

IO2 Guía del maestro de bienestar

'Proyecto Well-Be' (Apoyo a la salud emocional, el bienestar y la resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis global)



Monica Moreno
EDITOR

Guía del maestro de bienestar

Esta publicación fue preparada en el marco del proyecto

'Proyecto Bienestar'

Apoyo a la salud emocional, el bienestar y la resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis mundial

Referencia del proyecto N.º: 2020-1-UK01-KA201-079148

KA201 - Alianzas estratégicas para la educación escolar

www.wellbeproject.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



El texto no se editó en idioma. Las ideas expresadas en esta publicación son responsabilidad de los autores y cualquier error remanente es de su exclusiva responsabilidad. En caso de cualquier comentario, se requiere que un lector se comunique con los editores.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



AUTORES

Owen, Nick y Stockdale, Jo- Los poderosos creativos (Reino Unido)

Dobрева, Yuliyana, Zarbova, Biserka y Bushnyashki, Yonko- Escuela Nacional de Gestión (Bulgaria)

Moreno, Mónica- M&M Profuture Training, SL (España)

Realì, Tiziana y Ciampalini, Francesca - Fo-Ri.Um. Sociedad Cooperativa (Italia)

Imágenes: Creative Commons

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

TABLA DE CONTENIDO

PREFACIO	5
MÓDULO 1 Resumen de los resultados del estudio y sus conclusiones.....	7
Introducción	7
Resultados del Consorcio	10
Directrices sobre las medidas de apoyo a los estudiantes	16
Referencias	20
MÓDULO 2 Los fundamentos para la enseñanza en las nuevas realidades que emergen de las crisis	22
Introducción	22
La importancia de apoyar la proximidad emocional en la enseñanza del profesor	24
Conclusiones	35
Referencias	37
MÓDULO 3 Bienestar y resiliencia en las escuelas.....	38
Introducción: ¿te imaginas?	38
.....	38
Entendiendo el cerebro creativo	39
Apoyando a los estudiantes después de la crisis del COVID-19: interrogantes derivados de la pandemia.....	39
Marco de indicadores de salud mental positiva: la relación entre el aprendizaje y el bienestar	40
El cerebro listo para aprender	41
Reconstruyendo el “cerebro de aprendizaje”	42
Cerebros no saludables: por qué importa el bienestar	42
El poder de la impotencia: el impacto de la adversidad y el estrés	46
Promoción de la salud emocional, el bienestar y la resiliencia: Soluciones.....	48
¿Cómo pueden las escuelas promover el bienestar y la resiliencia? ...	50
Mejorar las relaciones positivas: compañeros, maestros, escuelas y padres.....	56
Conclusiones	63
Referencias	66



MÓDULO 4 Intervenciones de aprendizaje emocional..... 67

Introducción	67
Aceptación y comprensión de la necesidad de salud mental del estudiante.....	69
Seguridad Emocional.....	71
Lidiar con ataques de pánico/crisis en la escuela	73
○ Escucha Activa y Empática	74
○ Contener y calmar.....	76
○ Expresar emociones.....	78
○ Validar y acompañar.....	79
¿Cómo nos comunicamos en situaciones emocionalmente complicadas?	81
La implementación de intervenciones de aprendizaje emocional: la educación emocional.....	82
Conclusiones	87
Referencias	87

PREFACIO

Pautas para trabajar con estudiantes de secundaria que han experimentado la crisis de COVID-19: repositorio en línea de procedimientos prácticos para apoyar el bienestar psicológico de los jóvenes y mantener un clima positivo en la escuela.

El propósito de este producto es brindar información sistemática sobre enfoques de interacción adecuados, métodos de capacitación y desarrollos temáticos específicos para superar los efectos de la crisis, restaurar el bienestar mental y desarrollar la resiliencia personal de los estudiantes de entre 14 y 19 años.

El contenido de este producto se basa en el análisis de los resultados de la investigación (IO1). Es una actualización lógica con recomendaciones específicas y materiales de trabajo al servicio de docentes, padres de familia e interesados en apoyar e interactuar plenamente con los jóvenes en la situación post-epidemia y las nuevas realidades.

Se han tenido en cuenta las especificidades nacionales de cada país socio, así como las tendencias generales de los procesos en curso de los jóvenes en un contexto europeo.

Los profesores de educación secundaria serán usuarios directos de la base de datos recolectada, pero los usuarios reales pueden estar todos involucrados en el proceso de formación y/o crianza de los adolescentes. La información es completa y brinda orientación para la recuperación y el mantenimiento del bienestar mental de los jóvenes, independientemente del entorno de aprendizaje específico.

Se hace hincapié en la interacción social, en enfoques y métodos que, teniendo en cuenta las nuevas realidades y necesidades del grupo objetivo, logren el efecto positivo y constructivo deseado en los jóvenes.

Como resultado de las circunstancias extraordinarias vividas como consecuencia de la pandemia de Covid-19, se evidenció que los docentes y las escuelas no estaban preparados adecuadamente (pedagógica, metodológica y técnicamente) para apoyar el bienestar psicológico de los jóvenes y mantener un clima positivo en la escuela.

Con esta guía queremos abrir la puerta a la implementación correcta de apoyar e interactuar plenamente con los jóvenes en la situación posterior a la epidemia y las nuevas realidades, pero también creando un nuevo entorno de aprendizaje para los estudiantes.

Mónica Moreno

En nombre de los coordinadores de la guía

MÓDULO 1 Resumen de los resultados del estudio y sus conclusiones

Introducción



La epidemia de COVID-19 comenzó a fines de 2019 y se ha convertido muy rápidamente en una pandemia que ha golpeado duramente a todo el mundo y sacudido el sector educativo en todos los niveles. Para controlar la propagación de la pandemia, muchas escuelas y universidades se vieron obligadas a permanecer cerradas y cambiar al aprendizaje electrónico. Se

introdujeron una serie de medidas de distanciamiento físico que restringieron severamente la actividad social.

Este Módulo presenta los resultados de una encuesta sobre el impacto de la pandemia de Covid-19 en el estado psicoemocional de estudiantes de secundaria (14-19 años) en Bulgaria, Reino Unido, Italia y España y sus estrategias y recursos para afrontar el estrés. Esta instantánea permite identificar las necesidades sociales, psicológicas y educativas de los jóvenes para minimizar los daños de la pandemia en su desarrollo y mantener su sentido de bienestar.

Los resultados resumidos de la encuesta brindan información sobre el impacto general de la pandemia, las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento para los niños que experimentan estrés, y los recursos para que los niños se adapten y mantengan el bienestar en los países del proyecto. A partir de ello, se identificaron los riesgos y vulnerabilidades de los estudiantes, las necesidades de aprendizaje y apoyo de los adolescentes en la situación de pandemia y postpandemia, que fueron el punto de partida para la elaboración de la Guía Bienestar Docente.

El objetivo principal de la encuesta de investigación fue estudiar el impacto de la crisis pandémica en el estado mental actual de los estudiantes de secundaria. La suposición de la investigación fue que en el contexto de una pandemia y las medidas restrictivas que la acompañan, los estudiantes están bajo un estrés intenso. Los recursos y las estrategias de afrontamiento que utilizan son reducidos e insuficientemente efectivos en las nuevas condiciones, lo que afecta negativamente su bienestar.

El estudio tiene las siguientes tareas de investigación:

aspectos específicos de la experiencia del estrés en adolescentes: fuentes de estrés y síntomas del estrés experimentado;

aspectos específicos de las estrategias de adaptación utilizadas;

nivel de bienestar subjetivo y recursos para su mejora.

El grupo objetivo del proyecto son los estudiantes de educación secundaria (14-19 años de edad). Este es el período de la adolescencia media y tardía, que se caracteriza por un agudo impulso de independencia y expresiones conductuales y emocionales más radicales. Aquí es cuando se forman ideas y planes más concretos para futuros estudios y carreras. En el contexto de la pandemia del Covid-19, los estilos de vida y hábitos de los adolescentes están cambiando drásticamente, lo que se vincula con el aprendizaje en ambientes electrónicos y medidas de distanciamiento físico provocando el aislamiento social.

Los padres y maestros están incluidos para examinar el panorama general, ya que sus observaciones de primera mano de los niños son significativas para evaluar el impacto.

El enfoque de investigación combinó medidas cuantitativas y cualitativas.

La metodología se desarrolla en el contexto de la teoría del estrés y la resiliencia, el bienestar mental y las disposiciones motivacionales.

Estrés como constructo se define en varios enfoques teóricos como un estímulo, como el resultado de una evaluación cognitiva, o como una respuesta fisiológica. En la teoría cognitiva transaccional, en la que se basa el presente análisis, el estrés es visto como un producto de la interacción entre el individuo y el entorno, refractado a través de las valoraciones que el individuo hace de sí mismo y del entorno (Lazarus, 1993). Las conductas de afrontamiento emprendidas por el individuo suelen estar orientadas en dos aspectos: hacia la solución/evitación del problema y hacia el manejo de las emociones provocadas por la situación.

Las estrategias de afrontamiento pueden implementarse a través de conductas activas o pasivas y su efecto influye en la duración e intensidad de la experiencia de estrés, respectivamente, en los procesos de adaptación a los cambios que se producen. Un criterio para distinguir tipos de estrategias de afrontamiento también puede ser la dirección en la que un individuo invierte sus esfuerzos para afrontar el estrés: acercarse, aceptar y comprometerse con lo que está sucediendo y sus consecuencias, o distanciarse y evitar los eventos y situaciones. su amenaza (Carver & Connor-Smith, 2010). También existe el "afrontamiento centrado en el significado" (Folkman, S., Park, C., 1997), en el que los esfuerzos para hacer frente a la experiencia del estrés se centran en el interior, hacia una mejor comprensión y la búsqueda de conexiones entre lo que está sucediendo y lo personalmente valioso. cosas,

En psicología, el "bienestar" es visto como un fenómeno multidimensional, resultado de la experiencia y evaluación subjetiva, lo que lo acerca en esencia al constructo estrés. El bienestar subjetivo es "la calidad de vida en términos de la presencia y frecuencia de emociones positivas y negativas y la propia satisfacción general con la vida" (Diener et al., 1985). Según los investigadores en el campo de la perspectiva hedonista, participar en actividades que provocan experiencias emocionales positivas y lograr la satisfacción del deseo son importantes para llevar una vida de bienestar. En un contexto de pandemia, se asume que las oportunidades para ello se reducen, y aún se están construyendo mecanismos de afrontamiento para que los adolescentes enfrenten el estrés y se adapten a la situación.

La metodología de investigación consistió en tres marcadores únicos para examinar el impacto general de la pandemia, los eventos estresantes y la salud física y mental de los estudiantes, y siete escalas (tipo Likert de 5 ítems) para examinar fuentes de estrés, síntomas de estrés, afrontamiento estrategias, recursos personales y bienestar subjetivo, así como un apartado sobre demografía. Para este propósito, se desarrollaron 3 cuestionarios, para estudiantes, padres, maestros y plantillas para entrevista estandarizada.

Los datos recolectados fueron procesados con el programa estadístico SPSS 26, utilizando métodos descriptivos (análisis de frecuencia), análisis de varianza (ANOVA), análisis factorial clásico y análisis de correlación. Se realizó un análisis de contenido de los datos de las entrevistas.

Tres formularios de entrevista fueron desarrollados -para cada uno de los grupos objetivo. Contienen una serie de preguntas abiertas para la autoevaluación y evaluación del impacto de la pandemia y los cambios en el estilo de vida, estado de ánimo y autoestima de los niños y sus necesidades. Las preguntas para los maestros se enfocaron principalmente en el impacto del aprendizaje a distancia en los niños que estaban observando y sus propias experiencias como participantes en este proceso.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

La encuesta se realizó en línea entre mayo y diciembre de 2021 en una muestra aleatoria de 1562 estudiantes /854 pp/, padres /330 pp/ y docentes /378 pp/ de todos los países. También se realizaron 101 entrevistas.

Resultados del Consorcio

El análisis de la información sobre la evolución de la crisis del Covid-19 en los países participantes muestra una alta similitud en la dinámica de la pandemia y la naturaleza de las medidas contra la epidemia que se han adoptado. La diferencia es que en Bulgaria los confinamientos fueron más cortos y menos generalizados que en Reino Unido, España e Italia, así como las bajas coberturas de vacunación en la población.



En todas partes, desde el comienzo de la crisis, se ha introducido la educación a distancia para un gran número de estudiantes durante períodos de tiempo variables, lo que obliga a los niños a aislarse. Los expertos en salud advierten que esto se traduce en mayores riesgos para su salud mental y su desarrollo. En particular, el aprendizaje a distancia afecta negativamente sus niveles de estrés y estado emocional, la calidad de su educación y sus habilidades de comunicación.

La comparación de los resultados de los cuestionarios muestra lo siguiente:

- Aproximadamente la mitad de los estudiantes y padres calificaron el impacto de la pandemia en los jóvenes como muy negativo o negativo. Esto también lo comparten los docentes, quienes creen que los efectos negativos de la pandemia se manifiestan en una disminución de la motivación para aprender, la actividad en
- el proceso de aprendizaje y su actividad general, el manejo del material de aprendizaje y el rendimiento académico, las habilidades de comunicación y autoexpresión, la sensación de bienestar y las fluctuaciones del estado de ánimo. En promedio, 1/4 de los participantes calificaron la salud mental de los niños como deteriorada.
- En cuanto al sentido de bienestar subjetivo de los adolescentes, predominan las valoraciones positivas.
- Los síntomas de estrés más pronunciados, según estudiantes y padres, se encuentran en el ámbito emocional e intelectual. Con frecuencia o de manera constante, los encuestados observaron tensión, distracción,

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

pereza y renuencia a actuar, irritación, problemas de aprendizaje y fatiga. Los encuestados del Reino Unido y España también informaron síntomas fisiológicos relacionados con trastornos del sueño y del apetito.

- Según los jóvenes, las fuentes de estrés más graves para ellos son: la pérdida de los contactos vivos con la gente y las reuniones con los amigos, entretenimientos y comidas y bebidas favoritas de restaurantes al aire libre, visión clara del futuro y libertad de acción.
- Según los maestros, las fuentes de estrés para los estudiantes durante el período de pandemia se encuentran principalmente en un entorno de aprendizaje electrónico de la siguiente manera: monotonía, aislamiento social, falta de actividad física, mantener una concentración continua/permanente, la necesidad de autoorganización y autodisciplina, necesidad de apoyo adicional para el aprendizaje.
- Los participantes son unánimes en que las restricciones impuestas por la pandemia que afectaron a los estudiantes de manera completamente negativa o más bien negativamente fueron: limitaciones para reunirse con amigos, contactos limitados en vivo, limitaciones para actividades deportivas, falta de libertad de acción, no ir a la escuela.
- Según los tres grupos de encuestados, los siguientes cambios en el estilo de vida de los niños tuvieron un impacto negativo: permanecer mucho tiempo frente a una computadora, la presión de las prohibiciones, el distanciamiento físico, el uso de mascarillas, el aislamiento en el hogar, el espacio personal limitado en el hogar, la distancia física, miedos e inseguridades de los adultos y la constante presencia de los padres.
- En cuanto a las estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés durante la pandemia, los estudiantes indicaron que las siguientes actividades fueron practicadas de manera constante y frecuente: ver televisión/películas/podcasts/TikTok, "chatear" con amigos, navegar en Internet, escuchar música.

Raramente o no se practican son los siguientes: meditación, oración, yoga, experimentar con cosas prohibidas, participar en cursos de formación y seminarios.

- Para hacer frente a la situación de la pandemia **y recursos para adaptar** y mantenimiento del bienestar, los más valorados por alumnos y padres fueron los relacionados con el apoyo social y la auto actitud: apoyo familiar, capacidad de encontrar cosas interesantes, voluntad/persistencia propia y sentido del humor propio, aprendizaje y

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

ambiciones de desarrollar, la búsqueda de un objetivo claro y un plan para el futuro, el optimismo y la fe en el futuro, la propia capacidad para acostumbrarse rápidamente a los cambios, la propia capacidad para superar rápidamente el mal humor, el insulto, la ira y los pasatiempos.

- La autodescripción de los estudiantes nos dice que sobre su potencial personal es bastante positivo, siendo optimistas sobre el futuro. De acuerdo con sus autoevaluaciones, las siguientes características se aplican total y ampliamente a ellos: la diversidad en la vida es importante, siento que lo que hago tiene sentido, trato con los problemas importantes que encuentro, tengo confianza en que tendré éxito en la vida y trabajo constantemente para lograr mis metas y creyendo que pronto vendrán cosas mejores.

Esto es compartido por padres y docentes, pero sienten que la participación en cursos y actividades grupales que eligen, actividades artísticas y trabajos en proyectos escolares, contactos con docentes, psicólogos, médicos, actividades físicas son recursos que no aplican a su hijo.

Más del 40% de los docentes sintieron que los temas ambientales y económicos, así como el arte, seguían siendo débiles para atraer el interés y la atención de los estudiantes.

Los datos de las entrevistas realizadas a alumnos, padres y profesores también muestran una gran similitud entre los países participantes y vienen a confirmar los resultados del cuestionario de encuesta:



- **Estudiantes** destacan como aspecto positivo estar más con la familia y como aspecto negativo el hecho de ver menos a amigos/otros familiares, el aburrimiento al no salir de casa y no realizar sus actividades habituales. Además, todos los estudiantes mencionan los efectos negativos que provoca el aislamiento: no verse con los amigos (aspecto que se repite), las clases a distancia son complicadas, menos ejercicio físico. El efecto negativo del aislamiento es particularmente evidente a nivel emocional y en la capacidad de planificación. Los niños se describen a sí mismos como más deprimidos, ansiosos y agitados que antes de la

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

pandemia. La incertidumbre y la inseguridad bloquean cualquier capacidad de imaginar el futuro: la atención se centra en la incertidumbre del presente.

- **Padres.** Los comentarios en general están relacionados con cambios emocionales/personales que han afectado a sus hijos siendo la pérdida de relaciones personales/habilidades sociales una de las principales ideas expresadas. Los padres dicen que los niños se sienten más solos y han echado mucho de menos a sus amigos/ha perdido habilidades sociales y esta es una de las necesidades más importantes de los niños expresadas por los padres: recuperar actividades sociales/ver amigos-familiares. A las necesidades de los niños hay que sumar para obtener un apoyo psicológico/saber gestionar el estrés/el miedo.

En segundo lugar y aunque los padres expresaron algún aspecto positivo de la educación a distancia (tienen que organizarse mejor y aprender a seguir horarios, ha ganado autonomía/desarrolla paciencia, han todo lo disponible en un clic), vemos que además de la idea de ralentizar el ritmo de aprendizaje, se vuelve a repetir la idea de no tener contacto directo entre profesores y alumnos/ empeoramiento de las relaciones personales. Numerosos padres han destacado el fuerte malestar emocional que experimentan sus hijos durante esos meses, con un aumento considerable de conductas como falta de concentración, aburrimiento, cambios de humor, frustración, dependencia y necesidad de ayuda, melancolía y sentimientos de soledad.

Aunque coinciden en que la educación a distancia fue una oportunidad para implementar tecnologías y aumentar las habilidades digitales de sus hijos, parecen predominar los adjetivos desfavorables, viendo la educación a distancia como una experiencia desagradable, desmotivadora, inútil, ineficaz y, en definitiva, fea.

- **Profesores** son más críticos y pesimistas con los demás participantes, lo que también se aplica a las puntuaciones en variables comparables, donde hay una tendencia de los profesores a dar valores más extremos. Aunque mediado a través del entorno en línea, los profesores controlan el rendimiento, la participación y el afrontamiento de los estudiantes en tareas de trabajo específicas.

Son explícitos en su evaluación de los efectos destructivos de la pandemia en sus habilidades sociales y emocionales, en sus actitudes motivacionales y hábitos de aprendizaje y, de manera más general, en los aspectos existenciales y morales de la escolarización y el sistema educativo.

Como aspecto negativo, también se centran en la pasividad de los padres y la falta de comunicación con ellos.

Los aspectos positivos para todos los participantes del proceso educativo y formativo se perfilan claramente en dos direcciones - desarrollo de la adaptabilidad a los cambios e innovaciones digitales y atención, cuidado de la salud - propia y ajena. En este sentido, las valoraciones de los docentes son más racionales que emocionales. Las sugerencias de los docentes sobre los cambios necesarios en el sistema educativo son concretas, constructivas y específicas.

Las sugerencias de los docentes se centran en el sistema educativo (organización/normas) y el apoyo emocional (alumnos y docentes): motivación, participación, comunicación, quitar el miedo residual, hacer una lectura positiva de la experiencia y restablecer las relaciones personales (aunque los alumnos han utilizado videollamadas y utilizan el aprendizaje digital, el contacto personal es un punto importante para los docentes).

Por último, pero importante, faltaban figuras especializadas, como psicólogos escolares, que pudieran haber apoyado a los alumnos, profesores y personal escolar y familias en general en un momento tan crítico, así como falta preparación psicológica en los profesores que se sentían no contaban con herramientas adecuadas para ayudar y apoyar a sus estudiantes.

Los resultados de ambas partes de la investigación (métodos cuantitativos y cualitativos) confirman la hipótesis inicial de que la pandemia, las medidas que la acompañan para limitarla y los cambios en el estilo de vida tienen un impacto en el estado mental de los adolescentes al intensificar la experiencia de estrés y debilitamiento. la sensación de bienestar.

Los estudiantes reconocen el impacto negativo de la pandemia, pero tratan de positivizarlo destacando los beneficios de: ahorrar esfuerzo y estrés en relación con el compromiso diario habitual de la vida escolar tradicional; los beneficios que encuentran en las pruebas en línea; el placer de cuidar en casa y satisfacer sus necesidades domésticas. Esto está en línea con sus actitudes dominantes de autoconservación, enfoque en el entretenimiento, distanciamiento de los temas importantes de la vida y la preferencia por estrategias pasivas para lidiar con el estrés y los problemas, lo que representa un riesgo para su adaptación a largo plazo.

Los padres y docentes son mucho más negativos sobre el impacto general de la pandemia, las medidas restrictivas y los cambios de estilo de vida, lo cual es un requisito previo para el riesgo de victimización y/o medicalización de los niños, especialmente porque se ven afectados negativamente por los miedos e inseguridades de los adultos. Al mismo tiempo, probablemente como una reacción defensiva, los estudiantes muestran un interés relativamente bajo en el desarrollo de la pandemia, en los temas sociales, ambientales y económicos actuales, lo que puede conducir a una subestimación injustificada de las consecuencias actuales y a largo plazo de la crisis global.

Se observa la presencia de síntomas de estrés en los estudiantes y los más acentuados son los síntomas emocionales, conductuales y cognitivos del estrés. Las fuentes de estrés para ellos son las restricciones y los cambios en el estilo de

vida, así como las relaciones con los adultos. Según los docentes, las consecuencias más negativas de la educación a distancia son el aislamiento y la monotonía en el hogar. Hay algunas discrepancias en las valoraciones de los tres grupos sobre estos temas, lo que refleja déficits de comunicación y es indicativo de la necesidad de mejorar la comunicación entre alumnos, profesores y padres.

Los estudiantes priorizan las estrategias de afrontamiento pasivo con énfasis en la zona de confort y la satisfacción de las necesidades hedónicas. A corto plazo, este tipo de actividades tienen el efecto de desahogo emocional, distanciamiento de los problemas y postergación temporal de su solución, pero a largo plazo, cuestionan la capacidad de adaptarse rápida y adecuadamente a los cambios. Por otro lado, el uso de estrategias constructivas activas influye positivamente en la salud física y mental de los adolescentes y en su sentido de bienestar subjetivo.

Las evaluaciones más altas del bienestar subjetivo y la salud mental de los estudiantes también resuenan con el uso activo de los recursos internos, determinados en manifestaciones de propósito y organización, positividad y flexibilidad, actividades interesantes y significativas. Entre los recursos para la adaptación, definitivamente domina el apoyo social: las relaciones con amigos y familiares. Se ha descuidado el potencial de afrontamiento de los recursos externos para la adaptación: trabajo en proyectos escolares, interacción con maestros y psicólogos, participación en escuelas, cursos y grupos de interés, prácticas espirituales.

Los resultados de este análisis permiten identificar los siguientes riesgos en el desarrollo de los adolescentes:

- Profundizar la experiencia de estrés bajo el impacto de la pandemia y, en particular, el aprendizaje en línea prolongado;
- Desadaptación a largo plazo y/o pasividad ante la evolución de la situación de pandemia y sus implicaciones globales;
- Desequilibrio en los recursos utilizados y los esfuerzos para adaptarse a las condiciones de vida en constante cambio;
- Medicalización de la generación joven y modelado de hábitos y estilos de vida no saludables;
- Profundización de la crisis social, regresión en las habilidades sociales y desarrollo del potencial personal.

Minimizar estos riesgos requiere intervenir en el amplio espectro de apoyo psicológico y pedagógico para desarrollar la resiliencia mental de los adolescentes y mejorar su interacción social, involucrando activamente y sincronizando los esfuerzos de todos los actores del proceso.

El análisis comparativo entre los países participantes muestra total coherencia en cuanto a los grupos vulnerables de jóvenes identificados, a saber:

- Muchachas que reportan más síntomas de estrés, peor salud física y mental, menor sentido de bienestar subjetivo y usan más estrategias pasivas de afrontamiento que los niños;
- Estudiantes de mayor edad (18-19 años), que tienen una valoración más negativa del impacto de las restricciones impuestas, los cambios de estilo de vida y la presión de la coerción externa en comparación con los más jóvenes;
- Niños que viven con uno de los padres o sin padres que experimentan más síntomas de estrés;
- Niños con hermanos que comparten un efecto negativo más fuerte de la pandemia que los adolescentes que son los únicos niños en la familia;
- Los estudiantes que experimentaron una disminución en el rendimiento reportaron una peor salud mental, significativamente más síntomas de estrés, relaciones más insatisfactorias con los adultos, una menor sensación de bienestar mental y más dificultad para tolerar restricciones y cambios en el estilo de vida, en comparación con los estudiantes que mejoraron su rendimiento.
- Estudiantes que sienten que no mejoraron sus conocimientos durante la pandemia, quienes reportan peor salud física y mental, significativamente más síntomas de estrés y un menor nivel de bienestar subjetivo en comparación con aquellos que perciben sus conocimientos mejorados.
- Los estudiantes que han experimentado eventos más estresantes reportan síntomas más intensos de estrés y un impacto general más negativo de la pandemia en su familia, deteriorando su salud física y mental, y una menor sensación de bienestar subjetivo.

Directrices sobre las medidas de apoyo a los estudiantes

Con base en todos los datos y análisis, nos hemos unido en torno a la tesis de que las medidas de apoyo deben integrar actividades de capacitación, comunicación y administración dirigidas a las siguientes partes interesadas y actores:

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

I. Actividades de formación a los estudiantes

Medidas de formación centradas en el desarrollo de:

- Autoconocimiento para estimular la confianza en el potencial personal de los niños;
- Pensamiento crítico, compromiso social y autodisciplina en los adolescentes para construir una posición personal y cívica más activa;
- Resiliencia al estrés: presenta los beneficios de las estrategias de afrontamiento activas, de resolución de problemas y relacionadas con el significado y las técnicas de relajación para fomentar la aplicación de una gama más amplia de estrategias de manejo del estrés;
- Recursos internos de adaptación con prioridad en las habilidades de establecimiento de objetivos, planificación y organización, positividad y flexibilidad, técnicas para mantener la concentración para aumentar la confianza en ellos y su aplicación;
- Habilidades de comunicación para mejorar las interacciones entre ellos y con los adultos mayores - padres y maestros; dar y recibir apoyo social;
- Habilidades de aprendizaje autorregulado con el fin de mantener la motivación para aprender y hacer frente de forma autónoma a las tareas de aprendizaje.

A los padres:

Medidas de formación centradas en el desarrollo de:

- Mejorar las habilidades de los padres para una comunicación significativa con los niños en aislamiento y para mejorar el clima del hogar (escuela para padres u otras actividades socialmente atractivas, materiales de capacitación). Fomentar la comunicación abierta entre estudiantes y padres, así como entre maestros y padres, para atraer atención a la experiencia de estrés y ansiedad y explicar mejor las preocupaciones de comportamiento. Reconocer la importancia de la independencia y el distanciamiento de los niños durante la adolescencia.
- Concientizar a los padres sobre la salud mental de los niños y brindarles herramientas y recursos para ayudarlos.

a los maestros

Medidas de formación centradas en el desarrollo de:

- El grado de empatía que ayuda a los docentes a mostrar comportamientos profesionalmente útiles;
- Fortalecimiento de las habilidades emocionales básicas de los estudiantes y la gestión emocional como vehículo para la prevención de problemas emocionales/mentales;

- Aprender a comprender y comunicar emociones en un contexto presencial y digital para docentes y alumnos;
- Ofrecer a los docentes recursos y herramientas para transformar sus programas de formación y su propia profesión docente;
- Mejorar las habilidades de comunicación digital de los profesores para mejorar la interacción con los estudiantes en el contexto del aprendizaje en línea.

II. Medidas de comunicación:

- Aplicar una variedad de enfoques y canales para informar de manera correcta y precisa a los estudiantes sobre los efectos de la crisis: sanitaria, social, económica; la importancia de la prevención y estilos de vida saludables en la crisis actual. Consideración cuidadosa de los mensajes transmitidos por adultos relevantes para minimizar la incertidumbre y el vuelo a la ilusión.
- Ampliar los canales y formas de comunicación, redefiniendo roles y responsabilidades para mejorar la interacción entre padres y maestros;
- Mejorar la comunicación entre maestros, padres y profesionales de prevención del estrés y manejo de crisis para aumentar la conciencia y la sensibilidad sobre los factores de riesgo de los niños y la identificación oportuna de los vulnerables entre ellos;
- Promoción del rol de los psicólogos escolares con énfasis en la prevención proactiva
- Promover el diálogo multiactor entre padres, educadores y los propios niños.

Cambios administrativos en los enfoques educativos tradicionales dirigidos a:

- Aprendizaje personalizado: identificar las necesidades individuales de los estudiantes, sus habilidades e intereses para preservar y nutrir su motivación interna para el aprendizaje y el desarrollo; Desarrollar planes enfocados para asegurar que se brinde un acompañamiento de aprendizaje adecuado en sistemas más personalizados.

- Aplicación de modelos flexibles de aprendizaje cooperativo como requisito previo para aumentar la participación de los estudiantes, la interacción social y el aprendizaje compartido;
- Fomentar el trabajo en proyectos escolares, la participación en actividades extracurriculares, cursos y grupos de interés, incluidas las prácticas artísticas y espirituales (como yoga, atención plena) para mejorar el atractivo y la calidad de la vida escolar;
- Prevención de los procesos de victimización y medicalización de los adolescentes (activando la interacción con docentes y psicólogos, estableciendo y manteniendo límites claros en las relaciones y principios de interacción; refinando los mensajes de los adultos con foco en las fortalezas y actitudes positivas de los niños ante nuevos desafíos, estimular los procesos de autorreflexión y comprensión de los beneficios y perjuicios de la excesiva protección y cuidado de los adolescentes);
- Cambios en los planes de estudio para adaptarlos a la forma de aprendizaje a distancia y las necesidades actuales de todos los actores y participantes en el proceso de aprendizaje; planificar el aprendizaje sincrónico en e-learning y el aprendizaje híbrido como alternativa para períodos de alto riesgo de pandemia.
- Apoyar a los docentes con recursos de formación docente utilizando herramientas digitales, así como fomentar el acceso y uso de plataformas colaborativas digitales que permitan a los docentes compartir sus recursos y dar y recibir retroalimentación de sus pares;
- Ofrecer recursos y herramientas para fortalecer la resiliencia y apoyo para hacer frente al daño psicológico y social;
- Revisar el enfoque del plan de estudios y priorizar los objetivos de aprendizaje teniendo en cuenta las limitaciones, asegurando al mismo tiempo un buen equilibrio entre el aprendizaje académico, el aprendizaje socioemocional y la salud psicológica.

Referencias

1. Carver, C. y Connor-Smith, J. (2010). Personalidad y Afrontamiento. Revisión anual de psicología (61), 679-704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
2. Diener, E. (2000), Bienestar subjetivo: la ciencia de la felicidad y una propuesta para un índice nacional. Psicólogo estadounidense, Vol.11, (1), 33-43.
3. Folkman, S., Park, C., (1997). Significado en el contexto del estrés y el afrontamiento. Revisión de Psicología General, Vol.I, (2), 115-144.
4. Hobfoll, SE (2004). Estrés, cultura y comunidad: La psicología y filosofía del estrés. Springer Science & Business Media.
5. Keyes, C., Shmotkin D., Ryff C. (2002) Optimización del bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones. Revista de Personalidad y Psicología Social, Vol 82, No 6, 1007-1022.
6. Lazarus, R., Folkman, S. (1984) Estrés, evaluación y afrontamiento. Springer Publishing, Nueva York.
7. Lyubomirsky, S. (2008). El Cómo de la felicidad. Londres: Penguin Press.
8. Zarbova B., Karabeliova S., (2018). Estrés y bienestar entre los estudiantes chinos. Psicología en y alrededor de Nosotros. Proceedia Temática Internacional. Universidad de Nish, Facultad de Filosofía, 199-218.<http://psihologijanis.rs/dpp/arhiva/zbornik-13-2.pdf>
9. El Estado Mundial de la Infancia 2021 En mi mente: Promoción, protección y cuidado de la salud mental de los niños; visitado por última vez el 10 de noviembre de 2021 https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021?utm_source=referral&utm_medium=media&utm_campaign=sowc-web
10. Fundación Nacional para la Investigación en Educación
11. CEPEO (2020) Nota Informativa: Ausencias Escolares y Rendimiento Estudiantil.
12. DfE (2020a) Prima de recuperación del coronavirus (COVID-19).
13. DfE (2020b) Orientación para la apertura total: escuelas. 17 de septiembre de 2020.
14. Harmeý, S. (2020) Pérdida de aprendizaje versus interrupción del aprendizaje: Evidencia escrita enviada a la Investigación del Comité Selecto de Educación sobre el impacto de COVID-19. Londres: Instituto de Educación de la UCL.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

15. Hodgen, J, Taylor, B, Jacques, L, Tereshchenko, A, Kwok, R, Cockerill, M (2020). Enseñanza remota de matemáticas durante el COVID-19: intenciones, prácticas y equidad. Londres: Instituto de Educación de la UCL.

16. Centro Internacional de Alfabetización (julio de 2020) 'Evidencia escrita presentada a la Investigación del Comité Selecto de Educación sobre el impacto de COVID-19 en la educación y los servicios para niños'. (CIE0387) Londres.

17. Pizarro, R (2020). Efectos del confinamiento por la Covid-19 en la salud mental de niños y adolescentes en España. Identificador: DOI 10.17605/OSF.IO/RZ8AU

identifiquen con la(s) víctima(s).) de la tragedia y sentirse como 'víctimas vicarias'.

Las ansiedades resultantes que tanto los estudiantes como los maestros traen a su salón de clases en respuesta a una crisis pueden afectar el aprendizaje de los estudiantes, según lo documentado por investigaciones psicológicas, cognitivas y de neurociencia. Las crisis individuales, como afrontar la pérdida de un miembro de la familia o recuperarse de una ruptura difícil con una persona importante, pueden afectar el aprendizaje y el desempeño de un miembro individual de la clase. Sin embargo, las crisis comunitarias, como la situación de pandemia de Covid-19, el impacto de la guerra entre Ucrania y Rusia, la devastación de los fenómenos naturales, pueden afectar el bienestar personal y académico de todos.

Dichos eventos afectan la carga cognitiva de los estudiantes, ya que su capacidad de memoria de trabajo se reduce inmediatamente después de una experiencia estresante aguda. Esta toma de conciencia puede llevar a los docentes a ser indulgentes con las fechas de entrega o ajustar el plan de estudios para la semana posterior a la crisis con el fin de reducir la carga de trabajo, tanto en términos de introducir nuevos conceptos como de esperar que los estudiantes practiquen hábitos de estudio típicos.

Una encuesta realizada por Therese A. Houston y Michelle DiPietro (2007) revela: "Desde la perspectiva de los estudiantes, lo mejor es hacer algo. Los estudiantes a menudo se quejaban cuando la escuela no mencionaba la crisis en absoluto, y expresaban su gratitud cuando la escuela reconocía que había ocurrido algo horrible" (p. 219). Los estudiantes informan que "casi cualquier cosa" es útil, independientemente de si la respuesta del maestro requiere un esfuerzo relativamente pequeño, como pedir un minuto de silencio, o mucho esfuerzo y preparación, como hacer que el evento forme parte del plan de la lección. Los estudiantes consideran que la 'falta de respuesta' o no reconocer que ha ocurrido la crisis y fingir que no ha pasado nada para dejar que la clase continúe, sin mencionar oportunidades de revisión o ayuda adicional, es totalmente inútil.

La pandemia de Covid-19 nos ha hecho explorar nuevas realidades principalmente la de la educación a distancia, pero a menudo no nos preguntamos lo suficiente sobre el impacto de la pandemia en el estado de ánimo de los estudiantes y cómo reaccionaron ante el regreso a la 'casi' normalidad.

En sus estudios, los expertos han encontrado déficits en la capacidad de los estudiantes para concentrarse, memorizar y mantener la atención durante mucho tiempo. La causa es un exceso de tensión emocional: la ansiedad, el estrés, la preocupación son factores que inciden negativa y directamente en la concentración y motivación de los alumnos.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Hay muchas posibilidades sobre cómo abordar una crisis en clase, desde actividades que toman solo un momento hasta reestructurar un curso completo, y mucho más. Una vez más, tenga en cuenta que los estudiantes aprecian cualquier acción, por pequeña que sea.

La importancia de apoyar la proximidad emocional en la enseñanza del profesor

Proximidad emocional es una conexión entre una persona y un evento de desastre. Esta conexión puede estar mediada por una conexión interpersonal, es decir, una relación cercana con alguien que se ve afectado físicamente por un desastre, o por una conexión experiencial con la ubicación geográfica del evento. El primer paso del maestro es comprender a los estudiantes necesitados, todos diferentes, cada uno único, con características, sensibilidades y problemas particulares. En situaciones de crisis, es fundamental concebir el proceso de enseñanza/aprendizaje desde una perspectiva relacional - es decir, plantear una acción educativa dirigida a cuidar la mente, pero también la personalidad psicológica y los afectos del alumno - significa abrazar la hipótesis de "Los estudiantes normalmente estarán más intrigados por el material y ganarán interés. Es más fácil generar discusión entre un grupo emocionalmente estimulado.

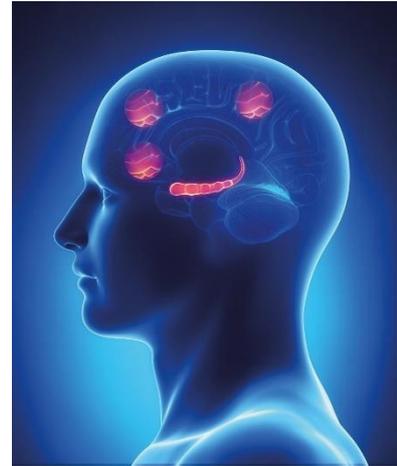
Las investigaciones han demostrado que el compromiso emocional se asocia con resultados positivos para el éxito de los estudiantes, incluido el logro del aprendizaje. Las emociones pueden propagarse entre compañeros a través del "contagio emocional": la transferencia de estados de ánimo dentro de un grupo y la posterior influencia en el comportamiento.

De lo anterior se desprende que la enseñanza en momentos extremadamente críticos, para ser eficaz, debe incluir la dimensión emocional en sus procesos, prestando la máxima atención a la dimensión interior de los alumnos y la valoración de todas las formas de diversidad. Incluso estudios realizados en las últimas tres décadas proponen una superación de la bifurcación entre cognición y emociones, llegando a una perspectiva unitaria de totalidad donde la empatía se convierte en una experiencia radical que tiene características de totalidad, donde se entrecruzan la mediación cognitiva y el compartir afectivo. La educación emocional se trata de una combinación exitosa, no necesariamente simultánea, de estados mentales y emocionales, contemplada precisamente por enfoques multidimensionales y confirmada por los estudios sobre la Teoría de la Mente y la neurociencia actual.

¹Damiani P. (2011), Le dimensioni implicite e affettive nelle relazioni a scuola ed il successo scolastico, *Formazione & Insegnamento IX – 2 – 2011*, p.77-89, Pensa Multimedia.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Existe una interdependencia entre la emoción y la cognición: son los procesos cognitivos los que dirigen las emociones, pero estas influyen en la cognición al iniciar, dirigir o interrumpir el procesamiento de la información. Según la interpretación que se dé a los estímulos del mundo exterior, las emociones cambian y el contenido cognitivo también varía. En la experiencia emocional siempre hay un procesamiento cognitivo y un recuerdo afectivo en relación con la misma situación vivida. El recuerdo de emociones ya conocidas, y por tanto reconocidas, influye en la forma en que etiquetamos una determinada situación.



Hablar de la escuela actual significa tener en cuenta precisamente esta multidimensionalidad y la complejidad de las situaciones a las que se enfrenta. Las competencias emocionales y empáticas producen la escucha activa y la narración de los propios sentimientos y emociones y conducen a una observación no superficial de los estados, actitudes y comportamientos de los demás. Se preparan para el proceso profundo de 'pensar', invirtiendo en la no linealidad de los procesos, de todos los procesos: desde los personales, hasta los relacionales formales e informales, y hasta los aspectos más amplios de la socialización.

El quehacer educativo debe elevarse a una suerte de proxémica entendida como precognición de la relación con el otro y como resultado: positivo, igual, activo en la escucha, y que implica el complejo constructo de ser competente en un marco significativo de saber, saber hacer, hacer, saber ser y saber comunicar.

Es sobre todo en momentos de crisis que el docente debe demostrar que tiene competencia empática, la empatía como proceso también fomentaría la relación educativa como relación de ayuda. Tener conciencia emocional y un estilo empático entrena a uno para reconocer al otro. La empatía traduce la capacidad de proyectarse en lo otro para comprender al otro a través de un proceso de identificación, en el que se sitúa la cultura de los sentimientos como material psíquico de valores que se proyectan en la convivencia civil y en la educación. comunidad.

Enfoques interactivos y métodos de enseñanza/formación adecuados

Hay muchas posibilidades sobre cómo abordar una crisis en clase, desde actividades que toman solo un momento hasta reestructurar un curso completo, y mucho más. Nuevamente, los docentes deben considerar que los estudiantes aprecian cualquier acción, por pequeña que sea.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Hay pasos que un buen maestro debe tener en cuenta durante los momentos más críticos para mantener un ambiente de clase favorable y asegurar una experiencia de aprendizaje productiva y tranquilizadora.

Tomando un momento de silencio

Presta atención a la carga cognitiva

Asignación de actividades o materiales relevantes

Facilitando una discusión

1. Tomar un momento de silencio interrumpe muy poco la clase, pero ofrece a todos la oportunidad de reflexionar como parte de una comunidad y demuestra el sentido de humanidad del maestro.

2. Presta atención a la carga cognitiva.

Cambios causados por las pandemias afectan la carga cognitiva de los estudiantes, pues está comprobado por estudios de neurociencia que su capacidad de memoria de trabajo se reduce inmediatamente después de una experiencia de estrés agudo. Esta toma de conciencia debe hacer que el profesor se detenga y que sea más indulgente con las fechas de entrega o invitarlo a adaptar el programa de estudios para reducir la carga de trabajo, tanto en términos de introducción de nuevos conceptos como en términos de esperar que los estudiantes practiquen hábitos típicos de estudio. También puede ser útil organizar una sesión de revisión del material cubierto durante la crisis.

3. Asignación de actividades o materiales relevantes.

Según dos académicos, Houston y Di Pietro, existen actividades específicas que pueden ayudar a los estudiantes en sus momentos más críticos. Su declaración proviene de la observación de las actividades que ayudaron a los estudiantes estadounidenses a sobrellevar el 11 de septiembre.

En ese momento, los estudiantes que participaron en un ejercicio de escritura de un diario o escucharon una historia que abordaba temas relevantes a los ataques terroristas mostraron una mayor mejora y menos signos de trauma. Es una invitación para que los maestros consideren cómo pueden usar su disciplina como lente para explorar los eventos que rodean una tragedia, por

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

ejemplo, asignando un poema relevante, vinculándolo a un momento histórico similar o examinando los conceptos médico-científicos en una pandemia similar. (el virus de la influenza aviar A(H5N1) surgió en 1996).

4. Facilitar una discusión.

Si los docentes quisieran hablar directamente con sus alumnos sobre una crisis, podrían considerar ponerse en contacto con los organismos competentes que a menudo recomiendan sus escuelas o el Ministerio de Educación para obtener ideas sobre cómo abordar dicha conversación. Además, la siguiente información recopilada por el consorcio Well-be también puede ser útil para hablar sobre una tragedia con sus estudiantes. Hay una serie de factores que pueden afectar el desarrollo de una conversación sobre una crisis.

Sin embargo, la profesora israelí Deborah Shmueli ha enumerado en sus ensayos algunos elementos a tener en cuenta:

- ⇒ Percepciones de los estudiantes sobre cómo les ha afectado personalmente la crisis
- ⇒ Percepciones de los estudiantes sobre otros a quienes consideran afectados
- ⇒ Cuestiones que se consideran importantes para cada persona o grupo
- ⇒ Impedimentos institucionales, financieros y de otro tipo para una comunicación exitosa

Teniendo en cuenta estos factores, los investigadores y los profesionales de la comunicación con experiencia sugieren las siguientes pistas para investigar en conversaciones difíciles:

Considere cuánto tiempo podría tomar la conversación: Los docentes dispuestos a crear un entorno seguro para el diálogo deben considerar cuánto tiempo les tomará a sus alumnos una conversación sobre temas delicados y cuánto tiempo pueden dedicar a esa conversación en el transcurso de un período. Dado que una sola conversación puede no ser suficiente para abordar completamente el problema, los maestros deben ser flexibles y extender la conversación a clases posteriores. El maestro debe permitir suficiente tiempo para que cada conversación incluya a los estudiantes que tienen dificultades para abrirse a sus compañeros de clase o que necesitan tiempo antes de comenzar a hablar sobre sus experiencias. Se debe prestar especial atención a los alumnos con Necesidades Educativas Especiales y Discapacidades a

quienes se les debe brindar igualdad de oportunidades; por lo tanto, la cooperación del maestro de apoyo es esencial.

Reconozca tanto la comunicación verbal como la no verbal: en una discusión o conversación, es posible que el silencio no avergüence al maestro porque el silencio, así como otros comportamientos no verbales, pueden ser tan vitales para una conversación productiva como las palabras. El maestro a menudo se siente tentado a llenar el silencio con variaciones sobre la pregunta formulada, pero esto podría inhibir la capacidad de los estudiantes para reflexionar sobre la pregunta y prepararse para compartir sus pensamientos con sus compañeros. Puede ocurrir la necesidad de los estudiantes de silencios repetidos incluso extremadamente largos y, a pesar de esto, el maestro debe invitar a la discusión sobre el motivo de tal incomodidad e invitar a compartir con los compañeros.

Preparar la clase para el debate: hay tres etapas principales a considerar:

1) Etapa previa al debate: el profesor debe establecer objetivos claros, proporcionar actividades previas a la discusión para dar forma a la conversación, establecer pautas de discusión y ser abierto con los estudiantes sobre los desafíos que se avecinan.

2) Durante el debate: el docente debe proporcionar marcos y preguntas orientadoras para la discusión, gestionar o moderar activamente las discusiones, hacer una pausa para la reflexión estructurada si aumentan las tensiones y estar preparado para confrontar el lenguaje inapropiado.

3) Después del debate: el maestro debe sintetizar la discusión para demostrar valor, reflexionar sobre la dinámica de la conversación y compartir recursos de apoyo relevantes en el campus para los estudiantes que los necesitan².

- *Deje que los estudiantes establezcan las reglas básicas: no solo puede ayudar a los estudiantes a crear un entorno seguro y protegido en el que compartir sus pensamientos, emociones e ideas, sino que también puede ayudar a los estudiantes a encontrar confianza en sí mismos en un momento en que la crisis los ha hecho sentir impotentes. Las reglas básicas deben establecerse antes de que comience la conversación y reiterarse cada vez que avanza.*
- *Anime a los estudiantes a ser oyentes empáticos: mientras hablan, los estudiantes a menudo piensan en lo que quieren decir en respuesta en lugar de escuchar completamente a la persona que está hablando.*

² Para una exploración detallada de este tema: <https://ofasd.msu.edu/wp-content/uploads/2017/08/Handbook20for20Facilitating20Difficult20Conversations2.pdf>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

- Además, si la crisis es difícil de manejar emocionalmente o si los compañeros se ponen a la defensiva, la escucha empática se vuelve aún más difícil. Señalar estas dinámicas a los estudiantes puede al menos alentarlos a reflexionar sobre su posición como oyentes.
- Permita la libertad de participación: si los estudiantes se sienten incómodos, el maestro no debe obligarlos a participar, ya que es probable que se retiren de la conversación o controlen cuidadosamente lo que dicen.
- Equilibrar el poder en el aula tanto como sea posible: el profesor debe velar por que ningún alumno o grupo de alumnos tenga más derechos que los demás y procurar que todos reciban el mismo respeto.
- Proporcionar un foro predecible: el profesor debe proporcionar un formato y un ambiente que sea familiar y predecible para sus estudiantes para que se sientan más cómodos compartiendo sus pensamientos y experiencias.

Los maestros pueden incluso querer identificar o incluso facilitar una forma de ayudar a los más afectados por la crisis, como recolectar dinero, donar bienes, ofrecerse como voluntarios para ayudar en el lugar de la crisis u otras formas de apoyar los esfuerzos de rescate y socorro. Tal "enfrentamiento centrado en el problema" es una de las respuestas más útiles identificadas por los estudiantes y una explicación de los "niveles más bajos de estrés a largo plazo" entre las personas "indirectamente afectadas".⁷

Enseñar en tiempos de crisis requiere una pedagogía de flujo dispuesta a integrar la agilidad de la enseñanza y una mentalidad de crecimiento radical.

Con todo lo que está sucediendo en nuestro mundo, los maestros de hoy deben examinar cuidadosamente y desafiar las creencias acerca de quiénes ven como expertos y cómo creen que ocurre el aprendizaje. Deben hacerlo con auténtica curiosidad para examinar críticamente sus propias mentalidades y sus conocimientos tácitos y jerarquías de valores.



Enseñar desde una postura de indagación significa que el docente se presenta a sí mismo como un alumno curioso y comprometido, no como un dispensador de conocimiento. El maestro que adopta un enfoque de sabiduría distribuida crea conjuntamente un espíritu y un intercambio de habilidades que involucra a todo el

grupo de la clase. En tiempos de crisis, es crucial crear las

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

condiciones para que los estudiantes sean agentes y auténticos y compartan cómodamente una variedad de perspectivas y experiencias para su aprendizaje y vitales para su desarrollo positivo y bienestar.

Estrategia sugerida: experimentos mentales en los que usted, como profesor, se toma el tiempo de considerar su propio estilo de comunicación y patrones de comportamiento para comprender cómo los estudiantes de una variedad de orígenes pueden percibirlo. Reflexionar sobre cómo la identidad social influye en la dinámica del aula desde diferentes perspectivas. Tenga en cuenta los patrones de conflicto, así como las defensas y las desviaciones, e invite a la autorreflexión auténtica y al diálogo constructivo. Para evitar, por ejemplo, una sola lente racial, busque activamente las opiniones de compañeros de confianza con diferentes antecedentes y niveles de poder antes de traer ideas al aula.

En tiempos de trauma colectivo, como durante la pandemia de COVID-19 y la agitación y las divisiones inducidas por la guerra ruso-ucraniana, los estudiantes necesitan un lugar donde puedan procesar el estrés, donde se validen sus emociones y donde puedan entrar en contacto. con un mundo que parece aterrador y asqueroso. Para aprender y desarrollarse, los estudiantes necesitan un entorno que apoye el aprendizaje y les permita construir recursos internos para hacer frente al estrés.

El salón de clases debe ser ese lugar y para hacer esto, los maestros deben adoptar cambios radicales. La compasión radical es la capacidad de comprender plenamente la crisis con el fin de aliviar la angustia y el dolor de sus alumnos. Por otro lado, el autocuidado radical se refiere a la práctica de aplicar esa compasión radical hacia uno mismo. Practicar el autocuidado nunca ha sido más urgente que en estos tiempos difíciles desde el punto de vista social, político, económico, médico y espiritual.

Los maestros de hoy pueden marcar una gran diferencia en la experiencia general de los estudiantes, ayudándolos a cultivar un lugar interno seguro de crecimiento incluso dentro de realidades externas inseguras. Los docentes pueden ser verdaderos educadores que involucran a sus alumnos como personas integrales cuando somos capaces de verlos y encontrarlos donde están en un momento dado, no cuando los mantenemos estáticos en nuestro propio pensamiento pedagógico.

Los maestros deben aprender a participar en una curiosidad calmada, sin prejuicios, constructivamente crítica y disciplinada hacia ellos mismos y sus alumnos, para notar y desafiar sus juicios sobre ellos y su diálogo interno negativo, para comprender cómo ambos se basan en creencias socializadas y sesgos implícitos de los que pueden liberarse a sí mismos y a los demás. Una vez construido, este sistema de gestión interna, los estudiantes (y colegas) podrían entrar en este proceso de crecimiento a través de la pedagogía.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Estrategia sugerida: Trabaje para notar el lenguaje corporal de los estudiantes, el contacto visual constante (o la falta del mismo) y el compromiso. Busque signos de bienestar, autocuidado, ansiedad, retraimiento, tristeza, ira y confusión. Regístrese con estudiantes en privado (realmente, importa). Una forma es enviar por correo electrónico preguntas abiertas e indicaciones de escritura libre para que los estudiantes compartan preguntas urgentes, necesidades, ideas e inquietudes. Haga un seguimiento con los estudiantes y tenga a mano una lista actualizada de recursos dentro y fuera del campus.

El aprendizaje ocurre mejor cuando es activo, receptivo y contextualizado. En un momento de estrés inducido global, institucional y personal, los maestros deben hacer una pausa para considerar las formas en que una crisis aterriza en la vida de cada estudiante, cómo aterriza de manera diferente según el estado y las finanzas, y si los estudiantes tienen o no apoyo familiar y comunitario. Es importante enfocarse principalmente en los estudiantes en momentos de crisis para que sea posible ayudarlos a enfrentar sus realidades con calma y con sentido de estructura, agencia y apoyo.

Las experiencias de aprendizaje deben abordar el bienestar emocional como algo central: ayudar a los estudiantes a atravesar sistemas complejos durante tiempos caóticos, generar confianza relacional y ver la flexibilidad pedagógica como una postura ética. Esto se aplica a los cambios en las asignaciones, responsabilidades y presentaciones. Sea consciente de cómo la situación de un estudiante, especialmente si cambia con el tiempo durante una crisis, puede influir en su capacidad para colaborar en proyectos grupales. Se trata de orientarse hacia los estudiantes y ser flexible en tiempos de caos, ya que los maestros trabajan para comprender las experiencias individuales de los estudiantes en un determinado contexto de fuerzas más amplias, de modo que se ofrezca un apoyo activo durante este tiempo.

Estrategia sugerida: escuchar activamente y tomar perspectiva con intención. Encuentre un compañero de pensamiento (o dos) para informar sobre las sesiones de clase y planificar el futuro. Vuelva a visualizar las normas de comunicación y procesos para impulsar las asimetrías de poder, como considerar, distribuir y compartir equitativamente las tareas de facilitación del aprendizaje en caso de aprendizaje/enseñanza a distancia. Pregunte a los estudiantes qué necesitan. Discutir las normas en línea y establecer normas para el trabajo en grupo. Recuerde respirar y dar descansos para estirarse para honrar la fiscalidad, ya que los estudiantes que aprenden en línea a menudo se sientan gran parte del día.

Queda incuestionable la suposición de que en tiempos de crisis la mejor estrategia didáctica a adoptar es la del aprendizaje cooperativo. El aprendizaje cooperativo implica que los estudiantes trabajen juntos para lograr objetivos compartidos, y es este sentido de interdependencia lo que motiva a los miembros del grupo a ayudarse y apoyarse mutuamente. Cuando los

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

estudiantes trabajan cooperativamente aprenden a escuchar lo que otros tienen que decir, dar y recibir ayuda, reconciliar diferencias y resolver problemas democráticamente. Sin embargo, los grupos deben estar estructurados para garantizar que los miembros trabajen de manera interdependiente. El papel que juega el maestro en el establecimiento del aprendizaje cooperativo en el aula es de vital importancia para su éxito. Esto implica ser consciente de cómo estructurar el aprendizaje cooperativo en grupos, incluido su tamaño y composición, el tipo de tarea establecida; expectativas de comportamiento de los estudiantes; responsabilidades individuales y grupales; y el papel del maestro en el seguimiento tanto del proceso como de los resultados de la experiencia grupal.

Entre las formas de aprendizaje cooperativo utilizadas con mayor frecuencia en tiempos de crisis se encuentran la tutoría entre pares, el tiempo en círculo, la resolución de problemas y la lección fragmentada.

El impacto de COVID-19, el verdadero punto de partida de nuestro proyecto que desde entonces se ha ampliado para incluir todos los escenarios de crisis en general, ha llevado a muchas escuelas a utilizar una variedad de modelos de tutoría. Sin embargo, no todos los tipos de tutoría son efectivos en un contexto social dado. Se necesita una verdadera tutoría entre pares para apoyar completamente a los estudiantes. Para entender por qué la tutoría entre pares es importante en tiempos de crisis, primero debemos entender qué es realmente. La tutoría entre pares se lleva a cabo entre estudiantes de la misma institución. En su forma más pura, los tutores y tutelados han seguido un currículo similar. Incluso pueden haber estudiado con el mismo maestro. Incluso pueden ser compañeros de clase. Puede tener lugar en línea, en el aula o en una amplia gama de contextos. Simplemente pon, tutores y tutelados han lidiado con expectativas y temas similares y han tenido una experiencia común de algún tipo. Este vínculo común es parte importante de la fórmula de aprendizaje y desarrollo emocional frente a una crisis. La resiliencia emocional y el crecimiento académico van de la mano. Es muy importante tener esto en cuenta durante una crisis. Son absolutamente necesarios modelos de tutoría que atiendan los aspectos sociales y emocionales del aprendizaje.

Los círculos son el espacio ideal para reunir a los estudiantes. Cuando están respaldados por los valores de paz positiva, equidad, igualdad, respeto, dignidad e inclusión, pueden ofrecer un espacio para construir conexión y comunidad. Los círculos suceden en las escuelas por diferentes motivos, entre estos para reunirse, indagar, restaurar. Se pueden usar con toda la clase o para grupos pequeños. La hora del círculo es una buena actividad para realizar con los jóvenes ya que pueden reflexionar sobre su experiencia. Los alumnos pueden decir lo que les funciona bien y lo que no, sabiendo que serán escuchados. El tiempo en círculo es reconocido como una de las técnicas más eficaces para superar el trauma.

La resolución de problemas es una metodología familiar para ayudar a los estudiantes a procesar los grandes cambios que están abordando. No olvides usar los 11 pasos para resolver problemas:

1. PARA y piense.
2. Identificar el PROBLEMA. (recoge mucha información)
3. Identificar los SENTIMIENTOS. (propia y ajena)
4. Decida una META.
5. Piense en muchas SOLUCIONES.
6. Piensa en lo que PODRÍA suceder a continuación.
7. Elija la MEJOR solución. (evaluar todas las alternativas)
8. Haz un PLAN. (piensa en posibles obstáculos)
9. PRUEBE su plan.
10. VEA lo que sucede. (evaluar el resultado)
11. PRUEBE otro plan o solución si el primero no funciona.

La última metodología, la lección fragmentada, es quizás la menos conocida, pero estudios recientes la han identificado como la más exitosa en términos de aprendizaje combinado. La lección fragmentada³se originó en 1996 a partir de la idea de dos estudiosos de la educación, Joan Middendorf y Alan Kalish,

³ <https://aulalettere.scuola.zanichelli.it/sezioni-lettere/idee-didattiche-digitali/la-lezione-segmentata-o-chunked-lesson>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

quienes idearon este sistema de organización de lecciones, que luego varios estudios científicos demostraron que era muy efectivo para responder a los problemas de atención, concentración o motivación de los estudiantes. Observaron, de hecho, que aplicando el modelo didáctico de transferencia de conocimiento en flujo continuo (el profesor explica durante más de media hora), la atención de los alumnos empieza a decaer a los 15-20 minutos y luego cae inexorablemente. Por lo tanto, pensaron en la posibilidad de estructurar la lección en segmentos rítmicos de 15-20 minutos cada uno, algunos dedicados a actividades grupales para consolidar los conceptos aprendidos en los segmentos anteriores.

Aquí está la estructura típica de la lección:

5 minutos para repasar conocimientos previamente adquiridos o ejercicios de preparación asignados.

Exposición del profesor, 10/15 minutos.

Actividad en pequeños grupos, 10 minutos.

5 minutos en los que el profesor ofrece retroalimentación después de las actividades grupales, respondiendo a las observaciones y resolviendo pasajes problemáticos.

Nueva sesión de lección-actividad-repaso, 20 minutos.

Un tiempo en el que los alumnos, quizás a través de notas, comunican qué nudos del tema les gustaría desentrañar, qué cosas nuevas han descubierto o qué temas les gustaría profundizar.

Puede parecer un esquema rígido y difícil de aplicar, pero los mismos Middendorf y Kalish sugieren no tomar este patrón al pie de la letra ya que todo lo que se vuelve predecible tiene menos impacto. La variedad es una fuerza poderosa.

Demuestra su eficacia tanto en el aprendizaje presencial como a distancia, ya que se centra en la atención y la motivación de los alumnos.

La creatividad del docente y su sentido común permanecen en el centro de cualquier acción educativa y una metodología debe ser una herramienta y no el fin último.

Conclusiones

La pandemia de COVID-19 supuso un impacto histórico para los sistemas educativos. En muchos países de ingresos bajos y medianos, retrasó drásticamente los niveles de aprendizaje. La pandemia de COVID-19 ha detenido aún más el progreso del aprendizaje. Más de 1600 millones de niños en 180 países no iban a la escuela en el punto álgido de la pandemia⁴.

La respuesta educativa durante la fase inicial de COVID-19 se centró en implementar modalidades de aprendizaje remoto como respuesta de emergencia. Estos estaban destinados a llegar a todos los estudiantes, pero no siempre tuvieron éxito. A medida que la pandemia ha evolucionado, también lo han hecho las respuestas educativas. En el momento en que se escribe este pasaje, las escuelas están parcial o totalmente abiertas en muchos países.

Todavía se está formando una comprensión completa de las implicaciones a corto, mediano y largo plazo de esta crisis. Esta crisis ha amplificado las desigualdades, así como proporcionó una oportunidad única para reinventar el modelo tradicional de aprendizaje basado en la escuela.

Sin embargo, la pandemia representó un momento de reflexión para todo el sector escolar, sacó a la luz temas críticos y, sobre todo, fortaleció la capacidad didáctica de los docentes, quienes se encontraron con herramientas que pueden ser útiles en otras situaciones críticas.

¿Cuál es la lección aprendida y los hallazgos de los cuestionarios?

- ✓ La disponibilidad de tecnología es una condición necesaria pero no suficiente para un aprendizaje remoto efectivo: la tecnología abre nuevas oportunidades para brindar educación a escala. Sin embargo, el impacto de la tecnología en la educación sigue siendo un desafío.

⁴*Diario de Recursos Humanos* (Andrabi, Daniels y Das 2021)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

- ✓ Los docentes, independientemente de la modalidad de aprendizaje y la tecnología disponible, desempeñan un papel fundamental. El desarrollo profesional regular y efectivo de los docentes antes del servicio y continuo es clave. Apoyo para desarrollar herramientas digitales y pedagógicas para enseñar de manera efectiva tanto en entornos remotos como presenciales.
- ✓ La educación es un esfuerzo intenso de interacción humana: para que el aprendizaje sea exitoso, debe permitir una interacción bidireccional significativa entre los estudiantes y sus maestros; tales interacciones pueden habilitarse utilizando la tecnología más apropiada para el contexto local.
- ✓ Los padres como socios clave de los maestros: la participación de los padres juega un papel igualador que mitiga algunas de las limitaciones del aprendizaje (remoto). A medida que los países hacen la transición a un modelo de aprendizaje combinado más consistente, es necesario priorizar estrategias que brinden orientación a los padres y los equipen con las herramientas necesarias para ayudarlos a apoyar a los estudiantes.
- ✓ Explotar un ecosistema dinámico de colaboración: los Ministerios de Educación deben trabajar en estrecha coordinación con otras entidades educativas (multilaterales, públicas, privadas, académicas) para orquestar de manera efectiva a los diferentes actores y garantizar la calidad de la experiencia de aprendizaje en general.

Referencias

- Houston, Therese A. y DiPietro, Michele. (2007). *En el ojo de la tormenta: percepciones de los estudiantes sobre las acciones útiles de los docentes después de una tragedia colectiva*. En DR Robertson y LB Nilson (Eds.) Para mejorar la academia: Vol. 25. Recursos para el desarrollo docente, educativo y organizativo. Bolton, MA: Anker. Páginas. 207-224.
- Barsade S (2002) Contagio emocional y su influencia en el comportamiento grupal. *Ciencia administrativa trimestral* 47 (4): 644–675.
- Bulger M, Mayer R y Almeroth K (2008) Medición del compromiso de aprendizaje en aulas universitarias equipadas con computadoras. *Revista de multimedia educativa e hipermedia* 17 (2): 129–14
- Cfr. M. Gallerani, *Prossimità inattuale. Un contributo alla filosofia dell'educazione problematicista*, Milano, FrancoAngeli, 2015.
- Shmueli, Débora. "[Evaluación de conflictos](#)." Más allá de la intratabilidad. Eds. Guy Burgess y Heidi Burgess. Consorcio de Investigación de Conflictos, Universidad de Colorado, Boulder. Publicado: octubre de 2003.

MÓDULO 3 Bienestar y resiliencia en las escuelas

Introducción: ¿te imaginas?



Lo que se sabe sobre el cerebro humano es superado con creces por lo que se desconoce. Pero a medida que continuamos haciendo descubrimientos en el campo de la neurociencia, más reconocemos que este conocimiento también tiene un lugar en las aulas, no solo en los laboratorios, es relevante para los líderes escolares y los responsables políticos, así como para los académicos.

La evolución de la especie humana se sustenta en nuestra asombrosa capacidad de aprendizaje. Hay 86 mil millones de neuronas dentro del cerebro del recién nacido, y la mayoría de estas tienen la capacidad de establecer conexiones infinitas y continuas con otras neuronas a lo largo de la vida de una persona.

La ciencia nos dice que desde el nacimiento, estamos programados para el aprendizaje, la curiosidad, la imaginación, el deseo de hacer preguntas, resolver problemas y pensar creativamente. Pero, por supuesto, muchos niños elegirían no estar en la escuela si pudieran. Podrían decir que es aburrido o que no encuentran interesante lo que aprenden.

¿Pero por qué?

Uno de los hallazgos más significativos de la neurociencia es la comprensión de que no es solo nuestro ADN, sino el entorno y la calidad de nuestras experiencias lo que tiene el impacto más profundo en la configuración de nuestros cerebros: los niños que alguna vez fuimos, las personas que somos y quiénes somos. se convertirá.

Por lo tanto, estamos comenzando a comprender que la realidad para muchos niños que "luchan" de alguna manera es mucho más compleja que simplemente ser un aprendiz "lento", "desconectado" o "difícil". La mayoría de las veces, el "comportamiento problemático" es el resultado de un cerebro que falla, mientras que el bienestar mental y emocional es el andamiaje neurológico sobre el que se construye el "buen aprendizaje". La verdad fundamental es cada pensamiento, acción, decisión, comportamiento y creencia que proviene del cerebro de un niño; si queremos cambiar alguno de estos, ya sea que nos

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

preocupemos por el aprendizaje, el bienestar o el comportamiento, en última instancia significa cambiar lo que sucede en sus cerebros.

Entendiendo el cerebro creativo

Los rápidos avances en neurociencia que nos ayudan a comprender lo que sucede dentro de nuestras cabezas también nos enseñan sobre el papel de la creatividad en la experiencia humana, y no solo como parte de nuestra autoexpresión. La creatividad aumenta y acelera la conectividad sináptica. Esencialmente, es el cerebro creativo el que impulsa a los jóvenes a pensar y aprender bien. Por lo tanto, surgen preguntas sobre cómo crecemos y nutrimos cerebros creativos y cognitivamente diversos; preguntas que, a medida que salimos de una pandemia mundial, quizás sean más pertinentes ahora que nunca.

Si nos enfocamos en el presente, con lo que los niños están aprendiendo, cómo aprenden y cómo fortalecer el bienestar de manera que apoye ese aprendizaje. O en el futuro, con la forma en que equipamos a nuestros jóvenes con las competencias que necesitarán para prosperar en el mundo: ahora es una oportunidad oportuna para repensar el papel que debe jugar la creatividad en sus vidas.

Si bien la creatividad puede no ser una prioridad cuando las secuelas de Covid han dejado muchas escuelas con "brechas" que cerrar, debilidades que fortalecer y una crisis de salud mental a la que responder, no necesitamos elegir la creatividad en detrimento del aprendizaje o bienestar. De lo contrario, creatividad puede resultar ser el ingrediente muy necesario para apoyar a las escuelas con ambos elementos en este momento crítico.

Apoyando a los estudiantes después de la crisis del COVID-19:

interrogantes derivados de la pandemia

Con el cierre prolongado de escuelas, la formación de burbujas y el estallido continuo de esas burbujas, la reacción a Covid-19 ha desmantelado en gran medida la forma en que enseñamos en las escuelas. El sector educativo ha tenido que responder rápida y creativamente para resolver problemas relacionados con lo que enseñamos, cómo aprenden los niños y cómo cuantificamos ese aprendizaje. Sin embargo, el impacto de Covid en la salud mental de los jóvenes también debe permanecer en la vanguardia de nuestras mentes y existe un argumento válido de que abordar la escala de la mala salud mental de los jóvenes debe ser nuestra prioridad.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Imagínese si la educación de los niños (nuestro plan de estudios, nuestras políticas, nuestras relaciones, valores y ethos) se construyeran en torno a un objetivo simple: cultivar cerebros fuertes, saludables, creativos y listos para aprender.

El cerebro listo para aprender

Nuestros pequeños han evolucionado con todo lo que necesitan aprender por sí mismos. No es casualidad que nazcan con 86 mil millones de células cerebrales dentro de sus cabezas. Están equipados para pensar, comprometerse, investigar, cuestionar, ser curiosos y creativos. Puede que no sea una realidad en todas las aulas, pero sabemos que instintivamente, que los ambientes enriquecidos son la fuerza detrás del "buen aprendizaje".

¿Pero por qué?

El desarrollo del cerebro depende en gran medida de su entorno, y sus experiencias juegan un papel importante en la configuración e influencia en su funcionamiento. El cerebro en desarrollo tiene un gran apetito por el aprendizaje experiencial, actividad prosocial y movimiento del cuerpo. Cuando enriquecemos la dieta de los niños con tales oportunidades, la neo-corteza, y el "cerebro pensante", están en llamas.

El neocórtex es la máquina a través de la cual se produce el aprendizaje, componiendo hasta un millón de conexiones neuronales por segundo⁸. Conocido como "neuroplasticidad", este fenómeno permite que la neocorteza se reconfigure continuamente, adaptando nuestros cerebros para una máxima eficiencia de acuerdo con el entorno en el que vivimos. Pero, a pesar de su super energía, el cerebro pensante también es un órgano muy perezoso. Una vez que ha aprendido cómo pensar o qué hacer, vuelve a esa posición por defecto, sin esfuerzo. Las redes neuronales bien establecidas nos permiten funcionar en "piloto automático", por ejemplo, si alguna vez llegó al trabajo alarmado porque prácticamente no recuerda su viaje, esa es la razón. Si alguna vez ha tenido problemas para adaptarse a cambios aparentemente insignificantes, como reorganizar los cajones de su cocina, también es por eso.

Los cambios que pueden parecer insignificantes o triviales exigen mucho de su cerebro: la formación de nuevas conexiones neuronales y la desintegración de redes redundantes significa que parte de su cerebro debe reestructurarse por completo con nuevas "vías neuronales de menor resistencia". Y, mientras estemos activando esos caminos usándolos regular y consistentemente, permanecerán en su lugar, pero no si no los usamos,

En otras palabras: ¡Úsalo o piérdelo!

⁸<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/#neuron-footnote>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Lo que esto significa para los niños, cuyo enriquecimiento sensorial, social y emocional en el mundo se ha visto considerablemente disminuido, es inevitable. La falta de uso debilita las conexiones neuronales. Sus cerebros han cambiado y ya no están preparados para la vida en el aula. Una generación de niños ha carecido de la estimulación para mantener sus cerebros funcionalmente optimizados para la vida escolar. ¿Por qué deberíamos esperar algo menos que el deterioro cognitivo?

Reconstruyendo el “cerebro de aprendizaje”

La maravilla de la neuroplasticidad es que los cerebros han evolucionado para aprender rápidamente. Con un entorno propicio de aportes sensoriales, sociales y emocionales enriquecidos, la conectividad sináptica puede acelerarse. Sin embargo, la preparación para el aprendizaje no es compatible con el estrés, el aburrimiento o la monotonía. Los cerebros están diseñados para un aprendizaje multimodal y multidimensional que activa todas las diferentes áreas sensoriales del cerebro simultáneamente y estimula la imaginación, el juego, la novedad y la creatividad. El aprendizaje es activado por diferentes vistas, olores, texturas, estar afuera; de diferentes materiales, la gravedad, el espacio, utilizando sus cuerpos; de la risa, la conexión, la alegría, el asombro y la intriga.

¿Imagínese si el aprendizaje fuera así, todos los días? ¿Cómo podemos estimular múltiples regiones del cerebro, activar y conectar las neuronas y ayudar a los cerebros jóvenes a estar más preparados para aprender cualquier cosa?

Cerebros no saludables: por qué importa el bienestar

Problemas

La mala salud emocional se puede encontrar en todas las aulas del país. Se refleja en los logros, la asistencia, las actitudes, las creencias y los comportamientos de los niños. En 2018, mucho antes de que hubiéramos oído hablar de Covid-19, la organización benéfica de salud mental. Mentes jóvenes ⁽⁹⁾ informó que 1 de cada 8 niños tenía una condición diagnosticable. Pero la dimensión añadida de una pandemia mundial ha sido especialmente cruel con los niños y los jóvenes, y la comisionada de la infancia Anne Longfield en su informe anual 2021 ⁽¹⁰⁾ concluye que la cifra de “1 en 8” había ascendido a 1 en 6, y a 1 en 4 en algunas zonas.

⁹ <https://www.youngminds.org.uk/about-us/media-center>

¹⁰ <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/2021/01/28/damage-to-childrens-mental-health-caused-by-covid-crisis-could-last-for-years-without-a-large-aumento-de-escala-para-los-servicios-de-salud-mental-para-niños/>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Es inevitable que los cerebros que no están bien no aprendan bien, especialmente después de una época turbulenta, que ha sido profundamente perjudicial para la salud mental de los jóvenes. No podemos abordar de manera efectiva el "aprendizaje perdido" sin abordar primero la relación intrínseca entre bienestar y aprendizaje.

Los impactos del estrés en el aprendizaje

Mientras lees estas palabras, algo extraordinario está sucediendo dentro de tu cabeza, el hogar de por una distancia considerable, la computadora más poderosa del mundo. Once millones de bits de información pasan por tu cerebro cada segundo, todos los cuales están siendo filtrados continuamente, sin ningún conocimiento de su parte. Antes de que el pensamiento consciente se registre, su "cerebro de supervivencia" subconsciente está decidiendo si está en peligro o no. Al igual que un semáforo neurológico, la información etiquetada como "segura" recibe luz verde, momento en el que se dirige a su cerebro pensante. Entonces, y solo entonces, puede ocurrir el aprendizaje.

Este es el viaje de la cognición, a cualquier edad.

En el extremo opuesto, la proverbial "luz roja" activa la respuesta de "lucha, huida, congelación", un secuestro emocional completo que puede desactivar por completo la capacidad de aprendizaje. La luz ámbar es el término medio: los márgenes de "lucha o huida" con demasiada ansiedad y presión. Aquí es donde reside la mayoría de nosotros (más a menudo de lo que es bueno para nosotros), mientras navegamos por las exigencias de la vida del siglo XXI.

Si bien no resulta en un secuestro emocional, este estado ciertamente inhibe el aprendizaje, activa el cerebro de supervivencia, que ni piensa ni aprende, y genera bioquímicos que ralentizan la conectividad neuronal.

Por supuesto, todos los niños encontrarán dificultades en algún momento, pero demasiados funcionan permanentemente en este nivel. Esta respuesta de estrés diluido disfraza fácilmente a aquellos que luchan pasivamente o en silencio, simplemente porque no están causando suficientes problemas para que los adultos se den cuenta de que necesitan apoyo.

Estrés tóxico

Hay esos niños para quienes los altos niveles de estrés duradero es un estado casi perpetuo del ser. Ahora más que nunca, después de una crisis para la que no estábamos preparados para apoyarlos, muchos continúan viviendo con preocupación, ansiedad, presión, angustia, incertidumbre, tristeza y dolor. Y dentro de la cabeza de cada niño que no está emocionalmente bien hay un cerebro que no puede aprender bien.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

La investigación neurocientífica, como la "Teoría polivagal" de Stephen Porges, (a menudo interpretada visualmente como un diagrama de semáforo) confirma que no necesitamos elegir el aprendizaje (aprendizaje real significativo y auténtico) sobre la buena salud mental, ni deberíamos hacerlo. "El bienestar lleva a hacer el bien" no es solo un eslogan que suena bien, es un hecho científico.

ACREDITADO A: Parenting Works (<https://www.sheenahill.com/>)



Response Decision-Making

How can you best help your child?



Your response directly depends on your child's needs and behavior.

Muchos entornos han introducido, o están en proceso de introducir, prácticas y políticas que se alinean con un creciente cuerpo de evidencia que involucra trauma, Experiencias Adversas en la Infancia (ACE), neurodiversidad y apego.

Imagínense si este conocimiento estuviera en posesión de cada maestro, cada líder escolar... ¿Podríamos usar este conocimiento para sustentar las políticas, el espíritu y la cultura de cada escuela?

Bioquímica del estrés

Ya sea que los cerebros estén inmersos en el aprendizaje, disparando y conectando con una conectividad sináptica óptima, o respondiendo a la llamada de la "alarma de pánico interna", los productos bioquímicos juegan un papel muy importante para maximizar la eficiencia del cerebro. Estos bioquímicos, o "neurotransmisores", se generan de acuerdo a cómo

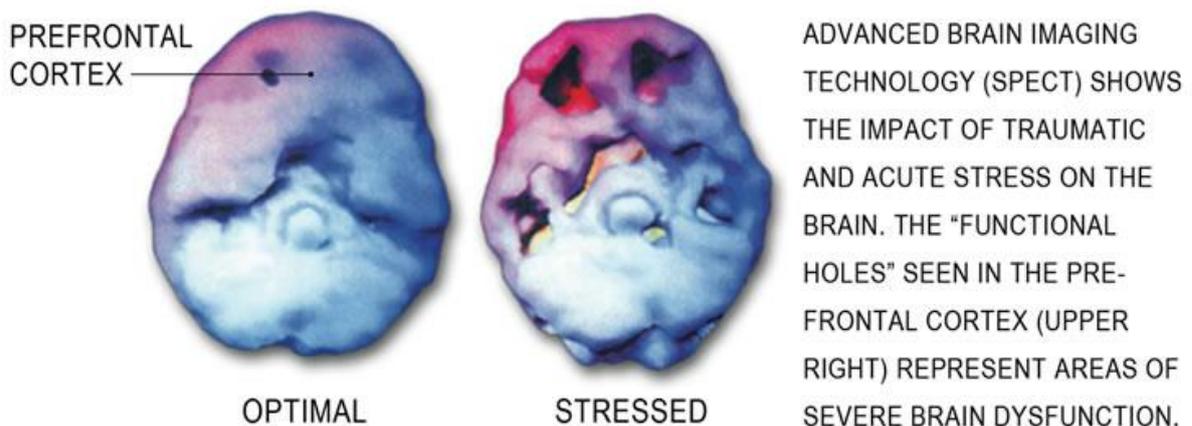
El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

interpretamos nuestro mundo en ese momento. Cuando una experiencia involucra un elemento de estrés, genera neurotransmisores como la adrenalina y el cortisol. Aunque estos son ácidos, tampoco son dañinos cuando se usan según lo previsto por la naturaleza, es decir, por el cuerpo en respuesta a factores estresantes a corto plazo, o como parte de los patrones naturales y ritmos biológicos del día. Sin embargo, la naturaleza no tenía la intención de que ese ácido permaneciera en el sistema y, cuando lo hace, puede causar estragos. Incluso a niveles bajos, el exceso de ácido comienza a ralentizar la conectividad sináptica y, a corto plazo el cerebro de un niño que experimenta estrés crónico o duradero puede estar esencialmente sentado en un baño de ácido.

La intensidad de este estrés puede afectar significativamente la capacidad del cerebro para funcionar bien. Eventualmente, el estrés tóxico continuo comprometerá la inmunidad, lo que luego tiene ramificaciones para la asistencia a la escuela. El exceso de cortisol puede literalmente quemar bolsas de tejido cerebral que luego requieren un proceso de curación antes de que vuelvan a ser completamente funcionales.

La imagen a continuación, publicada por la Unión Global de Científicos por la Paz para promover "Enfoques para la paz basados en el cerebro", demuestra el impacto del estrés agudo y los agujeros "funcionales" resultantes que se ven en la corteza prefrontal y el "cerebro ejecutivo". ⁽¹¹⁾

IMAGEN DE CRÉDITO A: Unión Mundial de Científicos por la Paz (<https://www.gusp.org/defusing-world-crises/stress-impairs-brain-functioning/>)



Y, sin embargo, la escuela suele ser una fuente de estrés para muchos niños, por

¹¹ "Conocido como el cerebro ejecutivo, el lóbulo frontal es responsable del funcionamiento de alto nivel, rige el juicio y el comportamiento ético, y permite que las personas establezcan metas, planifiquen, controlen y evalúen los resultados...imaginación, empatía y criterio", Dr. Kevin Fleming, The Executive Brain: A Postmodern Approach publicado en línea en:

<https://www.all-about-psychology.com/el-cerebro-ejecutivo.html>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

numerosas razones, especialmente cuando nosotros, y ellos, intentamos superar los obstáculos de la vida posterior a la COVID-19. Afortunadamente, muchas escuelas están trabajando intencionalmente en contra de la agenda de "ponerse al día", pero otras han sentido la presión de acortar los recreos y extender el horario escolar; muchas impulsadas por las preocupaciones de los padres, e incluso de los propios niños, que han estado preocupados por la retórica de la "generación perdida" de los medios.

Sabemos que nadie, niño o adulto, está en su mejor momento cuando se siente "atrasado", o que tiene un bajo rendimiento o está fallando. También sabemos que si la escuela se convierte en el lugar donde sienten esas cosas, tiene el potencial de romper su relación con el aprendizaje. Todos nuestros jóvenes, y en especial los más vulnerables, como aquellos que crecen en familias con problemas con vidas familiares angustiosas y difíciles, necesitan ser protegidos de los impactos tóxicos de la angustia emocional.

¿Imagínese si la escuela fuera el lugar que eliminó el estrés tóxico de la vulnerabilidad, o el estrés que quedó a raíz de COVID? ¿Cómo creamos entornos que nutran y nutran, que ayuden a sanar a esos niños cuando están sufriendo?

El poder de la impotencia: el impacto de la adversidad y el estrés

La naturaleza de desarrollo de la niñez es volverse progresivamente más independiente y autónomo—tomar más decisiones, no menos—para volverse más responsable y más poderoso, no menos. Entonces, si bien las medidas de seguridad de Covid pueden haber sido necesarias, sin darse cuenta también han ido completamente en contra del desarrollo infantil saludable.

"Impotencia" no es una expresión que se haya utilizado mucho después de la COVID-19, pero la pandemia nos ha presentado a todos una impotencia a una escala inimaginable. Cuando estamos sujetos a lo inesperado, especialmente cuando no es bienvenido, preocupante y aterrador. Cuando hacer que la realidad se detenga, desaparezca o incluso desacelere no es una opción; nos sentimos indefensos e impotentes. Incluso como adulto, esto puede ser profundamente desarmante, pero cada uno de nuestros jóvenes ahora tiene la experiencia vivida de eso detrás de ellos.

Es posible que no pensemos que las experiencias de un niño (o las nuestras) durante y después de la pandemia sean "traumáticas" y, por supuesto, no todos los niños han sido traumatizados por el covid. Por el contrario, muchos han resistido la tormenta con una capacidad de adaptación y una resiliencia sorprendentes. Sin embargo, una respuesta traumática ocurre en el cerebro mucho más fácilmente de lo que muchos de nosotros pensamos, y siempre es una reacción a la impotencia de alguna forma.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Si bien nuestras mentes lógicas pueden racionalizar que "todo está bien ahora" o "solo tenemos que seguir adelante", estas creencias son el trabajo de un "cerebro pensante" maduro. Esos niños que se las arreglan o incluso prosperan; que están "siguiendo adelante" o sienten que todo está bien ahora"; están disparando desde ese 'cerebro pensante'.

Pero muchos no lo son.

¿Hasta qué punto se puede esperar realmente que cualquier niño comprenda la razón detrás del cierre de escuelas, parques, tiendas y fronteras? ¿Es justo esperar que se sientan seguros en el mundo que, durante una parte importante de sus jóvenes vidas, les ha enseñado que es un lugar peligroso para vivir?

En su trabajo sobre el trauma⁽¹²⁾ Bessel van der Kolk se refiere al miedo y el terror asociados con la sensación de impotencia. Siempre debemos recordar que los cerebros no piensan seguros, se sienten seguros. Y deben sentirse seguros antes de poder pensar racionalmente. Solo cuando se sienten seguros, pueden pensar y aprender, resolver problemas, lógica y tomar decisiones.

Vulnerabilidad sobre vulnerabilidad

Muchos jóvenes eran especialmente vulnerables antes de la llegada del COVID. ¿Cuántos no tienen la experiencia para dar sentido a lo que ha estado sucediendo en el mundo, en sus mundos?

¿Dónde están esos niños que aún se crían en familias con problemas o traumatizadas, aquellos que viven con discordia doméstica, duelo, pérdidas de trabajo, preocupaciones por el dinero o simplemente luchas diarias para que los padres satisfagan las necesidades de sus hijos?

Están en todas partes, y solo podemos imaginar cómo los cerebros de aquellos que ya carecían de apoyo y cuidado, seguridad y tranquilidad han procesado su experiencia.

En realidad, pueden estar seguros en la escuela, pero sus cerebros traumatizados, angustiados o ansiosos no pueden sentirse así. En cambio, pueden quedar "atrapados" por el instinto más básico de su cerebro: mantenerse con vida.

En el exterior, pueden estar a la defensiva, distraídos, disruptivos, necesitados o retraídos. Probablemente tengan un bajo rendimiento o no estén "en la tarea". Sin embargo, en el interior, están indefensos, incapacitados por una respuesta de "lucha, huida, congelación" que percibe amenaza y alarma en todas partes.

¹² *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la curación del trauma*(2014) Bessel van der Kolk

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



Sus cerebros responden a esa percepción, no a la realidad. La capacidad de pensar está inmovilizada o, en el mejor de los casos, nublada.

En nuestro estado adulto y maduro, podemos ver al niño con dificultades como alguien que está reaccionando de forma exagerada o fuera de control, en lugar del niño angustiado que es.

Vemos nuestra realidad, no la de ellos...

Pero si nosotros, como adultos, estamos de acuerdo en que esta respuesta es proporcionada o válida es irrelevante. La eficiencia gana a la precisión, tal como lo pretendía la madre naturaleza. Las necesidades de supervivencia se priorizan sobre las necesidades de aprendizaje, siempre.

Promoción de la salud emocional, el bienestar y la resiliencia: Soluciones

La neurobiología de los cerebros emocionalmente sanos

Entonces, ¿cómo hacemos que los cerebros se sientan mejor y funcionen mejor? La respuesta es: hacemos fluir la dopamina. La dopamina es polvo de oro para el cerebro, por la simple razón de que es nuestra hormona para sentirse bien. Estimula, entre otras cosas, el compromiso, la motivación y la alegría. Pero la dopamina también optimiza un cerebro sano y, por lo tanto, si es buena para la salud del cerebro, es buena para el aprendizaje y es buena para el bienestar.

La dopamina neutraliza el ácido de la adrenalina y el cortisol que inmoviliza la conectividad neuronal. ¿Sabes cómo te sientes mejor si sales a caminar cuando estás estresado? Es por eso. Te das una dosis de dopamina, las hormonas estresantes se eliminan y tu "cerebro de aprendizaje" puede volver a estar en línea. La dopamina también fortalece la conectividad neuronal. En 2018, la Universidad Médica de Viena describió sus hallazgos (¹³que la dopamina está relacionada con "procesos de recompensa, abordando problemas exigentes de manera dirigida y motivada, expresándose en forma de curiosidad y voluntad de aprender").

Nuestros resultados indican una estrecha correlación entre la dopamina, la euforia y la creatividad. Nuestros resultados proporcionan los mecanismos neurales que explican por qué el ¡Ajá! la experiencia es más destacada, facilita el almacenamiento y refuerzo de la memoria a largo plazo. Por lo tanto, un momento ¡Ajá! es más que un simple sentimiento de alegría o alivio, es una forma especial de proceso rápido de recuperación, combinación y codificación.

¹³ <https://medicalxpress.com/news/2018-04-dopamine-producing-areas-brain-creativity.html>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Generación de dopamina

Entonces, ¿cómo generamos más dopamina? Bueno, es fácil: cuando movemos nuestros cuerpos, cuando hay tiempo para la conexión social y la risa, espacio para la creatividad y el juego, una oleada de dopamina recorre nuestro cerebro y nuestro cuerpo. ¡Resulta que muchas de las actividades que están disminuyendo en la vida de los niños son las mismas actividades que hacen que sus células cerebrales se conecten!

La creación de entornos que bombean dopamina a través del sistema no tiene por qué reservarse solo para los momentos de juego, los descansos y el tiempo dorado. ¿Por qué deberían serlo, cuando aceleran la conectividad neuronal y desbloquean la increíble capacidad de aprendizaje de los niños?

Imagínese si empezáramos todos los días con un impulso de dopamina, si lo usáramos para eliminar la toxicidad del estrés y estimular cerebros jóvenes, listos para el día y listos para aprender.

Generación de serotonina

La serotonina es otra hormona que equilibra el cerebro y es excelente para neutralizar un cerebro ácido. La mayoría de las veces, muchos de nosotros cargamos por la vida a velocidades frenéticas, abordando listas imposibles de "cosas por hacer" y demandas de nuestro tiempo que agotan nuestros recursos internos, dejándonos demasiado cerca del estado de lucha o huida de lo que es saludable.

Apenas tenemos tiempo para recuperar el aliento.

Pero, ¿qué sucede si hacemos espacio en nuestras vidas y en el aula, para simplemente reducir la velocidad?

¿Para que todos se detengan y simplemente estén... quietos, en silencio, para tomar nota, para estar en el momento?

Cuando simplemente nos conectamos con nosotros mismos o nos conectamos a tierra, o intencionalmente tomamos algunas respiraciones meditativas, la serotonina fluye. Estas actividades, que a menudo pueden cambiar las reglas del juego en solo tres o cinco minutos, merecen mucho más que reservarse solo para días de bienestar, ocasiones especiales o la visita ocasional de un profesor de yoga.

¿Imagina la diferencia que podría hacer en nuestros días si comenzaran con serotonina? ¿Podemos permitirnos unos momentos juntos para notar el silencio o los sonidos, un poco más a menudo? ¿Qué podría pasar si todos tomáramos dos minutos para aterrizar en el momento, respirar profundamente y notar los colores un poco más a menudo?

¿Cómo pueden las escuelas promover el bienestar y la resiliencia?

¿Cómo puede ayudar la creatividad? Algunas actividades prácticas que puedes probar en tu escuela...

Generación de dopamina

Las actividades y los juegos dramáticos son algunos de los ejercicios que más generan dopamina (y, por lo tanto, fortalecen el cerebro) que existen. Cuando los cuerpos están en movimiento, impulsados por la imaginación y las ideas únicas, todas las áreas sensoriales del cerebro cobran vida simultáneamente. Un destello de competitividad afable que viene con los juegos; juegos de nombres, juegos de equipo, juegos de todo el grupo; ¡crea contacto visual, risas y motivación que iluminan ese poderoso cerebro social!

¡No espere las pequeñas ventanas de tiempo para llevar estas actividades a sus espacios de aprendizaje! Empieza y acaba el día con movimiento, novedad y excitación. Crea un espacio imaginario o un lugar diferente. Reorganiza los muebles, coloca una caja invisible en el medio de la habitación o dales a todos un nuevo nombre para el día.

O restablezca los cerebros estresados con una dosis de anticipación o una explosión de lo inesperado. ¡Pare para escuchar una conga improvisada, una canción en el salón de clases o una búsqueda del tesoro al aire libre!

Elija lo que elija (¡o incluso mejor, que elijan sus hijos!) ¡5 minutos regulares de diversión para entretener tales actividades en el día no es una pérdida de tiempo! ¡Así es como los cerebros difusos se convierten en cerebros efervescentes que están listos para aprender!

Generación de serotonina

Juntos, tómense unos momentos para reducir la velocidad, prestar atención a su respiración y simplemente observar la quietud. ... A veces podemos sentir el cambio de ambiente, al instante. No te lo estás imaginando... A medida que la serotonina comienza a fluir, los sistemas nerviosos se asientan y el campo de energía electromagnética que existe entre todos comienza a sincronizarse.

Lleve a su clase a un viaje imaginativo guiado... Ayude a todos a reducir la velocidad y sintonizar, creando una escena que se sienta segura y una experiencia adecuada para el momento... ¿Podría un viaje a la playa levantar el ánimo de todos? Escuchar a las gaviotas, oler el algodón de azúcar... ¿Un paseo por el bosque devolvería la calma? ¡Buscar! ¿Qué altura tienen los árboles? Fíjate en la corteza nudosa, las piñas en el suelo... ¿Una aventura espacial despertará la curiosidad? ¿Hace un frío o un calor abrasador ahí fuera? Da diez pasos... ¿Cómo se siente la ingravidez?

Saca el papel, las pinturas, los colores. Pon música relajante. Pon un cronómetro... no para hacer una cuenta regresiva, sino para proteger el tiempo para que tus hijos se sumerjan en el momento... Para ir despacio, para trasladar su imaginación, para observar su visualización a medida que se materializa...

Generación de oxitocina

Los humanos han estado haciendo música juntos durante milenios porque une al colectivo, que es la forma en que los humanos funcionan de la mejor manera. Usa la música para crear una comunidad, para invitar a una contribución de cada niño.

¡No necesitamos esperar a la asamblea o a la 'música', o a 'ser buenos' para cantar una canción! Reduce la timidez o simplemente diviértete cambiando algunas de las palabras o cantando lo más rápido que puedas. O cree un círculo y componga una banda sonora en cuestión de minutos. Marca el ritmo con un aplauso. A medida que esto continúa, invite al siguiente niño a agregar su propio repitiendo sonido, utilizando su cuerpo, voz, objetos o instrumentos. Continúe con esos sonidos, atrayendo a cada niño uno por uno, hasta que todos participen y actúen con una melodía continua.

O inventar un paisaje sonoro. Usando el mismo método para superponer los ruidos, cree diferentes entornos, incluso condiciones climáticas. Colectivamente y sin palabras, ¿pueden todos recrear una tormenta en el mar, los crujidos y

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Esencialmente, se trata de integración, así que asegúrese de notar la contribución de cada niño, manteniendo el espacio para aquellos niños más vulnerables... porque nuestra necesidad humana más primitiva es sentirnos aceptados y simplemente pertenecer.

El antídoto contra la impotencia

Enfoques basados en fortalezas

Si bien nadie discute que se necesita apoyo, incluso el término "ponerse al día" está cargado de déficit. Este tipo de lenguaje puede agregar más presión a los niños: la ansiedad y el miedo de quedarse atrás.

Si bien "atrasarse" de alguna forma puede ser una realidad para muchos estudiantes, el fracaso puede ser abrumador y el potencial de vergüenza en los enfoques basados en el déficit es enorme. La vergüenza genera la composición bioquímica más tóxica del cuerpo, una reacción biológica que literalmente impide que el cerebro aprenda.

El orgullo, por otro lado, genera el cóctel bioquímico más saludable posible. Los certificados y las recompensas pueden tener su lugar, pero ¿dónde está la oportunidad para que cada niño se sienta orgulloso de sí mismo todos los días?

En lugar de perder el poder y desmoralizarse por la etiqueta subliminal de "no lo suficientemente bueno" que puede venir con "estar atrasado", imagina lo que podría pasar si todos asumiéramos un enfoque basado en las fortalezas. ¿Cómo podemos motivar o ayudar a los niños a fortalecer sus fortalezas? Porque "manejar la debilidad" comienza ahí. Como dijo Henry Ford: "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón".¹⁴⁾

Aquellos que se sienten capaces de crecer y cambiar son capaces de crecer y cambiar.

Nunca debemos perder de vista el hecho de que los niños nacen con un amor innato por el aprendizaje: no podrían desarrollarse sin él.

¿Qué están ansiosos por aprender sus hijos? ¿Qué pone fuego en sus vientres? ¿En qué siguen pensando cuando se quedan dormidos por la noche? Usemos eso.

¹⁴Énfasis añadido.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Imagínese cuánto mejor podrían enfrentar el fracaso si comienzan con un fuerte sentido de sí mismos. ¿Si, desde lo más profundo de su ser, creen con orgullo que son seres humanos competentes y capaces?

Autoexpresión, sentido del yo y sentido del “poder personal”

Dentro de las escuelas de miles, los grupos anuales de cientos y las clases de treinta o más, hay personas individuales, cada una con sus propios gustos, disgustos, matices y necesidades. Más allá de los límites de un plan de estudios predeterminado, horarios inflexibles y vestimenta uniforme, ¿dónde están las oportunidades para la autoexpresión, para cultivar la identidad individual?

Los niños, como cualquiera de nosotros, prosperan cuando tienen un sentido de poder personal dentro de ellos, en lugar de cuando tenemos poder sobre ellos. Las voces de los jóvenes no tienen por qué limitarse a ocasiones especiales o al consejo escolar. ¿Cómo estamos adoptando los derechos de cada niño a pensar de forma independiente y expresar libremente sus necesidades e individualidad?

Y aunque siempre habrá niños que luchan por adaptarse y cumplir, debemos tener en cuenta que ninguno de nosotros nace con las habilidades de autoconciencia o regulación emocional. ¿Dónde está el espacio para desarrollar un fuerte sentido de uno mismo? conocerte a ti mismo, ser consciente de ti mismo y desarrollar el yo?

Los sistemas de semáforos y las tarjetas rojas pueden ser efectivos para “manejar” a los jóvenes, pero tales sanciones están destinadas en última instancia a ganar o mantener el control. Lamentablemente, a veces no es realista, justo, ni siquiera posible que el cerebro de un niño “tome buenas decisiones”, entonces, ¿cómo podemos esperar que aprendan a tener un mejor autocontrol quitándoles el control? ¿Especialmente en un mundo posterior a COVID, donde tantos todavía están lidiando con la pérdida de la agencia personal?

Los niños que han dominado las habilidades de conocerse a sí mismos, identificar sus propias necesidades, expresarse adecuadamente y ejercer el autocontrol no necesitan la amenaza de “ir en rojo” o “en el pecado”.



¿Cómo aprenden los niños las habilidades de autoexpresión?

A través de la creatividad.

¿Cómo experimentan “elección y voz” o ejercitan la agencia en su aprendizaje?

A través de la creatividad.

¿Cómo producen piezas de trabajo únicas e individuales?

A través de la creatividad.

¿Imagínesse qué diferencia podríamos hacer si, profundamente arraigadas en la experiencia diaria de cada niño, estuvieran las oportunidades de expresarse a sí mismos y sus necesidades con agencia, tomar decisiones significativas y la expectativa de que sus voces fueran valiosas y valoradas?

¿Cómo puede ayudar la creatividad?

Algunas actividades prácticas que puedes probar en tu escuela...



Fortalecimiento de fortalezas

Las responsabilidades pueden sentirse maravillosas cuando ayudan a los niños a sentirse incluidos y competentes. Todos prosperamos cuando sentimos que nuestra contribución es valorada, entonces, ¿cómo hacemos que eso sea posible para todos los niños?

Más allá de su 'aprendizaje', identifiquen juntos todas las diferentes tareas que los niños hacen, o podrían hacer, en el entorno. El nivel de interés, habilidad o importancia es irrelevante. Es hora de replantear estas tareas aparentemente insignificantes, porque es propiedad; designar esas responsabilidades a un niño en particular; ¡que les puede dar permiso para florecer!

¡Ahora asigne a cada tarea un título de trabajo! Divertirse con esto transforma las responsabilidades más mundanas en oportunidades que los niños disfrutan. ¿Quién es su jefe de Crayones, Especialista en Distribución de Papel o Analista de Asistencia? ¿Qué clase no necesita un oficial de comunicaciones, un jefe de cátedra, un coordinador de ventilación o un ingeniero electrónico?

La autonomía y un sentido de agencia hacen un trabajo muy poderoso aquí, así que nunca excluya a los niños de esta actividad. Es el fortalecimiento de las

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

fortalezas lo que maneja la debilidad, así que preste mucha atención a cómo esos niños vulnerables; aquellos que a menudo sienten que están fallando; enfrentar un desafío particular y darles más. Encuentre una manera de abrazar los dones y fortalezas únicos que cada niño trae.

Desarrollo de la autoexpresión

Las artes pueden proporcionar una forma poderosa para que los jóvenes se expresen, brindando un espacio donde no hay bien o mal y permitiendo la expresión personal.

¿Cuál es la visión de sus hijos para su futuro? Si bien es posible que no puedan crear su propio plan de estudios u horario, existen innumerables oportunidades para que las voces jóvenes impriman de manera significativa lo que significa estar en su escuela.

¿Podrían tener un papel en la determinación del nombre de sus clases, sus equipos escolares, sus nombres de forma? Los fotógrafos, diseñadores gráficos, artistas y escritores del mañana están en sus aulas. ¿Cómo se expresa eso en la identidad de su escuela? sus colores, logotipo, sitio web? ¿Tu lema, valores y ethos?

La autoexpresión y la toma de decisiones no necesitan un discurso y un debate extensos. Crea una encuesta. Pega tus respuestas de opción múltiple en diferentes zonas o rincones de la habitación. En solo uno o dos minutos, y sin necesidad de palabras, los niños pueden expresar mucho; sus opiniones e ideas, con qué están de acuerdo, qué cambios funcionarían a su favor, no en su contra...

Hay muchas maneras en que podemos decir "Estoy escuchando". ¿Qué necesitas preguntar?

Mejorar un sentido de orgullo

Siempre es bueno escuchar "Estoy orgulloso de ti", pero "Estoy orgulloso de mí mismo" es bastante diferente. ¿Cuál es el logro del que más se enorgullecen sus hijos? hoy, esta semana, este año, ¿en sus vidas? Asegúrate de que esté vivo en tus espacios.

¿El trabajo del que están más orgullosos tiene un lugar para ser visto? una galería de aula, la oficina del director, ¿el boletín de la escuela?

¿Por qué los certificados nunca se otorgan a sí mismos?

Tener ceremonias regulares de premios para la auto certificación "Estoy orgulloso de mí mismo por...", "Soy brillante en...", "Mi gran logro es..."

Termina el día como quieres que empiece el día siguiente...

Haga que una versión de 'Agradecimientos' forme parte de su ritual diario. Crea un círculo. Cualquiera puede empezar;

"Yo aprecio*elige otra persona* para *elige una cosa*..."

me aprecio por*elige una cosa*."

No se concentre en el logro... Traiga esfuerzo, cualidades personales, singularidad y actos de bondad a la mesa.



Algunos niños, especialmente aquellos niños que no tienen una fuerte relación con su propio éxito, pueden sentir resistencia en torno a esto. Tú también podrías.

Modele de todos modos... "Me aprecio por estar aquí" es una prueba de fallas, si no hay nada más próximo.

Mejorar las relaciones positivas: compañeros, maestros, escuelas y padres

El cerebro detrás del comportamiento

Si bien todavía es demasiado fácil descartar niños vulnerables como reactivos, dramáticos o de "mal comportamiento", existe una creciente conciencia de temas como las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) y el trauma, gran

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

parte del cual se basa en nuestro conocimiento sobre cómo tales experiencias afectan el desarrollo del cerebro joven.

Cada vez más, estamos reconociendo que todo comportamiento es una forma de comunicación y que existen formas más efectivas de facilitar el "cambio de comportamiento" que los enfoques punitivos tradicionales. Dirigido por un creciente cuerpo de evidencia que sugiere que esos viejos enfoques simplemente no funcionan.

Entonces, ¿por qué no lo hacen?

Si bien nadie discute que todos se benefician, incluidos los niños, de una buena conducta personal; un defecto fundamental de las estrategias de "manejo del comportamiento" es que se basan en gran medida en la premisa de que los jóvenes tienen un control consciente y autónomo de sus comportamientos en todo momento.

Si bien algunos niños indudablemente molestan a otros o lastiman a las personas, la gran mayoría de ellos no toman esta decisión de manera activa. La autogestión, el control de los impulsos y la capacidad de tomar decisiones adecuadas en el momento no son habilidades al alcance de un cerebro desregulado, y el resultado casi siempre está determinado por el entorno que hace esas demandas. En consecuencia, es mucho más probable que las hormonas estresantes aumenten, aumentando en lugar de minimizar, la probabilidad de una respuesta de lucha o huida.

Imagínesse si, más allá del "comportamiento problemático" que podemos ver, apoyáramos las deficiencias invisibles dentro del cerebro. Tan seguro como que proporcionaríamos una rampa para un usuario de silla de ruedas, ¿cómo podemos garantizar la inclusión de esos niños que simplemente están a merced de un cerebro que falla?

Por qué la pertenencia, la conexión y la seguridad emocional son lo primero

La marea está empezando a cambiar. Cada vez más escuelas están introduciendo modelos de práctica restaurativos y basados en relaciones, como el "Consejo del Condado de Nottinghamshire" Comprender el comportamiento en las Herramientas escolares". ⁽¹⁵⁾

Si bien los enfoques basados en las relaciones pueden ser un marcado contraste con las medidas de disciplina más tradicionales, no se trata de "recompensar" el mal comportamiento o abrir las compuertas para las aulas llenas de niños

¹⁵ [Bienestar para la Educación Volver Nottingham | El Servicio de Apoyo a la Educación de East Midlands \(em-edsupport.org.uk\)](https://www.em-edsupport.org.uk)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

ingobernables y consentidos en exceso. A través de la lente del desarrollo del cerebro, podemos simplemente reconocer a los niños que se “comportan mal” como personas mal preparadas para expresarse adecuadamente, que tienen necesidades que no se satisfacen y habilidades que aún no dominan.

Satisfacer esas necesidades y aprender esas habilidades está a nuestro alcance, pero primero se debe alcanzar la luz verde de la seguridad. Y muy a menudo, es la calidad de la conexión y las relaciones lo que nos lleva allí.

Recuento de conexiones

Aunque carecen de las herramientas de supervivencia de muchas otras especies, como garras afiladas, dientes grandes, sentidos muy afinados, velocidad, fuerza o agilidad inmensas; Podría decirse que los humanos siguen siendo la especie más exitosa del planeta.

¿Por qué?

Al nacer, un bebé está equipado con, aunque sea un instrumento muy contundente, el "cerebro de supervivencia", para mantenerse con vida. La presencia de un ser humano disponible es todo lo que se necesita, y esa conexión es la diferencia entre “seguro” e “inseguro”.

Desde entonces hasta el final de la vida, este sigue siendo el caso para cada uno de nosotros. No estamos destinados a sobrevivir aislados, y mucho menos a prosperar en él. La clave de nuestro éxito se reduce a una simple característica humana, y esa es nuestra capacidad social: la capacidad de funcionar cooperativa y colectivamente, para la seguridad y el bienestar de nosotros mismos y de todos los demás en nuestra "tribu". La naturaleza nos diseñó para funcionar como nuestra versión más productiva y satisfactoria de nosotros mismos, juntos.

Ya sea a través de nuestra comprensión de cómo se desarrolla el cerebro social desde la infancia, en respuesta directa a las interacciones con sus cuidadores, o a través de enfoques teóricos como, Teoría de apego ⁽¹⁶⁾—acuñada por primera vez por John Bowlby y Mary Ainsworth en la década de 1960, pero cada vez más comprendida a través de la lente de la neurociencia—, una cosa de la que podemos estar absolutamente seguros es que las relaciones importan.

La calidad de las relaciones adulto-niño es crítica en cómo se desarrollará el niño, no solo en la niñez, sino potencialmente de por vida.

¹⁶ [Bowlby y Ainsworth: ¿Qué es la teoría del apego? \(muywellmind.com\)](http://muywellmind.com)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

El impacto del aislamiento social

El efecto del aislamiento en el cerebro se está comprendiendo mejor, con varios investigadores concluyeron que el "Cerebro aislado" ⁽¹⁷⁾lucha hasta tal punto, que su crecimiento y funcionamiento pueden verse afectados. Por lo tanto, el potencial de daño causada por el hambre social forzada y prolongada ha planteado numerosas preguntas acerca de Cómo los humanos se conectan y se tratan unos a otros.

La relación de los jóvenes con su aprendizaje parte de la calidad de la relación con las demás personas del entorno —con y de quienes aprenden— y debemos considerar el papel que esas conexiones juegan en la vida del aula.

¿Imagíneser el niño que solo siente que "pertenece" cuando está en la escuela? Algunos lo hacen.

Muchos niños tienen un sentido más fuerte de aceptación en la escuela que en cualquier otro lugar de sus vidas y, sin embargo, las escuelas también son lugares donde una multitud de relaciones han sido suspendidas y cortadas. Pero reparar estas rupturas no es difícil.

¿No hay una experiencia humana más profunda que la de "eres importante para mí y me preocupo por ti"?

¿Cómo se siente ser recibido con calidez cada mañana?: la sencillez de una sonrisa, ojos dulces y una voz amable

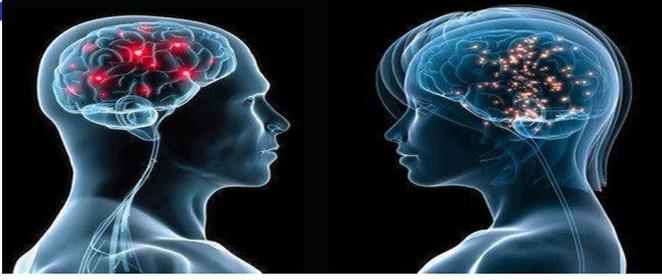
Imaginar la diferencia que marcamos para algunos niños y la facilidad con la que podemos aliviar el estrés que puede traer el comienzo del día. ¿Cómo podemos ayudar a los niños a saber que pertenecen, o asegurarnos de que cada momento en la escuela se sienta conectado, aceptado y seguro?

El cerebro social

Las relaciones prosociales son clave para el sano desarrollo de todos los seres humanos. De hecho, el 40% de nuestra neocorteza, los lóbulos frontales, también conocido como el "cerebro pensante", está dedicado al procesamiento social y emocional. Esto significa que se estimula casi la mitad del cerebro que aprende, simplemente proporcionando un entorno social y emocional enriquecido. El argumento para dar espacio a los niños para volver a conectarse con amigos, para disfrutar del juego libre y al aire libre, no es solo moral.

¹⁷ <http://www.brainfacts.org/search?q=isolation>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



¿Y qué hay de la bioquímica cerebral también?

Cuando nos conectamos intencional y significativamente con nuestros alumnos, les damos una dosis saludable de oxitocina. Aunque se produce

en gran medida por el contacto físico y las expresiones de amor, esta maravilla neutralizadora de ácidos también se genera a través de relaciones cálidas y de aceptación, por un sentido de comunidad e interconexión.

Trabajando con, no contra el cerebro

Puede ser valiente, fuera de la caja, incluso desafiante, cuando se compara con el telón de fondo del "aprendizaje perdido", pero las escuelas que estimulan los cerebros jóvenes con diversión y juego; volver a llenar la copa de la conexión humana perdida y colocar la creatividad en el centro de la práctica en el aula están alimentando los cerebros de los niños con hormonas saludables.

Y mientras lo son, esos cerebros jóvenes se están reprogramando gradualmente. Se establecen nuevas conexiones neuronales, imprimiendo la creencia de que la escuela es un lugar de aceptación y pertenencia, donde están invitados a desarrollarse y crecer.

La luz verde dice "seguro", los "cerebros de supervivencia" se apagan, los "cerebros pensantes" se encienden.

¿Imagínesse cómo podríamos fortalecer los cerebros jóvenes si las relaciones centradas en la persona fueran el corazón palpitante de la vida escolar? ¿Cómo podemos asegurarnos de que estén en el centro de nuestra política, nuestra práctica y todo el sistema de valores de nuestras escuelas?

¿Cómo puede ayudar la creatividad?

Algunas actividades prácticas que puedes probar en tu escuela...

Relaciones Niño-Adulto

Los niños necesitan sentir que no solo importan, sino que; aunque sea por poco tiempo; son fundamentales para la atención, el interés y el cuidado de un adulto importante.

¿Cómo traes ese nivel de conexión? estar presente y disponible; especialmente para aquellos niños que con frecuencia lo necesitan tanto?

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

¿Qué saben hacer tus hijos que no saben los grandes? Lo que hacen ellos entiendes mejor que tú? Los niños a menudo tienen mucho que decirnos o enseñarnos, e invertir los papeles no tiene por qué significar socavar su autoridad.

Implemente una sesión regular de 'Enseñar al maestro', permitiéndoles asumir un papel de guía o facilitador.

Deles a sus hijos un sentido genuino de agencia y la experiencia y la expectativa de ser realmente escuchados. Crear un buzón anónimo en el aula para pasar cumplidos o incluso denunciar (porque te escuchamos).

Diviértete con los niños decidiendo una regla para los adultos para el día. Sí, esto debe facilitarse con cuidado, pero demuéstreles que confía en ellos.

Está bien ser un poco vulnerable; usted también es humano, y la conexión con otro humano realmente 'humano' puede ser profundamente profunda.

Construyendo Habilidades de Amistad

Los grupos de amistad siempre se formarán y los niños siempre se sentirán atraídos por los mismos compañeros, pero hay muchas maneras de mezclar esto sin dividir a los niños a propósito. Un estallido rápido de 'keepy-uppy'; mantener el globo o la pelota en movimiento y en el aire el mayor tiempo posible; puede reunir a su grupo como uno solo. No hay equipos, ni ganadores, solo un gol de grupo.

Que vuestros jóvenes se organicen según hechos arbitrarios; una línea del mayor al menor, sus meses de nacimiento. ¿Pueden organizarse sin hablar entre ellos? en orden de altura, del cabello más corto al más largo, ¿los zapatos más pequeños a los más grandes? ¿Qué pueden aprender implícitamente unos de otros simplemente observándose y conectándose en silencio?

Si se necesita trabajo en pareja, la sencillez de un palo; un trozo corto de caña de bambú servirá; puede ser transformacional. Ambos niños usan un dedo índice para suspenderlo en el aire. A partir de aquí, trabajan al unísono, turnándose para liderar; moviéndose, mientras su compañero los sigue, ambos asegurándose de que el palo no se caiga. ¿Pueden salir a caminar, explorar la altura, el piso, acelerar? ¿Qué tan sintonizados pueden estar? ¿Pueden cambiar de líder sin palabras mientras improvisan en silencio una especie de baile

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

La cohesión del grupo

Las actividades de movimiento y danza son excelentes para esto. Consíguelos en parejas; Un niño al frente que cierra los ojos mientras que el niño atrás coloca suavemente sus manos sobre sus hombros. ¿Pueden confiar en su pareja para guiarlos por el espacio y sortear cualquier obstáculo, confiando solo en tocar para comunicar cuándo comenzar y detenerse, cuándo ir a la izquierda o a la derecha? Trabaje en dominar esta confianza... y extienda la actividad aumentando el tamaño del grupo.



Vaya más allá de la huella de la mano y los murales que típicamente representan una clase. ¿Pueden sus hijos crear su propia identidad de grupo, construida a partir de lo que cada uno aporta al conjunto? Crea un proyecto fotográfico. Reúna una imagen de una sola persona integrando una pieza de cada niño en su grupo. ¿Quién es esta persona? Darles un nombre y una identidad propia. ¿Qué queremos celebrar de ellos? Comience escribiendo una oración sobre ellos, luego doble el papel y páselo a un niño... Continúe hasta que haya acumulado una obra maestra poética.

Tolerar el cambio y la incertidumbre: por qué es importante la resiliencia

Una infancia típica se traza poco después del nacimiento. A partir de los cuatro años, su educación gestiona gran parte de sus jóvenes vidas: los horarios determinan sus minutos y horas, los plazos determinan sus semanas y meses.

Hace una vida predecible.

Entonces, de los cambios que han enfrentado, tal vez sea vivir en un mundo impredecible que ha sido más inquietante que cualquier otra cosa: postes de gol en constante movimiento e interminables preguntas sin respuesta.

Aunque el Manifiesto de Carácter y Resiliencia ⁽¹⁸⁾ de 2014 reconoce el papel de la resiliencia en las escuelas, las características que se detallan en él, como "ánimo y determinación" se alinean más con la "resiliencia académica" (la capacidad de lograr logros en la escuela a pesar de la adversidad) que con

¹⁸Un pdf del manifiesto se puede encontrar en: [Movilidad social educationengland.org.uk](http://Movilidad%20social%20educationengland.org.uk)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

una mentalidad más amplia de adaptabilidad, responder a los desafíos a medida que surgen y tolerar la ambigüedad.

“Lograr” no es la principal preocupación para aquellos niños que encuentran el solo hecho de cruzar la puerta de la escuela una fuente diaria de miedo o preocupación. La escasez de “grano” no es el problema. El problema es que su ansiedad, su miedo a la separación y la desconfianza en su propia capacidad de adaptación (otra vez) está bien fundada. ¿Por qué debería ser fácil creer que ahora están a salvo en el mundo? Si bien muchos lo han hecho, ¿por qué todos se combinarían sin problemas en la vida escolar y del aula?

Ninguno de nosotros anticipábamos una pandemia, pero son esos niños que entraron en el encierro posterior sintiéndose como seres humanos confiados y valientes, seguros de sus fortalezas individuales, quienes son en gran parte los que salen de esa manera.

¿Imagínese cuántos más podrían estar emergiendo valientemente si todos hubieran ido armados con un "cinturón de herramientas de resiliencia" bien equipado? ¿Cómo podemos fomentar la capacidad de recuperación, promover la adaptabilidad y cultivar la capacidad de prosperar, no solo sobrevivir, en la incertidumbre?

Conclusiones

Redefiniendo la Resiliencia

No podemos predecir el futuro, pero la pandemia de 2020 ha cambiado lo que significa ser un “niño resiliente”. Ahora podemos ver que nuestros jóvenes deben estar preparados para lo impredecible. No es simplemente lo que saben lo que los preparará para la vida, sino su capacidad para sortear lo imprevisto.

El niño preparado para el futuro podrá bailar sin esfuerzo sobre las arenas movedizas de la vida; para abrir caminos a través de territorios desconocidos, cambios repentinos y obstáculos inesperados.

Si podemos incorporar en nuestras escuelas lo que la neurociencia nos está enseñando sobre el cerebro, podemos empoderar a generaciones enteras de seres humanos no solo para explorar, cuestionar y crear; sino empatizar, nutrirse y valorarse a sí mismos ya los demás y nuestro lugar en este mundo. Una sociedad de mentes sanas y emocionalmente desarrolladas que puedan navegar por el mundo con autoconciencia y regulación; tener el control de sus emociones, en lugar de ser controlado por ellas.

¿Qué podríamos lograr entonces?

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

El futuro del niño creativo

Las oportunidades creativas no son simplemente una cuestión de derecho limitada a la autoexpresión o simplemente a la diversión. Con una automatización cada vez mayor, son las mentes creativas, aquellas que nunca serán reemplazadas, son las que necesitaremos preservar, proteger y hacer crecer. La creatividad es uno de los “las cuatro C”⁽¹⁹⁾ que, se especula, serán necesarias en la fuerza laboral del siglo XXI, junto con el pensamiento crítico, la comunicación y la colaboración.

Construir cerebros creativos no es una tarea para algún momento en el futuro. Lo que estamos aprendiendo de neurocientíficos como David Eagleman⁽²⁰⁾ y Ana Abraham⁽²¹⁾ debería estar informando la práctica y la política en las aulas de todo el mundo.

Sus ideas nos están enseñando cómo el cerebro creativo hace conexiones neuronales rápidas, cómo esas conexiones migran a través de las áreas sensoriales, sociales y emocionales del cerebro, entre los hemisferios izquierdo y derecho.

Si bien es posible que las materias artísticas por sí mismas no resuelvan los problemas del mundo, la creatividad debe estar en el corazón del aprendizaje de los niños, en este momento.

Ahora más que nunca, la creatividad debe ser una forma de ser, una forma de vida.

El niño artístico crea lo tangible a partir de una visión en su cabeza. Las preguntas en las que nadie ha pensado aún surgen de un niño curioso.

Dentro de una mente lista para usar se encuentran las soluciones en las que nadie más ha pensado.

El niño imaginativo es el pensador de pensamientos e ideas originales.

La creatividad no es simplemente la materia de eventos especiales, tiempo de oro o recompensas por un buen trabajo. Merece hacer mucho más que llenar los últimos minutos del día o el último día del trimestre. No puede ser simplemente el regalo de un solo maestro con visión de futuro.

La neurociencia no solo nos está enseñando que los cerebros que están bien aprenden bien, sino que la creatividad es el pegamento que une a ambos.

¹⁹ [¿Cuáles son las 4 C de las habilidades del siglo XXI? \(aeseeducation.com\)](http://aeseeducation.com)

²⁰ [El cerebro creativo - David Eagleman](#)

²¹ [La neurociencia de la creatividad \(anna-abraham.com\)](http://anna-abraham.com)

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



Imagínese si usáramos lo que sabemos para despertar y estimular los cerebros jóvenes, para hacer uso de los 86 mil millones de células cerebrales brillantes que están listas y esperando listas dentro de cada mente joven.

Todo tenía que ser imaginado antes de que se hiciera realidad.

Solo imagina...

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Referencias

Introducción

El cerebro creativo: ¿qué es?

- Iconoclast; Gregory Berns
- Second Nature: How Parents Can Use Neuroscience to Help Kids Develop Empathy, Creativity, and Self-Control; Erin Clabough (for parents but interesting reference to creativity)

¿Cuál es la relación entre el aprendizaje y el bienestar??

- The Whole Brain Child; Dr. Daniel J Siegel and Ph.D. Tina Payne Bryson
- Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?; Joseph E. Zins, Roger Weissberg, Margaret C. Wang
- Developing the Emotionally Literate School; Katherine Weare

El cerebro listo para aprender;

- Livewired: The Inside Story of the Ever-Changing Brain; David Eagleman (could also be a reference for the Creative Brain)
- The Synaptic Self; How Brains Become Who We Are; Joseph Ledoux
- Enriching the Brain: How to Maximize Every Learner's Potential; Eric Jensen

Cerebros no saludables: por qué importa el bienestar

- Why Love Matters; Sue Gerhardt
- Know Me To Teach Me; Louise Bomber

El poder de la impotencia: el impacto de la adversidad y el estrés;

- Bessel Van Der Kolk; The Body Keeps the Score
- Toxic Childhood Stress: The Legacy of Early Trauma and How to Heal; Nadine Burke-Harris
- Eyes Are Never Quiet; Lori Desautels and Michael McKnight
- Trauma Through a Child's Eyes; Peter A. Levine Ph.D. and Maggie Klin

El cerebro detrás del comportamiento

- Beyond Behaviours; Mona Delahooke
- Building the Bonds of Attachment; Dan Hughes
- The Explosive Child; Ross W. Greene

Tolerar el cambio y la incertidumbre: por qué es importante la resiliencia

- The Optimistic Child: A Revolutionary Approach to Raising Resilient Children; Martin Seligman
- The Yes Brain Child: Help Your Child be More Resilient, Independent and Creative; Dr. Daniel J Siegel and Ph.D. Tina Payne Bryson

MÓDULO 4 Intervenciones de aprendizaje emocional

Introducción

La epidemia de COVID-19 ha tenido un profundo impacto emocional en niñas y niños. La prolongación de la situación de confinamiento, el cierre de los colegios y el importante malestar psicológico derivado de las pérdidas, incertidumbres y miedos asociados a la crisis sanitaria han impactado significativamente en áreas clave del desarrollo de esta parte esencial de la ciudadanía.

En particular, se han comprometido especialmente:

- El juego y la actividad física y psicomotriz
- Organización del tiempo y rutinas diarias.
- Vínculos y relaciones en la familia.
- Socialización
- Educación
- Manejo de emociones

La progresiva recuperación de la normalidad a través de las diferentes fases de la descontaminación ha permitido la rehabilitación paulatina de estas zonas hasta su normalización. En este sentido, la vuelta a la actividad de los espacios educativos y de ocio tiene una especial relevancia, porque su labor, precisamente, se transmite a través de los diferentes elementos y puede contribuir en gran medida a su recuperación y uno de los elementos principales es la puesta en marcha del Aprendizaje Emocional. Intervenciones.

Los educadores, monitores y adultos en general deben estar disponibles y dispuestos a hablar del malestar, responder a las dudas de los niños sobre sus experiencias e inquietudes, sin forzar, pero sin eludir el tema, y sobre todo sin asustarnos. Por lo tanto, debemos crear situaciones propicias para la conversación y la expresión emocional sin sentirnos obligados a seguir una trama cerrada.

Queremos introducir algunos de estos tipos de situaciones: la narración y el Teatro del Oprimido.

Al escuchar y compartir historias, los estudiantes pueden obtener una mejor comprensión de quienes los rodean y de ellos mismos. Contar una historia le permite a una persona reflexionar sobre sus pensamientos y expresarlos con una emoción adjunta. Los niños logran comunicar sus emociones y se vuelven conscientes de las emociones de los demás a través de la narración de cuentos.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

La narración de cuentos ayuda al niño a adquirir un lenguaje que les ayude a comprender sus emociones (Peterson & Biggs 2001; Talyer 2015; Whorrall & Cabell 2016).

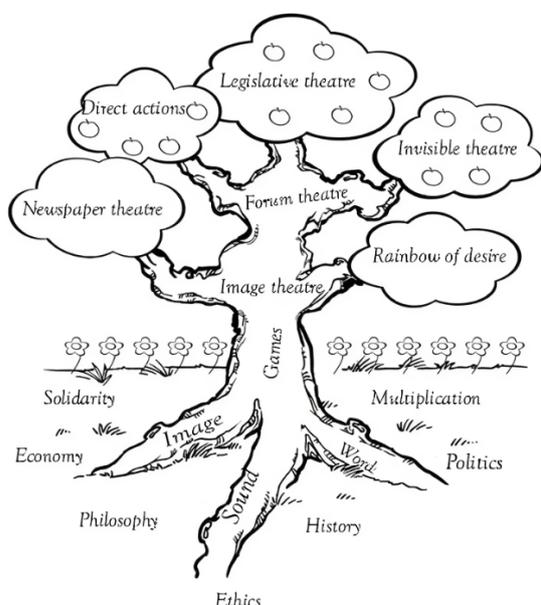
Según Figueroa-Sánchez (2008), la narración es una forma que permite a los niños escuchar las emociones del otro e interpretarlas (Figueroa-Sánchez 2008). Los niños no siempre tienen las palabras que necesitan para expresar sus emociones y pensamientos, y la narración de cuentos es una forma de apoyarlos en la construcción de esa comprensión emocional. Una forma en que se puede fomentar el crecimiento emocional es alentando la discusión entre niños y adultos. Los adultos pueden ayudar a los niños a navegar y valorar sus sentimientos y guiarlos para que tengan una comprensión más clara de sí mismos (Dettore 2002)

Escucha este disco sobre cómo utilizar la narración en el aula:

<https://www.youtube.com/watch?v=BBLavLLn9nU>

Las estrategias basadas en el drama, que incluyen el Drama Creativo (CD) (García-García et al., 2017) y el Teatro Fórum (FT), basado en el Teatro del Oprimido (Boal, 2006) son un medio de expresión de emociones y para discutir los problemas sociales de los estudiantes de manera creativa y crítica.

Tree of the Theatre of the Oppressed



La técnica del Teatro del Oprimido establecida por Augusto Boal, un conocido dramaturgo brasileño, es una especie de terapia social en la que las personas no solo miran la obra, sino que también se les anima a participar en la obra y dar ideas y soluciones a los problemas.

Se ha utilizado la metodología del Teatro del Oprimido para cultivar la empatía a través de la experimentación dramática, donde el espectador se convierte en espectador-actor y explora diferentes alternativas para comprender y resolver los problemas (Corsa, 2021)

Conozca lo básico: <https://www.youtube.com/watch?v=Kilg180Mfkg>

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

¿Te imaginas lo efectivo que puede ser utilizar este método para crear/imitar/reproducir una situación, conversaciones y momentos emotivos con tus alumnos?

Además, es especialmente importante transmitir calma y serenidad a la hora de trabajar para una buena gestión y regulación emocional.

Dado que los niños son muy sensibles y receptivos, no solo a las palabras, sino también al lenguaje no verbal, necesitamos potenciar la comunicación no verbal a través de la mirada, la expresión facial y corporal, dependiendo de lo que decimos, pero también de cómo lo decimos, transmitiendo serenidad, alegría, confianza, sinceridad, cercanía, disponibilidad y respeto por las normas. Si estamos bien, entonces podremos acompañar en su desarrollo afectivo, basado en lograr la autorregulación emocional, la capacidad de gestionar y canalizar adecuadamente las emociones y la integración emocional, es decir, hacer ese cuerpo racional, emocional y transformador de cada experiencia se integren y sean consistentes. Somos conscientes que un problema importante es que los docentes se ven afectados por estas situaciones emocionales difíciles y problemáticas que viven los estudiantes. Por esta razón,

Debemos tener en cuenta que pueden haber vivido la pérdida de un ser querido, la enfermedad de un familiar o la pérdida del trabajo de alguien cercano. A algunos les ha pasado, o les sigue pasando, el miedo a salir, a contagiarse, etc. A otros les ha disgustado mucho o enfadado ver interrumpidas sus rutinas (colegio, actividades extraescolares, salidas a los parques, reuniones con amigos o familiares, etc.), dejándolos en una situación complicada y extremadamente vulnerable.

Por eso debemos estar atentos y actuar en caso de detectar algún caso entre nuestros alumnos.

Ahora es el momento de conocer más sobre las intervenciones de aprendizaje emocional y sus bases.

Aceptación y comprensión de la necesidad de salud mental del estudiante

No podemos separar la salud física y mental y, al igual que la salud física, la salud mental positiva promueve el éxito en la vida. Tal como lo definen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), "la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta". En las escuelas, priorizamos tres componentes críticos e interrelacionados de la salud mental: social (cómo nos relacionamos con los demás), apoyos emocionales (cómo nos sentimos) y conductuales (cómo actuamos) para promover el bienestar general (Chafouleas, 2020)



La estabilidad emocional es el resultado de una buena salud mental y también existe una predisposición personal para ello. Hay que tener en cuenta que las emociones están formadas por un conjunto de aspectos conscientes e inconscientes y tienen una base fisiológica y cognitiva. Asimismo, las emociones responden a patrones

neurovegetativos, endocrinos y conductuales que permiten manifestar reacciones ante los acontecimientos, facilitando su adaptación. Pero también hay aspectos de la cognición social, donde los factores estresantes juegan un papel importante.

Cada vez son más los menores que sufren problemas relacionados con la ansiedad, la depresión o las autolesiones y no siempre cuentan en la escuela con los medios y profesionales adecuados para hacerles frente. "Antes de la pandemia, entre el 10 % y el 20 % de los niños sufrían problemas de enfermedades mentales, y no todos progresaron hasta convertirse en una discapacidad", dijo la Dra. Nina Heinrichs, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad de Bremen. "Ahora, en los últimos 2 años, parece que subirá al 20-25%".

Los alumnos han cambiado su forma de relacionarse tanto fuera como dentro del aula. El año pasado, las clases virtuales se volvieron "normales" y la vida escolar cambió por completo. Apenas hubo charlas en el recreo, juegos en el patio, pausas para el café en la cafetería... Las clases y actividades extraescolares, principal ocio de muchos de los menores, se redujeron considerablemente. En definitiva, los centros educativos dejaron de ser el principal espacio de socialización de los alumnos. Y el efecto dominó fue claro: aumentaron los problemas relacionados con la salud mental y emocional de muchos estudiantes. Han tenido mucho tiempo para estar solos, algunos no han hecho un buen uso de las redes sociales y eso les ha perjudicado. Han perdido hábitos de estudio y sueño, así como constancia y esfuerzo en lo académico, y todos estos aspectos han afectado su salud mental.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

F. Morales, en su obra *Introducción a la psicología de la salud* (1999) señala que:

“Un individuo sano es aquel que tiene un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y está bien adaptado a su entorno físico y social; controla completamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre y cuando no excedan los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad de acuerdo con su capacidad”.

Muchos trastornos mentales se desarrollan en la infancia y este es un período que muestra muchos cambios tanto físicos como psicológicos. Cabe señalar que hasta un 20% de los niños y adolescentes presentan uno o más trastornos mentales diagnosticables; lo que la convierte en una etapa a la que hay que estar atento a comportamientos, sentimientos, actitudes...

Somos conscientes que el tema de la salud mental hoy en día sigue siendo tabú en algunos lugares y está lleno de estigma, por eso o no se habla o se habla en privado, porque nos han enseñado a no hablar de eso desde pequeños.

Si tanto los maestros como los estudiantes reciben educación sobre problemas de salud mental, será mucho más fácil pedir ayuda cuando sea necesario. Cuando los maestros comprenden las necesidades de sus alumnos, están más preparados para apoyarlos. Esto significa incluir algunas clases o actividades extracurriculares con el tema EQ. ¿Estás preparado para ello?

Tenga en cuenta que nuestras sugerencias son para trabajar con niños sanos, sin diagnósticos. En caso de tener este tipo de estudiantes, debes actuar y organizar tu salón de clases y actividades de una manera especial para responder a sus necesidades especiales.

Seguridad Emocional

¿Qué entendemos por seguridad emocional? La seguridad emocional en las escuelas se refiere a qué tan seguro se siente un estudiante al expresar sus emociones en la escuela. Esto supone que los estudiantes deben sentirse seguros y confiados al expresarse y asumir retos que los animen a intentar algo nuevo.

Se pueden lograr entornos de aprendizaje emocionalmente seguros haciendo del aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) una parte esencial de la educación. SEL es el proceso a través del cual niños y adultos adquieren los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. SEL puede

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

respaldar las condiciones de pertenencia y seguridad emocional cuando las escuelas responden a las perspectivas y necesidades de los estudiantes, afirman las identidades completas de los estudiantes y promueven estructuras que crean previsibilidad y consistencia. La competencia en el uso de las habilidades SEL se promueve en el contexto de entornos de aprendizaje seguros y de apoyo en la escuela, la familia y la comunidad en los que los niños se sienten valorados, respetados, conectados y comprometidos con el aprendizaje.

Para sentirse emocionalmente seguros, los estudiantes necesitan maestros que respondan a sus necesidades. La capacidad de respuesta se basa en las relaciones de confianza entre el maestro y los estudiantes, y en la comprensión de cómo los estudiantes experimentan la vida en el aula (Darling-Hammond et al, 2017; Steele y Cohn-Vargas, 2013).

Para desarrollar un ambiente receptivo, los maestros pueden:

Realice encuestas periódicas a los estudiantes para proporcionar comentarios sobre las actividades, la instrucción y el clima del salón de clases.

Programe controles uno a uno para escuchar atentamente a los estudiantes como individuos.

Pida a los alumnos que escriban una autobiografía de un alumno que explore quiénes son como alumnos y cómo las experiencias pasadas han moldeado su sentido de sí mismos.

Participar en el aprendizaje profesional que apoya la construcción de relaciones.

En relación con estos puntos, sería más seguro que las tareas de los ejercicios fueran proyectivas, de modo que los estudiantes comiencen a hablar o escribir sobre alguien, por ejemplo, a partir de imágenes elegidas, no sobre ellos mismos directamente.

Lidiar con ataques de pánico/crisis en la escuela

Cabe señalar que las emociones, como tales, responden escasamente al razonamiento lógico y, en cambio, son mucho más sensibles a otras emociones complementarias ya nuestras actitudes. Es decir, frente a un niño muy emocionado, cualquiera que sea tu emoción (ira, miedo, tristeza...) será mucho más útil nuestra actitud que lo que digamos. Eso no significa que las palabras no sean importantes, pero solo ayudan si son congruentes con nuestro comportamiento.

¿Qué es un ataque de pánico? Los ataques de pánico son sentimientos repentinos de miedo o ansiedad intensos. A veces pueden ocurrir durante tiempos muy difíciles, pero es importante recordar que pasan. La clave es mantener la calma y respirar.

Un ataque de pánico puede ocurrir sin razón aparente y la persona puede tener síntomas físicos repentinos e intensos que pueden durar de 10 a 20 minutos. Los síntomas pueden incluir:

palpitaciones o dolor en el pecho (sensación de tener un ataque al corazón)

dificultad para respirar

mareos, sofocos o escalofríos

náuseas

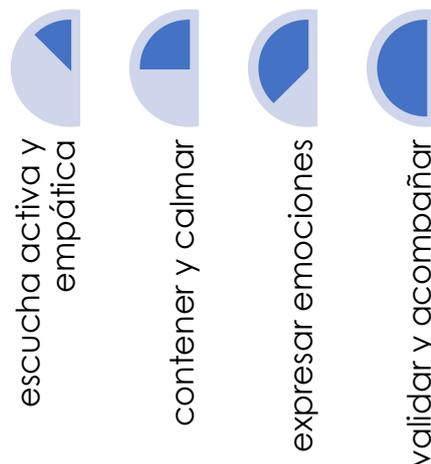
sudoración, temblores u hormigueo en los dedos de las manos o de los pies

sentirse como una pérdida de control, o tener miedo de morir u otros pensamientos poco realistas

No existe una fórmula mágica para afrontar el malestar o el pánico de un niño, niña o adolescente, pero, ante las posibles exigencias o desbordes emocionales que nos podamos encontrar, conviene tener en cuenta que en estas situaciones es mucho más efectivo permitir y acompañar la expresión de malestar desde una actitud serena y comprensiva para no intentar desviar la atención, reprimir o bloquear emociones.

En cualquier caso, es mejor dejar los razonamientos y las explicaciones para un momento posterior, cuando la emoción haya cesado o se haya calmado lo suficiente como para que el niño se muestre nuevamente dialogante y receptivo a la palabra.

Este proceso se puede resumir en los siguientes conceptos:



○ *Escucha Activa y Empática*

Después de un largo período de aprendizaje mayormente virtual, cuando los maestros y los estudiantes regresan a las aulas, necesitan construir una nueva relación y es básico si queremos que los estudiantes se comuniquen de manera efectiva y trabajen en colaboración.

La disposición de un estudiante a escuchar en las aulas “es un marcador de regulación emocional”, afirman Frey, Fisher y Smith (2019). “Lamentablemente, para muchos estudiantes, lo opuesto a hablar es esperar para volver a hablar, en lugar de escuchar” (p. 102). Los maestros pueden modelar habilidades auditivas efectivas, pero no hay sustituto para que los estudiantes practiquen esas habilidades en el salón de clases con compañeros de clase, comenzando con parejas.

¿Qué significa ser un oyente activo y empático?

mira este diagrama



Fuente:

<https://www.educationcorner.com/active-listening-skills-education.html>

Huitt, W. (2009) dice:

“Escucha empática es prestar atención a otra persona con empatía [identificación emocional, compasión, sentimiento, perspicacia]. Un principio básico es "buscar comprender, antes de ser comprendido". Otro principio básico es conectarse emocionalmente con otra persona al mismo tiempo que intenta conectarse cognitivamente. Una excelente técnica para ayudar a uno a conectarse cognitivamente se llama "escucha activa", mediante la cual se repite la persona lo que crees que ella o él dijo para asegurarte de que lo entiendes. Una técnica para conectar emocionalmente es preguntar cómo se siente la persona acerca de la situación o tal vez hacer una declaración sobre cómo crees que se siente la persona "

¿Cómo puedes ser un maestro oyente activo y empático?

Para mantener una escucha activa y empática:

- Agradecer a la confianza por tratar de comunicarnos lo que les está pasando (utilizar refuerzo positivo).
- Ofrecer disponibilidad, en tiempo, espacio y en actitud receptiva.
- No juzgues, interrumpa e intente que se sientan comprendidos y apoyados.
- Crear espacios que promuevan el diálogo, donde puedan expresar experiencias sin evaluación ni juicio. Por ejemplo, en los espacios de ocio

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

será importante potenciar los montajes, las actividades teatrales, la composición de canciones propias, etc.

- No des por sentado cuáles son tus preocupaciones. Necesitamos escucharlos y tener cuidado de dejarlos hablar porque no siempre se expresarán en el momento que elijamos para hacerlo o nos dirán lo que esperábamos.
- Intenta siempre entender el malestar desde el punto de vista de quien lo expresa, no desde el nuestro.
- Evite ofrecer soluciones prematuras, responda antes de escuchar o utilice expresiones como “Seguramente no existe tal cosa”, “No dudaría en...”, “No estoy nada de acuerdo en...”, etc.
- Use oraciones para apoyar la expresión de sentimientos cuando es difícil para el niño hablar sobre ellos “Si yo fuera tú, yo...”,
- Si no nos preguntan, pero detectamos un bajo estado de ánimo o una mala conducta, debemos acercarnos a ellos. Buscamos diferentes momentos y espacios a lo largo del día, cuando no están con compañeros/años en una actividad, para preguntarles cómo están. Si son pequeños, es bueno que nos ayudemos con cuentos o mediante el juego simbólico o el dibujo, ya que son buenas herramientas para comprender y expresar emociones.
- Anímelos a pedir ayuda si se encuentran en una situación difícil. Recuérdales que pedir ayuda es algo valiente e inteligente.
- Mantener un canal de comunicación abierto y de confianza para seguir hablando en otro momento si en el que fomentamos no quieren. Es bueno ser respetuoso cuando quiere dejar de hablar de algo. Podemos decirles que volveremos a hablar de ello en otro momento.

○ *Contener y calmar*

Ser capaz de calmarse cuando las emociones son altas, o autorregularse, es una habilidad aprendida y no es un procedimiento simple. De manera similar a cómo le enseñamos a un niño a atarse el zapato una vez que ha adquirido las habilidades motoras finas para hacerlo, una vez que el cerebro de un niño está listo para autorregularse, puede aprender diferentes estrategias y formas que funcionan bien para él.

Sin embargo, cuando los ojos del niño se llenan de lágrimas o sufre un ataque de pánico, ¿cómo pueden los maestros lidiar con esto?

- Hable con un tono de voz suave y sereno e intente hacerlo a la altura de los ojos (sentado, arrodillado, etc.).

- Ayúdalos a relajarse. Asegúrese de que haya un espacio (en el salón de clases, comedor, patios, etc.) donde se sientan cómodos y puedan descansar si lo requieren.
- Practique actividades tranquilizadoras. Introducir técnicas de respiración y relajación a lo largo del día y entre otras actividades que se desarrollan en la zona de ocio.
- Si el niño está desorientado y/o abrumado, permítale separarse del grupo/actividad y anticipe las actividades que seguirán.
- Si detectamos que tienen miedo a quedarse en el espacio de ocio, por miedo al contagio o por otros motivos, también es necesario tratar este tema con sus familias para concienciarles de que, con las medidas de protección adecuadas, pueden volver, salir, ir al ocio, al colegio y compartir espacios físicos con sus compañeros y monitores y profesores sin peligro para su salud.
- En cuanto al miedo, más que esperar a que se vaya para volver a hacer las cosas de siempre, es mejor volver a la vida cotidiana de forma paulatina, lenta y respetuosa, pero también resuelta, para que los niños se recuperen lentamente. Pequeños sentimientos de seguridad y autonomía y el miedo desaparece. No dejemos que el miedo nos bloquee.
- Con los preadolescentes y los adolescentes, deja un espacio para que puedan estar solos (a esta edad suelen empezar a avergonzarse de las emociones), pero no excesivo. El grupo de pares representa ahora su mayor fuente de referencia y satisfacción. Este descubrimiento del hecho social, de la propia identidad y de la pertenencia a un grupo se ha visto interrumpido por la crisis de la COVID-19. Por ello, es importante facilitar el reencuentro con tu grupo de iguales en espacios físicos de ocio y ofrecer alternativas divertidas y atractivas a la conexión a través de las nuevas tecnologías, que hay que fomentar en su uso responsable.
- Además, con los preadolescentes y adolescentes, ofrecer una perspectiva que les ayude a calmarse recordando, por ejemplo, una situación anterior en la que hayan podido gestionar sus emociones de forma eficaz.

o *Expresar emociones*



El aprendizaje socioemocional es un factor importante en la enseñanza de niños pequeños y, como maestro, es probable que encuentre alumnos con una expresión socioemocional particular. Hoy en día, es básico que dediques tiempo a educar a tus alumnos sobre cómo reconocer, manejar y expresar emociones y sentimientos saludables o problemas psicológicos.

Como parte del crecimiento, los niños se encuentran regularmente en situaciones desconocidas en las que tienen que negociar y aprender estrategias para lidiar con los mundos y su gente. Así es como aprenden habilidades emocionales y sociales que los llevarán a ser adultos fuertes y saludables. Mientras tanto, se producen ataques de pánico/crisis mientras que en la escuela es aún más difícil controlar sus emociones.

Para evitar y ayudar con estas situaciones puedes seguir estas ideas:

- para prevenir
 - o La clave es no quedarse estancado en ninguna emoción en particular y sentir varias emociones tantas veces al día como sea necesario.
 - o Ayuda a identificar y nombrar emociones, algo que ya se puede hacer con niños mayores de 2 años.
 - o Dar permiso para expresar el miedo, que es una emoción funcional y adaptativa, y que podemos expresar sin perder el control. Y diferenciarlo del pánico, que es de menor duración, pero que es una experiencia corporal desbordante, que puede llevar a la parálisis o a la huida, que implica una pérdida de control, y en algunos casos incluso de la conciencia.
 - o Animar y facilitar a los alumnos que experimenten, expresen y compartan sus emociones, ayudando a regularlas, procurando no agobiarlas.
 - o Practicar deporte regularmente genera muchos beneficios para la mente y el cuerpo, pero dado que el confinamiento les ha dificultado llevar una actividad física adecuada a su energía vital, sería bueno incluir a lo largo del día diversas actividades que permitan esa reconexión con el propio cuerpo, el de los demás y

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

el deporte como actividad fundamental para su estabilidad psíquica.

- Promover actividades que generen esperanza, risas, sonrisas y buen humor como mecanismo de resiliencia. En la zona de ocio se pueden realizar multitud de actividades desde los más pequeños hasta los mayores, creando un buen ambiente de grupo.

- Consejos para afrontar situaciones de crisis
 - En una situación de crisis, cualquier emoción experimentada puede ser normal.
 - Dejar que la queja se exprese para sacar a relucir la ira, que es una emoción natural y adaptativa, a diferencia de la agresión, que puede provenir de una falta de regulación emocional pero que no es justificable y requiere reparación.
 - Facilitar la liberación de la energía nerviosa a través del juego, el movimiento y la expresión artística. Podemos ayudarte a expresar tus sentimientos a través de actividades lúdicas. En el espacio de ocio existe la oportunidad de hacerlo a través del dibujo y el uso de materiales plásticos, la música, la danza y el juego. Por ejemplo, puedes dibujar, escribir, modelar tus miedos con plastilina y luego abordar cómo podemos lidiar con ellos.
 - Anímalos a que se expresen, pero sin forzarlos. Si ves que estás haciendo una expresión dinámica de emociones y una parte importante del grupo no quiere participar, vuelve a intentarlo. En particular, con los preadolescentes y adolescentes, puedes alentarlos a que se expresen con especial cuidado de no invadir su privacidad. Como hemos mencionado, nunca debes obligarle a hablar.

- *Validar y acompañar*

Los ataques de pánico son experiencias terribles y las víctimas a menudo se sienten avergonzadas o avergonzadas por ellos. Asegúrese de que el estudiante no se sienta estigmatizado por sus ataques estando dispuesto a hablar sobre ello con él y tratando de entender más acerca de cómo se siente y cómo puede ayudarlo.

Cuanto más hablamos de estas cosas, más entendemos y mejor podemos ayudar. Además, cuanto más abierto sea un estudiante acerca de sus ataques de pánico, más probable es que se sienta seguro de decirle a alguien cuando sienta los primeros signos de un ataque, lo que nos da una mejor oportunidad de poder evitar que los ataques se intensifiquen en primera instancia.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

No importa cuán irracional creas que es su respuesta de pánico ante una situación, es importante recordar que el peligro les parece muy real. Simplemente decirle que se calme o minimizar su miedo no ayudará. Pero al ayudarlos a sobrellevar un ataque de pánico, puede ayudarlos a sentirse menos temerosos de cualquier ataque futuro.

¿Cómo puedes hacer esto?

– Para la prevención

- Para ayudar al niño a expresar cómo se siente, nombrando sus sensaciones, emociones, etc., es importante validar y legitimar sus emociones, sin minimizar su importancia.
- Encuentra momentos para explicar que la tristeza aparece de forma natural, cuando extrañamos algo o alguien y, si lloramos, es normal y nos ayuda a sentirnos mejor, al igual que cuando recordamos momentos felices. Si el niño reacciona con mucha irritabilidad, en vez de ignorarlo podemos comentar con delicadeza que entendemos que está enfadado, pero que ese enfado también va a pasar.
- Explique que hay muchas formas de estar enojado, preocupado, triste o llorando sin lágrimas "y que a veces el mal humor es una de ellas. Podemos decirle al niño que lo entendemos y que sabemos que está triste, enojado o asustado, para ayudarlo". / ella comprende cómo se siente y reorienta su conducta.
- Mantener horarios, rutinas y límites razonables y flexibles. Los niños y niñas necesitan límites predecibles y rutinas coherentes que les ayuden a organizarse y les den una sensación de orden, control y seguridad. Carteles, dibuja las normas y horarios que vas a seguir en la mañana, en la tarde y en los horarios de comidas.
- En las diversas actividades que se desarrollan a lo largo del día, es bueno tratar de incluir actividades positivas y productivas, ajustadas a su edad, que le permitan tener control sobre las pequeñas cosas. Es importante fomentar y fortalecer su autonomía en la realización de las actividades diarias como organizar el material para una actividad, revisar el aula antes de que todos se vayan, avisar a un compañero, etc. Asignar pequeñas responsabilidades fortalecerá su autoconcepto y autoestima.
- Habilite un rincón/una sala especial en la escuela donde los niños puedan pasar un rato si se sienten abrumados. Deben disponer de material lúdico con el que entretenerse: papel y colores, libros, cuentos, novelas gráficas, puzzles, cojines (para descansar o canalizar funcionalmente la ira, etc.), objetos simbólicos para transmitir el miedo (ositos de peluche, niños, disfraces, etc).
- Animar a los preadolescentes a explorar qué actividades les ayudan a ser mejores y realizarlas (cocinar, tocar algún instrumento, leer, jugar un rato a la pelota, etc.), realizando actividades de cohesión grupal, y

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

fomentando el contacto y el tiempo con su grupo de iguales respetando las medidas sanitarias establecidas.

- Tenga en cuenta que los gestos simbólicos permiten el procesamiento emocional de las situaciones. Puedes considerar organizar una sesión de canciones favoritas, poemas o historias de los participantes, etc.
- Mantener la gratitud y el refuerzo positivo. Los estudiantes se han adaptado en gran medida a las condiciones de confinamiento que nos ha impuesto la pandemia y han soportado las necesarias restricciones de movilidad, espacio y relaciones. Incluso han ido mucho más allá de lo que los adultos podríamos haber pensado y debemos estar muy agradecidos por su esfuerzo. Necesitan saber por nosotros que son personas maravillosas.

- Para la reacción en situación de crisis

Si están desanimados o ansiosos, pueden ponerse de acuerdo en qué podemos hacer cuando están así, y qué actividades o juegos les motivan y les hacen más ilusión de las que tenéis en el espacio de ocio.

¿Cómo nos comunicamos en situaciones emocionalmente complicadas?

En momentos difíciles, cuando nos encontramos ante un niño o adolescente en situación de fragilidad emocional, conviene elegir las palabras que mejor ayuden a acompañar su malestar y consolarle.

Siguiendo la línea argumental descrita hasta ahora, os traemos las siguientes recomendaciones en cuanto al uso del lenguaje verbal:

NO AYUDAS	AYUDA
<ul style="list-style-type: none"> • Sé fuerte, no llores. Lo estás haciendo muy bien. • Verás cómo pasa todo. • Esto te hará más fuerte. • Se como te sientes. Esto te hará una mejor persona. • Cree que hay otros que son peores. • Estar enojado y triste no ayudará. • A otros les ha pasado lo mismo en las últimas semanas, y... es hora de seguir adelante. • No tienes por qué ponerte así. • No llores más. • No has de tener miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lamento mucho lo que estás pasando. • Cuenta conmigo para hablar. • Debes extrañarlo mucho. • Ni siquiera puedo imaginar por lo que estás pasando. • Sé que cada día es un esfuerzo. • La gente no puede imaginar lo difícil que es. • ¿Quieres hablar? • A veces nos sentimos mal incluso sin una razón clara. • Lloro lo que necesites, hazlo a mi lado. • Tener miedo es normal, pero debemos intentar que el miedo no nos bloquee.

La implementación de intervenciones de aprendizaje emocional: la educación emocional

Para empezar con esta última parte, algo sobre esta pregunta... ¿Cómo está tu escuela/universidad brindando acciones para la salud y el bienestar emocional?

Sugerimos utilizar este instrumento para encuestas y seguimiento de debates en reuniones de padres, en reuniones de profesores, en debates en el aula con los estudiantes. Conociendo la realidad de la escuela, podrá implementar mejor las intervenciones de aprendizaje emocional.

Utilice la siguiente lista de verificación para generar ideas, estimular el debate sobre lo que está sucediendo en su escuela y lo que sería aún mejor si...

Clave para la calificación de NWC N = Aún no iniciado, W = Trabajando hacia, C = Completado (logrado)

What we want to achieve	Where are we? (NWC rating)	What we need to do or evidence	Actions by whom and by when
We use a 'healthy school/college' approach to promote the health and wellbeing of all members of the school community.			
Our leaders recognise the contribution that positive emotional and mental health makes to our school.			
We have a designated emotional well-being lead/team who oversees and coordinates the whole school/college approach.			
We show commitment to facilitating emotional well-being by referencing it in our school development plans, mission statement and other key documents.			
Funding in our school/college is allocated to support staff and pupils'/students' emotional wellbeing.			
Our policies such as Emotional Wellbeing and Resilience, Safeguarding, Confidentiality, PSHE, Equality, Behaviour and Anti-Bullying (including cyberbullying) are embedded across the whole school.			
What are the measurable outcomes of these actions?			
<ul style="list-style-type: none"> • • • 			

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Fuente: Promoción de la salud emocional, el bienestar y la resiliencia. Un enfoque de toda la escuela y el colega. Bedfordshire central

Ahora, piense en estos conceptos y en lo que puede hacer como docente: motivación, interés, aspiración, valores y autoestima para hacer realidad las intervenciones de aprendizaje emocional positivo para sus alumnos.

Más allá de dar a conocer el universo emocional en el que todos estamos inmersos, la alfabetización emocional persigue una serie de objetivos (Carpena, 2001; Vallés, 2000; Bisquerra, 2000; entre otros):

Identificar casos de bajo rendimiento emocional.

Saber qué son las emociones y cómo reconocerlas en los demás.

Aprende a clasificar las emociones.

Modular y gestionar el nivel de emocionalidad.

Desarrollar tolerancia a las frustraciones de la vida diaria.

Prevenir el consumo de sustancias adictivas y otras conductas de riesgo.

Desarrolla resiliencia.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Prevenir los conflictos interpersonales.

Fomentar el conocimiento de las emociones desde el aula pretende que aprendamos a ser inteligentes para ser felices. Una inteligencia enfocada desde una perspectiva integral en la que no solo es importante la dimensión cognitiva, sino que también necesita nutrirse de las dimensiones emocional y conductual. Con esto queremos decir que no sólo es importante atender qué y cómo tenemos que experimentar todo lo que sentimos; pero su expresión, junto con cómo debemos procesar la información que nos transmiten las emociones y, finalmente, cómo las gestionamos influye en nuestro bienestar psicológico.

Además, no solo los niños se benefician de este proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que también los docentes y toda la comunidad educativa reciben parte del interés precisamente por mostrarlo. Y de alguna manera, también lo hacen los padres si quieren e intentan reforzar con sus hijos lo aprendido en clase.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Educar la afectividad implica:

- a) Promover los procesos de conocimiento y aceptación personal. Objetivo al que contribuyen los programas de Autoconcepto y Autoestima.
- b) Proporcionar a los alumnos contenidos e información relacionados con valores, actitudes y hábitos que mejoren su desarrollo psicológico.
- c) Proporcionarles ejemplos de actuación correcta ante conflictos interpersonales con componente emocional.
- d) Fomentar sentimientos de competencia, seguridad y respeto por uno mismo.

Y, ¿cómo está educación puede ser una realidad?

Se pueden identificar tres categorías amplias de intervenciones SEL:

Enfoques a nivel escolar para desarrollar un espíritu escolar positivo, que también apuntan a apoyar una mayor participación en el aprendizaje;

Programas universales que generalmente tienen lugar en el aula con toda la clase; y

Programas más especializados que usan elementos de SEL y están dirigidos a estudiantes con necesidades sociales o emocionales particulares.

Y como profesor, ¿qué acciones puedes hacer?

Pasos de acción para educadores

- Fomentar hábitos de conexión. Asegure la conexión diaria con otros usando un horario regular de comunicación

- Crear, normalizar y priorizar hábitos de bienestar físico y mental para nosotros y los demás. Considere desarrollar hábitos de prácticas positivas y proactivas (p. ej., involucrar activamente a los niños o estudiantes en el aprendizaje) utilizando comentarios positivos para promover el crecimiento).
- Modelar la comprensión y el aprecio por la salud mental y el desafío de la salud mental. Se debe compartir un mensaje coherente por todo el personal de la escuela y del programa que cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física.
- Reconocer y responder usando un proceso similar a través de apoyos sociales, emocionales, conductuales y educativos. Aumentar la alfabetización sobre salud mental y desarrollar campañas de marketing para buscar signos y síntomas de necesidades sociales, emocionales y conductuales.
- Organizar las prácticas en un continuo integrado. Garantizar que todos los niños o estudiantes tengan oportunidades para maximizar los resultados educativos, de desarrollo, sociales, emocionales, conductuales y físicos.
- Abordar las necesidades específicas de los niños y estudiantes desatendidos. Desarrollar estrategias específicas para apoyar a los niños y estudiantes de grupos raciales, étnicos, socioeconómicos y LGBTQI+, que están desatendidos y desproporcionadamente en mayor riesgo de experimentar acoso, discriminación, problemas de salud mental y barreras para una atención de salud mental efectiva
- Involucrar a las familias y los estudiantes. Establecer una comunicación bidireccional entre las escuelas, los programas y las familias.
- Considere apoyos para contextos específicos. Prácticas de protección y estrategias para desarrollar resiliencia
- Identificar e intervenir temprano. Las intervenciones tempranas realizadas por el personal integral de salud mental de la escuela se asocian con un mejor desempeño educativo o de desarrollo, una menor necesidad de educación especial, menos encuentros disciplinarios, una mayor participación en la escuela y tasas elevadas de graduación
- Enfócate en equipos efectivos. Los equipos de liderazgo son clave para implementar este tipo de marco

Conclusiones

Los programas de aprendizaje social y emocional (SEL), cuando se implementan de manera efectiva en las escuelas, pueden conducir a mejoras medibles y duraderas en la vida de los estudiantes.

El docente debe ofrecer a los alumnos un clima de seguridad, respeto y confianza y propiciar espacios en el aula para la reflexión, la comunicación con los demás y el trabajo en equipo. El profesorado debe ser consciente de que sus actitudes son un modelo para todos los alumnos de su entorno, y concretamente en Educación Infantil, los niños trabajan por imitación. También se debe hacer hincapié en que los estudiantes comprendan que el trabajo individual es tan importante como el grupo y sus emociones individuales, así como las emociones que sienten como grupo. La mejor manera de implementar la educación emocional es primero capacitarse en cómo reconocer los síntomas, cómo afrontar las emociones difíciles, etc. para luego integrarlo en las diferentes áreas académicas, en este caso en las tres áreas de Educación Infantil, y desarrollarlo de forma transversal durante los diferentes cursos y niveles.

En este sentido, la alfabetización emocional de los alumnos se convierte en un reto educativo al que cada vez más colegios y escuelas se enfrentan a través de programas en los que la educación emocional ya está integrada y se convierte en un factor transversal en el plan educativo de los centros.

Referencias

Bisquerre, R (2000) Educación emocional y bienestar. Práctica

Boal, A (2006) La estética del oprimido. Routledge

Carpena, A. (2011). La educación emocional en el aula. Perspectiva Escolar, ISSN 0210-2331, Nº 351, 2011, pág. 21-27

Corsa, AJ (2021) Empatía y educación moral, teatro de los oprimidos y el proyecto laramie Journal of Moral Education, 50 (2) (2021), pp. 219-232, 10.1080/03057240.2019.1703658

Chafouleas, S. (20 20 agosto). Cuatro preguntas para hacer ahora al preparar a su hijo para la escuela. Psicología Hoy. Recuperado [fecha], de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/promoting-student-well-being/202008/4-questions-ask-now-in-preparing-your-child-school>

Darling-Hammond, L., Hyster, ME, Gardner, M. (2017). Desarrollo profesional docente eficaz. Palo Alto, CA: Instituto de Políticas de Aprendizaje

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Dettore, E. (2002). El crecimiento emocional de los niños: el papel de los adultos como arqueólogos emocionales. *Educación Infantil*. 278-281.

Figueroa-Sánchez, M. (2008). Construyendo alfabetización emocional: base para el aprendizaje temprano. *Educación infantil* 84 (5) 301-304

Frey, N., Fisher, D. y Smith, D. (2019). Todo aprendizaje es social y emocional: ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales para el salón de clases y más allá. ASCD.

Huitt, W. (2009). Escucha empática. *Psicología Educativa Interactiva*. Valdosta, GA: Universidad Estatal de Valdosta. Recuperado [fecha], de <http://www.edpsycinteractive.org/topics/process/listen.html>

Morales, F (1997). INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. Editorial UniSon y Secretaría General Administrativa de la Universidad de Sonora

Peterson, C. y Biggs, M. (2001). "¡Estaba muy, muy, muy enojado!" El uso de dispositivos evaluativos por parte de los niños en narraciones sobre eventos emocionales. *Roles sexuales* 45 (11) 801-824.

Steele, DM y Cohn-Vargas, B. (2013). *Aulas seguras para la identidad: lugares para pertenecer y aprender*. Corwin Press.

Taylor, C. (2015). El aprendizaje en la primera infancia: experiencias, relaciones y 'aprender a ser'. *Revista Europea de Educación*. 50: 2 recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ejed.12117/full>

Valles, A (2000) *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. EOS (Instituto de Orientación Psicológica Asociados)

Whorrall, J. y Cabell, SQ (2016). Apoyar el desarrollo del lenguaje oral de los niños en el aula de preescolar. *Educación infantil J*. 44: 335-341



IO2 Guía del maestro de bienestar

'Proyecto Well-Be'
(Apoyo a la salud emocional, el bienestar y la
resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis
global)

www.wellbeproject.eu



©Asociación Well Be

octubre, 2022

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.