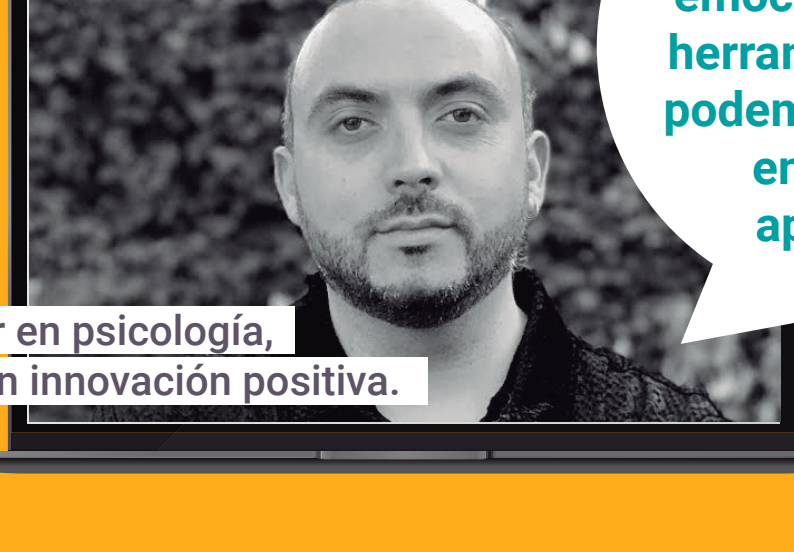


BIENESTAR Y APOYO EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN ESCOLAR



Para aportar al conocimiento y aplicación de una educación basada en el bienestar de tus estudiantes, la Red de Escuelas Líderes (REL) y educarchile organizaron un ciclo de charlas para entregar herramientas de apoyo socioemocional para equipos escolares.

ANDRÉS CABEZAS



Doctor en psicología,
líder en innovación positiva.

Las habilidades emocionales son herramientas que podemos adquirir, enseñar y aprender.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

- AUTOCONOCIMIENTO
- AUTORREGULACIÓN
- CONCIENCIA SOCIAL
- COLABORACIÓN
- TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES
- PERSEVERANCIA

ENTORNO NEUROAMIGABLE:

Para generar este espacio y fomentar el bienestar es necesario promover:

SEGURIDAD

CONFIANZA

RESPECTO

INTERVENCIÓN EN GRATITUD:

Es una estrategia para concretar el entorno neuroamigable. Para ello se pueden realizar cuatro ejercicios basados en estudios científicos:



CARTA DE LA GRATITUD

Escribe una carta agradeciendo todo lo bueno que tú mismo o alguien más hizo por ti, detallando cómo te sentiste y como ayudó a tu vida.



DIARIO DE LA GRATITUD

Escribe en un diario al finalizar cada día de 3 a 5 agradecimientos.



INDAGACIÓN APRECIATIVA

Recuerda en cada reunión comunicar y consultar qué se está haciendo bien y por qué.



EL GRAN CUADRO

Visualiza todo lo que hay a tu alrededor y luego todos los aspectos positivos que permiten que puedas tener una buena vida.

CHARLA: www.youtube.com/watch?v=ShZaFkgCsMc

MARÍA JOSÉ ANAIS



Psicóloga educacional

Para fomentar el bienestar de las y los estudiantes es imperioso cubrir las necesidades psicológicas básicas, que son la **COMPETENCIA**, la **AUTONOMÍA** y la **PERTENENCIA**.

COMPETENCIA



Esta primera necesidad apunta al sentirse capaz, competente para lograr objetivos propuestos, sentir que es bueno para lo que hace. Dentro de este proceso se destacan las siguientes actitudes que los docentes deben potenciar:

- RECONOCIMIENTO AL TRABAJO DE LOS ESTUDIANTES
- INCENTIVOS ACORDES
- APOYO
- LOGROS ALCANZABLES
- VALORAR LA PARTICIPACIÓN

AUTONOMÍA



Apuntar a que las y los estudiantes sientan que tienen control sobre su aprendizaje, que realizan las actividades por voluntad propia. Para lograr esto se propone:

- DAR ESPACIOS DE AUTONOMÍA, como elegir el formato de un trabajo, el tema a desarrollar, incluso proponer más de un día de entrega. Impulsarlos a tomar decisiones.
- ENTREGAR UN SENTIDO A LO QUE SE ESTÁ APRENDIENDO, que sea acorde a su contexto.

PERTENENCIA



Hacer sentir a las y los estudiantes que son parte de algo mayor y que su presencia es importante.

- VALORAR SUS APORTES Y PENSAMIENTOS
- DESTACAR SUS CAPACIDADES

AL SATISFACER LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS SE GENERA:



AUMENTO DEL BIENESTAR



MOTIVACIÓN Y DISPOSICIÓN AL APRENDIZAJE



DISMINUCIÓN DE ESTRATEGIAS DE EVITACIÓN



AUMENTO DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

CHARLA: www.youtube.com/watch?v=9dFjOKuZNNM&t=969s

HÉCTOR MONTENEGRO



Consultor senior en CASEL

Para manejar las emociones es necesario identificarlas, lo que se logra ampliando el lenguaje para denominarlas. Con el medidor emocional creado por Marc Brackett se puede ejercitar con las y los estudiantes para aumentar el lenguaje emocional.

SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL CLIMA ESCOLAR:

REUNIONES MATUTINAS



Realizar reuniones matutinas o círculos comunitarios: saludos, presentación del docente y estudiantes.

- FOMENTA LA COOPERACIÓN Y LA INCLUSIÓN
- MEJORA HABILIDADES DE LECTURA, ESCRITURA, COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL
- CONSTRUYE COMUNIDAD Y CREA CLIMA DE CONFIANZA
- SE PRACTICA LA COMUNICACIÓN RESPETUOSA

NORMAS SOCIALES COOPERATIVAS



Establecer normas de forma grupal beneficia una participación equitativa e inclusiva:

- TODOS APORTAN IDEAS
- TODOS TRABAJAN CON UNA MENTE ABIERTA
- TODOS TIENEN UNA TAREA ESPECÍFICA
- TODOS CONTRIBUYEN A LAS DISCUSIONES
- TODOS APRENDEN UNOS DE OTROS

TRES PRÁCTICAS PARA EL AULA DISTINTIVAS DE SEL (APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL)



RITUAL DE BIENVENIDA

Comienza cada clase con una actividad o ritual de inclusión de bienvenida que construya la comunidad y se conecte con el trabajo del día.



ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN

Construye un equilibrio de experiencias interactivas y reflexivas para satisfacer las necesidades de todos los participantes.



CIERRE OPTIMISTA

Concluye cada experiencia de forma intencionada. Integra la comprensión individual y compartida de la importancia del trabajo y una sensación de logro y apoyo para pensar en el futuro.

CHARLA: www.youtube.com/watch?v=C5wcn-RZqMQ&t=1s