

## **Pausas activas en los talleres de adultos mayores**

María Julia Pich

[julia.pich@gmail.com](mailto:julia.pich@gmail.com)

*Los beneficios de las herramientas de videoconferencia superan con creces sus desventajas en el contexto generado por la pandemia de Covid-19. Sin embargo, creemos que no podemos ignorar las consecuencias negativas que acarrearán. Creemos que discutir las con los alumnos y propiciar pausas activas puede ayudar a morigerarlas. La llamada “fatiga por Zoom” (Sklar, 2021) es inevitable en los tiempos que corren y la sufren sobre todo nuestros alumnos de los talleres de adultos mayores al sumárseles el estrés de saberse grupo de riesgo y de estar aprendiendo una segunda lengua después de haberlo intentado varias veces en algunos casos. Creemos que esta conversación puede evitar que sientan que es algo que les pasa solo a ellos a nivel individual, que se debe a su edad o a su manejo limitado de la tecnología, y, a su vez, ayudarlos a paliar la frustración de no poder recordar las palabras recién aprendidas al no contar con el lenguaje no verbal que las acompañaría en otro contexto, y el malestar físico que les pueda generar la sesión en sí. Proponemos además actividades para hacer durante la clase y durante el recreo que les permitan revertir ese efecto sin dejar de aprender. Para ello, nos inspiramos en el método de respuesta física total y proponemos con nuestro humilde experimento sumar uno más a los 21 propuestos en el trabajo seminal de Asher (1969).*

### **La fatiga por Zoom**

Mientras nos adaptábamos a la nueva situación, las herramientas de videoconferencia que nos permitían seguir nuestra labor nos maravillaban y nos frustraban en igual medida, pero teníamos poco tiempo para pensar en los motivos de esa frustración más allá de los contextuales. Hoy por hoy, hay mucha literatura que respalda nuestra intuición de que la videoconferencia nos agota más que la presencialidad. De la mano de esa explicación llega la clave para hacerle frente, pero debemos tener en cuenta este conocimiento nos llega a quienes usamos dichas herramientas profesionalmente y probablemente no sea el caso de otros usuarios como nuestros alumnos. Creemos que forma parte de nuestro profesionalismo ayudarlos a enfrentarlo.

Durante 2020, los talleres de adultos mayores trabajaban con una clase asincrónica que cubría los aspectos más formales del curso y seguía un libro de texto, y una sincrónica breve en la que los alumnos estaban divididos en grupos pequeños y la actividad era más bien lúdica, por lo que la fatiga por Zoom no se sentía. Se les preguntaba si habían tenido dificultades para resolver la tarea de la semana y se hacían juegos para repasar lo visto y para bajar la ansiedad.

En 2021 se pasó a darles en la virtualidad el mismo tiempo de clase presencial. Al estar todos juntos, la cantidad de asistentes a la reunión hace que se multiplique el sonido de fondo de las casas y las potenciales dificultades técnicas. Fueron surgiendo algunas dificultades y a su vez oportunidades para solucionarlas.

En el primer encuentro, el recreo fue social. Nos quedamos con las cámaras y micrófonos encendidos, y conversamos (en castellano en el caso de Taller 1 y en inglés en el caso de Taller 4). El resultado fue agotador para la docente y para los alumnos por lo que decidimos resignificar los recreos y finalmente escribir el presente trabajo.

En Taller 9 compartimos un artículo<sup>1</sup> para hacer lectura extensiva acerca de la fatiga por Zoom y una invitación a completar una encuesta de la universidad de Stanford<sup>2</sup> para luego compartir nuestras impresiones en el encuentro sincrónico. En Taller 1 simplemente compartimos el contenido oralmente usando las preguntas del cuestionario para explicar el concepto y justificar la necesidad de hacer el recreo moviéndose por la casa.

## **Resignificación de los recreos**

En la presencialidad, y sobre todo en los talleres de adultos mayores, el recreo es un momento muy esperado de socialización, por lo que entendíamos a su vez que no podíamos relegar por completo esta función. Decidimos dedicar los primeros minutos de la clase al aspecto social y propiciar el uso de medios alternativos. Se los ayudó a armar grupos de whatsapp, se les enseñó a armar sus propias reuniones de Zoom, y se diseñaron tareas que permitían el intercambio a través del tablón del aula virtual ya que los comentarios de clase permiten que los alumnos se lean entre sí y puedan reaccionar a lo que comparten sus compañeros.

---

<sup>1</sup> <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>

<sup>2</sup> [https://stanforduniversity.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_3f9xepi9ryP7WK2](https://stanforduniversity.qualtrics.com/jfe/form/SV_3f9xepi9ryP7WK2)

El recreo, los diez minutos que dividen el encuentro en dos partes iguales, se convirtió en una tarea más que implicaba movimiento y aprendizaje de algún tipo que reforzara los contenidos trabajados ese día o simplemente recreación. Lo consideramos además como necesario para complementar un material que no está diseñado para la virtualidad.

Las actividades están inspiradas en las recomendaciones médicas divulgadas por las universidades anteriormente mencionadas y el método de Respuesta Física Total, pero también en la búsqueda del bienestar que genera el movimiento en sí.

### **Recreos de respuesta física total**

Recordemos que el método Respuesta Física Total (Asher, 1969) sostiene que aprender una segunda lengua se asemeja al desarrollo de la primera en cuanto que permite un periodo largo de desarrollo de la comprensión antes de la producción. Desde este enfoque lo importante es el contenido, no la forma. Se busca adquisición y no aprendizaje, una respuesta personal y espontánea, no formal y consciente.

En este contexto tan particular en el que nos toca enseñar y aprender, nos parece de suma importancia trabajar sobre el aspecto emocional del alumno, y las actividades creadas usando este método justamente evitan su estrés ya que sabemos que si baja la autoestima no aprende, mientras que en el juego no competitivo no hay miedo al fracaso.

Además del juego, la comprensión es clave para la adquisición. Es imprescindible que entiendan antes de hacerlos producir. Por este motivo, los estudiantes son llamados a responder físicamente a órdenes verbales simples ya que la comprensión auditiva sucede antes que la producción. Esta invitación a escuchar y actuar, como niños, es motivadora ya que hace que ellos mismos vean que pueden lograr mucho más de lo que pueden decir y que saber exactamente cómo se dice o se escribe algo no es indispensable en algunos contextos. Esto nos parece especialmente relevante para el público de Taller 1.

Retomaremos algunas de las preguntas que el autor se propone responder en sus 21 experimentos. Debemos señalar que no tenemos el mismo enfoque analítico y estamos eligiendo sólo las preguntas relevantes para nuestro objetivo pedagógico de limitar la fatiga por Zoom y hacerlos que se muevan sin dejar de aprender.

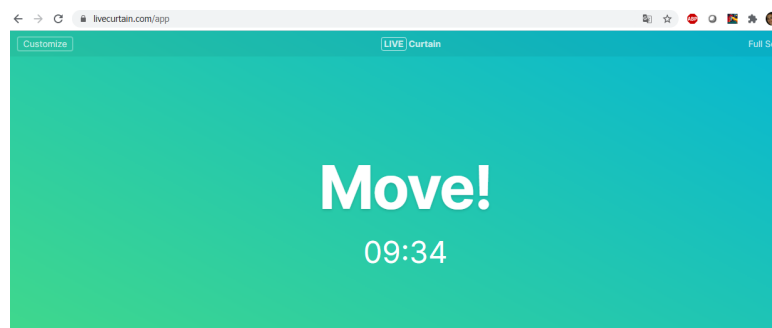
Dejamos de lado las preguntas 3, 4 (por no comparar nuestros resultados con otros métodos), 5 (por no tratarse de un estudio comparativo) y 6 (porque el nivel en los talleres de adultos mayores suele no ser parejo).

En cuanto a la primera pregunta, que se cuestiona las condiciones bajo las cuales funciona el método, sostenemos que en todos los contextos y especialmente en el contexto de nuestros alumnos que se encuentran solos en casa en su mayoría y esto lleva al sedentarismo en muchos casos.

La segunda pregunta hace referencia a la explicación de la efectividad del método. Sin ambiciones de rigurosidad, podemos decir que notamos que genera un alto nivel de interés, con lo que se estaría cumpliendo en gran medida nuestro objetivo.

## Las actividades

En ambos talleres, durante la pausa los alumnos siguen una o varias consignas, y ven la siguiente cuenta regresiva:



Algunas de las tareas utilizadas con éxito hasta el momento son:

Buscar objetos de determinados colores por la casa o que comiencen con determinada letra y traerlos a la computadora al finalizar el tiempo o hacer un safari fotográfico y compartir las fotos. El resultado de las búsquedas permite trabajar la formación de preguntas al tornarse indispensables para adivinar de qué objeto se trata. En el caso de las fotos se les pide que hagan zoom de una parte de la foto y el resto deberá ir preguntando hasta dar con el objeto correcto.

Asomarse a la ventana para luego compartir una foto y adivinar dónde está cada uno de sus compañeros según la vista. En Taller 1 sirvió también para poner en práctica los números con las direcciones de la ciudad y para marcar los objetos encontrados dentro de una lista dictada por la docente y que copiaron a mano.

Escuchar todos la misma música mientras se preparan el café y piensan qué tienen en común una serie de canciones. Se usaron canciones famosas con los días de la semana, canciones de amor, y canciones que hacen referencia al clima. Además, de identificar la temática en común, una canción en particular se utilizó para desafiarlos a contar todos los adjetivos sin perder la cuenta.

Pasar un texto a letra cursiva y compartir una foto. Durante la clase tratarán de adivinar a quién pertenece la letra y luego cada uno analizará su propia letra utilizando algunas nociones muy básicas y simplificadas de caligrafía.

Después de reflexionar acerca de las actividades de tiempo libre en la casa, que suelen mantenernos atados a algún dispositivo, se les propuso hacer la mayor cantidad de actividades de una siguiente lista que tenían que memorizar. A continuación copiamos como ejemplo las actividades utilizadas pero puede adaptarse según el vocabulario visto en clase.

*Pat your dog*

*Water a plant*

*Clean your desk.*

*Make yourself a hot drink.*

*Walk up and down the house.*

*Do a quick house chore. (do the dishes, make the bed)*

*Enjoy where you are... you will never be in that exact moment again*

Otras propuestas incluyen memorizar una lista de objetos o un poema corto caminando por la casa y usando la técnica del palacio de la memoria, resolver un enigma de pensamiento lateral, y pensar usos alternativos para objetos de la vida cotidiana como un barbijo.

### **Algunas actividades hechas durante la clase:**

Pictionary y Mime it (Dígalo con mímica) con fábulas. Después de haber leído una serie de fábulas, la docente asignó por chat una fábula a cada uno, que debía dibujar o actuar entendiendo para que el resto la adivinara. Luego desafiaron a la docente a que dibujara y actuara una.

Juegos de memoria visual en los que todos los participantes deben modificar algo de lo que muestra su pantalla mientras cierran la cámara para luego identificar la mayor cantidad posible de cambios.

Categorías y el Desafío del abecedario son juegos que se pueden hacer durante la clase o durante el recreo. Para el primero se utilizan categorías como animals, adjectives, objects, actions (bare infinitives), colors, days of the week, months según el vocabulario visto hasta el momento y se usan fichas de Scrabble para el “sorteo”. Para el segundo se los desafía a pensar una palabra para cada letra del abecedario siguiendo alguna consigna. Si bien estas actividades no implican movimiento, sí implican alejarse de la computadora y escribir a mano.

Lectura de las líneas de distintos personajes de obras de teatro simple. Si bien no implica mucho movimiento al hacerse por Zoom se los invitó a gesticular y a usar expresiones faciales según el personaje en cuestión.

Los roles dentro de la clase siempre buscan ser variados. Se van turnando para ser ellos quienes compartan pantalla en algunos juegos o durante la lectura para lo que se utilizan instrucciones simples como *share*, *stop sharing*, *scroll up*, *scroll down*, *use the chat box* que refuerzan el conocimiento de la lengua y de la herramienta en sí. En la lectura dramatizada ellos mismos deben renombrarse siguiendo las instrucciones de la docente, con lo que se fue ampliando el conocimiento de los alumnos con respecto a la misma herramienta que puede ser luego utilizada para fines significativos para cada uno de ellos fuera de la clase.

### **Conclusiones**

Son muchas las actividades y los juegos que se pueden proponer para incentivar a los alumnos a moverse y alejarse de la pantalla sin dejar de aprender. El contexto de

la pandemia y las herramientas de videoconferencia nos obligaron a recordar la importancia del movimiento para el aprendizaje significativo. Invitamos a nuestros colegas a adaptar las propuestas de este trabajo, que fueron incorporadas a un banco de tareas para hacer por Zoom, abierto en 2020, para ayudar a todos los alumnos de la Escuela a transitar la virtualidad de la mejor manera posible.

### **Bibliografía**

Asher, J. (1969). The total physical response approach to Second language learning.

*The Modern Language Journal*, 53(1). Recuperado de

<https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2013.10.88>

Sklar, J. (2021). La “fatiga de Zoom” pasa factura al cerebro. ¿A qué se debe?

Recuperado de

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2020/04/fatiga-de-zoom-pasa-factura-a-cerebro-que-se-debe>