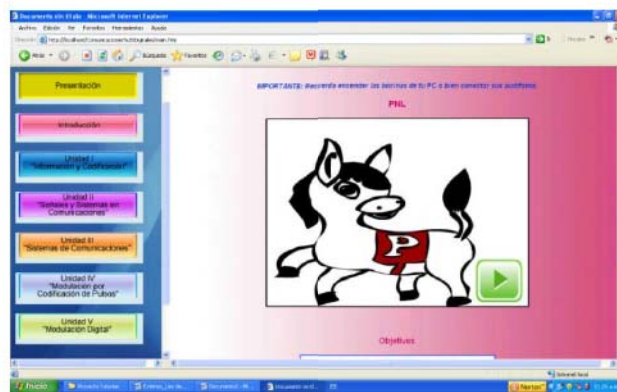


Figura2. Primera escena del videoclip de elaboración de objetivos bien elaborados

Inmediatamente después, se agregó un videoclip donde se explica de manera animada cómo hacer mapas mentales. Este es un recurso que se utiliza y solicita al lector a lo largo del material (véase figura 3).



Figura3. Primera escena del videoclip de elaboración de mapas mentales

En cada unidad temática, incluye un video de relajación para llevar al estudiante a un estado adecuado de concentración que prepare a su mente al estudio de la unidad.

Los sonidos de relajación que son parte del material interactivo, tienen como meta principal llevar al alumno a un estado de relajación que permita una condición emocional favorable para su concentración y por ende aprendizaje. Se usa música instrumental y clásica aproximadamente de 3 a 4 minutos (no más tiempo para evitar relajar en exceso y producir sueño en el alumno), esto mientras se narra una introducción.

Finalmente a lo largo del material se pretende incluir alternadamente frases escritas y segundos de audio, que fomenten ideas positivas, las cuales buscarán inducir al alumno al estado emocional óptimo, estado en que se aprende y se desarrolla con todas su capacidad el ser humano.

Conclusiones

Esta metodología basada en imágenes fijas y en movimiento, así como sonidos y una combinación de ellos, usa las diferentes formas de percibir la información en los individuos para lograr un aprendizaje dinámico, incitando a la imaginación, creatividad y reflexión. Además pretende cambiar el autoconcepto del estudiante de sí mismo, usando su propio lenguaje y ejercicios mentales, para prepararlo a un estado emocional óptimo donde construya conocimiento. Se hace uso de técnicas de relajación, pues está comprobado que un individuo relajado está más receptivo y en favorables condiciones para aprender.

Para enriquecer el método y “sembrar” en el aprendiz la parte creativa y emocional, se consideró en este diseño mapas mentales y crucigramas interactivos, además de una serie de evidencias de aprendizaje propuestas, que de manera complementaria buscan un fructífero, eficiente y disfrutable entorno de aprendizaje.

Referencias

- [1] IPN, Nuevo Modelo Educativo (2003) Diseñemos el futuro.
- [2] Joseph O'Connor, (2004) INTRODUCCIÓN A LA PNL. México, D.F., Urano
- [3] Albert Serrat, (2005) *PNL para Docentes*. Barcelona, España
- [4] <http://www.diploformacion.cfie.ipn.mx/>
- [5] <http://www.pnlnet.com/homepage>
- [6] <http://www.pnlpain.com>
- [6] http://www.educoas.org/porta1/docs/speech_LRS_ElSalvador2.pdf
- [7] http://www.colposgrado.edu.mx/congresointernacional/memorias/balmori_mendez.pdf