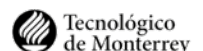




Nunca Dejes de Aprender

Liderar el bienestar socioemocional en EMTP

Autora: Soledad López de Lériida





Resumen

La presente ficha busca relevar la importancia de que los líderes de establecimientos escolares técnico profesionales puedan impulsar el bienestar socioemocional en sus comunidades educativas. Para esto se plantean algunos de los principales beneficios de liderar dicha temática, entre ellos crear condiciones para garantizar los aprendizajes, desarrollar personalidades resilientes, prevenir o abordar problemas de salud mental. Luego se presentan orientaciones clave para que los líderes puedan impulsar el bienestar socioemocional, tales como la formación de equipos profesionales; cuidar a los que cuidan; fortalecer a líderes y docentes como tutores de resiliencia; la prevención y promoción temprana; y recomendaciones para la intervención. Finalmente se presentan diferentes recursos para seguir profundizando en la temática.

1. Impulsar el bienestar socioemocional en comunidades escolares TP

El bienestar socioemocional se refiere a las emociones que se experimentan, tanto desde los sentidos y placer hedónico, como desde la experiencia interior de plenitud. Se constata principalmente en que la persona experimenta sentirse bien. Este bienestar es más probable cuando las personas logran descansar, disfrutar de sus intereses, sienten alegría y cariño, y también cuando desarrollan actitudes de autoaceptación, autonomía, propósito y relaciones sociales nutritivas, entre otras. En tanto, las personas en que predomina el malestar emocional pueden experimentar mayores dolores físicos, sentimientos de tristeza, estrés o ira, o pueden tener una baja autoestima, dificultades de autorregulación o una percepción de falta de dominio sobre el ambiente, entre otros (Bisquerra, 2020). Por tanto, el bienestar emocional de cada uno es mejor si se vivencian emociones positivas, se tiene la autopercepción de contar con las capacidades para enfrentar las dificultades y amortiguar las emociones negativas (Capponi, 2019).

Gracias a los avances en neurociencia durante los últimos años y debido a los efectos que se observaron durante y tras la pandemia, los entornos educativos son cada vez más conscientes de la importancia del bienestar para el desarrollo integral de los estudiantes, así como la necesidad de incorporar el aprendizaje socioemocional en los programas de educación y realizar intervenciones cuando el bienestar emocional se ve afectado.

Fernández-Abascal (2008) refiere que los efectos del bienestar en las personas se traducen en satisfacción y productividad en lo académico y laboral, mejor afrontamiento ante la adversidad, vidas más extensas y saludables, relaciones sociales significativas. De acá que promover el bienestar emocional de cada uno de los integrantes de la comunidad escolar es de la mayor importancia.

Gracias a los avances en neurociencia durante los últimos años y debido a los efectos que se observaron durante y tras la pandemia, los entornos educativos son cada vez más conscientes de la importancia del bienestar para el desarrollo integral de los estudiantes.

2. Por qué impulsar el bienestar socioemocional en las comunidades educativas TP

1. Crear condiciones para garantizar el aprendizaje. Las investigaciones en desarrollo socioemocional señalan que las necesidades sociales y emocionales están a la base de los objetivos académicos (Walberg, Zins y Weissberg, 2004). El aprendizaje académico se da enlazado con las emociones y se influyen recíprocamente, es así que un estudiante que se siente bien aprende mejor, y un estudiante que aprende se siente bien, lo mismo en el caso de los profesores con la enseñanza: un profesor que se siente bien enseña mejor y un profesor que enseña con eficacia se siente bien.

Lo anterior se relaciona con la promoción de climas nutritivos, en que los involucrados se sienten valorados y aceptados, lo cual promueve el bienestar emocional y los efectos ya mencionados. En los climas tóxicos, por su parte, muchos se sienten discriminados, tienen conflictos importantes y perciben que lo que se les enseñan no es relevante, lo que puede condicionar en los estudiantes una actitud agresiva o defensiva (Milicic, Marchant y López de Lérida, 2021).

Los cerebros se abren o se frenan al crecimiento a causa y consecuencia de los efectos de las emociones. Las emociones como la alegría, calma, orgullo, satisfacción, generan dopamina, endorfina, serotonina y oxitocina lo cual nos predispone a conectar con los otros y el aprendizaje. En tanto, emociones como el estrés, preocupación, frustración e ira, liberan adrenalina, cortisol e interfieren en la producción y captación de las hormonas de la felicidad, lo que bloquea los aprendizajes.

2. Desarrollar personalidades resilientes. Los establecimientos escolares TP reciben a un importante grupo de estudiantes que viven en situaciones de alta vulnerabilidad socioeconómica, lo que en muchos casos se relaciona con mayor cantidad de factores estresores. Esto sumado a las múltiples variables que impactan en la vida de todas las personas, como la reciente pandemia, permite anticipar

Las investigaciones en desarrollo socioemocional señalan que las necesidades sociales y emocionales están a la base de los objetivos académicos. El aprendizaje se da enlazado a las emociones y se influyen recíprocamente.

que una gran parte de los integrantes de las comunidades educativas atravesarán por diversas adversidades y sufrimientos durante su paso por el sistema escolar.

Las crisis generan en las personas una sensación de vulnerabilidad y falta de control sobre lo que sucede, provocando efectos que pueden ser emocionales, cognitivos, neurofisiológicos, conductuales y/o en las relaciones. La ansiedad es una de las respuestas emocionales frecuentes después de una crisis, y ella interfiere en la memoria y los procesos cognitivos, entorpeciendo la atención, percepción, memoria de trabajo, resolución de problemas, razonamiento y evaluación de las situaciones (Alisic, 2012).

La resiliencia ofrece una mirada más esperanzadora que se contrapone a una visión fatalista frente a la adversidad. Es la capacidad del individuo y de su entorno que permite iniciar un nuevo desarrollo luego de experimentar una situación dolorosa o traumática (Cyrulnik, 2002). Se requiere que en contextos de adversidad los líderes escolares y equipos docentes tengan conocimiento sobre su papel en el bienestar y resiliencia de los estudiantes, para que contribuyan a que las escuelas se conviertan en un espacio de apoyo, cuidado, contención y recuperación de sus miembros (Alisic et al., 2012).

3. Prevenir o abordar problemas de salud mental. La pandemia dejó al descubierto la vulnerabilidad emocional de niños, niñas, jóvenes y adultos, y de cómo las situaciones de crisis afectan el bienestar. Las personas pueden desarrollar distintas trayectorias de recuperación, desde quienes se sobrepone al estrés, hasta quienes desarrollan importantes problemas de salud mental. Por ejemplo, en Chile un estudio realizado con jóvenes universitarios durante la pandemia reveló una alta prevalencia de problemas de salud mental con más de la mitad de ellos con estrés, más de un tercio con depresión, un tercio también con síntomas ansiosos, y un quinto de la muestra en riesgo suicida (Valdés et al, 2022).

De acá la relevancia de atender el bienestar emocional no solo de niños, niñas y jóvenes, sino también de los educadores, quienes están en riesgo de presentar síndrome de desgaste profesional y de fatiga por compasión. Para esto los líderes escolares puedan impulsar apoyos en red o intervenciones que se realicen en sus establecimientos, ya que al desarrollarse en el contexto habitual, eluden el problema de la estigmatización por un tratamiento especial, aseguran la participación, finalización y seguimiento de los programas; y los pares ofrecen apoyo y sensación

Se requiere en contextos de adversidad, los líderes escolares y equipos docentes tengan conocimiento sobre su papel en el bienestar y resiliencia de los estudiantes...para que las escuelas se conviertan en un espacio de apoyo, cuidado, contención y recuperación de sus miembros.



de normalidad de la experiencia (Wolmer, Laor, Dedeoghu, Siev & Yazgan, 2005).

3. Cómo impulsar el bienestar socioemocional en las comunidades educativas TP

Algunas claves para que los líderes educativos puedan impulsar el bienestar socioemocional en los establecimientos técnico profesionales:

1. Formación profesional para equipos profesionales. Es relevante comenzar por reconocer y tomar conciencia acerca de la escasa preparación que en general tienen los equipos profesionales (docentes, equipos directivos, asistentes de la educación, entre otros) en educación socioemocional y experiencias de desarrollo personal. Se requiere implementar programas básicos de capacitaciones con los conceptos claves de la educación emocional, así como de profundización para los profesionales más interesados en comprensión de las crisis, las nuevas evidencias de las neurociencias y de intervenciones escolares en aprendizaje emocional.

2. Cuidar a los que cuidan. Es el mensaje entregado por Arón y Llanos ante una profesión que está en riesgo de desgaste profesional (2005). Aunque en parte el bienestar emocional de directivos y docentes depende de sus características personales, también se ve afectado por las demandas y recursos de los centros escolares, por lo que es fundamental que sus líderes puedan asegurar las condiciones para que los educadores desplieguen al máximo sus competencias socioemocionales, así como evaluar su estado emocional para ofrecer apoyos en los casos que se requiera (Klusmann, Kunter, Lüdtke & Baumert, 2008).

En este sentido se sugiere: Disminuir en lo posible cargas administrativas; incluir objetivos emocionales en la planificación y evaluación; permitir flexibilidad para acoger situaciones emocionales emergentes; ofrecer espacios y relaciones que favorezcan interacciones sociales nutritivas

Cuidar a los que cuidan, es el mensaje ante una profesión que está en riesgo de desgaste profesional.

y sentido de pertenencia a la institución; atender a los signos de desgaste profesional para una pronta contención y derivación de ser necesario; fomentar el trabajo colaborativo y en red entre docentes.

3. Fortalecer a líderes escolares y docentes como “Tutores de resiliencia”. Los líderes escolares y docentes son figuras de apego secundarias y modelos de resolución de conflictos, identificación y autorregulación de emociones, y tienen un rol protagónico en la construcción de climas de participación y convivencia nutritivos o tóxicos (Campos, Aldana y Valdés, 2015). Para esto es relevante buscar estrategias que permitan:

- Fortalecer la Autoestima de equipos directivos y docentes.
- Promover estrategias de estabilización emocional (expresión corporal, meditaciones, imagerías, bitácoras, etc.)
- Destinar recursos económicos y de tiempo para acompañar los procesos de resiliencia.

4. Prevención y Promoción. Otro eje fundamental para la promoción del bienestar socioemocional en las comunidades educativas es la formación socioemocional que actúa como una forma de prevención primaria para evitar dificultades y promover el bienestar de estudiantes, docentes, equipos directivos, apoderados, entre otros (Bisquerra, 2006).

Prevención: anticiparse para salir del “incendio constante” para situarnos en evitar o reducir al mínimo aquellas relaciones, dinámicas o situaciones que perjudican el bienestar socioemocional. Algunas ideas:

- Programas de afectividad y sexualidad.
- Programas de prevención de alcohol y drogas.
- Prevención de la violencia y bullying.
- Prevención mal uso tecnologías.
- Invitar a los estudiantes a diseñar campañas y presentar a otros cursos de la comunidad.
- Pedir a estudiantes que investiguen sobre los temas que aquí se proponen y sus efectos en los involucrados.

Promoción: promover el tipo de competencias, valores, relaciones, condiciones y clima escolar que sí deseamos para el desarrollo integral y saludable de todos los integrantes de la comunidad escolar. Algunas ideas:

Los líderes escolares y docentes son figuras de apego secundarias y modelos de resolución de conflictos, identificación y autorregulación de emociones, y tienen un rol protagónico en la construcción de climas de participación y convivencia nutritivos o tóxicos.

- Cultura de buenos tratos.
- Protocolos de convivencia escolar.
- Círculos de paz.
- Recreos entretenidos.
- Ritos y fiestas escolares que otorguen identidad y pertenencia
- Programas de Educación Emocional en horas de orientación y jornadas
- Actividades extraprogramáticas variadas y atractivas según los intereses de los estudiantes.
- Promoción de la autoestima, considerando enfoque de género.
- Programas de vida saludable.
- Identificar y fortalecer los recursos de los estudiantes
- Espacios y tiempos para el encuentro entre profesores, de carácter formal e informal.
- Involucramiento de las familias a la comunidad educativa.

5. Intervención. Los establecimientos escolares, además de ser sistemas significativos para el desarrollo de sus miembros, son una posibilidad para el acceso a tratamientos exitosos para el estrés y aquellas situaciones que puedan afectar el bienestar socioemocional (Berger & Gelkopf, 2009; Maddox & Prinzi, 2003). Los líderes escolares pueden impulsar este tipo de intervenciones y/o gestionar las redes y procedimientos necesarios para que estudiantes, docentes y otros actores, cuenten con estos apoyos. Entre las diversas posibilidades, es fundamental:

Trabajo coordinado con las “Duplas Psicosociales”: con el fin de impulsar el acompañamiento de estudiantes, indagando y dando apoyo a problemas de comportamiento, disfunciones familiares, depresión y trastornos del ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos de alimentación, trastornos de aprendizaje y déficit atencional, trastorno de esquizofrenia y otros trastornos neurológicos, contactarse con las familias y hacer seguimientos.

Dar acompañamiento a docentes: buscar estrategias para levantar las necesidades de los docentes y empatizar con éstas, generar espacios de contención y descompresión, así como redes de derivación frente a situaciones más complejas de malestar y desgaste profesional. Asimismo

acompañarlos en situaciones en las que deban participar en la derivación de sus estudiantes a especialistas externos (conocer la red y contactos de terapeutas ocupacionales, psicopedagogos, psicólogos, neurólogos, psiquiatras, e idealmente realizar derivación vincular)

Gestionar primeros apoyos en situaciones de crisis: contar con protocolos y estrategias para aquellas situaciones en las que los miembros de la comunidad educativa se vean enfrentados a situaciones de violencia intrafamiliar y/o abuso sexual; catástrofes naturales; o situaciones de duelo.

Para conocer

Apoyos para la contención socioemocional. CPEIP.

<https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>

Claves para el bienestar: Bitácora para el autocuidado docente. Mineduc.

<https://bibliotecadigital.Mineduc.cl/handle/20.500.12365/14519>

Confianza en líderes educativos. CILED

Video.

Empatía en líderes educativos. CILED

Video.

Formación emocional en entornos educativos. Milicic, Marchant y López de Lérída, (2021). Editorial SM.

Manual de intervención en Crisis. Centro del Buen Trato UC.

http://www.buentrato.cl/pdf/Manual_adultos.pdf

Marco para la Buena Dirección y el Liderazgo Escolar en la EMTP. CILED

Dimensión 5: Cultura, integración y convivencia.

Programa formación emocional educación Media Técnico Profesional. Manual. Modelo VAS

<https://www.ccc.cl/wp-content/uploads/2022/08/MODELO-VAS.pdf>

Reflexión personal sobre el aprendizaje socioemocional. CASEL.

<https://schoolguide.casel.org/resource/personal-self-reflection-spanish-2/>

Resiliencia en líderes educativos. CILED

Video.

Referencias

Alisic, 2012. Teachers' perspectives on providing support to children after trauma: A qualitative study.

Arón y Llanos (2005). Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipo que trabajan con violencia.

Berger & Gelkopf, 2009; Maddox & Prinzi, 2003. A school-based, teacher-mediated prevention program (ERASE-Stress) for reducing terror-related traumatic reactions in Israeli youth: A quasi-randomized controlled trial.

Bisquerra, 2006. Orientación psicopedagógica y educación emocional.

Bisquerra, 2020. TÍTULO.

Campos, Aldana y Valdés, 2015. Experiencias subjetivas y la Identidad de Aprendiz.

Capponi, 2019. Felicidad Solida. Sobre la Construcción de una Felicidad Perdurable.

Cyrułnik, 2002. Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida.

Fernández-Abascal, 2008. Emociones positivas.

Klusmann, Kunter, Lüdtke & Baumert, 2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns.

Milicic, Marchant y López de Lérida, 2021. Formación emocional en entornos educativos.

Valdés et al, 2022. TÍTULO.

Walberg, Zins y Weissberg, 2004. Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?

Wolmer, Laor, Dedeoghu, Siev & Yazgan, 2005. Teacher-mediated intervention after disaster: A controlled three-year follow-up of children's functioning.

Nunca Dejes de Aprender

Liderar el bienestar
socioemocional en EMTP

Centro de Innovación en
Liderazgo Educativo (CILED)
<https://www.ciled.cl>

Año: 2022

Autora:
Soledad López de Lérida

Dirección recursos pedagógicos:
Alejandra Moreno Chau

Diseño gráfico:
Carlos Muñoz (www.cemuma.cl)

Imágenes:
<https://www.pexels.com/>



Centro de Innovación
en Liderazgo Educativo
Líderes TP

www.ciled.cl

