Ayudando aprender a los adolescentes

Encina Alonso Arija

1. Las características de los adolescentes

Antes de comenzar a analizar cómo podemos ayudar a los adolescentes a aprender mejor, creo que debemos empezar a reflexionar sobre las características de los adolescentes. Me he permitido crear este acróstico que paso a explicar a continuación.

Activos
Dispersos
Organizados
Listos
Egocéntricos
Sensibles
Curiosos
Entusiastas
Negociadores
Transparentes
Exigentes

Los adolescentes son *activos*, por lo que tenemos que procurar que no estén demasiado tiempo sentados. Ni pueden, ni deben; necesitan moverse para activar el cerebro y porque se aburren. Por ello, plantearemos actividades donde tengan que cambiarse de grupos, interactuar con sus compañeros paseando por la clase, etc.

Los adolescentes son *dispersos*. Con esto quiero decir que a veces su atención se dispersa y no se pueden concentrar en una sola cosa. Por consiguiente, tenemos que, en primer lugar, con técnicas como *mindfulness* (llamada en español atención plena o conciencia plena), ayudarles a desarrollar su atención. Y en segundo lugar, cuidaremos mucho que lo que presentemos o practiquemos esté bien focalizado para que no se distraigan. Hay que tener cuidado con los elementos visuales y auditivos. Sí, hacerlos atractivos, pero que todo sea significativo, si no se pierden en los detalles y se desconcentran.

Los adolescentes son *organizados*. ¿Es esto verdad? Yo considero que algunos sí que lo son y que es nuestra labor como docentes ayudar a los que todavía no lo son. Debemos crear pequeños espacios en nuestras clases para que, en grupos, aprendan a organizar sus apuntes, a planificar su aprendizaje y su preparación para las evaluaciones.

Los adolescentes son *listos*, son máquinas de aprender, es su profesión, se pasan el día aprendiendo y por este motivo tenemos que aprovecharlo y retarles para que saquen lo mejor de sí mismos.

Los adolescentes son *egocéntricos*. Esto pasaré a explicarlo en el próximo apartado del funcionamiento del cerebro pero son así: el mundo gira en torno a ellos y no lo pueden evitar. Por lo tanto, tenemos que girar con ellos y ayudarles a que compartan en el trabajo cooperativo, a que no personalicen para que no haya conflictos.

Los adolescentes son *sensibles*. Como veremos también más adelante, tienen las emociones muy *activadas*, y por ello tenemos que tener cuidado y siempre explicar lo que hacemos y por qué lo hacemos para que entiendan.

Los adolescentes son *curiosos*. La curiosidad es uno de los rasgos más distintivos del ser humano que, poco a poco por la rutina y la falta de estímulos, a veces se pierde con los años. Aprovechemos esta curiosidad para de nuevo retarles, motivarles, porque si lo conseguimos entonces tenemos asegurado el aprendizaje.

Los adolescentes son *entusiastas*. Y esto lo vemos en su vida, cuando les gusta algo, se entusiasman, lo dan todo. Entonces tendremos que lograr que se entusiasmen por aprender español, que se lo pasen bien, que vean su progreso en el aprendizaje.

Los adolescentes son *negociadores*. No les gustan las imposiciones. Ya se sabe, donde hay imposición, hay revolución. Para ello tenemos que compartir con ellos no solo nuestros objetivos, sino también nuestra metodología. Tienen que entender en cada momento por qué y para qué están haciendo lo que están haciendo y si no les gusta, entonces tendremos que negociar con ellos como lo podemos abordar desde otro punto, de la forma en que ellos se encuentren más preparados para aprender.

Los adolescentes son *transparentes*. Si están cansados, se inclinan sobre el pupitre; si se aburren, miran al reloj; si no les gusta algo o les parece injusto, se quejan inmediatamente. Por supuesto que como docentes esto nos puede molestar en principio, pero creo que lo tenemos que ver de una forma positiva, porque nos dan un *feedback* inmediato sobre nuestro trabajo y de esa forma podemos interactuar con ellos, preguntarles lo que les está pasando y acomodarnos a cómo se sienten, negociar y siempre explicar.

Los adolescentes son *exigentes*. Esperan mucho de nosotros, y está bien, pero asimismo debemos enseñarles que la exigencia es recíproca y que nadie puede exigir algo que ellos mismos no puedan cumplir.

2. El cerebro del adolescente

Las últimas investigaciones nos están enseñando que el cerebro del adolescente está sin terminar de desarrollar, sobre todo en la corteza pre frontal. Durante la adolescencia tiene lugar una etapa de *poda* determinada por los estímulos que se reciben, o mejor dicho, por los que NO se reciben. Como consecuencia, la actividad cerebral influye en su forma de aprender y de actuar en la clase. Por ejemplo, el que esta parte del cerebro no esté desarrollada del todo produce que tengan muchas conexiones con la atención y las emociones, lo que implica que algunos estudiantes sufran de:

1. Falta de control social: por lo que los adolescentes son muy impulsivos y tienen dificultades con los planes y los límites.

2. Escasez de juicio para diferenciar el bien del mal, ver los peligros, etc.

3. Dificultad del pensamiento abstracto y razonamiento hipotético deductivo.

4. Descontrol de las emociones. Sienten más que piensan.

5. La capacidad adecuada para planificar[1].

3. Los factores fisiológicos y ambientales

Pero lo que pasa en el cerebro de los adolescentes y sus características son solo algunos de los factores que influyen en su aprendizaje. Otros factores muy importantes tratan de su cuerpo, de cómo se encuentran ese día en clase, de su preparación para aprender y del entorno que les rodea: los compañeros, el docente y el aula. Veamos estos factores más detenidamente.

3.1. Las necesidades básicas y el entorno

En primer lugar, tengamos en cuenta la pirámide de Maslow donde vemos que para que tenga lugar un buen aprendizaje hay que cubrir las necesidades básicas. Por ejemplo, es muy importante para los adolescentes dormir y comer bien para que su cuerpo esté preparado para aprender. De no ser así, el aprendizaje sufrirá si están cansados, tienen hambre, toman demasiado azúcar o no beben suficiente agua, entre otros factores.

También el entorno donde se trabaja debe reunir unas condiciones óptimas para que se aprenda mejor. Hay que cuidar la ventilación continua del aula, asegurarnos de que tengan una buena luz, una óptima visión de los materiales que estamos proyectando o de lo que escribimos en la pizarra, de que oigan bien al profesor/a y de que se oigan y vean bien entre ellos y por supuesto una buena distribución del mobiliario adaptado a las actividades que se están realizando.

Además, está el entorno de los compañeros. Es vital que nos aseguremos de crear un ambiente cooperativo, que no de competición, donde el alumno se sienta seguro, acogido y sin inhibiciones para interactuar.

3.2. La importancia de las hormonas y la energía

En realidad lo que hemos dicho en el apartado anterior, aunque también se aplica a los adolescentes, podría referirse a todo tipo de aprendiente, aunque no por eso debemos quitarle importancia. No obstante, quizá lo más característico de la adolescencia

1. Para más información sobre el tema: https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain?language=en

es que en ella se produce un gran cambio hormonal que se manifiesta tanto a nivel físico como a nivel psicológico. ¿Y qué tiene que ver esto en nuestras clases? Pues que con mucha frecuencia los adolescentes se muestran irascibles y con muchos cambios de humor, y que nosotros, los docentes, tenemos que aprender que no se debe a nosotros, que no podemos personalizar sino que tenemos que mostrar empatía, y sí, también mucha paciencia. Asimismo, debido a las hormonas, entre otras causas, su energía es muy irregular y van del agotamiento a una hiperactividad en cuestión de muy poco tiempo.

El tener en cuenta ambos factores tendrá un gran impacto en nuestras clases porque, según como se encuentren los alumnos, así responderán. Por consiguiente, tenemos que aprender a entrar en clase y observar y *sentir* a nuestros alumnos. En muchas ocasiones nuestro plan de clase no coincidirá con su energía, por lo que hemos de tener siempre preparado un plan B para cuando veamos que no podemos llevar a cabo la actividad de comprensión lectora que teníamos preparada porque están *demasiado alterados*, o el juego tan activo que habíamos preparado, porque están agotados. Asimismo, es importante tener en cuenta la hora en que impartimos nuestras clases y el día de la semana. No tengo que recordar lo diferente que es una clase el lunes a las nueve, el viernes a las tres, o después de un examen de matemáticas, o una clase de educación física. Todos estos factores influyen y, si los ignoramos, con seguridad tendremos problemas de conducta.

3.3. El comportamiento en clase

La personalidad de los adolescentes y su conducta en el aula provoca muchas confrontaciones con los docentes. Unos pequeños consejos:

1. Si un alumno parece atacarte, no personalices. Seguramente no te está atacando a ti, sino que está lanzando su agresividad y resulta que tú estás enfrente de la clase.

2. Una mala conducta es la indicación de una causa más urgente que hay que atender. La mayoría de las malas conductas vienen producidas por frustración o ansiedad. Tenemos que averiguar cuál es el origen de estas conductas porque entonces trataremos la causa y se terminarán las malas conductas.

3. Es importantísimo evitar que la confrontación escale, por lo que nos tendremos que dar tiempo para calmarnos. No se ignora lo que acaba de ocurrir, se menciona la gravedad pero se atiende (salvo excepciones) en otro momento. Es preferible continuar la discusión con el alumno solo y después de la clase. Con calma tenemos una mejor perspectiva.

4. Cuando hablemos con el/los alumno/s, lo primero que debemos hacer es reconocer sus sentimientos, porque esto es lo que produce más enfado en ellos, que se sienten no comprendidos. Entonces debemos decir cosas como: "Veo que estás muy enfadado" o "Siento que te ha molestado o herido"...

5. Por todo ello, es importante utilizar una disciplina más proactiva. Esto quiere decir: hacer mención de lo que puede ocurrir y de las consecuencias antes de que ocurran.

6. Acostumbrémonos a no lanzar amenazas, sobre todo cuando sabemos que no las podemos o que no las vamos a cumplir. Con seguridad se han creado unas normas de la clase y las conductas que no respeten esas normas tienen unas consecuencias. Por eso se necesita un recordatorio, pero no una amenaza.

7. Y para terminar, pase lo que pase, no comparemos a unos alumnos con otros, o unas clases con otras. Los adolescentes odian este tipo de comparaciones, y la verdad es que no sirven para nada. No se trata de ser mejor que los demás sino el mejor aprendiz/alumno que uno puede llegar a ser.

4. La búsqueda de identidad y la presión social

Como dice Erikson, la adolescencia es un periodo en el que el mayor desafío lo constituye la búsqueda de la identidad. Todavía no saben bien cómo son, lo que piensan, o que quieren, y es en estos años cuando van encontrando las respuestas. Parte de esta búsqueda define su autoconcepto como aprendiz de lenguas. Hay algunos alumnos que ya vienen a nuestras clases con malas experiencias, por lo que tendrán un mal concepto de sí mismos. Este punto lo tenemos que tratar desde el principio. Se puede utilizar el cuento "El elefante encadenado", de Jorge Bucay[2].

Al mismo tiempo, los adolescentes sufren una gran presión social, y más los que no logran pertenecer a un grupo y se sienten solos. Sufren de lo que se llama "el sentido de la audiencia imaginaria", por la que creen que todo el mundo está pendiente de ellos, observándolos y, sobre todo, criticándolos. Todo esto influye en su autoestima. Debemos ser muy cuidadosos con no exponerles a lo que ellos consideran *fallos* en público: como reñirles por una mala actuación o decir las notas en alto, etc. Tenemos que cuidar mucho nuestro *feedback,* que sea positivo y constructivo.

5. Enseñar es educar

No puedo enseñar nada a nadie, solo les puedo enseñar a aprender

Una parte importantísima de nuestro trabajo es ayudar a que activen y desarrollen la conciencia crítico-reflexiva, las técnicas y estrategias de aprendizaje, las habilidades sociales, organizativas, afectivas y del pensamiento alto, el pensamiento crítico y, por supuesto, las actitudes y los valores.

2. En https://www.youtube.com/watch?v=GrPabK-N6NE

6. La integración en el aula

Hay varios factores que producen que los alumnos se sientan motivados, integrados en nuestras clases:

1. Cuando compartimos los objetivos, nuestra metodología, con el propósito de que entiendan lo que están haciendo en cada momento, el por qué lo están haciendo de esta manera en concreto.

2. Se trata de negociar con los adolescentes, no imponer. Recordemos lo que dijo Foucault: "Donde hay poder hay resistencia". Y una imposición, como he dicho anteriormente, muchas veces trae consigo una revolución.

3. Démosles opciones para que ellos elijan cómo quieren trabajar y ser evaluados. Esto implica darles más responsabilidad y autonomía, que tienen que ir ganando.

4. Si creemos en el constructivismo, sabemos que no se puede aprender nada que no tenga un significado. Por ello es esencial que entiendan todo lo que están haciendo y que entiendan las tareas y actividades.

El conocimiento no se recibe, se construye

5. Pero no solo las actividades deben ser significativas para ellos, sino también relevantes. Si no conectan con lo que estamos trabajando, si no es relevante para ellos, es muy difícil que les motive y que puedan aprender.

Espero haberos ayudado con mis reflexiones. Os dejo con una pequeña receta con los ingredientes para un buen trabajo con adolescentes. Como toda receta, cada uno que la adapte a sus circunstancias y personalidad. ¡Buen provecho!

Un kilo de variedad
200 gramos de desafío bien picaditos
Varios juegos a su gusto
Una cucharadita de humor
Una pizca de sorpresa
Medio litro de dinamismo para cubrir todos los ingredientes