

Aprendizaje Socioemocional

Recomendaciones para promoverlo en pandemia

¿Qué es?

El aprendizaje socioemocional es el desarrollo de competencias, actitudes y comportamiento que permiten actuar efectivamente en muchas tareas del día a día.

Algunas de las competencias centrales con las que se relaciona son: el autocontrol, la conciencia de sí mismo, la toma responsable de decisiones, las habilidades relacionales y la conciencia social.



Aprendizaje socioemocional en contexto de pandemia

El contexto de pandemia por Covid-19 ha afectado distintos aspectos de nuestra vida cotidiana, entre ellos nuestra salud emocional. Durante estos meses, nos hemos visto expuestos a situaciones de estrés, de ansiedad y de incertidumbre, las cuales han desencadenado reacciones como: tristeza, miedo e insomnio, además de la ruptura de vínculos de proximidad física que apoyaban los procesos de aprendizaje.

Esta realidad, sin duda, influye también en el proceso educativo, por lo que incorporar prácticas que desarrollen competencias socioemocionales resulta fundamental.

A continuación, entregamos algunas recomendaciones para el trabajo con los estudiantes y también para el autocuidado de los docentes.

Recomendaciones para el trabajo con los estudiantes

A pesar de la distancia física, algunas prácticas pueden ayudar al desarrollo emocional y el bienestar de los alumnos. Te indicamos algunas de ellas:

Establecer rutinas de trabajo:

así el alumno disminuye la incertidumbre respecto al día a día, lo que ayuda a su bienestar. Algunos ejemplos son: establecer la ruta de aprendizaje, dar instrucciones claras, realizar las clases en horarios fijos, entre otras.

Realizar ejercicios simples para permitir la atención de los estudiantes tales como:

cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces, mirar alrededor y elegir alguna cosa que les traiga felicidad o identificar aquellos lugares del cuerpo que están más tensos.

Generar espacios de vínculo y fomentar la interacción:

reuniones en grupos en casos sincrónicos, o actividades que requieran del trabajo con los padres en el caso asincrónico.

Realizar reflexiones en torno a la pandemia:

conocer las necesidades emocionales de los alumnos y sus familias.



Generar espacios para la expresión emocional:

con actividades tales como calificar su estado emocional actual de acuerdo a escalas de emoticones, estar atentos a ciertos signos tales como ausencias de alumnos, baja participación o negatividad. Expresar las emociones permite a los estudiantes enfocarse de mejor manera en las actividades de aprendizaje.

Crear espacios de conversación:

con los alumnos y/o apoderados de temas que pueden ser -o no- académicos, dejando en evidencia la disponibilidad para ello.

Comprender el malestar emocional de los alumnos:

algunas reacciones que podrían catalogarse como agresivas representan respuestas a la situación de estrés a la que están sometidos por la pandemia.

Permitir a los alumnos enfocarse y reducir la carga cognitiva:

dividir las tareas en pequeñas actividades o hacer clases más cortas y simples.

Recomendaciones de autocuidado docente

En el contexto de clases a distancia, los docentes han tenido que asumir nuevos desafíos y sobrellevar las exigencias que este cambio implica.

Esto se manifiesta en síntomas de agotamiento emocional, desmotivación y bajo rendimiento en el trabajo. Ante esta situación donde no tienen control, lo que se puede hacer es controlar la respuesta ante el desafío, ya que con un buen manejo emocional el docente puede enfocarse más en sus actividades.

Recomendaciones que se indicaron para estudiantes anteriormente, como las pausas o la expresión emocional también aplican para los docentes.



También se pueden agregar otras sugerencias, tales como:

Priorizar: hacer un listado de tareas y, dentro de ellas, realizar solo aquellas que son más relevantes o urgentes.

Permitirse parar: detenerse cuando sea necesario, hacer pausas o dedicar espacio a otras actividades. Incluir estas pausas como parte de la rutina diaria.

Pedir ayuda: tener redes con otros docentes, generar trabajos conjuntos y apoyarse en las estructuras del establecimiento.

Reconocer síntomas: esto incluye saber reconocer signos mentales o físicos, cuidar la alimentación y la actividad física.

REFERENCIAS:

Caqueo-Urquizar, A. & Ramirez, C. (2020). La Salud Mental Infantil en tiempo de Pandemia. Recuperado de: <https://centrojusticiaeducacional.uc.cl/wp-content/uploads/2020/04/practicas-n7.pdf>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). What is SEL?. Recuperado de:

Prothero, A. (2020). Tactics to keep SEL going during remote learning. Recuperado de: <https://www.edweek.org/ew/articles/2020/03/30/how-to-teach-social-emotional-learning-when-students.html>

Harper, J. (2020). 5 Strategies for Teacher Self-Care. Recuperado de: <http://www.ascd.org/ascd-express/vol15/num13/5-strategies-for-teacher-self-care.aspx>.

Narea, M. & Caqueo-Urquizar, A. (2020). Salud mental en profesores: cuidémonos para educar durante COVID-19. Recuperado de: <https://centrojusticiaeducacional.uc.cl/wpcontent/uploads/2020/05/practicas-n8.pdf>

WestEd. (2020). Strategies for Trauma-Informed Distance Learning. Recuperado de: <https://selcenter.wested.org/resource/strategies-for-trauma-informed-distance-learning/>