

CONSEJOS PRÁCTICOS

para mejorar los IDPS en el aula

PRESENCIAL o VIRTUAL



IDPS: AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN ACADÉMICA:

Tras rendir la PISA del 2015, la OCDE aseguró que el sentido de pertenencia afecta directamente en el bienestar de los alumnos y a su vez, en el rendimiento. “La calidad de la relación con la escuela es un indicador clave en el bienestar de los alumnos. Quienes sienten que son aceptados en esta comunidad en la que pasan tanto tiempo insertos atribuyen más significado a su vida y tienen mucha más confianza en sí mismos. Cuando los estudiantes sienten que son parte de este grupo, también son más propensos a desempeñarse mejor académicamente y están motivados por aprender”, indicó Mario Piacentini, analista de la OCDE.

Sugerencias para trabajar emociones con los estudiantes y la comunidad escolar:

- Promueve la identificación de aspectos en común entre estudiantes y docentes. Por ejemplo: pregúntales que cosas cree que comparten en común.
- Hazlos sentir valiosos o importantes dentro de la comunidad escolar. Por ejemplo: haz un cumplido o refuerza positivamente la colaboración que veas entre estudiantes o reconocer positivamente aportes académicos, etc.
- Promueve el sentimiento de pertenencia con el colegio. Por ejemplo: pregúntales qué les gusta del colegio o invítalos a definir la decoración de la sala o de la reunión en línea.
- Incentiva con tu ejemplo saludar a todos los miembros de la comunidad y sonreír. Parece algo simple, pero es una habilidad social básica que transmite alegría y puede cambiarle el día a un estudiante o a cualquier miembro de tu comunidad escolar.



IDPS: CLIMA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Según el informe de UNICEF “Ocultos a plena luz”, uno de cada tres niños en el mundo es víctima de acoso escolar o bullying. Panorama similar al que se vive en Chile, donde el aumento de denuncias ha sido progresiva desde 2015. Es más, según los resultados de la IX Encuesta Nacional de Juventud, uno de cada cuatro jóvenes ha sufrido alguna situación de violencia física o psicológica en su establecimiento educacional, vulnerando su derecho a una infancia segura y protegida.

Por ello, resulta imperativo para el Encargado de Convivencia Escolar manejar estrategias para frenar el bullying y fomentar prácticas de resolución pacífica de los conflictos.

Sugerencias para trabajar emociones con los estudiantes y la comunidad escolar:

- Informar a los adultos de la comunidad sobre una víctima de bullying. Mientras más adultos ofrezcan contención y seguridad mejor.
- Refuerza la autoestima de la víctima, saludándola todos los días, preguntándole cómo está o reconociéndole de forma positiva aspectos de su personalidad.
- Identifica en tu comunidad espacios seguros libres de bullying. Por ejemplo: instala un cartel fuera de la sala de profesores, crea un correo o un grupo de chat que ofrezca un espacio de contención.
- Promueve la gestión de los conflictos a través de la empatía. Por ejemplo: antes de solicitar que los involucrados se disculpen, ayúdalos a reconocer sus propias emociones y las de los estudiantes involucrados, preguntándoles ¿Cómo crees que se siente?, ¿Crees que es saludable sentirse así?, etc.



IDPS: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Preocuparse de la salud mental es una de las maneras más efectivas de prevenir distintas situaciones como: la obesidad, la depresión, las adicciones, etc. Lo anterior debido a la estrecha relación entre las emociones y el bienestar físico.

Especialistas en educación emocional como Goleman (1996) y Bisquerra (2009), hablan de la importancia de incorporar la enseñanza de las emociones al interior del colegio, ayudando a los estudiantes a reconocer sus estados internos, sus cambios conductuales y la canalización asertiva de sus reacciones emocionales.

Sugerencias para trabajar emociones con los estudiantes y la comunidad escolar:

- Motiva a reconocer emociones ayudando a verbalizar o dando un nombre a aquello que sienten los estudiantes. Por ejemplo: pregúntales cuál ha sido la emoción más presente durante el día, o durante la semana, antes de empezar una clase o actividad.
- Incentiva a tu comunidad a incorporar prácticas de respiración consciente y profunda. Por ejemplo: enseña a buscar la calma a través de la respiración frente a emociones fuertes o conflictos que se susciten en el aula o recreo.
- Promueve con tu ejemplo la práctica de hábitos saludable en torno a las emociones. Por ejemplo, compartiendo tus emociones, no solo las socialmente valoradas como: amor, alegría, etc., sino también, pena, rabia, estrés, etc.



IDPS: PARTICIPACIÓN CIUDANA

El último informe mundial de la ONU sobre juventud asegura que las sociedades democráticas deben ofrecer oportunidades a los jóvenes para expresar sus opiniones y representar sus intereses. Sin embargo, como se apunta en el informe, gran parte de esta población se siente desilusionado con la política y en clara desventaja frente a los adultos. Reflejo de ello, es el bajo número de votantes en todas las democracias actuales, donde la abstención se concentra principalmente en los jóvenes. Como el protagonismo ciudadano es fundamental en una democracia, se vuelve necesario motivar la participación desde la escuela.

Por otro lado, es importante comprender que la participación ciudadana también se refiere a la vinculación con el medio, lo que no solo se traduce en la esfera política y gubernamental.

Sugerencias para trabajar emociones con los estudiantes y la comunidad escolar:

- Organiza instancias de debate con temas contingentes del país. Por ejemplo: sobre aborto, drogas u otras temáticas que interesen a los estudiantes.
- Genera conversaciones en el donde cada estudiante exprese su opinión de un determinado tema social o escolar. Por ejemplo: pregúntales: ¿Qué opinas tú?, ¿Estás de acuerdo con lo que dice tu compañero?
- Promueve políticas de presencia estudiantil involucrando de forma activa a los estudiantes, para que participen en situaciones concretas. Por ejemplo: organizando una actividad virtual, decorando el colegio, o expresando en un mural virtual la noticia que les pareció más importante del mes, etc.
- Escucha sus ideas, iniciativas y demandas. Busca formas para concretarlas, permitiéndoles sentir que su voz se toma en cuenta.