



Síntesis del Ciclo de Webinar sobre Convivencia Escolar y Aprendizaje Socioemocional

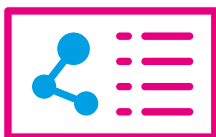
Formación Integral y Convivencia Escolar
División de Educación General
Diciembre 2020

Presentación

Durante el 2020, el Ministerio de Educación puso a disposición de la comunidad educativa el **"I Ciclo de webinar de Aprendizaje Socioemocional"**. Esto con el objetivo de, a modo urgente, hacer frente a la contingencia nacional, y, a largo plazo, entregar una formación integral y aprendizajes de calidad a los estudiantes del país. Todas las conferencias realizadas, están disponible en la página web www.convivenciaescolar.mineduc.cl, sitio en el que además podrán encontrar:



- **Grabación del seminario.**



- **Presentación utilizada por el experto.**



- **Material de apoyo.**

A continuación, les presentamos un un pequeño resumen de las ideas principales de cada conferencia, y luego una sección de preguntas y respuestas. Esto con el objetivo de facilitar el trabajo de docentes y directivos que deseen llevar a la práctica las temáticas abordadas.

Índice

1. Política Nacional de Convivencia Escolar en el contexto de pandemia (Diego Melero)	3
2. Aprendizaje socioemocional en tiempos de pandemia (Sergio Canals, Amanda Céspedes, Ignacio Zenteno, Mónica Larraín)	8
3. Posibilidades de vinculación profesor-alumno (Mónica Larraín)	12
4. Estrategias para fomentar el bienestar docente (Mónica Larraín)	16
5. Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis (Alejandra Buzeta y Alejandra Ibieta)	20
6. Protección de la Salud Mental en pandemia: Recomendaciones para las comunidades educativas (María Paz Araya y Belén Vargas)	26
7. Resiliencia en el aprendizaje: propósito, sentido de pertenencia y mentalidad de crecimiento (Susana Claro)	29
8. ¿Cómo usar la Bitácora Docente? (Teresita Janssens y Katalina Arancibia)	34
9. La actividad física como pilar en el aprendizaje socioemocional de los estudiantes (Nicolás Aguilar y Carlos Cristi)	39
10. Motivación y mentalidad de aprendizaje a través del cuidado del medioambiente (Carolina Almarza y Hernán Hochschild)	43
11. Fortalezas del carácter: ¿Qué y para qué? (Trinidad Montes)	48
12. La educación artística y el bienestar: una posibilidad para abordar el desarrollo psicoemocional y el aprendizaje en la comunidad educativa (Ximena Flores y Juan Pablo Martínez)	56
13. Cómo trabajar las emociones de tus estudiantes en el aula virtual (Angela Abello, Paulo Pincheira, Rodrigo Andrade)	61
14. Herramientas de autocuidado y calidad de vida para comunidades educativas en pandemia (Danae Cerda y Francisco Javier González)	66
15. Competencias socioemocionales en el sistema educativo: Sigamos progresando (Isidora Mena)	71
16. Conociendo el Mindfulness: Técnicas para el aprendizaje socioemocional (Paula Ferrando)	76
17. Los cuentos de Clementina: Una oportunidad para abordar las emociones con nuestros estudiantes (María José Camiruaga)	79
18. Preparando el espacio para un regreso a clases socioemocionalmente seguro (Ana María Squicciarini y Katalina Arancibia)	83
19. Estrategias lúdicas de aprendizaje socioemocional (Valentina García Huidobro y Daniel Seguel)	91
20. Los cuentos de Clementina: Una oportunidad para abordar las emociones con nuestros estudiantes (Kanelba Rivas)	96
21. ¿Cómo apoyar la parentalidad positiva? (Ana María Raad, Raimundo Larraín, Francisca Puga)	100

Diego Melero

1. Política Nacional de Convivencia Escolar en el contexto de Pandemia

¿Qué significa hacer gestión de la CE?

La CE es cotidiana, dinámica y compleja. Esta se enseña y se aprende según el tipo de relaciones que favorecemos en la comunidad educativa. A esto se refiere el carácter formativo de la CE.

La gestión de la CE tiene como propósito:

- Promover los modos de convivir que se quieren lograr en la PNCE y los particulares de cada comunidad educativa.
- Actuar de manera preventiva y formativa cuando se producen problemas de convivencia.

La PNCE promueve el aprendizaje de cuatro modos de convivir:



El trato respetuoso



La inclusión



La participación democrática y la colaboración



Resolver dialogada y pacíficamente los conflictos de convivencia



La PNCE se despliega como un horizonte ético de la escuela porque ayuda a discernir las actividades humanas desde la perspectiva de la justicia y del bien común.

Es importante destacar que hoy sigue habiendo convivencia. Lo que cambia es el formato en que ocurre. La gestión de la CE es el trabajo intencionado de toda la comunidad educativa para modificar los modos de convivir en el contexto actual.

¿Por qué es importante hacer gestión de la CE?

El contexto de la pandemia actual es de alta complejidad, incertidumbre y desafíos. La gestión de la CE puede ofrecer, entre otras, las siguientes respuestas:

- Podemos vivir como **comunidad educativa** construyendo un proyecto común, con propósitos comunes; adhiriendo a normas consensuadas, con responsabilidades y deberes compartidos; con relaciones que se dan en el respeto, la inclusión, la colaboración y el diálogo. La comunidad es un espacio cultural que se construye y se transforma en un lugar de contención.
- Podemos fomentar **relaciones de colaboración** en que aprovechemos la riqueza y las potencialidades de todos; que construyamos una inteligencia colectiva.
- Podemos construir una **convivencia democrática** en la que cada uno participa para crear una comunidad de cuidado mutuo, basada en el respeto, la honestidad y la justicia.
- Podemos aportar a la construcción de una comunidad basada en el bienestar y desarrollo socioemocional, donde exista la autorregulación y se cumplan los acuerdos.

¿Cómo gestionar la CE en el contexto actual?

Existen tres formas de abordar la gestión de la CE:

- **El modelo restringido.** Ejemplo: se planifican acciones o intervenciones específicas. Estas acciones pueden ser reactivas (frente a un problema puntual, se convoca a una reunión); punitivas (se sanciona una conducta); o instruccional (se planifica una jornada o instancia formativa).
- **El modelo relacional.** Ejemplo: se cambia la dinámica de las reuniones, o el clima de relaciones al interior de un grupo para abordar un problema.
- **El modelo cultural u holístico.** Ejemplo: se interviene en la cultura, el ambiente o la organización (se revisan los horarios, se flexibilizan las horas de llegada, etc.)

La PNCE propone un **modelo integrado** que responda:

1. Al tipo de relaciones que queremos construir en este contexto:

- Una visión compartida de la CE que queremos.
- El reconocimiento de los deberes y responsabilidades de cada uno.
- La promoción y el modelaje de los modos de convivir que queremos promover.

2. Al clima escolar que necesitamos para trabajar, aprender y sentirnos bien:

- Necesitamos sentir seguridad, confianza, estar conectados emocionalmente, sentirnos valorados, queridos, cuidados, pertenecientes a una comunidad.
- Necesitamos monitorear cómo se sienten las personas de la comunidad a través de la conversación más que de encuestas.
- Necesitamos promover la coherencia.
- Necesitamos favorecer la conversación como un “modo de hospitalidad humana”.

3. Al modo de participación y funcionamiento:

- Necesitamos aclarar cuáles son nuestros propósitos compartidos y cómo podemos colaborar todos juntos para alcanzarlos.
- Qué normas, protocolos, horarios, etc. nos damos para ser efectivos y alcanzar la CE que queremos.

4. Al contenido del trabajo socioemocional:

- Con relación al **carácter restringido** de la gestión: qué talleres, actividades, webinar podemos planificar.
- Con relación al **carácter relacional** de la gestión: qué coherencia tenemos entre el tipo de desarrollo de la CE que queremos y el tipo de relaciones con las que lo queremos lograr.
- Con relación al **carácter cultural u holístico** de la gestión: qué tipo de organización y modo de funcionamiento nos queremos dar para favorecer el cuidado y bienestar de toda la comunidad.

Preguntas

1. ¿Qué significa que la PNCE tenga un carácter formativo?

- Que la convivencia escolar es una experiencia social que se enseña y se aprende, y que uno de los objetivos de la política de convivencia escolar es enseñar a convivir, principalmente con quienes son diferentes y piensan distinto.

2. ¿Por qué es necesario hacer gestión de la convivencia escolar?

- Porque la enseñanza y el aprendizaje de la convivencia no es fácil; requiere intencionalarlo y preparar contextos de aprendizaje que favorezcan los modos de convivir que la política promueve. La gestión de la CE es el trabajo intencionado de toda la comunidad educativa para modificar los modos de convivir en el contexto actual.

3. ¿Cuáles son los modos de convivir que favorece la PNCE?

- La PNCE promueve cuatro modos de convivir: el trato respetuoso, la inclusión, la participación y colaboración, y la manera de resolver los problemas de convivencia en forma dialogada y pacífica.

4. ¿Por qué es importante hoy hacer gestión de la CE?

La gestión de la CE puede ayudar hoy a:

- Vivir como comunidad educativa construyendo un proyecto común, con propósitos comunes.
- Fomentar relaciones de colaboración en que aprovechemos la riqueza y las potencialidades de todos.
- Construir una convivencia democrática en la que cada uno participa para crear una comunidad de cuidado mutuo, basada en el respeto, la honestidad y la justicia.
- Aportar a la construcción de una comunidad basada en el bienestar y desarrollo socioemocional, donde exista la autorregulación y se cumplan los acuerdos.

5. ¿Por qué es importante el autocuidado docente en tiempos de crisis?

- Al tipo de relaciones que queremos construir en este contexto.
- Al clima escolar que necesitamos para trabajar, aprender y sentirnos bien.
- Al modo en que vamos a participar y funcionar.
- Al contenido del trabajo socioemocional.



**Sergio Canals, Amanda Céspedes,
Ignacio Zenteno, Mónica Larraín**

2. Aprendizaje socioemocional en tiempos de pandemia

De acuerdo con antecedentes globales, la pandemia ha generado aumento de la violencia de género y doméstica; desiguales condiciones de conectividad; vastos sectores de pobreza, con condiciones precarias; estrés causado por falta de convivencia directa, de recursos y habilidades para el aprendizaje en línea.

Todo esto representa desafíos para el desarrollo del aprendizaje socioemocional, con especial énfasis en las necesidades y tensiones que afectan a los docentes:

- Cobertura curricular y aprendizaje en condiciones desiguales y en las que tienen poco control.
- Necesidad de innovar en metodologías.
- Manejo de dinámicas y relaciones con y entre los estudiantes.
- Nuevas relaciones con las familias: las familias "entran" a la escuela, la sala de clases se "abre" a la familia, generando sobreexposición de los docentes.
- Propios problemas familiares y laborales.



Sergio Canals

¿Cómo reconocemos la adversidad mirando hacia el futuro?

El desarrollo emocional y social va acompañado del desarrollo ético y moral. Este periodo de confinamiento ha generado estrés y ansiedad, emociones de negatividad. Las sensaciones de negatividad son naturales, siempre que no afecten el desarrollo del niño y se conviertan en algo patológico.

Amanda Céspedes

¿Cómo trabajar la resiliencia desde el hogar?

La resiliencia depende de numerosos factores, entre ellos, la genética, el desarrollo de la espiritualidad, el ambiente y el fortalecimiento del carácter. En este último, el adulto responsable tiene un rol fundamental. Una manera efectiva de fortalecer el carácter es posponiendo gratificaciones inmediatas. El eje de la formación socioemocional es el amor respetuoso y el respeto a la dignidad de cada niño. Por eso, la invitación a favorecer el goce de la belleza, del hogar, del arte y de los recursos naturales, es especialmente relevante en estos tiempos de cuarentena.

Ignacio Zenteno

¿Qué necesitan las escuelas para abordar el aprendizaje socioemocional?

El aprendizaje socioemocional desarrolla habilidades intrapersonales, como la capacidad de identificar y regular emociones, la tolerancia a la frustración, las habilidades de autogestión y, por otro lado, habilidades interpersonales, como la colaboración, la comunicación y la empatía.

Para ello es fundamental desarrollar el vocabulario emocional. Los individuos que son capaces de expresar sus emociones con un vocabulario más amplio y específico (frustrado, agobiado, apático, etc.), logran regular mejor sus emociones y tienen menos posibilidades de incurrir en conductas agresivas o de alcoholismo.

Mónica Larraín

¿Cómo formar en resiliencia en tiempos de cuarentena?

La resiliencia se puede abordar desde la esperanza realista de salir fortalecido de esta situación adversa. Para ello, es importante considerar cuán valioso e importante es el valor de cada persona y, al mismo tiempo, descubrir cuáles son los obstáculos que pueden surgir para desarrollar la resiliencia, como el otorgar demasiada importancia a las circunstancias.

Preguntas

- 1. En la situación de pandemia actual, señale tres importantes desafíos que enfrenta la formación socioemocional en los siguientes ámbitos:**
 - Cobertura curricular y aprendizaje en condiciones desiguales y en las que tienen poco control.
 - Manejo de dinámicas y relaciones con y entre los estudiantes.
 - Nuevas relaciones con las familias: las familias “entran” a la escuela, la sala de clases se “abre” a la familia, generando sobreexposición de los docentes.
- 2. ¿Por qué es importante enfrentar las sensaciones de negatividad que nos provoca la pandemia?**
 - La ansiedad y el estrés provocados por el confinamiento pueden ser importantes para el desarrollo ético y moral de las personas, en la medida que logren superarlos y no se conviertan en actitudes patológicas. Las sensaciones de negatividad son esenciales para la formación del carácter de las personas.

3. ¿De qué depende la capacidad para desarrollar resiliencia?

- De la genética.
- Del desarrollo de la espiritualidad.
- Del ambiente.
- Del fortalecimiento del carácter.

4. ¿Cuáles son las habilidades que desarrolla la formación socioemocional?

- El aprendizaje socioemocional desarrolla habilidades intrapersonales, como la capacidad de identificar emociones, regular emociones, tolerancia a la frustración, habilidades de autogestión.
- También desarrolla habilidades interpersonales, como la colaboración, la comunicación, la empatía.

5. ¿Qué se necesita para favorecer la resiliencia en los establecimientos educacionales?

- Desarrollar un vocabulario emocional, mediante el cual las personas puedan expresar y regular mejor sus emociones.
- Desarrollar una mirada optimista y esperanzadora basada en la capacidad del ser humano de superar las adversidades.

Mónica Larraín

3. Posibilidades de vinculación profesor-alumno

Primero, es necesario preguntarse...

Respecto al pasado

¿Qué cosas hemos valorado en este tiempo de pandemia? ¿qué extrañamos?

Respecto al presente

¿Cómo le voy a dar sentido a esta crisis?

Respecto al futuro

¿Qué incertidumbres tengo respecto al futuro? ¿qué me angustia frente al futuro?

El porcentaje de investigaciones respecto a la relación profesor-alumno ha aumentado exponencialmente. La relevancia de este tema ha sido demostrada por grandes educadores y también por cada uno de ustedes cuando fueron estudiantes. Cada docente ha podido darse cuenta de la importancia que tuvieron aquellos profesores que fueron significativos en su vida porque se conectaron con ustedes. Si en la sala de clases no se establecen relaciones interpersonales, se despersonaliza; eso causa dolor en niños y niñas, y también en sus padres cuando ven que su hijo no es visto como una persona. Los docentes han visto ese dolor.

El cerebro es un órgano social, además de ser un órgano cognitivo. En su primera infancia, el ser humano es totalmente dependiente del cuidado de otros y, durante toda la vida, interdependiente de nuestros vínculos. Tomando los aportes de la neurobiología, el cerebro es un órgano que conoce, siente y, sobre todo, se relaciona. Su capacidad de conocer y de sentir están al servicio de establecer relaciones y vínculos. Sin vínculos, el ser humano no sobrevive o no vive realmente. El ser humano aprende porque imita a quien le enseña si le parece significativo, porque lo motiva, le permite sentirse



seguro, le hace sentir que aquello que aprende es necesario y útil para su supervivencia y su vida. La neurobiología interpersonal indica que la relación que se establece con los niños permite moldear su cerebro. Para conectar con el cerebro de los estudiantes, es necesario que logremos hacerlos sentir seguros, vistos, consolados y desafiados. El cerebro se enciende o apaga según las distintas circunstancias que experimenta:

- Se “apaga” frente al estrés, cuando se tienen vínculos inseguros y cuando la autoestima está en juego.
- Se “prende”, cuando se siente seguridad y desafíos.

Docentes y estudiantes llevan sus miedos al colegio. Por parte del profesor, el miedo a enseñar y, dentro de este miedo, el miedo a no ser querido y a no ser respetado. Por su parte, el alumno lleva el miedo a aprender y, dentro de este, el miedo a no ser competente y a no ser visto como persona. El miedo se vence cuando se nutre la relación con amor, a través de una real conexión entre profesor y alumno.

Estrategias para desarrollar la relación Profesor-Alumno

- a) Visualizar la relación personal con los alumnos como algo vivo, en desarrollo, que siempre tiene la posibilidad de crecer y mejorar.
- b) Reconocer qué es lo que le sucede con aquel estudiante al cual siente miedo de enseñar. Generalmente se descubrirá que el estudiante tiene miedo a aprender lo cual se esconde tras su indiferencia, o que el estudiante tiene una inmensa necesidad y que esto especialmente abruma al profesor.
- c) Establecer diariamente un alumno/a al cual visualizar más atentamente y buscar conectar con él/ella. A lo largo de los días se acumularán muchas conexiones personales.
- d) Comunicarse personalmente de manera frecuente con sus estudiantes y demostrarles que les importan.

Cuando un curso se establece como comunidad segura de aprendizaje, las personas se sienten desafiadas, confiadas de intentarlo y continuar haciéndolo, a pesar de las dificultades y fracasos. El secreto está en visualizar cada clase como un “nosotros”, que el grupo logre aprender juntos, que cada estudiante logre identificarse con su curso y, finalmente, personalizar positivamente el que los estudiantes aprendan como un regalo hacia el profesor. También, personalizar positivamente el que un alumno no haya aprendido, como una necesidad común aún no resuelta.

El curso como comunidad

Algunos alcances sobre la conexión con los alumnos en esta contingencia:

- a) Preguntarse si sus estudiantes saben lo que está sucediendo: para responder a ello puede hacer una carta, grabar un audio, un video corto y enviar por whatsapp u otro medio para explicarles qué está sucediendo en el país y en el mundo con esta enfermedad.
- b) También puede iniciar el contacto con una pregunta: ¿niños saben lo que está pasando?, ¿qué necesitan saber de esta enfermedad? Ahí podrá saber si necesitan ser consolados o sentirse seguros, por ejemplo.
- c) Responder a la pregunta ¿por qué necesito conectarme con mis alumnos? Quiero acogerlos, acompañarlos, desafiarlos en el logro de algún aprendizaje o de alguna actividad que después podamos probar juntos al regreso a la escuela. ¿Quiere desafiar su autonomía? Que logre vestirse solo, leer un cuento, etc.
- d) Hay que recordar que, para conectar con otro, también se debe conectar con uno mismo.
- e) Conexión para dar seguridad, para consolar, para desafiar y para ver al otro (el alumno) como otra persona.

Preguntas

1. **Desde el punto de vista de la neurobiología, ¿cómo o con qué funciones definiría al cerebro?**
 - Desde el punto de vista de la neurobiología el cerebro es un órgano social, además de un órgano cognitivo; es un órgano que conoce, siente y, sobre todo, se relaciona. Su capacidad de conocer y de sentir están al servicio de establecer relaciones y vínculos con los otros.

2. ¿Qué importancia tiene esta mirada de la neurobiología para la educación?

- La neurobiología interpersonal indica que la relación que se establece con los niños permite moldear su cerebro. Para conectar con el cerebro de los estudiantes, es necesario que se sientan seguros, tomados en cuenta, consolados y desafiados. Cuando se tienen vínculos inseguros y se pone en juego la autoestima, el cerebro tiende a apagarse. Cuando se siente seguro y desafiado, tiende a motivarse y movilizarse.

3. ¿Qué estrategias se sugieren para desarrollar la relación profesor-alumno?

- Ver la relación con los estudiantes como algo en desarrollo, que siempre puede crecer y mejorar.
- Reconocer que el estudiante que se muestra indiferente, tiene miedo o gran necesidad de ser ayudado.
- Escoger diariamente a un estudiante para visualizarlo más a fondo.
- Comunicarse personalmente de manera frecuente con sus estudiantes y demostrarles que les importan.

4. ¿Qué importancia tiene considerar a los estudiantes como una comunidad-curso?

- Cuando un curso se establece como comunidad segura de aprendizaje, las personas se sienten desafiadas, confiadas de intentarlo y continuar haciéndolo a pesar de las dificultades. El secreto está en visualizar cada clase como un "nosotros", que el grupo logre aprender juntos, que cada estudiante logre identificarse con su curso.

Mónica Larraín

4. Estrategias para fomentar el bienestar docente

“Una vida no examinada no vale la pena de ser vivida”. Esta frase de Sócrates, quiere decir que la vida hay que vivirla desde adentro y, por tanto, hay que preguntarse: ¿cómo estoy viviendo?, ¿cuáles son mis anhelos?, ¿cuáles son las fuentes de mi alegría?, ¿cómo reparamos nuestras fuerzas?, ¿cómo seguir dando, si estamos desgastados?

El ser humano es una realidad biológica, psíquica, antropológica y espiritual. Cuando estamos cansados, la pregunta es: ¿cómo nos nutrimos en estas cuatro dimensiones?

1. Nuestra realidad biológica

El sueño es el gran reparador de nuestro cansancio físico. En el hipocampo retenemos la capacidad para recibir información. Nuestras neuronas se activan con el sueño. La ausencia de sueño genera ansiedad y depresión. Hay que advertir, especialmente a los jóvenes, que el sueño no se recupera.

Para el buen dormir es importante evitar el alcohol y el café en las noches y tener regularidad. Es recomendable dormir 8 horas diarias, a una temperatura entre 18 y 20 grados. También es importante tener actividad física, al menos 30 minutos, tres veces por semana. El ejercicio aumenta la actividad del hipocampo que está ligado a la capacidad de memoria y de aprendizaje.

2. Nuestra realidad psíquica

Cuando estamos cansados psíquicamente, ¿cómo nos curamos el alma? Para eso es necesario cultivar una higiene emocional, que nos permite reparar aquello que nos duele y nos quita la paz.

La depresión, la culpa, la desvaloración y la angustia son heridas diagnosticables que pueden ser tratadas médicamente. Pero hay heridas emocionales que no son diagnosticables y que necesitamos sanar, como el fracaso, la soledad, la traición y el rechazo.

Para sanar de la soledad tenemos que ser capaces de ver y reconocer lo importante que somos para los demás. Para superar el fracaso, la persistencia es fundamental. Al principio, toda conducta es un fracaso, hasta que, por repetición y constancia, aprendemos a que las cosas nos salgan bien. Ante el rechazo, la peor reacción es la de culparnos a nosotros mismos. La culpa nos hace dudar de nuestra valía; es como vivir con el enemigo adentro. Tenemos que recuperar el valor de nosotros mismos. La traición, por último, nos lleva al mal hábito emocional de "rumiar" y quedarnos lamentando nuestras humillaciones.

La higiene emocional, nos ayuda a construir un sistema inmunológico emocional. La terapia cognitiva tiene que aportarnos en esto, porque lo que sentimos tiene mucho que ver con lo que pensamos.

Cuidado con el perfeccionismo (no existe lo perfecto) y con la adicción a la aprobación (estar siempre buscando a que los demás nos aprueben).

Hay que distinguir entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional. El sufrimiento es un dolor evitable. Por ejemplo, se sufre cuando hay exceso de culpabilidad.

3. Nuestra realidad antropológica

Nuestro núcleo como personas es nuestro mundo interior.

Romano Guardini habla de los cuatro movimientos respiratorios del alma:

- El silencio, que nos permite procurar palabras verdaderas.
- La soledad, que nos conduce a una buena compañía.
- El descanso y contemplación, que nos llevan a una actividad elegida con sentido.
- La espera, que nos conduce con paciencia a la realización personal sin herir a nadie.

El ser humano es también un ser de juego, en el sentido de que estamos llamados a explorar, a descubrir nuevas cosas, aun en las actividades más rutinarias.

4. Nuestra realidad espiritual

Necesitamos hacernos las preguntas fundamentales para salvar nuestro vacío existencial. Necesitamos renovar nuestra vocación de pareja, de padres, de profesores. Tenemos dos maneras de hacerlo:

- Buscando estrellas en el cielo que nos sirvan de referentes para actuar, como todas aquellas personas que nos han inspirados desde chicos.
- Sembrando semillas que nos permitan hacernos responsables de nuestras acciones futuras.

Preguntas

1. Para hablar de bienestar docente, ¿con qué dimensiones define la autora la realidad de la persona humana?

- La autora define la persona humana como una realidad biológica, psíquica, antropológica y espiritual.

2. Para considerar el bienestar docente desde la perspectiva de la biología, ¿qué recomienda la autora?

- El sueño es el gran reparador del cansancio; pero también el ejercicio físico, porque aumenta la actividad del hipocampo que está ligado a la capacidad de memoria y de aprendizaje.

3. Desde la perspectiva del bienestar psíquico, ¿qué se recomienda?

- Cultivar la higiene emocional, que consiste en la capacidad para reparar las heridas emocionales, como el fracaso, la soledad, la traición y el rechazo. Para ello es importante ver lo importante que somos para los demás y desestimar la culpa que nos hace dudar de nuestra valía.

4. Desde la perspectiva antropológica, ¿qué es lo recomendable?

- El silencio interior, el descanso, la contemplación y la paciencia para ver los frutos de nuestro esfuerzo en el mediano y largo plazo.

5. ¿Y desde la perspectiva espiritual, ¿qué sugiere la autora?

- Hacernos las preguntas fundamentales sobre el sentido de la vida y renovar la vocación más profunda como seres humanos, padres, docentes, etc., apoyándonos en los referentes que nos han inspirados desde pequeños y haciéndonos responsables de nuestras acciones futuras.

Alejandra Buzeta y Alejandra Ibieta

5. Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis

La resiliencia requiere de un momento de recuperación en las personas que han pasado por una experiencia en que han debido resistir y, antes de volver al estado natural, de un momento de recuperación.

La resiliencia es la capacidad que tienen los materiales para resistir fuerzas externas sin romperse, y a la vez, para volver a su estado original cuando esta fuerza termina. Al igual que los materiales, las personas también tienen esta capacidad.

3 estrategias para activar los factores de resiliencia

Primero, gestionar la contención. Lo primero es partir con uno mismo. Luego, implementar la estrategia del uno a uno para atender a cada uno de los niños; y al final, mirar a la comunidad, teniéndola como referente en dos sentidos: cuidado de la comunidad y de diagnóstico de su situación.

En resumen, hay 3 niveles:

- 1. Intrapersonal:** relacionado con el autocuidado.
- 2. Interpersonal:** relacionado al vínculo uno a uno y de la comunidad.
- 3. Trabajo en equipo:** gestionar y conectar recursos con todos los actores.

Estrategias para la contención y la resiliencia

Compasión: surge en momentos de crisis y cuando se ve sufrir a otros. La compasión tiene que traducirse en acciones concretas.

Hay una compasión intrapersonal que es la autocompasión y no tiene que ver con la lástima; es una medida de autocuidado y de protección hacia si mismo; reconocer los límites para aceptar lo que no podemos hacer, dando paso a todo lo que se puede hacer, descubriendo allí un cúmulo de habilidades que activan y dan curso a variadas iniciativas y espacios de creatividad.

La autocompasión es una práctica que ha estado siendo investigada; quien lidera estas investigaciones es Kristin Neff, distinguiendo tres pasos:

1. Toma conciencia de tus emociones	2. Reconoce tu común humanidad	3. Háblate con bondad y cariño
<p>Darse cuenta de la existencia de emociones negativas, que tienen por función predisponer al sujeto a actuar de cierta manera al verse amenazado. Se habla de regulación emocional cuando estas emociones negativas ocupan un espacio justo, preciso para tomar conciencia de lo que acontece, reconocer la emoción, darle espacio y regular su intensidad, sin tomar el control ni invadir la vida de la persona.</p>	<p>Reconocer que en una situación de crisis no se está solo y que es común a la humanidad las emociones que se tienen dado que éstas son parte inherentes a la naturaleza humana.</p>	<p>No usar un lenguaje destructivo consigo mismo en el proceso de autocrítica. Esto alivia la emoción negativa y abre una puerta de salida.</p>

Avanzar hacia la compasión interpersonal

Acoger las emociones	Nombrar las emociones	Compromiso
<p>Darle al otro el espacio que necesita su emoción negativa.</p>	<p>Nombrar la emoción, baja la intensidad de la respuesta fisiológica de esa emoción. Las personas que tienen más lenguaje emocional regulan mejor sus emociones, porque pueden acudir a ese lenguaje cuando lo necesitan.</p>	<p>La compasión a diferencia de la empatía implica comprometerse con otro que requiere aliviar su dolor.</p>

Activar las emociones positivas

Barbara Fredrickson, estudiosa de las emociones positivas ha concluido que son magníficas para nuestro cuerpo. Señala que cuando experimentamos emociones positivas, nuestros recursos internos, nuestras capacidades se van ampliando y nos atrevemos a construir. Las emociones se amplifican al conectarse con otras; se construyen y transforman como en una espiral ascendente, generando un efecto de reversión de las emociones negativas.

Mentalidad de Crecimiento

Es la creencia en que uno puede crecer y desarrollar sus talentos, su capacidad y su destreza física a lo largo de la vida.

Tomando como base los conocimientos de neurociencia, Carol Dweck, señala que el cerebro es plástico y que esta neuroplasticidad permite que todas las habilidades, talentos y personalidad pueden crecer y desarrollarse. Solo se requiere de práctica y perseverancia.



Cómo desarrollar la mentalidad de crecimiento en los siguientes ámbitos:

- **Intrapersonal:** debería una persona responder a una pregunta, como por ejemplo: ¿qué pienso ante un desafío o fracaso, una recompensa?
- **Interpersonal:** la reflexión que favorecería una mentalidad de crecimiento tendría que ver con ¿cómo favorezco la mentalidad de crecimiento en los estudiantes? ¿qué expectativas tengo de los estudiantes?; Si un estudiante dice NO PUEDO, como profesor debería siempre responder, TODAVÍA.

Fortalezas

Son todos los recursos que se tienen a disposición. Talentos, habilidades, las personas que se tienen alrededor y también las fortalezas del carácter.

Martin Seligman y Christopher Peterson han estimado que se pueden usar las fortalezas del carácter identificadas por la psicología positiva.

Modelo de fortalezas:

Una estrategia importante para poder activar las fortalezas es manejar un vocabulario de fortalezas, es decir, conceptos que son conocidos por todos, que tienen un contenido específico, con acciones concretas en las que se manifiestan estas fortalezas.

- | | | | |
|---------------------------|-------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| • Amor por el aprendizaje | • Curiosidad | • Creatividad | • Perspectiva |
| • Juicio | • Ecuanimidad | • Liderazgo | • Trabajo en Equipo |
| • Bondad | • Amor | • Humildad | • Inteligencia Social |
| • Perdón | • Autorregulación | • Valentía | • Prudencia |
| • Entusiasmo | • Perseverancia | • Humor | • Gratitud |
| • Esperanza | • Espiritualidad | • Aprecio por la belleza y la excelencia | • Honestidad |

Las fortalezas del carácter están en cada uno siempre:

Se necesitan para desarrollar una habilidad. Existen perfiles únicos de fortalezas ya que son parte de la personalidad. Es por esto que, las otras personas son capaces de reconocerlas. Si somos conscientes, al activar las fortalezas las podemos usar intencionalmente.

¿Cómo conectar a otros con sus fortalezas?

1. “Lo que miras crece, lo que no miras desaparece”. Este es un importante mensaje para docentes y educadores. El foco y como miramos a los estudiantes, no debe ser negativo ni correctivo; es necesario buscar evidencia en el quehacer del estudiante, que las fortalezas están ocurriendo.
2. Utilizar un lenguaje apreciativo descriptivo: para ir desarrollando un vocabulario en fortalezas que ayuda a usar un lenguaje descriptivo.

Preguntas

1. ¿Qué es la resiliencia?

- La resiliencia es la capacidad que tienen los materiales para resistir fuerzas externas sin romperse y, a la vez, para volver a su estado original cuando esta fuerza termina. Al igual que los materiales, las personas también tienen esta capacidad.

2. ¿En qué niveles hay que plantear las estrategias para favorecer la resiliencia?

Las estrategias para favorecer la resiliencia hay que plantearlas en tres niveles:

- El intrapersonal: relacionado con la contención emocional y el autocuidado.
- El interpersonal: relacionado al vínculo con otros y con la comunidad.
- El trabajo en equipo: para gestionar recursos con todos los actores.

3. ¿Cuáles son los pasos para desarrollar la contención emocional?

- Tomar conciencia de las emociones.
- Reconocer los límites propios para aceptar lo que no podemos hacer.
- No usar un lenguaje destructivo consigo mismo en el proceso de autocrítica.

4. ¿Cuáles son los pasos para avanzar hacia el desarrollo de las relaciones interpersonales?

- Acoger las emociones.
- Desarrollar un lenguaje emocional para poder regularlas.
- Comprometerse con el otro.

5. ¿En qué consiste tener mentalidad de crecimiento y cuál es su relación con la resiliencia?

- La mentalidad de crecimiento es la creencia de que uno puede crecer y desarrollar sus talentos, su capacidad y sus destrezas a lo largo de la vida.
- La neuroplasticidad del cerebro permite que todas las habilidades, talentos y personalidad puedan crecer y desarrollarse. Solo se requiere de práctica y perseverancia.
- Favorecer la mentalidad de crecimiento entre los estudiantes es fundamental para favorecer su resiliencia.
- Las fortalezas del carácter también son fundamentales para desarrollar la resiliencia.
- Aprender a conectar a otros con sus propias fortalezas es la base del desarrollo de la resiliencia en los estudiantes.



María Paz Araya y Belén Vargas

6. Protección de la Salud Mental en pandemia: Recomendaciones para las comunidades educativas

La salud mental se centra en el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 2017)

En niños, niñas y adolescentes, se enfoca en las capacidades de aprender, para establecer relaciones con sus familiares, con pares y otros adultos significativos, sentido de identidad y autoestima, y cómo avanzar en los hitos de cada etapa del desarrollo, todo esto como requisito previo para la salud mental en la adultez.

Para el abordaje de este tema, el MINSAL considera el Modelo Bio-ecológico; el que permite comprender el desarrollo humano, como las interacciones recíprocas y progresivamente complejas entre el individuo y su ambiente, y, por lo tanto, donde éste alcanza a través de sus características biológicas, sociales y de contexto un desarrollo que se construye por lo cotidiano e histórico del individuo.

A partir de esta pandemia, el estrés sostenido, la angustia, la preocupación, el distanciamiento físico, las implicaciones económicas y sociales, las dificultades de adaptación, entre otras, son factores de riesgo para la salud mental, y predictor de trastornos mentales, trastornos de conducta disocial y posible consumo de sustancias.



Con estos antecedentes, es que el contexto nos permite visibilizar también, las implicancias positivas para la salud mental, donde las acciones de autocuidado y del cuidado de los demás, la solidaridad, la valoración de los servicios y subsidios privados y estatales, son ponderantes para mejorar la proyección de un mañana.

Nos enfocan a la toma de decisiones frente a la ayuda que podemos entregar a quienes lo requieran, a valorar a aquellos profesionales y trabajadores de servicios prioritarios y esenciales que se exponen en beneficio de la comunidad, del país y del mundo; es la ganancia individual y colectiva que impacta positivamente en la salud mental.

¿Cómo podemos proteger la salud mental de nuestra comunidad educativa durante la pandemia?

Cuando hablamos de salud mental, no solo interpelamos a los profesionales de esta área o a los equipos psicosociales de las comunidades educativas; en estos casos, el rol de la escuela toma una importancia excepcional, por ser una institución que entrega apoyo y asistencia a las familias y, como indica la bibliografía nacional e internacional, el apoyo que docentes y la comunidad educativa entrega a los estudiantes, debe estar sujeto al propio bienestar docente y directivo.

La coordinación entre instituciones es fundamental para entregar apoyos exclusivos y pertinentes a lo que se necesita, y no sobreintervenir al equipo docente, administrativo y directivo de las escuelas y liceos.

Para ello, se debe considerar que la coordinación con instituciones públicas y privadas contemple:

- Acciones multisectoriales a nivel territorial para asegurar respuesta integral a las necesidades de la comunidad educativa.
- Coordinación entre las distintas áreas y departamentos de la comunidad educativa: una respuesta conjunta e integrada.
- Coordinación de flujos de derivación con los distintos servicios en la comunidad.
- Acompañamiento técnico al equipo educativo, para que cuenten con las herramientas y conocimientos necesarios para la protección de la salud mental y el bienestar psicosocial.
- Instancias de formación remotas para toda la comunidad educativa.

Preguntas

1. ¿En qué consiste la protección de la salud mental?

- Consiste en procurar un estado de bienestar en el cual el individuo sea consciente de sus propias capacidades, pueda afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, y hacer una contribución a su comunidad.

2. ¿Por qué es necesario en esta época de pandemia preocuparse de la salud mental de la comunidad?

- Porque en el contexto de pandemia en que estamos, el estrés sostenido, la angustia, la preocupación, el distanciamiento físico, las implicaciones económicas y sociales, las dificultades de adaptación, entre otras, son factores de riesgo para la salud mental, y predictores de trastornos mentales, trastornos de conducta disocial y posible consumo de sustancias.

3. ¿Cómo podemos proteger la salud mental de nuestra comunidad educativa durante la pandemia?

- La coordinación entre instituciones es fundamental para poder entregar apoyos exclusivos y pertinentes, y con ello, no sobreintervenir al equipo docente, administrativo y directivo de escuelas y liceos.
- Se requiere incentivar la coordinación efectiva entre las instituciones públicas y privadas que contemplen acciones multisectoriales a nivel territorial; coordinación entre los distintos departamentos y áreas de la comunidad; coordinar las derivaciones a los distintos servicios de la comunidad y un acompañamiento técnico para proveer a los equipos educativos de herramientas para la protección de la salud mental y el bienestar psicosocial.



Susana Claro

7. Resiliencia en el aprendizaje: propósito, sentido de pertenencia y mentalidad de crecimiento

¿Por qué los estudiantes que no tienen problemas, no los tienen? ¿Por qué hay niños que se entusiasman con un desafío de aprendizaje a diferencia de otros que se paralizan? ¿Cómo se fomenta la resiliencia en el aprendizaje, la motivación persistente que resiste por varios años y que no se deshace ante el primer obstáculo?

Tres herramientas: el propósito, el sentido de pertenencia y la mentalidad de crecimiento

La motivación para aprender será el principal capital para el siglo XXI y un gran diferenciador entre quienes aprovechen (o no lo hagan) las oportunidades que vayan apareciendo.

Hay muchos elementos en la vida de un estudiante que impactan la resiliencia en el aprendizaje; los docentes, generalmente, están más familiarizados con los contextos externos de los estudiantes más que con el mecanismo al que cada estudiante recurre al momento de resolver alguna situación de aprendizaje (o de frustración) y de las habilidades que requiere al momento de aprender.

Resulta importante evitar que los estudiantes se desconecten de sus procesos de aprendizaje quedando fuera del radar del profesor, al no lograr con éxito las respuestas exigidas en su clase; estos niños lejos de aquellos a los que los desafíos los empoderan, se debilitan y se ocultan por vergüenza, por no saber pedir ayuda, por temor a la no aceptación o al rechazo. Esos niños son a quienes hay que prestar atención.

¿Qué podemos hacer como docentes para generar esta resiliencia ante los obstáculos y que esas dificultades no sean un elemento que nos separe de nuestros estudiantes?

Tres habilidades socioemocionales que pueden romper el círculo vicioso y activar la resiliencia en el aprendizaje de los estudiantes

1. La mentalidad de crecimiento

Se refiere a las creencias implícitas que tienen las personas sobre la inteligencia o el talento. Se identifican dos grandes grupos de personas:

- a) Las personas de mentalidad fija, aquellas que tienen la creencia que la inteligencia es heredada y entendida como algo fijo.
- b) Las personas con mentalidad de crecimiento, que estiman que la inteligencia puede cambiar y que es modificable.

Estas creencias o estado mentales nos hacen reaccionar ante los desafíos de maneras muy distintas; por un lado, si se tiene mentalidad fija, probablemente el desafío se interpretará como una señal de que se está al límite de las capacidades que se tienen, por lo que no tiene sentido tratar un tema para el que ya se sabe que no se es bueno; esos niños esconden sus errores y renuncian a seguir intentando otras estrategias.

En cambio, los estudiantes con mentalidad de crecimiento ven el aprendizaje como un camino que se puede cambiar perseverando o pidiendo ayuda; si hay algo difícil, se estimulan al percibir que pueden enfrentar el desafío. Está probado que la inteligencia es un músculo que se puede trabajar, ejercitar, y que sus neuronas hacen infinitas conexiones abriendo un abanico de conocimientos.



2. Propósito

Desarrollar propósitos del aprendizaje es trabajar la idea que lo aprendido en la escuela te permite adquirir habilidades que usarás tanto para cumplir tus metas de vida como también para tener impacto positivo en el mundo que te rodea. No es solo tener una buena nota, sino tener aprendizajes pensando que es posible hacer un cambio en el mundo, algo trascendental. Los docentes que logran tener estudiantes que adhieren a esto, tienen mejores resultados, porque los estudiantes tienen un propósito superior, mayor, y se les habrá dado la herramienta que les permite ser más resilientes ante los desafíos de aprendizaje. Estos estudiantes no estudian por su familia ni por tener buenas notas en lo inmediato, sino porque les gusta. En ese momento se está frente a un ideal de estudiante y quien puede responder esto, es porque ha logrado manejar una habilidad.

3. Sentido de pertenencia

Sentimiento que puede tener un niño de sentirse acogido a pesar de que pueda no tener buenas notas; si estar aprendiendo es una trayectoria, un niño tiene permiso para fracasar y puede hacerlo de manera segura, porque seguirá perteneciendo a ese lugar (su escuela) y porque, por lo demás, no es el único. Si se revierten los malos pensamientos y queda claro que es normal no tener buenos resultados, es posible revisar lo que está pasando y definir si es necesario cambiar de estrategias, buscar otras ayudas, etc.

Sentirse queridos, aceptados, respetados, a pesar de las dificultades que enfrentan y saber que los fracasos son normales en los procesos y trayectorias de aprendizajes, evitará el desapego o la ruptura de los estudiantes con sus escuelas.

Tres estrategias para desarrollar propósito, mentalidad de crecimiento y sentido de pertenencia

Lo que importa son los mensajes que los estudiantes están recibiendo de sus profesores; no basta con decir 'los estudiantes saben lo que yo pienso de ellos'. Hay que hacer explícitas las buenas señales.

1. **Enseñar sobre la plasticidad del cerebro:** Esto es clave para la mentalidad de crecimiento, dado que el estudiante sabe que el cerebro se desarrolla y que allí radican las habilidades que necesita para lograr sus resultados. Esto se puede enseñar en ciencias. En la niñez y en la adolescencia el cuerpo y el cerebro son muy plásticos y hace miles de conexiones, por lo que el cerebro se entrena y se ejercita al igual que se hace con un músculo.

Cuando se enseña sobre la plasticidad del cerebro, se entregan certezas a los estudiantes acerca de que su cerebro puede cambiar, desarrollar nuevas habilidades y ejercitarse, empujándolos a definir y pensar qué deben hacer para alcanzar los aprendizajes requeridos.

2. **El valor del fracaso:** El fracaso es parte del éxito; ayuda a que los estudiantes vean que el fracaso es parte del éxito y no es el fin del camino, sino que es parte de él. Se recomienda mostrar la historia, los procesos involucrados en un resultado. Invitar a los niños y docentes a mostrar sus errores, lo que no se ve; hablar de ello, hacerlo visible y sacar aprendizajes del error; de este modo los estudiantes saben que no importa equivocarse, porque para ello asisten a la escuela.
3. **Crear un entorno que transmita pertenencia y altas expectativas:** El mensaje debe ser enviado de manera correcta para que el estudiante reciba las señales correctas; debe promover la mentalidad de crecimiento y ser estímulo para el aprendizaje. Ante el éxito o fracaso, se requiere que los estudiantes cambien la mentalidad que tienen de sí mismos y nada cuesta decir no eres bueno todavía "en", pero trabajando con perseverancia lo lograrás. Los mensajes deben ser de **verdad y esperanza**, dando la certeza de que se está convencido que lo van a lograr; esta convicción produce el milagro del aprendizaje.

Preguntas

1. ¿Qué es la resiliencia en el aprendizaje?

- Es la capacidad que tienen los estudiantes para mantener una alta motivación por sus estudios sin amilanarse frente a las dificultades que puedan surgir en su trayectoria educativa.

2. ¿Por qué es importante la resiliencia en el aprendizaje?

- Es importante evitar que los estudiantes se desconecten de sus procesos de aprendizaje quedando fuera del radar del profesor. Estos niños se debilitan y se ocultan por vergüenza, por no saber pedir ayuda, por temor a la no aceptación o al rechazo. Estos niños son a quienes hay que prestar atención.

3. ¿Cuáles son las habilidades que pueden activar la resiliencia en el aprendizaje?

Estas habilidades son:

- **El propósito:** trabajar para cumplir tus metas de vida y tener impacto positivo en el mundo que te rodea.
- **El sentido de pertenencia:** el sentimiento de sentirse acogido, a pesar de no tener buenas notas.
- **La mentalidad de crecimiento:** ver el aprendizaje como un camino que se puede cambiar, perseverando o pidiendo ayuda si se encuentran dificultades.

4. ¿Mediante qué estrategias se pueden desarrollar el propósito, la mentalidad de crecimiento y el sentido de pertenencia?

- Enseñar sobre la plasticidad del cerebro.
- Considerar el fracaso como una oportunidad de crecimiento.
- Crear un entorno que transmita pertenencia y altas expectativas.

Teresita Janssens y Katalina Arancibia

8. ¿Cómo usar la Bitácora Docente?

1. Antecedentes

En primer lugar, es necesario remontarse a las Jornadas de socialización de la Política Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) realizadas durante el 2019. En ellas se detectó la necesidad de abordar el aprendizaje socioemocional para alcanzar los cuatro modos de convivir propuestos en la PNCE (respeto, inclusión, participación democrática y colaboración, y resolución pacífica y dialogada de conflictos). Es así, como nace la Mesa de Trabajo de Aprendizaje Socioemocional, iniciada en agosto de 2019, conformada por expertos en aprendizaje socioemocional y que tenía por objetivo levantar el “estado del arte” respecto a dicho aprendizaje a nivel nacional. Luego de meses de trabajo, las conclusiones de la mesa son:

1. **Existe una débil formación inicial docente en materia del aprendizaje socioemocional.**
2. **Las estrategias de gestión de la cultura escolar no han tenido como foco el aprendizaje socioemocional.**
3. **Hay una falta de apropiación de las oportunidades que ofrece el currículum en relación con el aprendizaje socioemocional.**

En consecuencia, nace el **Plan de Convivencia Escolar y Aprendizaje Socioemocional** que intenta dar respuesta a las conclusiones de la mesa y a las necesidades que surgieron producto de la crisis sanitaria del país. El plan se compone de cuatro fases independientes entre sí:

- **Fase 1:** Dar respuesta a las necesidades socioemocionales de los distintos actores de las comunidades educativas en tiempos de pandemia.
- **Fase 2:** Entregar a los docentes la oportunidad de aproximarse al aprendizaje socioemocional desde la propia experiencia.
- **Fase 3:** Promover en los establecimientos educativos una cultura basada en los 4 modos de convivir que propone la PNCE y con foco en el aprendizaje socioemocional.

- **Fase 4:** Promover en las comunidades educativas las oportunidades que entrega el sistema educativo para relevar los contenidos asociados al aprendizaje socioemocional.

Para conocer en mayor profundidad, se sugiere leer **Aprendizaje Socioemocional: Fundamentación para el plan de trabajo**.

Es importante mencionar que la Política Nacional de Convivencia Escolar hace una propuesta de gestión de la convivencia, en la que es posible insertar el uso de la Bitácora Docente. La propuesta de gestión tiene cuatro dimensiones:

1. **Favorecer contextos de aprendizaje institucionales.**
2. **Favorecer contextos de aprendizaje pedagógicos.**
3. **Diseño e implementación de procedimientos, protocolos y prácticas para abordar situaciones específicas de convivencia.**
4. **La participación en redes territoriales de convivencia escolar.**

En esta línea, la bitácora es una herramienta específica para abordar la formación docente, es decir, se puede insertar en la dimensión 2.

2. ¿Qué es el bienestar y cuál es el objetivo de la Bitácora Docente?

Desde la psicología positiva, se busca impulsar una nueva mirada sobre el bienestar. No tener malestar, no significa tener un excelente bienestar. En este sentido, los psicólogos comienzan a identificar distintos factores, recursos, fortalezas, a los que todos podemos acceder para movilizarnos hacia el bienestar. Y la Bitácora Docente es una herramienta para conectarnos con la búsqueda del bienestar.

La Bitácora Docente está organizada en cuatro claves o capítulos:

- **Clave 1:** Vive de acuerdo a tu propósito.
- **Clave 2:** La recuperación.
- **Clave 3:** Conduce tus pensamientos y emociones.
- **Clave 4:** Cultiva tus relaciones.

3. Algunas preguntas frecuentes

¿Quiénes la recibirán? A 230.000 docentes y educadoras de párvulo pertenecientes a establecimiento municipales, particulares subvencionados, de administración delegada, y Servicios Locales de Educación Pública, se les entregará una copia impresa que llegará a cada establecimiento del país, cuando las condiciones sanitarias del país lo permitan. Es necesario indicar que las nóminas de distribución se realizaron según la información ingresada en SIGE durante el 2019.

¿Se evalúa? Las Claves para el Bienestar fueron pensadas para que cada persona planifique su uso, las comparta con otros si lo estima conveniente, pero nunca para ser evaluadas, porque son una herramienta de crecimiento personal, y el mejor evaluador de aquello es uno mismo.

4. ¿Cómo usar la bitácora docente en contexto de pandemia?

a. Estrategia 1: Elaborar una visión compartida.

Se sugiere organizar una reunión por plataforma virtual con equipos directivos y docentes para conversar en torno a las siguientes preguntas: ¿qué necesitamos como comunidad educativa?, ¿qué estamos haciendo por nuestro bienestar hoy?, ¿cómo queremos trabajar en esta Bitácora?

b. Estrategia 2: Aprovechar los espacios.

En un momento acotado de cada reunión y de manera voluntaria, un docente puede liderar una actividad que le haya llamado la atención de la Bitácora. En consecuencia, debería revisar la Bitácora, encontrar un ejercicio o lectura que le haya llamado la atención y adaptarlo, si lo cree necesario.

c. Estrategia 3: Espacio de encuentro digital.

En un espacio digital, redes sociales, foro, blog, etc., se sugiere abrir la reflexión en torno a la Bitácora. Algunos ejemplos de participación: compartir percepciones sobre las actividades, hacer una actividad en conjunto, copiar una cita para abrir el debate, entre otros.

En síntesis...

- Las estrategias sugeridas hoy son voluntarias al igual que el uso de la Bitácora Docente.
- El fin último de la Bitácora es promover espacios de cuidado en la escuela.
- Un trabajo consciente con la Bitácora Docente contribuirá en el propio bienestar y en mejorar el vínculo profesor-alumno.

Preguntas

1. ¿Cuáles son las fases del Plan Nacional de Convivencia Escolar y Aprendizaje Socioemocional?

- Fase 1: Dar respuesta a las necesidades socioemocionales de los distintos actores de las comunidades educativas en tiempos de pandemia.
- Fase 2: Entregar a los docentes la oportunidad de aproximarse al aprendizaje socioemocional desde la propia experiencia.
- Fase 3: Promover en los establecimientos educativos una cultura basada en los cuatro modos de convivir que propone la PNCE con foco en el aprendizaje socioemocional.
- Fase 4: Promover en las comunidades educativas las oportunidades que entrega el sistema educativo para relevar los contenidos asociados al aprendizaje socioemocional.

2. ¿Cuáles son los componentes de la propuesta de gestión de la convivencia que ofrece la Política Nacional de Convivencia Escolar?

- Favorecer contextos de aprendizaje institucionales.
- Favorecer contextos de aprendizaje pedagógicos.
- Diseño e implementación de procedimientos, protocolos y prácticas para abordar situaciones específicas de convivencia.
- La participación en redes territoriales de convivencia escolar.

3. ¿Cuál es el objetivo de la Bitácora Docente?

- La Bitácora Docente es una herramienta para conectarnos con la búsqueda del bienestar, comprendiendo en ella los distintos factores, recursos y fortalezas a los que se puede recurrir para movilizarnos hacia el bienestar.
- El fin último de la Bitácora es promover espacios de cuidado en la escuela.

4. ¿Cuáles son las claves en que está organizada la Bitácora Docente?

- Clave 1: Vive de acuerdo a tu propósito.
- Clave 2: La recuperación.
- Clave 3: Conduce tus pensamientos y emociones.
- Clave 4: Cultiva tus relaciones.

5. ¿Cuáles son las claves en que está organizada la Bitácora Docente?

- Estrategia 1: Elaborar una visión compartida.
- Estrategia 2: Aprovechar los espacios.
- Estrategia 3: Espacio de encuentro digital.

Nicolás Aguilar y Carlos Cristi

9. La actividad física como pilar en el aprendizaje socioemocional de los estudiantes

1. Conceptos Generales

La actividad física se entiende como el conjunto de movimientos, que producen un gasto energético y permiten a la persona desenvolverse dentro de espacios y contextos socioculturales específicos, e influenciadas por una variedad de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones.

El sedentarismo o conducta sedentaria es el comportamiento que requiera, mientras despierto, un gasto energético muy bajo al estar sentado, reclinado o costado. En niños y adolescentes generalmente es un estado que se expresa como exposición a las pantallas.

2. ¿Cómo estamos en Chile?

En Chile, se considera que los niños tienen baja actividad física. Solo 1 de cada 5 es físicamente activo. La recomendación para personas entre 5 a 17 años es estar menos de dos horas al día expuestos a pantallas.

Según la edad de los estudiantes, existen distintas recomendaciones para tener tiempos de movimiento y sueño en función del buen desarrollo.

1. Resultados de estudio en pandemia

En general, antes de la pandemia los cuidadores reportaban que los niños cumplían con las recomendaciones de movimiento. Sin embargo, durante la pandemia el porcentaje de tiempo destinado a la actividad física, al uso de pantallas y al sueño, ha variado. El mundo rural obtuvo mejores resultados que el mundo urbano.

Respecto a las emociones, los cuidadores reportan que los niños han estado más cariñosos.

La disminución de la actividad física se relaciona con irritabilidad, enojo, frustración, tristeza y miedo. Lo mismo sucedió con respecto a la exposición a las pantallas y la disminución de sueño.

2. Retos en el contexto educacional

Alfabetización física es el desarrollo de habilidades, conocimiento y conductas que dan confianza y motivación para llevar una vida activa y saludable.

La alfabetización física tiene cuatro dominios: físico, psicológico, social y cognitivo. El movimiento puede ser el medio para desarrollar las competencias socioemocionales y, al mismo tiempo, puede constituir su objetivo.

3. Proyecto Cogni-Acción

Proyecto basado en el estudio de los beneficios de la actividad física sobre la cognición y sus componentes en escolares de la región de Valparaíso.

Aunque aún los resultados son preliminares, es posible concluir que:

- La actividad física aumenta la oxigenación a nivel cerebral.
- La actividad eléctrica del cerebro se hace más eficiente (consume menos energía).
- Aumenta la liberación de neurotransmisores relacionados con la atención, sensación de bienestar, felicidad, activa la zona de recompensa, etc.
- Modela el cerebro aumentando el número de neuronas, recuperándolas y conservándolas.

4. Estrategias para aplicar en las escuelas

Entender que jugar es inherente a los animales y a la especie humana. El juego libre y espontáneo es fundamental para la actividad física.

La actividad física puede ser un fin en sí mismo, y también un medio para desarrollar contenidos en matemática o lenguaje, al mejorar la participación de los estudiantes en clases y disminuir los indicadores de obesidad.

Los recreos son claves, porque permiten desarrollar la actividad física y una interrupción después de un periodo de concentración. Los estudios avalan que el desempeño académico mejora luego de que el estudiante ha tenido un periodo de recreo. Las primeras horas de la mañana son poco pertinentes para el rendimiento de evaluaciones o tareas que requieren un alto nivel de concentración, por lo que se recomienda realizar actividad física en dichas horas.

Algunas recomendaciones son:

- Que el entorno de la escuela invite a estar al aire libre y realizar actividad física.
- Erradicar el uniforme escolar y cambiarlo por uniforme deportivo para evitar, sobre todo en las niñas, que se sientan incómodas al hacer actividad física.
- Promover que las clases de educación física tengan contenido de interés para los estudiantes, tales como nuevos deportes, nuevas actividades, etc.
- Evitar castigar con no practicar deportes ya que ello no mejora las calificaciones de los estudiantes; por el contrario, la actividad física aumenta el rendimiento académico.
- Fomentar la participación de niñas en las actividades físicas de los recreos, delimitando zonas para que jueguen.
- Asignar ayudantes a los profesores para mejorar la capacidad de motivación y control de las actividades.
- Destinar más horas a talleres deportivos, arte, teatro y música.
- En general, evitar que las escuelas promuevan al sedentarismo y la inactividad, porque esto puede volverse un riesgo para la salud de los estudiantes; la actividad física cumple un importante rol en la salud mental y el rendimiento académico.

Preguntas

- 1. ¿Qué efectos tiene en el carácter de los niños y niñas la disminución de la actividad física?**
 - La disminución de la actividad física se relaciona con irritabilidad, enojo, frustración, tristeza y miedo.
- 2. ¿Qué es la alfabetización física?**
 - La alfabetización física es el desarrollo de habilidades, conocimiento y conductas que dan confianza y motivación para llevar una vida activa y saludable.
- 3. ¿Cuáles son los dominios de la alfabetización física?**
 - La alfabetización física tiene cuatro dominios: físico, psicológico, social y cognitivo.
- 4. ¿Cuáles son los beneficios de la alfabetización física en el dominio cognitivo?**
 - La actividad física aumenta la oxigenación a nivel cerebral.
 - Aumenta la liberación de neurotransmisores relacionados con la atención, sensación de bienestar, felicidad, activa la zona de recompensa, etc.
 - Modela el cerebro aumentando el número de neuronas, recuperándolas y conservándolas.
- 5. Señale tres recomendaciones que haría para desarrollar la actividad física en el ámbito escolar.**
 - Que el entorno de la escuela invite a estar al aire libre y a realizar actividad física.
 - Evitar castigar con no practicar deportes, ya que ello no mejora las calificaciones de los estudiantes; por el contrario, la actividad física aumenta el rendimiento académico.
 - Fomentar la participación de niñas en las actividades físicas de los recreos, delimitando zonas para que jueguen.



Carolina Almarza y Hernán Hochschild

10. Motivación y mentalidad de aprendizaje a través del cuidado del medioambiente

Elementos para despertar y mantener el interés por aprender en el estudiantado

Existen tres factores que movilizan la apertura por el aprendizaje en el estudiante y que están presentes en su interés por aprender y que las comunidades educativas deben considerar al momento de emprender el desafío educativo de propender al desarrollo integral, socioemocional y cognitivo de su estudiantado, a saber:

- **Las condiciones materiales.** Entendidas y relacionadas con los recursos de aprendizajes, los contenidos y objetivos de aprendizajes de las diferentes disciplinas y asignaturas, así como también las condiciones materiales de los hogares de los estudiantes y del propio establecimiento.
- **Capacidades docentes.** Aprender positivamente implica el despliegue de todas las capacidades en sus roles de abrir, conectar, mantener, retroalimentar el proceso, motivar, desafiar, contener a los estudiantes entregando nuevos desafíos y tareas para perseverar y no abandonar sus trayectorias educativas.

- **El clima escolar.** Este juega un rol de motivador y de mentalidad de aprendizaje; las familias y demás miembros de la comunidad escolar son los encargados de construir un clima cultural, de valores y creencias que potencie la motivación por aprender, favorezca la creencia y confianza en los estudiantes, convirtiéndose en un factor que nutre su avance, entusiasmo y amor por aprender.

La educación medioambiental como estrategia de transformación del sistema cultural y de creencias de comunidades educativas

- **Construir un clima común.** Implica construir una mejor relación con la naturaleza y los demás y en el cómo se relaciona cada uno con su comunidad de aprendizaje.
- **Impacto de las acciones en los demás.** Requiere crear puntos de reflexión y acciones mancomunadas que permitan visualizar el impacto de ellas en otros y en el clima positivo o adverso del que somos responsables. De este modo, si se actúa sobre la naturaleza y se incide en la construcción de nuestro entorno natural, se incide al mismo tiempo en el clima de la propia comunidad escolar.

Reducir, reutilizar y reciclar para reconectarse, regenerar y reconocer

La propuesta permite abordar desafíos medioambientales de una comunidad educativa considerando cuatro desafíos de trabajo vinculados a objetivos de aprendizajes:

- Vida saludable.
- Convivencia escolar, externa a la familia.
- Formación ciudadana como actores en el mundo.
- Motivación y autoestima escolar.

Refiere al abordaje de experiencias concretas de carácter ambiental, que se acompañan del trabajo con los indicadores de desarrollo personal y social; se releva el enfoque en la formación integral personal y social, y lo académico es un pretexto para potenciar el desarrollo de habilidades blandas. Se busca lograr lo siguiente:

- Instalar la cultura medioambiental. Para realizar diferentes acciones de impacto medioambiental, como reciclaje certificado, puntos verdes, gestión de residuos, huertos, compostaje, entre otras, se debe involucrar a toda la comunidad escolar, de manera que actúe y aporte al propósito común medioambiental de un establecimiento o de una red de ellos.
- Con el solo hecho de definir acciones medioambientales, la comunidad educativa se transforma en un equipo que logra movilizar todas las capacidades de las familias y demás actores que la integran, buscando lograr el o los desafíos medioambientales.
- Al alcanzar el o los objetivos medioambientales, se produce cohesión ante los resultados y se genera un mayor sentido de pertenencia con el establecimiento. Mejoran la asistencia y el interés por aprender.
- Dado lo anterior, hay un aumento de la motivación de aprendizaje del estudiantado y de la motivación laboral de docentes y demás actores de la comunidad educativa. Se instala un clima de confianza entre los actores, un cambio cultural que valora y cuida a cada uno de sus miembros, los nutre y les permite avanzar en sus trayectorias.
- Realizar una acción medioambiental de manera mancomunada, como reducir, reutilizar y reciclar, permite a los miembros de una comunidad educativa, reconectarse entre ellos y con la naturaleza; regenerar espacios y/o elementos que estaban perdidos por falta de cuidado; reconocer y dar valor a las cosas que, en apariencia, no la tenían, como la basura, desechos, residuos; conciencia de que cuidar el planeta es cuidar la humanidad propia y la de todos.
- Importancia de la ruptura de islas en las acciones medioambientales que, por su naturaleza, requieren conectar distintas comunidades de aprendizaje y sus actores, de distintos territorios, culturas, lenguajes y países.

Preguntas

- 1. ¿Cuáles son los elementos principales para despertar y mantener el interés de los estudiantes por aprender, según el autor?**
 - Las condiciones materiales.
 - Las capacidades de los docentes.
 - El clima escolar.
- 2. ¿Por qué considera el autor que la educación ambiental es una estrategia para transformar el sistema cultural de las comunidades educativas?**
 - Porque implica construir una mejor relación con la naturaleza y los demás y en cómo cada uno se relaciona con su comunidad de aprendizaje.
 - Porque si se actúa sobre la naturaleza y se incide en la construcción de nuestro entorno natural, se incide al mismo tiempo en el clima de la propia comunidad escolar.
- 3. ¿Cuáles son los desafíos medioambientales vinculados a objetivos de aprendizaje que la propuesta de Reducir, Reutilizar y Reciclar permite abordar?**
 - Vida saludable.
 - Convivencia escolar, externa a la familia.
 - Formación ciudadana como actores en el mundo.
 - Motivación y autoestima escolar.
- 4. ¿Qué se busca lograr con el abordaje de experiencias concretas de carácter ambiental, en función de la formación integral –personal y social– de los estudiantes?**
 - Instalar una cultura medioambiental en la comunidad educativa.
 - Movilizar todas las capacidades de las familias y demás actores de la comunidad educativa para lograr el o los desafíos medioambientales.



- Generar un mayor sentido de pertenencia de toda la comunidad educativa con la institución escolar.
- Aumentar la motivación por aprender y generar un clima de confianza entre todos los actores de la comunidad educativa.
- Fortalecer el sentido de que cuidar el planeta es cuidar la humanidad propia y la de todos.
- Romper el aislamiento de las acciones medioambientales y conectar distintas comunidades de aprendizaje de distintos territorios y culturas, lenguajes y países.

Trinidad Montes

11. Fortalezas del carácter: ¿Qué y para qué?

1. Educar el carácter: ¿de qué estamos hablando?

Hay diferentes aproximaciones para hablar de las fortalezas del carácter. Se conocen como virtudes, habilidades no cognitivas, inteligencia emocional, entre otros. El nombre que le demos depende de la corriente o paradigma desde el cual estemos acercándonos a la materia: psicología positiva, filosofía moral, psicología de la personalidad, entre otros.

Las fortalezas del carácter se definen como la manera habitual de pensar, sentir y actuar que resulta positiva para sí mismo y el mundo.

Esto implica reconocer que el carácter no es algo monolítico, ya que es posible tener determinadas fortalezas desarrolladas en mayor o menor medida. Las fortalezas no se muestran esporádicamente, son características relativamente estables en la persona. Además, estamos hablando de algo que abarca a la persona en sus ámbitos cognitivo, afectivo y conductual, es decir, en su totalidad. Por último, cuando en la definición se indica que resulta positiva para sí misma y el mundo, se está tomando una posición valórica, es decir, se cree que las fortalezas del carácter permiten conectar ciertas virtudes valoradas por la comunidad educativa, con los mecanismos psicológicos que permiten encarnar esas virtudes en el día a día.

En definitiva, se está hablando de constructos concretos, como: ser empático, ser perseverante, tener propósito, ser entusiasta, ser proactivo, tener curiosidad, etc.

¿Es importante el carácter? Intuitivamente se podría decir que sí. La ciencia confirma la intuición, indicando que el carácter es tanto o más importante que las habilidades cognitivas. Algunos estudios han demostrado que las fortalezas del carácter se correlacionan con índices de desarrollo humano y predicen resultados en adultez temprana.

2. ¿Es importante educar el carácter?

Si bien la investigación destaca la importancia de educar el carácter, se podría pensar que estas fortalezas se dan por el estilo de crianza o un componente genético, incluso, se podría pensar que la escuela aportaría poco en este tipo de formación.

Sin embargo, la evidencia demuestra que existen múltiples beneficios para los estudiantes que participan en programas que trabajan las fortalezas del carácter. Efectos significativos en la disminución de conductas de riesgo, aumento de conductas prosociales, disminución de acoso, mejora en el comportamiento en clases, aumento de 11 puntos percentiles en resultados de pruebas estandarizadas, etc. Es importante relevar este último punto, porque significa que el aprendizaje socioemocional impacta en el resultado académico. A veces, las escuelas sienten la presión por elegir si formar a los estudiantes en el ámbito académico o en el socioemocional. Al parecer, este es un falso dilema, ya que la investigación demuestra que, al promover el trabajo de habilidades socioemocionales, se están trabajando también las habilidades académicas, generándose así un círculo virtuoso.

3. ¿Es posible educar el carácter?

¿Qué características tienen los programas efectivos en educación del carácter? Considerando la gran diversidad de programas de educación del carácter, se pueden sintetizar cuatro elementos compartidos para construir un programa exitoso: agenda explícita, enfoque comprensivo, instrucción directa, fidelidad de la implementación. Además, la investigación ha demostrado que hay un factor mediador que puede potenciar o disminuir los efectos del programa: los vínculos de pertenencia a la comunidad educativa.

3.1. Agenda explícita

Debe existir un acuerdo explícito y claro sobre lo que se quiere formar, y profundamente conectado con el PEI, es decir, con su misión esencial. Para iniciar la identificación de las fortalezas, ayudan algunas preguntas: ¿a qué le da más importancia nuestro proyecto?, ¿dónde pone el énfasis? Responder toma tiempo, porque debe ser un proceso participativo, que convoque a toda la comunidad educativa y que responda a las necesidades reales. Educar las fortalezas del carácter no puede ser una declaración que quede escrita en un documento y nunca más se mire, o un programa que sea responsabilidad de algunas personas. Debe ser un compromiso de toda la comunidad educativa, del total de adultos del colegio.



Si se depende del esfuerzo solitario de cada profesor en su sala de clases, cada uno trabajará y planificará en relación con lo que aprecie como necesario. Un programa de educación del carácter permite alinearse, tener un lenguaje común, una propuesta metodológica única, y que todos se sienten en una “gran ola” que se mueve en la misma dirección. Esto permite unificar el esfuerzo, hacer sinergia y trabajar en conjunto por la formación de los estudiantes.

Cuando los esfuerzos son aislados, el clásico problema es que cada uno prioriza los elementos que personalmente perciben como relevantes, lo que es natural, debido a que no hay una propuesta común. Por lo mismo es necesario conversar como escuela sobre los aspectos en los que se quiere formar, y luego cómo ellos se transforman en conductas concretas. Por ejemplo, formarse antes de entrar a la sala es una rutina que algunos profesores siguen y otros no: ¿queremos formar a los estudiantes o no?, ¿por qué queremos formarlos? En el caso de la Fundación se forma a los estudiantes para que la entrada a la sala de clases marque un quiebre que anuncia el fin del recreo y el inicio de la clase. El sentido se vuelve evidente, lo cual genera que a los adultos les parezca necesario y todos lo practiquen.

Además, debe existir una presencia visual de las fortalezas del carácter en la comunidad educativa. Debe estar a “vista y paciencia” de todo aquel que esté en la escuela. Debe ser evidente que al establecimiento le importa, y por eso debe estar presente de manera visual en todas partes. Además, las fortalezas deben tener un color e icono distintivo, para que siempre se presente de la misma manera; la coherencia en la presentación de las fortalezas irá desarrollando un relato, y el integrante de la comunidad irá construyendo poco a poco un concepto sobre esa fortaleza.

El programa Soy Astoreca aborda nueve fortalezas del carácter. Hay muchas más, sin embargo, se quiso hacer una selección para abordarlas en profundidad. Estas son:



La columna de la izquierda contiene las fortalezas que tienen relación con el otro. La columna del medio contiene las fortalezas que tiene relación a uno mismo, y la columna de la derecha, contiene las que tienen relación con el mundo. En la Fundación se espera que estas nueve fortalezas del carácter sean el sello de la educación que brindan.

Según la revisión bibliográfica que han realizado, si es que la escuela, en vez de escoger las fortalezas que desean trabajar, adhieren a un programa externo, entonces deben realizar un proceso de internalización para que sea efectivo en esa comunidad determinada.

3.2. Enfoque comprensivo

En este enfoque se utilizan todas las instancias de la vida escolar para educar el carácter. En esto, la gestión de la cultura escolar pasa a ser uno de los elementos centrales, pero también se utilizan las asignaturas para desarrollar y promover las fortalezas. La formación no está restringida a las clases de formación/orientación/religión, sino que se está trabajando constantemente.

• Cultura

La cultura es “la manera en que hacemos las cosas aquí”. Son el conjunto de creencias y prácticas compartidas de una organización que, de alguna manera, transmiten cuáles conductas están aceptadas y cuales no son aceptables en la organización.

Los seres humanos estamos predispuestos neurológicamente para leer las claves del ambiente e intentar adecuar nuestro comportamiento a la cultura imperante. Esta disposición es una herencia de nuestros antepasados prehistóricos, tiempos en los que, si no pertenecías al grupo, morías. Esto ha evolucionado; hoy no es la muerte física, pero podría ser la muerte social.

La cultura se va a generar naturalmente, pero también se puede moldear al gestionar sus elementos, los que se señalan a continuación:

- Creencias: hay que transmitir por qué se cree de esa manera. Es necesario verbalizar las creencias, es decir, explicitar las creencias detrás de lo que se promueve.
- Lenguaje: si se quiere promover una cultura específica, es importante empezar a hablar y darle significado a lo que importa y a lo que se quiere promover. No es efectivo hablar de conceptos distintos para referirse a un mismo comportamiento; hay que ponerle un solo nombre para reforzarlo. En síntesis, “hay que poner nombre a las cosas”, para identificarlas y reforzarlas.
- Relatos institucionales: ¿qué nos decimos nosotros mismos acerca de lo que somos como institución? Lo que relatamos de nuestra organización es clave, porque es un mensaje que estamos enviando constantemente sobre lo que somos. Cabe preguntarse si es que nos decimos “somos lo que botó la ola, somos los que reciben a los repitentes” o en cambio, “tenemos propósito, tenemos dificultades, pero nos levantamos cuando es necesario”.
- Organización del ambiente: se refiere a cómo los espacios de una organización transmiten lo que es y lo que no es importante para esa comunidad. Por ejemplo: ¿Qué pasa con los murales de la escuela?, ¿se usan?, ¿pasan meses y nadie los cambia?
- Reglas y procedimientos: hay que dar sentido a las reglas, no solo tenerlas; por ejemplo, levantar la mano para ser respetuoso, amable y no interrumpir. Las reglas se cumplen para hacer responsable a cada uno de sus actos: uso mascarilla porque soy respetuoso conmigo y con los demás.
- Reconocimiento y sanciones: es relevante preguntarse ¿qué se destaca en esta organización?

- Líderes y modelos: son claves para inspirar a los miembros de la comunidad educativa a avanzar hacia el desarrollo de las fortalezas del carácter. La pregunta central es ¿qué personas/personajes tienen las características que estamos persiguiendo?
- Ritos, celebraciones y tradiciones: son quiebres de la rutina que están cargados de sentido. Los ritos y celebraciones deben estar enmarcados en alguna fortaleza para darle sentido al momento.
- Campañas e iniciativas: aquí cabe preguntarse, ¿de qué manera una determinada campaña puede contribuir a las fortalezas del carácter? Las fortalezas del carácter nos dan un criterio para escoger las campañas que queremos trabajar en nuestra comunidad, porque pueden hacer sinergia con el trabajo en la formación del carácter. Hay que escoger las campañas e iniciativas que tengan sentido para aquello que queremos trabajar. Pueden ser externas, pero también internas.

• Instrucción directa

La instrucción directa es la enseñanza explícita de las fortalezas en la clase de orientación, momentos en los que se abordan preguntas como ¿de qué se trata cada fortaleza y por qué es importante? También es relevante enseñar habilidades para alcanzar las fortalezas, es decir, las acciones concretas para alcanzar la meta. Por ejemplo, para trabajar la fortaleza “Tener propósito”, al inicio del semestre los estudiantes se fijan metas de manera autónoma, y al final del periodo se autoevalúan. Dichos procesos se van archivando en una carpeta personal. Un espacio bastante enriquecedor es la reunión con apoderados; la Fundación le ha dado un giro a esta reunión, ya que son los mismos estudiantes quienes lideran el momento, socializan su meta, evalúan su progreso y se comprometen con el siguiente paso.

• Fidelidad en la implementación

Para que un programa sea efectivo, se debe implementar de acuerdo con las directrices del diseño del programa. Para esto, la Fundación tiene un equipo de coordinación general que lidera el programa. Además, cuentan con instancias de desarrollo profesional del equipo en las que los adultos aprenden y profundizan sobre las fortalezas del carácter, a la vez que reciben herramientas que les permitan implementar el programa desde su rol. Es importante que haya instancias para incorporar a los nuevos integrantes de la comunidad a la cultura, sumándolos desde el inicio para que se “empapen” del programa. Por último, se planifican instancias de monitoreo y evaluación con los adultos de la comunidad considerando los elementos de la cultura.

- **Factor mediador**

Hay un factor mediador que es clave, y que puede hacer que todos los esfuerzos se potencien o, por el contrario, decaigan y disminuyan su efectividad. El factor mediador son los vínculos de pertenencia al colegio. El impacto del programa depende de qué tan perteneciente se sientan los actores de la comunidad. Por lo mismo hay que integrar a todos en el programa. Es necesario generar instancias en que los integrantes de la comunidad también se encuentren más allá de lo profesional y, como personas, generen vínculos, expongan sus inquietudes, etc.

Preguntas

1. ¿Qué son las fortalezas del carácter?

- Las fortalezas del carácter se definen como la manera habitual de pensar, sentir y actuar que resulta positiva para sí mismo y el mundo. Las fortalezas son características relativamente estables que abarca a la persona en su ámbito cognitivo, afectivo y conductual, es decir, en su totalidad. Además, permiten conectar ciertas virtudes valoradas por la comunidad educativa, con los mecanismos psicológicos que permiten encarnar esas virtudes en el día a día.

2. ¿Por qué es importante educar el carácter?

- La formación del carácter ayuda a disminuir conductas de riesgo, aumentar las conductas prosociales, disminuir el acoso, mejorar en el comportamiento y el rendimiento en clases. El aprendizaje socioemocional impacta también en el resultado académico.

3. ¿Cuáles son los principales elementos para educar el carácter?

Son cuatro los elementos que distintos programas comparten para construir un programa exitoso:

- Tener una agenda explícita acordada por toda la comunidad educativa y conectada al PEI.

- Desarrollar un enfoque comprensivo, que utilice todas las instancias de la vida escolar para educar el carácter.
- La instrucción directa o la enseñanza explícita de las fortalezas en la clase de orientación, unida a la enseñanza de las habilidades para alcanzar las fortalezas.
- Tener fidelidad en la implementación del programa de acuerdo con las directrices del diseño del programa. La Fundación Astoreca, que implementa el programa, cuenta con personal capacitado para acompañar este proceso.

4. ¿Cuáles son los elementos de la formación del carácter que propone la Fundación Astoreca?

- La Fundación propone formar nueve fortalezas del carácter. Tres de ellas tienen que ver con uno mismo: tengo propósito; soy responsable; tengo afán de superación. Otras tres tienen que ver con los otros: soy respetuoso; soy amable; soy correcto. Las otras tres tienen que ver con la relación con el mundo: soy entusiasta; soy constructivo; hago las cosas bien.

5. ¿Cuáles son los elementos institucionales de la escuela a través de los cuales se puede moldear el carácter?

- En general, todos los elementos que dan vida a la cultura escolar: las creencias; el lenguaje; los relatos institucionales; la organización del ambiente; reglas y procedimientos; reconocimientos y sanciones; líderes y modelos; ritos, celebraciones y tradiciones; campañas e iniciativas.

Ximena Flores y Juan Pablo Martínez

12. La educación artística y el bienestar: una posibilidad para abordar el desarrollo psicoemocional y el aprendizaje en la comunidad educativa

Conceptos claves

- **Educación Artística:** definida por los contextos en las que se desarrolla, es una estrategia que aporta al desarrollo integral del estudiantado a través de talleres y diversas intervenciones que propenden al bienestar de los estudiantes, promueven vínculos y relaciones saludables que repercuten al interior de las comunidades educativas.
- **Bienestar, salud:** analogía que busca dar cuenta de una condición holística que propende a la integralidad del individuo entendiéndolo como un todo dotado de mente, espíritu y sentido propio, que cada cual da a su vida y que contempla las emociones a través de las cuales nos vinculamos con otros, con el medio y con lo que cada cual hace.

Considerar que los procesos de interacción social que se inician en la infancia no están completos ni consolidados al momento de ir a un establecimiento educacional. Dichos procesos no son abordados de igual forma por todas las personas, dado que depende de su personalidad, estímulos, género.



Para desarrollarlos adecuadamente los niños requieren de guía y encuadre. Capacitación y especialización en el ámbito preventivo de la salud, utilizando las artes para producir procesos de bienestar y ambientes con relaciones sanas. Dotar a los equipos de herramientas terapéuticas con el arte, es una apuesta nueva que aporta miradas y herramientas para atender situaciones psico socioemocionales.

Pasos necesarios para la incorporación y realización de proyectos relacionados con la educación artística en establecimientos educacionales

Encontrar una definición común en relación al diagnóstico

- Elaborar un diagnóstico riguroso, que permita la mantención de la propuesta en un tiempo determinado. El levantamiento de un diagnóstico contextual y territorial permite elaborar un conjunto de conceptos comunes y entendibles para todos los actores involucrados.
- Reflexionar, desde quien interroga, qué es la educación artística, dado que devela componentes culturales sobre la forma de concebir el arte en la vida de las personas y, por ende, es diferente si la interrogante proviene de un docente, un apoderado o un estudiante.
- Considerar contextos escolares altamente demandantes y, en muchos casos, con numerosas necesidades y altos índices de vulnerabilidad.
- Enfrentar las carencias no como algo negativo, sino como oportunidades que permiten desprender espacios y metodologías desde las artes.
- Aportar al trabajo preventivo y potenciador en el aula, donde se coloca la empatía como una herramienta social al servicio de aquellos que se pretende abordar o acompañar. Lo anterior implica capacitar al equipo docente, incorporándolo a actividades y talleres.
- Reflexionar qué significa ser estudiante y ser docente, en el centro educativo al que se asiste.

Considerar las necesidades

- Detectar necesidades. En este punto resulta relevante que la mayoría de las veces se trate de necesidades psicosociales y psicoemocionales que comprometen el trabajo y presencia de la Educación Artística en los establecimientos educacionales, dada su metodología activa.
- Detectar las relaciones afectivas en el aula y en la comunidad, dado que desde allí se desprenden emociones que afectan el clima y el estar en el aula y en el establecimiento; darse cuenta de la existencia de procesos de malestar, cuáles son esos nudos y fenómenos ligados a la subjetividad e intersubjetividad de los vínculos.
- En los establecimientos educacionales, muchos estudiantes, pero también muchos adultos, necesitan apoyo en el manejo de sus emociones.

Elaborar propuesta y ejecutar

- Definir conductas para interactuar e intervenir a partir de las habilidades sociales. Se requiere contar con un repertorio de capacidades que permitan decidir mejor.
- Llegar a las cargas emocionales que inhiben y/o paralizan el aprendizaje.
- Contribuir a disminuir otras situaciones problemáticas en el aula, como las formas de relacionarse, el aislamiento, la falta de solidaridad entre pares, agresiones, desmotivación y otras que se encuentran a la base del abandono y fracaso escolar.

Algunas conclusiones

- Beneficios de la educación artística en el desarrollo psicoemocional de estudiantes colocando a las artes como protagonista para estimularlos adecuadamente. El arte permite completar y consolidar patrones de actuación para sí y el entorno en el que se desarrolla el estudiante.
- Generar espacios nuevos y sanos para vincularse entre estudiantes y entre estudiantes y docentes, lo que favorece procesos integrales de aprendizaje.
- Mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades educativas y todos sus actores.

- La educación artística tiene un impacto positivo en las comunidades educativas, lo que permite abordar objetivos de aprendizaje, potenciar el desarrollo personal y social, así como situaciones sociales y culturales, entre ellas, la inclusión, la contención, la no discriminación, los vínculos sanos entre estudiantes de niveles diferentes, muchas veces segregados en los establecimientos, situación que no aporta a la integración.
- Considerar a las personas en su integralidad de individuo mente espíritu, en interacción con la cultura, entorno, sociedad en cambio continuo, multidimensional, transitando desde un malestar a un bienestar.

Preguntas

1. ¿Por qué la educación artística se considera una estrategia que aporta al desarrollo integral de los estudiantes?

- Porque propende al bienestar de los estudiantes, promueve vínculos y relaciones interpersonales saludables.

2. ¿Qué papel juega el arte en los procesos de interacción social?

- El arte ayuda a producir procesos de bienestar y ambientes con relaciones sanas. El arte es una apuesta que aporta miradas y herramientas para atender situaciones psico socioemocionales.

3. ¿Qué se requiere para introducir proyectos de educación artística en las comunidades educativas?

- Elaborar diagnósticos contextuales y territoriales sobre las necesidades de expresión artística de los estudiantes.
- Enfrentar las carencias no como algo negativo, sino como oportunidades.
- Reflexionar sobre las formas de concebir el arte en la vida de las personas.
- Detectar las necesidades psicosociales y psicoemocionales que pueden comprometer el trabajo y presencia de la Educación Artística.

- Detectar las relaciones afectivas en la comunidad, dado que desde allí se desprenden emociones que afectan el clima y el estar en el aula y en establecimiento.
- Darse cuenta de la existencia de procesos de malestar, cuáles son esos nudos y fenómenos ligados a la subjetividad e intersubjetividad de los vínculos.
- Definir conductas para interactuar e intervenir a partir de las habilidades sociales.
- Contribuir a disminuir el aislamiento, la falta de solidaridad entre pares, agresiones, desmotivación y otras que se encuentran a la base del abandono y fracaso escolar.

4. Señale algunos beneficios de la educación artística en el desarrollo psicoemocional de los estudiantes

- Mejora la calidad de vida de todos los actores de las comunidades educativas.
- Genera nuevos y sanos espacios para vincularse entre estudiantes y entre estudiantes y docentes.
- Potencia el desarrollo personal y social, y situaciones sociales y culturales tales como la inclusión, la contención, la no discriminación, los vínculos sanos entre estudiantes de niveles diferentes.

**Angela Abello, Paulo Pincheira,
Rodrigo Andrade**

13. Cómo trabajar las emociones de tus estudiantes en el aula virtual

El aprendizaje socioemocional es el proceso mediante el cual desarrollamos todas aquellas habilidades que permiten conocernos, regular nuestras emociones y pensamientos, relacionarnos positiva y sanamente con los otros(as), tomar decisiones éticas y responsables.

Para producir el aprendizaje emocional, Forja Chile propone una metodología que identifica cuatro momentos: experiencia concreta; la observación reflexiva; la conceptualización abstracta y la experimentación activa.

La expositora principal desarrolla su ponencia haciendo un modelaje del método utilizado por Forja Chile para el aprendizaje socioemocional en una clase práctica del ramo de Orientación. Los otros dos expositores van haciendo un contrapunto, explicando teóricamente los fundamentos de su propuesta.

El desarrollo práctico de la propuesta didáctica contempla cinco pasos:

1. **Nos abrimos:** se trata de recordar las reglas de funcionamiento, y validar las emociones de todos.
2. **Lo que sabemos:** sirve para nutrir el lenguaje emocional, despertar la curiosidad y dar importancia a la secuencialidad.
3. **Experienciamos:** aquí la emoción se conecta con la vivencia. Se trata de analizar la génesis de las emociones propias y compartirlas en un trabajo grupal.
4. **Conectamos:** el aprendizaje se produce escuchándose uno y escuchando a los otros; reflexionando, expresando, y validando; preguntándose qué aprendimos de los otros.

- 5. Actuamos:** se trata de integrar los saberes personales y del grupo, y de proyectar el aprendizaje socioemocional en acciones.

Las ideas claves para cada una de estas etapas se exponen a continuación.

1. Nos abrimos

Es la etapa de la apertura, de la generación de vínculos, de afirmarnos en la confianza.

- Es el momento de hacer un escáner emocional, de tomar conciencia de cómo venimos a la clase, de validar las emociones con que llegamos, de promover la empatía dentro del grupo curso y de que el profesor “lea” cómo vienen todos para poder tomar decisiones adecuadas al momento emocional del grupo.
- Para esto los expositores muestran algunas técnicas que llaman “medidores emocionales”, para indagar sobre el estado emocional con que los estudiantes llegan a clase.

2. Sabemos

Consiste en conectarse con el conocimiento adquirido sobre la materia que se va a aprender en la clase.

- El ejemplo que utiliza la expositora es hacer un análisis sobre la emoción de la frustración. Aquí se recuerda que las emociones son reacciones frente al modo en que nos relacionamos con el entorno. Las emociones no son ni buenas ni malas, y varían en intensidad, por lo que los estados de ánimo pueden ir escalando si no se manejan a tiempo.
- Las emociones básicas son el miedo, la tristeza, el disgusto, el gozo, el enojo; se van mezclando y forman una paleta de colores en que se van matizando y apareciendo nuevas emociones, como la frustración, que es la emoción que la expositora analiza con su curso.
- En esta etapa se trata de nutrir el lenguaje emocional y de despertar la curiosidad por el aprendizaje socioemocional, que es secuencial, es decir, parte de lo más básico y luego va aumentando en complejidad.

3. Experimentamos

Se trata de sumergirse en las emociones propias para, a partir de allí, iniciar nuestra reflexión sobre la experiencia emocional que compartiremos.

- En el caso del ejemplo que la expositora analiza, ella invita a mapear la emoción, a dibujar lo que ha sentido respecto a la frustración y preguntarse: antes del episodio, ¿cómo te sentías?; ¿cuál fue el disparador que gatilló tu reacción? Cuando surgió la emoción, ¿cómo te sentías?, ¿qué respuestas tuviste?, ¿qué dijiste? Después del episodio, ¿qué consecuencias tuvo para ti o para otros?
- Es importante en el método experiencial recurrir a la creación de un dispositivo o producto. En el ejemplo expuesto fue el dibujo.
- Hay que rescatar la diversidad: todos viven la experiencia en forma distinta. También es importante que el expositor se involucre y cuenta él mismo su experiencia con relación a la emoción que el grupo analiza.
- Por último, es bueno fijarse en las formas en que se dan las instrucciones e invitar a participar en el chat para expresar sus opiniones.

4. Conectamos

Aquí se toma distancia para hacer el análisis y se comparte con grupos más pequeños, desde la empatía. ¿De qué me di cuenta al hacer el ejercicio? Lo más importante es la escucha activa y que los miembros del grupo se acepten incondicionalmente.

- El aprendizaje se genera desde la inmersión personal y grupal. Aprendemos escuchándonos y escuchando a otros. Aprendemos reflexionando, expresándonos y validando el conocimiento de los otros.
- Es importante considerar la sabiduría del grupo en nuestro propio aprendizaje: ¿qué aprendemos de los compañeros? Esto nos da un sentido de pertenencia al grupo que refuerza mucho el aprendizaje socioemocional.

5. Actuamos

El compromiso para actuar es un paso importante en todo aprendizaje porque el aprendizaje se valida cambiando nuestras maneras de actuar.

- La pregunta es por el compromiso en que deriva el análisis y la inmersión que hemos hecho con relación a la emoción de la frustración. Los expositores describen la estrategia de la “ventilación escrita” para la regulación del aprendizaje socioemocional. Esta consiste en escribir todos los pensamientos que se nos ocurren, sin orden, para luego ir ordenando las sensaciones y emociones y su secuencialidad.
- En esta etapa es importante ir decantando la integración de los saberes personales y del grupo, y saber “que esto no acaba aquí”, que hay continuidad en el aprendizaje socioemocional.

Preguntas

1. ¿Qué es el aprendizaje socioemocional?

- El aprendizaje socioemocional es el proceso mediante el cual desarrollamos todas aquellas habilidades que permiten conocernos, regular nuestras emociones y pensamientos, relacionarnos positiva y sanamente con los otros(as), tomar decisiones éticas y responsables.

2. ¿Cuáles son los momentos que propone la metodología de Forja Chile para el aprendizaje socioemocional?

- Estos cuatro momentos son: la experiencia concreta; la observación reflexiva; la conceptualización abstracta, y la experimentación activa.

3. ¿Cuáles son los pasos de la propuesta didáctica que propone Forja Chile?

- Nos abrimos.
- Lo que sabemos.
- Experienciamos.
- Conectamos.
- Actuamos.

4. Describa en una frase lo más importante de cada una de las etapas señaladas.

- Nos abrimos: hacemos un escáner emocional para ver y validar las emociones de todos quienes llegan a la clase.
- Lo que sabemos: nos conectamos con el conocimiento adquirido relativo a lo que vamos a ver en clase.
- Experienciamos: nos sumergimos en la experiencia emocional que analizaremos.
- Conectamos: nos conectamos con la experiencia pasada desde lo que vivimos hoy y nos preguntamos qué aprendimos de ella.
- Actuamos: nos preguntamos qué tenemos que modificar a futuro en nuestra conducta a la luz de la experiencia vivida.

Danae Cerda y Francisco Javier González

14. Herramientas de autocuidado y calidad de vida para comunidades educativas en pandemia

El objetivo de la presentación es entregar herramientas para mejorar la calidad de vida en tiempos de crisis, promoviendo el autocuidado y haciendo uso cotidiano de los recursos emocionales que nos son inherentes en las comunidades educativas, sus actores y consigo mismo.

Consideraciones

- La propiocepción¹ permite identificar cómo se siente, qué se siente y qué hacer para sentirse mejor. Se llama también propiocepción emocional y corporal porque con el cuerpo también se exteriorizan las emociones.
- Hay emociones que aparecen con carga culturalmente negativas, sin embargo, no lo son y muchas de ellas resultan ser un verdadero estímulo para actuar; permiten tener propósitos y movilizan las capacidades de las personas. La carga negativa proviene del momento en que una persona pierde el control y es sobrepasado por sus emociones y tiene manifestaciones físicas desagradables como dolor de cabeza, estómago, entre otras dolencias.

1. Es una técnica sencilla de aplica James Piner Baker, que ha desarrollado la escritura como herramienta terapéutica; la granularidad, es decir, poner en palabras. Escribir todo lo que tenemos en la cabeza sin orden ni lógica.

Herramientas prácticas orientadas a las comunidades educativas, el autocuidado y la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos

1. Identificando las emociones que están tras el sentir

- **Describir e identificar la emoción es el primer paso para el bienestar.** Es un ejercicio posible de realizar con el estudiantado, la familia y otros actores, en situación de confinamiento y con apoyo de la tecnología, usando las posibilidades que da la clase virtual, el chat y demás herramientas. Realizar una pregunta adecuada, pertinente, donde las personas puedan responder identificando sus emociones en un listado enumerado. También se puede usar fichas u otros soportes; el propósito es ayudar a las personas a identificar sus emociones, facilitándoles responder con uno o varios números, a la pregunta: ¿Cómo me he sentido en este periodo de pandemia y cuarentena? Si el listado no contiene la emoción que desea expresar la persona, dejar el espacio para que pueda escribirla en el chat.
- **Herramientas necesarias de conocer.** Ejercicios de respiración ante el estrés; tener una rutina diaria estructurada; planificar la jornada; tener espacios del día para sí mismo, interactuar con otras personas y tener presente que, al planificar la rutina diaria, la prioridad es el bienestar de cada cual.
- **Empatizar con quien interactúa.** Colocarse en el lugar del otro.
- **Desarrollar una actitud positiva frente al proceso que se vive y contagiar a otros.** Ver el cambio como una oportunidad para aprender conocimientos nuevos ante las emociones que se viven; tomar conciencia de lo que cada cual requiere para estar mejor y resolver la emoción que le parece adversa o que debilita sus energías.

2. Rueda de emociones: Preguntas en una ruleta

- Preguntas colocadas en un círculo como si fuera una ruleta; también se pueden usar tarjetones de colores, fichas y otros recursos pedagógicos, que permiten a las personas elaborar respuestas a preguntas como las siguientes: ¿Qué sientes en este momento? ¿Qué es lo primero que harás cuando termine todo esto? ¿Qué te hace sentir feliz? ¿Tienes tiempo para ti? ¿Cómo ves tu vida en cinco años más? ¿Qué has aprendido de esta cuarentena y pandemia?
- Si bien es cierto cada pregunta y su respuesta permiten a las personas avanzar en su autoconocimiento, también permiten al docente entregar retroalimentación, felicitar, hacer comentarios relevantes, cuidando de no criticar ninguna emoción. En ese diálogo se aporta al proceso de racionalización y encauzamiento de las emociones, impidiendo su desbordamiento; contribuye a valorar el contacto entre las personas, empujar a la acción y a la reorganización del tiempo para sí mismo.

3. Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en Comunidades Educativas: Enfoque preventivo en comunidades educativas y sus diferentes actores

- Generar un plan de acción de primeros auxilios psicológicos de aplicación virtual y otro para el regreso a clases. Allí se consignan las acciones que la comunidad educativa implementará para atender procesos de contención de crisis emocionales. Los pasos elementales son: Identificación de la crisis. Equilibrar el estado emocional. Identificar las redes de apoyo. Establecer un sistema de derivación y comunicación: docentes jefes, apoderados, equipo psico socioeducativo. Consignar medidas para prevenir futuras crisis.
- Capacitación de los miembros de la comunidad educativa por el equipo psico socioeducativo.

4. Actividad de autocuidado en casa, aplicable en directivos, docentes, profesionales y asistentes de la educación

- Contar con una bitácora emocional diaria donde identifique, exprese, analice y transforme emociones en un proceso positivo de motivación y autosuperación personal.
- Entrenar el proceso analítico y racional ante emociones que le apremian.

Preguntas

1. ¿Cuál es la primera de las herramientas propuestas por el autor para alcanzar el bienestar?

- La primera de estas herramientas es la descripción e identificación de las propias emociones que los actores de las comunidades educativas están sintiendo.

2. ¿Qué otras herramientas recomienda el autor?

- Ejercicios de respiración ante el estrés; tener una rutina diaria estructurada; planificar la jornada; tener espacios del día para sí mismo, interactuar con otras personas.
- Colocarse en el lugar del otro
- Desarrollar una actitud positiva frente al proceso que se vive y contagiar a otros.
- Desarrollar una rueda de emociones, colocando preguntas en un círculo como si fuera una ruleta, de modo que los participantes respondan a las preguntas contando las emociones que sienten.

3. ¿En qué consiste la generación de un plan de acción de primeros auxilios psicológicos?

Los pasos de un plan de esta naturaleza son:

- a. Identificación de la crisis;
- b. Equilibrar el estado emocional;
- c. Identificar las redes de apoyo;
- d. Establecer un sistema de derivación y comunicación; y
- e. Consignar medidas para prevenir futuras crisis.

4. ¿Qué actividades de autocuidado sugiere el autor?

- Contar con una bitácora emocional diaria donde identifique, exprese, analice y transforme sus emociones en un proceso positivo de motivación y autosuperación personal.
- Entrenar el proceso analítico y racional ante emociones que le apremian.

Isidora Mena

15. Competencias socioemocionales en el sistema educativo: Sigamos progresando

El cómo se interactúe en la escuela no tiene tanto que ver con las características personales de los miembros de la comunidad, sino con cómo y para qué se gestiona la interacción de la escuela, dependiendo de si se trata de una interacción que tiende a la violencia o a la convivencia.

1. Desafíos prepandemia

Antes de la pandemia, la cultura escolar presentaba ciertos desafíos por los que era necesario transitar desde:

- Una organización jerárquica, a una más horizontal. La comunidad necesita espacios de participación y colaboración.
- Un paradigma de un sistema normativo y disciplina orientado a la obediencia, a uno orientado a la comprensión, al diálogo, a la reparación y a la resolución pacífica de conflictos.
- Una distancia entre la escuela y la visión de las familias como "clientes" de un "servicio", a una visión de familias como parte de una comunidad colaborativa.
- Una interacción pedagógica centrada en los contenidos, a una que, además, incorpore en el centro el vínculo, el desarrollo de competencias cognitivas y socioemocionales. El interés por el aprendizaje ocurre cuando existe un desarrollo conjunto de las competencias cognitivas y socioemocionales.
- Un trato homogéneo a los estudiantes (que lleva a la exclusión), a una consideración de la diversidad, poniéndola al servicio del desarrollo de las personas y de la institución (lo que lleva a la inclusión). No se trata de hacer una planificación para cada estudiante, sino de entender cómo

la diversidad de los estudiantes aporta al desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de todos.

- Un paradigma basado en el mérito individual, a uno de colaboración en la construcción del bien común, del aprendizaje y del bienestar “de todos”. No se requiere aislar a los estudiantes disruptivos para tratarlos o nivelarlos. La clave está en preguntarse qué tipo de relaciones o metodologías son pertinentes para que el grupo curso funcione de tal manera que esos estudiantes sean incluidos y tomen parte en las actividades del curso. Aquí radica la importancia del desarrollo de competencias socioemocionales, lo que no solemos ver, porque creemos que estas se desarrollan solo en la clase de Orientación.
- Una formación docente centrada en conocimientos disciplinares, a una que, además, tenga un fuerte desarrollo socioemocional para la gestión de aula. Existe una débil formación inicial docente en materia de desarrollo socioemocional de los estudiantes. En esta temática, junto a una excelente formación inicial, se requiere una formación en ejercicio constante y permanente.
- Un trabajo aislado y “clínico” de los profesionales de apoyo, a un trabajo en equipo y de colaboración entre ellos.
- Prácticas pedagógicas y de gestión que fomentan la pasividad de los estudiantes, a unas que estimulen su participación cotidiana en los distintos ámbitos del quehacer escolar. En general, los estudiantes no saben participar porque no se les enseña ni se estimula su participación.

La realidad prepandemia, producto de cierto retraso del sistema educativo en lograr un cambio cultural de prácticas y gestión pedagógicas significativas, y pese a ciertas mejorías en leyes y recursos, inducía a:

- **Malestar docente.**
- **Problemas de clima en las escuelas.**
- **Distancia y roces de las familias con la escuela.**
- **Menos aprendizaje del esperado y de baja calidad.**
- **Aumento de la violencia.**
- **Fractura social.**



2. Esperanza sobre los aprendizajes en pandemia

En general, ha existido esperanza sobre los aprendizajes que se pueden producir como efecto de la pandemia, porque el cambio al que se aspira es de tendencia mundial, como lo demuestran muchas investigaciones nacionales e internacionales. La propuesta educativa que se avecina tiende a un enfoque de derechos. La Política Nacional de Convivencia Escolar está en esa línea desde hace varios años. Con esto se quiere que los derechos se garantizarán en la medida que todos los miembros de la comunidad educativa cumplan con sus deberes y responsabilidades según su nivel y etapa de desarrollo, sus estatutos jurídicos y funciones dentro de la organización escolar.

3. Aprendizaje de educación en pandemia

El trabajo con docentes en estos tiempos indica que han tenido distintos aprendizajes durante el periodo de pandemia, entre ellos:

- Uso de tecnología en general: plataformas digitales, redes sociales, softwares educativos, etc.
- El valor del trabajo en equipo y redes de apoyo psicosocial.
- La mejora de la calidad de los vínculos con los estudiantes y la inclusión de lo socioemocional en la relación pedagógica.
- Un mayor acercamiento, empatía y mejores prácticas en la vinculación de la escuela con las familias y estudiantes en condiciones de mayor igualdad.
- La valoración de espacios como el de Orientación y Consejo de Curso.
- Un aumento de los niveles de autoestima.

4. Capitalizar aprendizajes

Los docentes indican que, para capitalizar estos aprendizajes ocurridos en pandemia, esperan que la escuela genere contextos y prácticas que promuevan mayor vínculo con los estudiantes y sus familias, tomando en consideración sus contextos; un enfoque pedagógico que incluya lo socioemocional; preocupación por el bienestar de todos, y el trabajo colaborativo entre profesionales.

En este sentido, la invitación es a que las escuelas se den un espacio para conversar sobre las condiciones necesarias para implementar lo aprendido en tiempos de pandemia, de modo que estos aprendizajes no se diluyan.

Preguntas

- 1. ¿De qué depende cómo se dé el tipo de interacciones que se da en la escuela?**
 - Ello depende principalmente de cómo se gestionan las relaciones, si orientadas a la violencia o a la convivencia escolar.
- 2. Señale tres rasgos de la cultura escolar que, antes de la pandemia, se hacía necesario y urgente modificar.**
 - Desmotivación de los estudiantes.
 - Distancia y roces de las familias con la escuela.
 - Problemas de clima en las escuelas.
- 3. A su juicio, ¿cuáles son los cambios de paradigma más importantes que debieran ocurrir con ocasión de lo que está sucediendo en la educación como efecto de la pandemia?**
 - Pasar de una organización jerárquica de la escuela, a una organización más horizontal.
 - Pasar de una interacción pedagógica centrada en los contenidos, a una que incorpore el desarrollo de competencias socioemocionales.
 - Pasar de un paradigma basado en el mérito individual, a uno de colaboración en la construcción del bien común que beneficie a todos.

4. Destaque tres aprendizajes importantes que los docentes hayan señalado que les han ocurrido como fruto de la situación de pandemia.

- El uso de nuevas tecnologías, como distintas plataformas virtuales, las redes sociales, algunos softwares educativos.
- La mejora de la calidad de los vínculos con los estudiantes y la inclusión de lo socioemocional en la relación pedagógica.
- Un mayor acercamiento, empatía y mejores prácticas en la vinculación de la escuela con las familias y estudiantes, en condiciones de mayor igualdad.

5. Para capitalizar estos aprendizajes y hacerlos sustentables en el tiempo, ¿qué sugiere la autora?

- Que la escuela genere contextos y prácticas que promuevan mayor vínculo con los estudiantes y sus familias.
- Que el enfoque pedagógico de los docentes incluya lo socioemocional.
- Que se fomente el trabajo colaborativo entre profesionales.

Paula Ferrando

16. Conociendo el Mindfulness: Técnicas para el aprendizaje socioemocional

El Mindfulness o atención plena es una técnica meditativa que se sustenta en la neurociencia y que nos permite entrenar nuestra mente hacia la obtención de un mayor bienestar.

1. La mente y su funcionar

La neurociencia afirma que la sociedad del siglo XXI está constantemente sobreutilizando su mente, lo que puede tener repercusiones negativas en nuestras relaciones y, sobre todo, en nuestra salud mental y física. Por lo mismo, es necesario permitirle descansar, lo que traerá consecuencias positivas no solo para la mente, sino para todas las dimensiones del ser humano.

La neurociencia afirma que un cerebro estresado aprende desde un 50% menos. De hecho, el cortisol, un neurotransmisor del estrés, tiene un efecto neurotóxico, es decir, literalmente destruye tejido neuronal. Dar tiempo de descanso a la mente, permite generar condiciones óptimas para el aprendizaje, tanto académico como socioemocional.

2. Neuromitos

1. “Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales. Es decir, lo que se piensa continuamente, modifica las estructuras del cerebro”. Este mito es verdadero, ya que hay evidencia científica que indica que lo que se piensa repetitivamente puede modificar circuitos, incluso estructuras cerebrales. Imagina que el cerebro es un campo de pasto alto; mientras se camine una y otra vez por el mismo lugar, se genera un sendero. Lo negativo de esto, es que, si el sendero recorrido es estar preocupado, estresado, etc.,



el cerebro, sin considerar aquello, utiliza dichos senderos una y otra vez. Lo positivo, es que podemos generar nuevos senderos y los que queden en desuso, se perderán.

2. “El cerebro cambia continuamente, es decir, durante toda la vida”. Hace no mucho tiempo, los científicos creían que el cerebro se modifica hasta los 25 años. Sin embargo, recientes investigaciones permiten afirmar que el cerebro está en cambio de manera continua y permanente.
3. “La base de un cerebro saludable es la bondad”. En un estándar de cerebro saludable, la bondad es el estímulo que acerca más al cerebro a ese estándar. Richard Davidson, fundador del Centro de Mentes Saludables, afirma que de todos los estímulos que podrían acercar al cerebro a un estado de sanidad, desear bienestar a otro es lo que tiene más influencia. Por esto, Davidson indica que, desde pequeños, debemos practicar acciones y pensamientos bondadosos en los espacios educativos.

En síntesis, es importante tener en cuenta que el cerebro se puede entrenar para movilizarnos hacia nuestro bienestar, y así, la mente sobreutilizada puede encontrar un equilibrio que permita que todo el ser funcione de manera óptima.

3. Práctica de Mindfulness

Para la práctica de Mindfulness, se recomienda ponerse derecho, pero no rígido, llevar los hombros hacia atrás y concentrarse en la respiración.

En general, las prácticas tratan de llevar la atención a las sensaciones corporales. Para la mente, llevar la atención al cuerpo es bastante aburrido y lo más probable es que inmediatamente se empiece a invadir con pensamientos sobre las tareas pendientes. Por lo mismo, a modo de entrenamiento es necesario dejar que el pensamiento se diluya y regresar la atención a las sensaciones corporales.

Preguntas

1. ¿En qué consiste la técnica del Mindfulness?

- Es una técnica meditativa de atención plena, que se sustenta en la neurociencia y que nos permite entrenar nuestra mente hacia la obtención de un mayor bienestar.
- Esta técnica permite “desestresar” el cerebro y generar condiciones óptimas para el aprendizaje.

2. ¿Cuál es el primer mito de la neurociencia que comenta el autor?

- “Mis patrones de pensamiento determinan mis patrones cerebrales. Es decir, lo que se piensa continuamente, modifica las estructuras del cerebro”. Mito verdadero, porque lo que se piensa repetitivamente puede modificar circuitos, incluso estructuras cerebrales.

3. ¿Cuál es el segundo mito que comenta el autor?

- “El cerebro cambia continuamente, es decir, durante toda la vida”. Cierto. El cerebro está en cambio de manera continua y permanente.

4. ¿Cuál es el tercer mito en comento?

- “La base de un cerebro saludable es la bondad”. Cierto. La bondad es el estímulo que acerca más al cerebro al estado de bienestar.

5. ¿Qué recomiendan las prácticas del Mindfulness?

- Ellas tratan de llevar la atención a las sensaciones corporales. Se recomienda una postura corporal derecha, pero no rígida; llevar los hombros hacia atrás y concentrarse en la respiración.

María José Camiruaga

17. Los cuentos de Clementina: Una oportunidad para abordar las emociones con nuestros estudiantes

Frente a la crisis sanitaria que estamos viviendo a nivel mundial, se profundiza la inquietud de los padres por el estado socioemocional de sus hijos. En ese contexto es que nace Clementina, como una oportunidad para conversar con los estudiantes sobre las distintas preguntas y emociones que han ido surgiendo en tiempos de pandemia. En esta línea, los cuentos tienen como objetivo ayudar a padres, tutores y docentes, para que puedan apoyar a los estudiantes en el contexto actual; fomentar el diálogo entre los padres, tutores y docentes y niños; y entregar herramientas de desarrollo socioemocional a los niños.

El primer cuento se llama **Clementina y el Coronavirus**, y en él se abordan las distintas emociones que han sentido los estudiantes en el último tiempo, y las situaciones que empiezan a conformar la nueva cotidianeidad. La contención es fundamental ya que, en general, solemos hacerlo de manera física, sin embargo, debido al distanciamiento social se vuelve más difícil. De esta manera, es importante que los niños entiendan las razones del cambio de las rutinas, con el objetivo de darle sentido y explicación a aquellas situaciones que le causan emociones incómodas.

El segundo cuento se llama **Clementina está confundida**, y su contenido se centra en la ansiedad, emoción que invade a la gran mayoría de los niños en el contexto actual. Hay que evitar subestimar el efecto que puede tener la crisis sanitaria en los estudiantes, ya que ellos perciben los efectos de la pandemia a partir de los pequeños cambios en las rutinas, por ejemplo. Cuando no se les explica por qué han ocurrido aquellos cambios, se produce ansiedad, ya que no son capaces de darles explicación o, simplemente, porque les dan razones equívocas.



El tercer cuento se llama **Clementina está enojada**, y nace con el objetivo de abordar un sentimiento que rondaba entre los estudiantes cuando las cuarentenas se empezaron a extender por un largo periodo. También se puede trabajar con aquellos estudiantes que viven en comunas en las que tuvieron un periodo sin cuarentena, pero tuvieron que volver al poco tiempo. Además, hace importantes aclaraciones sobre el sentir de las emociones, por ejemplo, cuando se confunde el enojo con la rabia; muchas veces los niños se expresan como si tuvieran rabia cuando en realidad sienten miedo, pena o impotencia. En este sentido, verbalizar las emociones que sentimos es un factor protector. A lo largo del cuento, también existe un correlato con las sensaciones físicas; cuando se identifican las sensaciones corporales es más fácil verbalizar y ser conscientes de lo que está expresando el cuerpo. Por esto, el cuento se vuelve una oportunidad para hablar de las propias expresiones corporales.

El cuarto libro se llama **Clementina descubre lo positivo**. Se basa en la psicología positiva y aborda el tema del bienestar y la salud mental, pero desde la perspectiva de identificar las herramientas para salir fortalecido de las experiencias vividas. Clementina va descubriendo elementos en su casa que la hacen recordar todas las situaciones positivas que le permitió vivir la cuarentena, y que en los tiempos de normalidad hubiera sido más difícil que ocurrieran.

El quinto cuento se llama **Clementina ya puede salir**. Se redactó cuando varias comunas comenzaron a salir de la cuarentena y busca anticipar a los niños en el proceso de salida, ya que nuevamente implica un cambio de rutina, pero en un contexto en el que aún existe el virus y no hay vacuna para combatirlo. El tener conocimiento general sobre la situación a la que el estudiante se va a enfrentar disminuye sus niveles de ansiedad. En este sentido, también puede surgir la frustración frente a una realidad en la que ya se puede salir, pero no con las mismas condiciones que conocían anteriormente. Frente a esta emoción es importante plantear la crisis sanitaria como una época transitoria; esto le da un término, en el corto o largo plazo, y entrega esperanza. Tal como se narra en el cuento, es importante conversar con los estudiantes día a día para reflexionar sobre lo que les está pasando, lo que están sintiendo y sus dudas respecto a las nuevas normas en la escuela. Incluso puede ser que los estudiantes no quieran salir de la casa. En este sentido, no es bueno obligarlos, pero sí mostrarles los avances positivos que hemos tenido en materia de protocolos y procedimientos preventivos.

Es importante mencionar que no se puede esperar que todos reaccionen de la misma manera y al mismo tiempo; el ritmo es individual. Incluso, a semanas de haber regresado a clases, los estudiantes pueden seguir sintiendo miedo o ansiedad. Frente a esto, es fundamental mostrarse como una fuente de contención, una fuente disponible.

En conclusión, si los adultos no sabemos cómo se están sintiendo, será muy difícil entregar respuesta adecuadas y pertinentes a los estudiantes. En este sentido, los cuentos de Clementina son una oportunidad para que los niños puedan sentirse identificados y validen sus propias emociones. Lo anterior permite generar una conversación más espontánea y profunda entre adultos y niños.

Preguntas

1. ¿Qué son los cuentos de Clementina y cuál es su objetivo?

- Los cuentos de Clementina son un instrumento para conversar con los estudiantes sobre las distintas preguntas y emociones que han ido surgiendo en tiempos de pandemia. Tienen como objetivo ayudar a los padres, tutores y docentes, y entregar herramientas de desarrollo socioemocional a los niños.

2. ¿Cómo se llama el primer cuento y cuál es su objetivo?

- El primer cuento se llama **Clementina y el Coronavirus** y su objetivo es que se entienda por qué las rutinas han cambiado como efecto de la pandemia.

3. ¿Cómo se llama el segundo cuento y cuál es su objetivo?

- El segundo cuento se llama **Clementina está confundida**, y su contenido se centra en la ansiedad, emoción que invade a la gran mayoría de los niños en el contexto actual.

4. ¿Cómo se llama el tercer cuento y cuál es su objetivo?

- El tercer cuento, **Clementina está enojada**, nace con el objetivo de abordar un sentimiento que rondaba entre los estudiantes cuando las cuarentenas se empezaron a extender por un largo periodo.

5. ¿Y el cuarto cuento?

- El cuarto libro, **Clementina descubre lo positivo**, aborda el tema del bienestar desde la perspectiva de identificar las situaciones positivas que le han tocado vivir en cuarentena y que, en los tiempos normales, posiblemente no hubiera vivido.

6. ¿Y el quinto cuento?

- El quinto cuento, **Clementina ya puede salir**, aborda el tema de cómo se puede enfrentar el desconfinamiento sin caer en el exitismo ni en la frustración, por si hubiera nuevos retrocesos en el manejo de la pandemia.

**Ana María Squicciarini
y Katalina Arancibia**

18. Preparando el espacio para un regreso a clases socioemocionalmente seguro

Recomendaciones generales

El retorno a clases ayuda entre otras cosas a reconectarse con el grupo de pares habitual, y permite que las familias puedan dedicarse a sus tareas habituales o las relacionadas con la reconstrucción. Asimismo, recobrar la rutina de clases significa para los estudiantes la certeza de que al menos un aspecto de sus vidas se mantiene constante y predecible, y con ello aumenta la percepción de seguridad y se reduce la ansiedad. Al reintegrarse a la rutina escolar, aunque el retorno sea en forma paulatina y gradual, es necesario que las comunidades educativas tengan presente la importancia de los espacios regulares de trabajo con los que se cuenta.

Recomendaciones para los docentes

- Elaborar una lista de los docentes y asistentes de la educación que puedan retornar y aquellos que no, con el fin de tener de información clara y organizada.
- Convocar a profesores y asistentes de educación con el fin de conversar sobre su propia vivencia durante el periodo no presencial.
- Construir con el equipo docente y asistentes de educación un plan de trabajo para abordar la respuesta a la comunidad escolar.
- Escuchar, comprender y acoger el enojo, la crítica y otros sentimientos de los afectados (familia, docentes, niños, niñas y adolescentes).
- Elaborar una lista de los estudiantes que podrán asistir al establecimiento educativo y aquellos que no, con el fin de tener un catastro claro y organizado de aquellas familias a las cuales hay que localizar.



- Activar y si es posible reunir, al Centro de Padres, Madres y Apoderados con el fin de organizar el apoyo a las familias de la comunidad educativa.
- Convocar a reuniones de información, apoyo psicosocial y coordinación de trabajo con los distintos estamentos de la comunidad educativa, resguardado las normas sanitarias y en la modalidad, según sea posible.
- Convocar al Comité de Seguridad Escolar del establecimiento educativo con el fin de brindar orientaciones de prevención y autocuidado ante posibles situaciones de riesgo.
- Restablecer lo antes posible la red de apoyo local con el fin de participar de las acciones del intersector a nivel territorial.

Recomendaciones para los docentes

- Explicar a sus estudiantes de manera sencilla y clara lo que sucedió y está sucediendo en su localidad, respondiendo a todas sus preguntas de manera acotada, de acuerdo y en pertinencia a su etapa de desarrollo emocional.
- Promover espacios de conversación y trabajo con los estudiantes en donde puedan aportar ideas de cómo apoyar a sus compañeros y familias que se han visto más afectados, con el fin de hacerlos partícipes y desarrollar en ellos el sentimiento de que son escuchados y tomados en cuenta.
- Convocar (previa coordinación con la dirección) a reunión de padres, madres y apoderados con el fin de brindar un espacio para compartir las vivencias e incentivar el trabajo de apoyo entre las familias del grupo-curso, en la modalidad que corresponda según la fase de desconfinamiento en que se encuentren y la disponibilidad de espacios apropiados en la escuela.
- Promover en el aula, en conjunto con los estudiantes, la elaboración de un plan de acción ante eventuales nuevas crisis (previamente discutido con el comité de seguridad escolar), con el fin de crear un ambiente de tranquilidad y seguridad.



Estrategias para la recuperación tras una crisis

Es posible identificar las siguientes estrategias para recuperar a una comunidad educativa tras una crisis:

- Promover una cultura escolar positiva y esperanzadora, donde se resalten las capacidades y lo que está funcionando bien, siempre con criterio de realidad.
- Considerar las debilidades o amenazas como “desafíos para mejorar”, implicando a todos los integrantes en el logro de una meta grupal.
- Fortalecer la conexión y el apoyo mutuo. La recuperación enfrentada como un proceso grupal y compartido.
- Construir conocimiento institucional en torno a las crisis. Para ello es necesario contar con una memoria de la fortaleza comunitaria, de lo perdido y de lo ganado, además de la presencia de ritos e hitos que evoquen y muestren los logros en la recuperación de la comunidad durante el año.
- Estrategias de comunicación efectivas que disminuyan el efecto del rumor. Comunicar oportunamente a todos los integrantes nueva información que involucre a la comunidad, sobre todo, si implicará cambios en las rutinas en la escuela. En esta línea, procurar establecer distintos medios de comunicación formal para asegurar que la información llegue a toda la comunidad.
- Habilitar espacios o rutinas donde los integrantes de la comunidad puedan acceder a la toma de decisiones –de acuerdo con su edad y rol en la escuela– como apoyo al restablecimiento de la percepción de control.
- Instalar espacios de autocuidado en todos los niveles de la organización.
- Mantener permanente monitoreo de necesidades de la comunidad educativa y sus integrantes. Puede suceder que, tras avanzar en la recuperación, muchas necesidades priorizadas sean resueltas, así como también puedan aparecer otras nuevas poscrisis.



Apoyo a los estudiantes en el retorno a clases

Los niños y adolescentes podrán experimentar una serie de reacciones como respuesta a:

- La experiencia de daño y/o amenaza en sí misma.
- Percepción de vulnerabilidad del adulto: riesgo de daño a sus padres y personas significativas.
- Duelo por la pérdida de personas, mascotas, lugares u objetos significativos.

¿Cómo se manifiestan las situaciones de crisis, emergencias y desastres en la sala de clases?

Las consecuencias de la crisis se manifestarán de manera directa en el logro de aprendizajes y en la experiencia escolar de los alumnos. Las reacciones habituales de estudiantes en estas situaciones probablemente desencadenarán dificultades académicas, ya sea por dificultades en la concentración y en la memoria, pérdida de motivación, cambios conductuales e irritabilidad. Junto con esto, los estudiantes podrían perder la capacidad de disfrutar en el espacio escolar, ya sea en actividades regulares como con su grupo de pares (recreos, talleres, deportes, artes, etc.). Estas dificultades pueden escalar, incluso, a un nivel que provoque fracaso escolar, repitencia o deserción.

Generalmente, se suman estresores que aumentan el riesgo, tales como cambio en las rutinas escolares, compañeros, profesores y asistentes de la educación damnificados, entre otros. Todo ello aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes y se generan más obstáculos para la recuperación y la normalización de la crisis.

En un número importante de casos, la comunidad educativa será la fuente más significativa de soporte y apoyo durante la etapa de recuperación a la crisis y posterior normalización. En los casos en que las familias se ven sobrepasadas por el evento, los profesores y asistentes de la educación serán los adultos que brindarán la protección que el estudiante necesita.

¿Cómo apoyar a nuestros estudiantes en situaciones de crisis y emergencias?

Crear un ambiente escolar consistente y predecible, dentro de lo posible, junto con relaciones de confianza y soporte entre los integrantes de la comunidad educativa será un factor clave para apoyar a nuestros estudiantes en la superación de la crisis. Debemos estar atentos a sus reacciones –y entenderlas como respuesta al evento–, que escapan a su voluntad y que desorganizan por completo su forma habitual de actuar. De esta forma, podremos mostrar una actitud comprensiva y contenedora, que evite se sientan culpables o avergonzados por sus conductas. La forma en que los adultos respondan a la crisis, modelará la forma de respuesta de los estudiantes (para bien o para mal).

Lo que podemos hacer

1. Crear un ambiente de clase y escuela seguro: preparado, predecible, organizado y con metas realistas.
2. Enseñar a los estudiantes estrategias para regular sus emociones y bajar los niveles de estrés.
3. Confiar en las capacidades de los estudiantes y felicitar sus logros en el aprendizaje.
4. Instalar espacios de seguridad emocional: espacios para encontrar tranquilidad y distracción (música, juegos, lectura, etc.).
5. Fortalecer el sentido de autoeficacia: oportunidades para mostrar sus capacidades, tomar decisiones, reflejar los logros.
6. Transmitir esperanza y optimismo: salir de la visión pesimista que existe durante la crisis (visión de túnel).
7. Proporcionar múltiples opciones de estrategias de enseñanza, evaluación e implicación con el aprendizaje.
8. Cuidar de nuestras propias necesidades emocionales: cuidar del que cuida.

Apoyo socioemocional a docentes y equipos directivos

El supuesto bajo las acciones de autocuidado es que antes de cuidar y ayudar a otros, necesitamos primero cuidarnos y ayudarnos a nosotros mismos. Asimismo, es parte de nuestra responsabilidad ética estar en condiciones aptas para ir en ayuda de quienes requieren de nuestro trabajo, siendo necesario estar en permanente monitoreo del estado de nuestra salud mental. Durante una situación de crisis, los profesionales se exponen a altos niveles de estrés ya sea por haber experimentado directamente la situación y/o, a través de la atención de los afectados; puede que al escuchar sus relatos, el estrés aparezca en forma vicaria, a través del denominado traumatismo secundario. En cualquiera de los dos casos, se considera totalmente esperable que suceda, y no son signos de poco profesionalismo o de falta de competencias. Aceptar los riesgos que conlleva la profesión y de la propia vulnerabilidad serán los pasos iniciales del autocuidado.

Otro fenómeno habitual entre los profesionales que están en contacto directo con otros es la ilusión de invulnerabilidad, en cuanto pensar que tenemos todas las herramientas para estar bien y afrontar ilimitadamente situaciones difíciles; pensar que podemos postergar la atención a nuestras necesidades básicas y personales, mientras esté ocurriendo la crisis. Ante esto, es altamente probable que aparezcan señales de estrés y desgaste, pero debido al propio descuido.

Estrategias de autocuidado

Monitorear constantemente el estado emocional en el que nos encontramos será una de las principales estrategias de autocuidado. Estar atentos a cómo nos sentimos, nuestras reacciones y conductas, el tipo de pensamiento que estamos presentando, son todas acciones que nos permitirán estar más preparados y equipados para prestar ayuda en este tipo de situaciones, así como también consultar y solicitar ayuda en el momento oportuno. Tomar los resguardos y precauciones antes de ir en apoyo en el incidente crítico, implicará un factor protector ante el riesgo. Definir de antemano las estrategias de autocuidado individuales y grupales –y no durante o después del incidente– es una forma de aumentar nuestros factores protectores.

Preguntas

1. Señale cuatro acciones importantes que los equipos directivos debieran considerar en un plan de retorno seguro a clases.

- Construir con el equipo docente y asistentes de educación un plan de trabajo.
- Escuchar, comprender y acoger los sentimientos de los afectados (familia, docentes, niños, niñas y adolescentes).
- Activar al Centro de Padres, Madres y Apoderados con el fin de organizar el apoyo a las familias de la comunidad educativa.
- Restablecer lo antes posible la red de apoyo local con el fin de participar de las acciones del intersector a nivel territorial.

2. Señale tres acciones que debieran promover los docentes al reinicio de las clases presenciales.

- Explicar a sus estudiantes de manera sencilla y clara lo que sucedió y está sucediendo en su localidad.
- Promover espacios de conversación y trabajo con los estudiantes en donde ellos puedan aportar ideas de cómo apoyar a sus compañeros y familias que se han visto más afectados.
- Convocar a reunión de padres, madres y apoderados y generar un espacio de conversación donde se puedan compartir vivencias e incentivar el apoyo entre las familias del curso.

3. Indique cuatro estrategias importantes para ayudar a superar situaciones de crisis en su comunidad educativa.

- Promover una cultura escolar positiva y esperanzadora, donde se resalten las capacidades y lo que está funcionando bien, siempre con criterio de realidad.
- Considerar las debilidades o amenazas como “desafíos para mejorar”, implicando a todos los integrantes en el logro de una meta grupal.
- Fortalecer la conexión y el apoyo mutuo. La recuperación enfrentada como un proceso grupal y compartido.
- Estrategias de comunicación efectivas que disminuyan el efecto del rumor.

4. ¿Cómo puede su comunidad educativa apoyar a sus estudiantes en época de crisis?

- Crear un ambiente de clase y escuela seguro.
- Enseñar a los estudiantes estrategias para regular sus emociones y bajar los niveles de estrés.
- Transmitir esperanza y optimismo: salir de la visión pesimista que existe durante la crisis.
- Proporcionar múltiples opciones de estrategias de enseñanza, evaluación e implicación con el aprendizaje.

5. ¿Por qué es importante el autocuidado docente en tiempos de crisis?

- El supuesto bajo las acciones de autocuidado es que antes de cuidar y ayudar a otros, necesitamos primero cuidarnos y ayudarnos a nosotros mismos.
- Durante una situación de crisis, los docentes se exponen a altos niveles de estrés por haber experimentado directamente la situación o por estar conectados con los afectados.
- Estar atentos a cómo nos sentimos, nuestras reacciones y conductas, son acciones que nos permitirán estar más preparados y equipados para prestar ayuda en situaciones de crisis.



Valentina García Huidobro y Daniel Seguel

19. Estrategias lúdicas de aprendizaje socioemocional

El objetivo de este webinar es ofrecer estrategias claves para el aprendizaje socioemocional.

El punto de partida es el reconocimiento de cuáles son las seis emociones básicas de la persona:

- La tristeza, asociada al color azul, nos lleva a asimilar situaciones negativas y a pedir ayuda.
- El miedo, permite anticiparnos a situaciones peligrosas.
- El enojo nos permite defendernos de agresiones.
- La sorpresa nos da mayor concentración ante los cambios del ambiente.
- El asco, nos permite evadir situaciones desagradables o dañinas.
- La felicidad nos da energía y nos permite distinguir qué nos agrada.

¿Qué es el aprendizaje socioemocional?

- La capacidad de adquirir habilidades para reconocer y manejar las emociones.
- La adquisición de habilidades, conocimientos y valores que aumentan el autoconocimiento y el reconocimiento del otro.

Las características de las actividades lúdicas que se exponen. Son:

- Entretenidas.
- Motivantes.
- Flexibles.
- Placenteras.

Las dimensiones del aprendizaje socioemocional

1. **El lenguaje socioemocional.** Tiene que ser adecuado y preciso para expresar lo que se siente.
2. **La conciencia de sí mismo.** Es la capacidad para comprender cómo las emociones influyen en la conducta y en sus implicancias en el entorno.
3. **La conciencia de los otros.** Es la capacidad para darse cuenta de lo que les pasa y sienten los otros.
4. **La autorregulación.** La inhibición conductual.
5. **La búsqueda de soluciones pacíficas.**
6. **El optimismo.** La capacidad de ver lo positivo en las experiencias.
7. **La integración social.** La capacidad de pertenecer a un grupo y cooperar.
8. **Las habilidades de comunicación.** Saber escuchar y decir.

Estrategias de regulación

Para llegar a la autorregulación se necesita pasar antes por un proceso de corregulación que se hace a través de **estrategias conductuales**. Luego, se avanza desde las estrategias conductuales a las **interpersonales**, que plantean de qué forma nos vamos a relacionar con un otro. Y desde allí, se pasa a las **estrategias mentales**. Hay dos tipos de mentalización: la cognitiva y la afectiva.

Actividades lúdicas para reconocer emociones

A continuación, se mencionan algunas actividades lúdicas para trabajar el reconocimiento de las emociones.

- Para desarrollar lenguaje emocional, conciencia de sí mismo y autorregulación. Actividad para niños de 12 años y más. Describir en un Post it las tres emociones que tengan más presentes en su vida. ¿En qué parte del cuerpo las tienen asociadas? Pegar en la parte del cuerpo que corresponda. Preguntar en qué contexto surge esa emoción, y cuál es la intención positiva que está a la base de esa emoción. Para desarrollar lenguaje emocional y conciencia de los otros, recurrir a las fotos y categorizar el tipo de emociones que las personas pueden estar sintiendo

en cada una de ellas. ¿Cómo definir esas categorías? ¿Cuáles serían sus características? ¿Qué provoca en las personas que las sienten?

- Para desarrollar lenguaje emocional, conciencia de los otros y habilidades de comunicación. Actividad para jóvenes entre 11 y 16 años. El Diccionario Emocional. Elegir series, películas o canciones de interés. Analizar los componentes afectivos que se aprecian en el material escogido. Categorizar con gradientes emocionales (paleta de colores) estableciendo niveles de complejidad de emociones primarias, secundarias, etc.
- Para desarrollar la conciencia de sí mismo y la conciencia de los otros. Dado de las emociones (6 a 8 años). Consiste en invitar a crear un dado en que sus lados representen emociones. Y también otro en que en sus lados se representen distintas situaciones. Se lanzan los dados y se pide inventar narraciones en que se vinculen las carillas de las emociones con las carillas de las situaciones. Luego se comentan los resultados en grupo.
- Para destacar el optimismo. Para cualquier edad. "Me gusta de mí. Me gusta de ti". Se escribe el nombre de una persona. Se pide al grupo que vayan sacando los nombres y se cuente una característica positiva de esa persona o se le escriba un agradecimiento. El resultado de los escritos se entrega a la persona correspondiente.
- Para favorecer la autorregulación. Edades de 6 a 12 años. "El gustito de la espera". Se trata de buscarle un sentido al trabajo de lo emocional. Trabajar con elementos comestibles y apetecibles. Estos se van manipulando lentamente haciendo énfasis en cómo se despliegan los sentidos. Se quiere destacar la importancia de trabajar con logros a largo plazo y no con la satisfacción de lo inmediato.
- Para la búsqueda de las soluciones pacíficas y la integración social. Niños de 6 a 8 años. "Día de disfraces". Se invita a ponerse un disfraz y a participar en la creación de cuentos que involucren al personaje del disfraz y a resolver las aventuras en que se ven envueltos.
- Lo mismo se puede hacer con jóvenes y adultos a través del juego de roles.
- Narraciones y cuentos para niños de 3 a 10 años. Hay que buscar cuentos con trasfondo profundo, y no solo con el sentido de llegar a la "moraleja". Tienen que ser historias cohesionadas y potentes; que provoquen identificación con los personajes; textos directos, sinceros y honestos; ojalá con ilustraciones que muestren los gestos y el lenguaje no verbal; y que hagan notar que las emociones son pasajeras y no marcan definitivamente a las personas.

- Se invita a recurrir a las expresiones artísticas: a los mitos y leyendas de la tradición nacional; a la música, que expresa muchas emociones, sobre todo el canto; a la plástica, por ejemplo, cómo representar emociones o construir esculturas de estados de ánimo.
- Finalmente, los expositores invitan a visitar la página web de la Fundación Centro de Educación Sexual Integral (CESI) y conocer las cápsulas para la educación socioemocional en www.cesichile.com/capsulas.

Preguntas

1. ¿Cuáles son las emociones básicas de la persona humana?

- La tristeza, nos lleva a asimilar situaciones negativas y a pedir ayuda.
- El miedo, permite anticiparnos a situaciones peligrosas.
- El enojo, nos permite defendernos de agresiones.
- La sorpresa, nos da mayor concentración ante los cambios del ambiente.
- El asco, nos permite evadir situaciones desagradables o dañinas.
- La felicidad, nos da energía y nos permite distinguir qué nos agrada.

2. ¿Qué es el aprendizaje socioemocional?

- La capacidad de adquirir habilidades para reconocer y manejar las emociones.
- La adquisición de habilidades, conocimientos y valores que aumentan el autoconocimiento y el reconocimiento del otro.

3. Señale cuatro dimensiones del aprendizaje socioemocional.

- La conciencia de sí mismo. La capacidad para comprender cómo las emociones influyen en la propia conducta y sus efectos en el entorno.
- La conciencia de los otros. La capacidad para darse cuenta de lo que les pasa y sienten los otros.

- El optimismo. La capacidad de ver lo positivo en las experiencias.
- Las habilidades de comunicación. Saber escuchar y decir.

4. ¿En qué consiste la estrategia de autorregulación?

- Para llegar a la autorregulación se necesita pasar antes por un proceso de **corregulación**. Esto se hace a través de **estrategias conductuales**. Luego se avanza desde las estrategias conductuales a las **interpersonales**, que plantean de qué forma nos vamos a relacionar con un otro. Y desde allí, pasar a las estrategias mentales.

5. Describa tres juegos que le hayan llamado la atención para trabajar emociones.

- El **Diccionario Emocional** (para jóvenes entre 11 y 16 años). Elegir series, películas o canciones de interés. Analizar los componentes afectivos que se aprecian en el material escogido. Categorizar con gradientes emocionales (paleta de colores) estableciendo niveles de complejidad de emociones primarias, secundarias, etc.
- El **Dado de las emociones** (6 a 8 años). Invitar a crear un dado en que sus lados representen emociones. Y también otro en que en sus lados se representen distintas situaciones. Se lanzan los dados y se invita a inventar narraciones en que se vinculen las carillas de las emociones con las carillas de las situaciones. Luego se comentan los resultados en grupo.
- "Me gusta de mí. Me gusta de ti" (todas las edades). Se escribe el nombre de una persona. Se pide al grupo que vayan sacando los nombres y se cuente una característica positiva de esa persona o se le escriba un agradecimiento. El resultado de los escritos se entrega a la persona correspondiente.

Kanelma Rivas

20. Pensando en el retorno progresivo: herramientas para una formación integral

El objetivo de esta webinar es entregar herramientas prácticas de contención emocional.

Se trabajan tres temas:

- La importancia de la formación integral.
- Las neuroherramientas.
- Cómo trabajar la neuroplasticidad.

Al comenzar el día, el profesor puede configurar su estado emocional preguntándose cómo elige estar emocionalmente ese día:

- a. ¿Cómo llegué?
- b. ¿Cómo quiero estar?
- c. ¿Cómo me quiero ir?

Se trata de construir una bitácora emocional propia, al mismo tiempo que ampliar el vocabulario emocional. Este registro emocional se puede ir ampliando mediante ejercicios y dispone al cerebro para el aprendizaje.

La expositora define cuestiones básicas de la anatomía cerebral:

- Qué es el cerebro: es el órgano del aprendizaje; no es un músculo, sino una red de millones neuronas interconectadas.
- El cerebro pesa entre 1300 y 1500 gramos, lo que equivale a al 2% o 3% del peso total del cuerpo, y está compuesto por 785 de agua.
- Tiene dos lóbulos interconectados por un puente y utiliza el 20% del oxígeno que consumimos.

- Tiene 5 lóbulos. El **frontal** trabaja la planificación y las acciones; el **temporal**, a cargo de la audición, la memoria, el reconocimiento de objetos; el **parietal**, encargado de las sensaciones y el procesamiento espacial; el **occipital**, a cargo de la visión; y el **insular**, encargado de la intuición, la trascendencia y la espiritualidad. Cada lóbulo está entrelazado por redes neuronales a través de la melina. A mayor cantidad de melina, más interconexiones.

La neuroplasticidad consiste en la capacidad del cerebro para reorganizarse, adaptarse y modificarse durante toda la vida.

A mayor cantidad de sinapsis (las conexiones que se producen entre las dendritas) se generan mayores niveles de neuroplasticidad. Esto produce el **gozo de aprender**. El gozo en el aprendizaje se puede generar a través de:

- a) El involucramiento del sujeto en su propio aprendizaje.** Ello genera autoestima, motivación y, por tanto, aprendizaje exitoso. Esto se puede hacer mediante ejercicios de oxigenación mental. Por ejemplo, haciendo cálculos rápidos con los dedos: cuando colocas los dedos hacia arriba, sumas; cuando los colocas hacia abajo, restas. Este ejercicio es simple y resulta divertido cuando lo haces con los estudiantes.
- b) Ejercitando la memoria a través de juegos.** El “memorice” es un juego muy conocido y ayuda a la oxigenación del cerebro.
- c) Desarrollando y ampliando el lenguaje también a través de juegos.** Por ejemplo, jugando a describir antónimos y sinónimos.
- d) La neurona.**

La expositora muestra varios ejercicios o juegos para favorecer el desarrollo de estos condicionantes emocionales que tienen lugar en lo que se llama el sistema o cerebro límbico.



Uno de estos ejercicios lo llama **"Al rescate emocional"**, ejercicio que permite conectarse con lo que uno está sintiendo:

Ponga a cada uno de los dedos de la mano izquierda el nombre de una emoción. El dedo pulgar se llamará el de la *pena*; el dedo índice será el del *miedo*; al dedo del medio le llamamos el de la *rabia*; al dedo anular el de la *ansiedad*; y al dedo pulgar, el de la *inseguridad*. Cuando sienta un estado de ánimo que se identifica con alguna de estas emociones, abrace con la otra mano el dedo correspondiente y conéctese con su emoción, permaneciendo así un minuto mientras respira conscientemente.

Este ejercicio ayuda a la contención y autorregulación emocional.

El sistema límbico es el que determina en nosotros qué merece ser aprendido y de qué modo debe ser memorizado, dependiendo de las situaciones placenteras o dolorosas que nos produce cada situación.

Si el profesor motiva al estudiante, estimula el gusto y el sistema límbico se abre al aprendizaje. Por eso es importante incluir las emociones en el proceso de aprendizaje, y aprender a autorregular las emociones en la sala de clase.

Finalmente, una herramienta infalible para trabajar el desarrollo emocional es la risa.

Preguntas

1. ¿En qué consiste la neuroplasticidad?

- La neuroplasticidad consiste en la capacidad del cerebro para reorganizarse, adaptarse y modificarse durante toda la vida.

2. ¿En qué se basa la neuroplasticidad?

- Se basa en la anatomía cerebral, que no es un músculo sino una red de millones de neuronas interconectadas.

3. ¿Cómo se puede estimular el gozo por aprender?

- Involucrando al sujeto en su propio aprendizaje, lo que genera autonomía y motivación.
- Ejercitando la memoria a través de juegos.
- Desarrollando y ampliando el lenguaje, también a través de juegos.

4. ¿Qué es el sistema límbico?

- El sistema límbico es el que determina en nosotros qué merece ser aprendido, y de qué modo debe ser memorizado, dependiendo de las situaciones placenteras o dolorosas que nos produce cada situación.

5. ¿Recuerda algún ejercicio que permite conectarse con lo que uno está sintiendo?

- Poner a los dedos de una mano los nombres de cinco emociones recurrentes y abrazarse a ellos cuando identifique su estado de ánimo vinculado a uno de sus dedos.



**Ana María Raad, Raimundo Larraín,
Francisca Puga**

21. ¿Cómo apoyar la parentalidad positiva?

Raimundo Larraín presenta la campaña Descubramos en Casa, iniciativa que cuenta con la colaboración de la plataforma latinoamericana Aprendo en Casa, apoyada por la Universidad de Harvard y otras 70 instituciones, lo que constituye en la actualidad una plataforma abundante de recursos sobre el aprendizaje y la contención socioemocional.

Esta iniciativa consta de cinco cápsulas, acompañadas por guías metodológicas y recursos educativos adicionales de la plataforma Aprendo en Casa. Las cápsulas tratan las siguientes temáticas:

- a. Conocer y compartir las emociones.**
- b. Aprendiendo de situaciones cotidianas.**
- c. Cómo transformar en reto una oportunidad.**
- d. Familia en casa.**
- e. Regreso a clase.**

En segundo lugar, Francisca Puga expone sobre el método de apoyo en crianza positiva llamado Triple P. La exposición muestra el impacto de la crianza en el desarrollo infantil, tanto en el niño o niña objeto de la crianza, como en quien ejerce la labor de crianza.

Particularmente desafiante es la situación de pandemia que estamos viviendo: la incertidumbre produce miedo, hay una sobrecarga de responsabilidades, las situaciones de inestabilidad en el empleo, cansancio e irritabilidad, todos factores que afectan a la crianza.



Ante esto, la expositora plantea algunos temas que los padres deberían tener en cuenta en su relación con la institución escolar:

1. Los padres debieran poder visibilizar el rol de apoyo a la crianza que la escuela les puede prestar y mostrar empatía con ello. Por ejemplo, es importante que los padres reconozcan la ayuda que el fono infancia (800 200 818) les puede prestar. Entre ellas:

- Aprender a manejar la rabia y los pensamientos negativos.
- Aprender sobre el manejo de conflictos.
- Aprender estrategias para el desarrollo de hábitos y de rutinas.

2. Del mismo modo, los padres debieran prestarles atención a algunas estrategias más generales, tales como:

- La importancia de invertir tiempo de calidad en las relaciones con los hijos.
- La importancia de la conversación y que a conversar se aprende.
- Cómo establecer reglas básicas mostrando la conducta que sí se espera de los niños, más que enfatizar los “no” hacer esto o aquello.
- Aprender a dar elogios descriptivos (mostrar lo que nos agrada de lo que ellos hacen).
- Dar instrucciones claras asegurándonos de que cuando le hablamos al niño o niña, nos está prestando atención.
- Dar instrucciones con voz calma.
- Mostrar las consecuencias lógicas inmediatas de su conducta. Hacerlo en forma breve, pero también darles oportunidad de practicar lo que sí sería bueno que ellos hicieran.

3. Trabajar en equipo: la alianza entre padres y escuela.

- La escuela es el servicio apoyador que la familia tiene más a la mano; es una fuente de información sobre los servicios que la comunidad puede prestarle a la familia.
- La metodología de Triple P propone trabajar con base a una red de apoyo intersectorial. Los Servicios Locales de Educación tienen un gran potencial de apoyo a través de sus redes locales. De este modo, la escuela puede participar en los planes de apoyo local (Chile crece contigo, los programas de salud y de protección social, etc.).

Finalmente, Ana María Raad presenta una serie de herramientas y estrategias prácticas para el aprendizaje socioemocional en contextos híbridos:

- La relación docente-estudiante, es el vínculo vital para el aprendizaje. Educar es fundamentalmente un proceso relacional. Las habilidades para favorecer las relaciones personales dejaron ya de ser habilidades “blandas”, como se les llamó durante mucho tiempo. Este tipo de vínculos pasan a ser la clave para evitar la deserción.
- La tecnología no reemplaza a la escuela. Hay que hacer visible el trabajo de las asignaturas vinculadas a la educación artística. El mundo del arte y de las emociones son fundamentales para transmitir la importancia de la solidaridad. Urge “pedagogizar” las emociones.
- El mayor interés de los padres por el aprendizaje de sus hijos tiene consecuencias positivas en los resultados académicos. Las escuelas deben ser optimistas respecto a la participación de los padres. Esta se debe concentrar en tres áreas principales:
 - Generar altas expectativas académicas.
 - Mantener la comunicación.
 - Promover el desarrollo de hábitos.
- **Aprendo en Casa** es una ONG que apoya contenidos complementarios al proceso educativo a través de la creación de cápsulas de aprendizaje socioemocional. Estas cápsulas se encuentran en la página web www.convivenciaescolar.mineduc.cl. Además de estas cápsulas, la página web del MINEDUC ofrece guías de apoyo y recursos adicionales orientados a invertir en relaciones de confianza mutua, en solidaridad y parentalidad positiva. Aprendo en Casa cuenta con el apoyo de la universidad de Harvard y se centra en cuatro temas principales:
 - Aprender tecnología.
 - Estrategias para enseñar.
 - Cultura y entretención.
 - Salud y bienestar.

Preguntas

- 1. Según la expositora, ¿cuáles son las ayudas que la escuela puede prestar a la familia para apoyar una parentalidad positiva?**
 - Aprender a manejar la rabia y los pensamientos negativos.
 - Aprender sobre el manejo de conflictos.
 - Aprender estrategias para el desarrollo de hábitos y rutinas.
- 2. En términos más generales, ¿qué otras disposiciones deberían tener en cuenta los padres para gestionar una parentalidad positiva?**
 - La importancia de la conversación y de aprender a conversar.
 - Aprender a establecer reglas básicas mostrando la conducta que sí se espera de los niños, en lugar del “no debes hacer esto”.
 - Aprender a elogiar conductas positivas describiendo concretamente lo que es meritorio, en lugar de dar elogios generales.
- 3. ¿Por qué los padres debieran aprender a trabajar en equipo con la escuela?**
 - Porque la escuela es una fuente de información sobre los servicios que la comunidad puede prestarle a la familia.
 - Porque la escuela puede ser el vínculo para conectar a las familias con una red de apoyo intersectorial que la comunidad puede ofrecer y garantizar a través de sus servicios.
- 4. ¿Qué otras estrategias y/o herramientas ofrece la ONG Aprendo en Casa para favorecer la parentalidad positiva?**
 - La importancia de la relación docente-estudiante, encarnada en emociones, como el vínculo fundamental para generar aprendizaje. Educar es, fundamentalmente, un proceso relacional.
 - Hay que hacer visible el trabajo de las asignaturas vinculadas a la educación artística. El mundo del arte y de las emociones es fundamental para el aprendizaje de las competencias socioemocionales.

5. ¿En qué áreas se recomienda que debiera centrarse la cooperación de la familia con la escuela?

- En generar altas expectativas académicas.
- En mantener una buena comunicación.
- En promover el desarrollo de hábitos.

6. ¿Cuáles son los temas complementarios en que la ONG *Aprendo en Casa* apoya el proceso educativo?

- Aprender tecnología.
- Estrategias para enseñar.
- Cultura y entretención.
- Salud y bienestar.

