

UDL y SEL Serie de vídeos "¿Por qué UDL?"

Lisa Bosio describe cómo fusionar UDL con las cinco competencias centrales de CASEL
Ofrecido por Lisa Bosio, Consultant Novak Education

Lisa Bosio

¿Cómo incorporamos el aprendizaje social y emocional a lo largo de nuestra jornada de aprendizaje?

Cuando hablo con los educadores y acudo a ellos y les ayudo, nos fijamos en el diseño de sus clases y pensamos, ¿cómo podemos incorporar las cinco competencias básicas de CASEL que apoyarán el aprendizaje social y emocional durante todo el día? No es sólo una lección de tres minutos, sino que estamos estratégicamente, como dice el marco, ayudando a los estudiantes a entender cómo hacer frente, cómo ser conscientes de sus emociones.

La primera competencia básica de CASEL es la autoconciencia. Entonces, ¿cómo podemos, como educadores, ayudar a los estudiantes de lo que habla el Dr. Dan Siegel?

Nombrarlo, para que identifiquen sus sentimientos. ¿Podría ofrecer un chequeo? Una especie de: "Oye, ¿cómo te sientes emocionalmente?"

El Medidor de Estado de Ánimo de Yale es una gran manera de hacer algo así. He tenido profesores que lo ponen en un Google Doc y luego los estudiantes pueden elegir una estrella y poner dónde están, si así lo desean. Pueden tomar una nota adhesiva y ponerla al entrar. Algún tipo de control con sus estudiantes.

Ahora en el UDL, no queremos ofrecer sólo una opción. Así que, ¿podría también permitir a un estudiante hacer un chequeo en un formulario de Google que puede ser más autónomo, donde tal vez la gente no está viendo cómo se sienten ese día? ¿Podría haber algún tipo de cubierta de pares en la que se involucren, algún tipo de actividad de bienvenida donde se sepa desde el principio, aquí es donde mis estudiantes vienen a mi clase. Eso va a construir lo que llamamos o lo que CASEL llama autoconciencia. Procesar cómo te sientes, pero también examinando cómo tus emociones e identidades pueden impactar a todos los que te rodean, ¿de acuerdo?

La segunda competencia básica es la autogestión. Así que una vez que los estudiantes lo nombran, tenemos que ayudarles a domarlo, ¿verdad? Queremos ayudarles a gestionarlo, porque las emociones son indicadores. No pueden ser dictadores y tenemos que ayudar a nuestros estudiantes a entender eso. Así que cuando pensamos en la autogestión, una vez que son conscientes de sus

emociones y les has dado algo de tiempo para procesarlas, incluso en una reunión matutina, ¿podrían entonces decidir sobre diferentes estrategias de afrontamiento que les ayuden a autorregularse?

Por ejemplo, podrías ofrecer y enseñar a todos el 4-7-8 que básicamente es tomar una respiración de limpieza y expulsar, y luego inhalar durante cuatro por la nariz y luego mantienes la respiración durante siete segundos, y luego exhalas y expulsas. Y luego sólo enseñarles a respirar es una forma fabulosa de bajar el nivel de cortisol, la adrenalina que se mueve en sus sistemas. Ya sea que lleguen así o a lo largo del día, nuestros niños se desencadenan. Tenemos que ayudarles a descubrir algunas habilidades de afrontamiento.

Ahora, soy gran partidaria de la atención plena, pero déjame decirte que el hecho de estar informado sobre el trauma y trabajar con los educadores, hacer la respiración es genial. ¿De acuerdo? Permitirles respirar en cualquier tipo de circunstancia. ¿Podrían colorear una página? ¿Podrían tomar un descanso y caminar? ¿Podrían tomar un trago de agua de cuatro onzas? Eso tiende a calmar las cosas. ¿Podrían ir a otra clase y entregar un papel y tomar algún tipo de descanso? Tenemos que permitirles a nuestros alumnos múltiples opciones, eliminar las barreras para que todos hagamos esto, porque si vamos a practicar la atención plena o algo donde los niños tienen que cerrar los ojos, estar informado sobre el trauma me dice esto. Cerrar los ojos no es seguro. Y así, tenemos que pensar en otras prácticas que realmente puedan hacer.

La tercera cosa que podrían hacer es queremos construir en lo que se llama la conciencia social. Lo que significa que queremos enseñar a nuestros estudiantes y modelar nosotros mismos a comprender las perspectivas de los demás y pensar y practicar la empatía. Por lo tanto, ser socialmente consciente es también entender que las decisiones que tomó influyen en otras personas. Así que tenemos que ser muy conscientes de nuestras elecciones. Ahí es donde entra la autoconciencia. Y cuando las gestionamos, ¿cómo me afectan mis elecciones no sólo a mí, sino cómo están afectando a otras personas? Y parte de eso entra en lo que yo llamo escuchar con empatía. Y esto se relaciona con las habilidades de relación que es la cuarta competencia de CASEL, las habilidades de relación.

Así que voy a alternar y hablar de ambas, porque cuando escuchamos a nuestros estudiantes con empatía, cuando no venimos con un juicio, pero terminamos, en primer lugar, notar que el estudiante está preocupado, ¿de acuerdo? Muchas veces, si un alumno está en un total secuestro de la amígdala, lo mejor es hacer una pausa y tomar un descanso. Y como su cerebro racional, su corteza prefrontal no está en línea, no vas a tener una conversación racional. Así que,

podrías decir "oye, vamos a guardar esta conversación para un momento posterior y podemos reunirnos en una hora" o "¿podemos vernos a la hora de comer o en un descanso?" etcétera, etcétera, ¿de acuerdo?

Entonces, cuando estés listo para tener esa conversación compasiva con pasión, una conversación compasiva, aquí hay algunos consejos que puedes hacer para construir esas habilidades de relación con tus estudiantes y ayudar a tus alumnos a construirlas entre ellos.

En primer lugar, reúne información. Así que no venimos a arreglar a los estudiantes o arreglar su problema o resolver su problema, ¿de acuerdo? Porque nuestros estudiantes no necesitan que los arreglemos. No lo necesitan. Vienen brillantes. Vienen dotados, vienen con talento. Lo que necesitan es un oído atento. Necesitan que se produzcan esas neuronas espejo donde tú estás tranquilo, estás comprometido, estás escuchando y entonces empiezas a reunir información con preguntas como esta. Cuéntame más sobre lo que está pasando. ¿Qué necesitas de mí en este momento? ¿Necesitas que te ofrezca algunas soluciones o sólo necesitas que te escuche? Bien, así que estamos recopilando información y los estamos invitando a la conversación. No quieren conversar. Lo dejarán pasar, ¿de acuerdo?

En segundo lugar, si están dispuestos a conversar, entonces tenemos que pensar en aclarar el entendimiento, es decir, esto. Así que, te estoy escuchando decir. Entonces, ¿es esto lo que estás diciendo? ¿Puedes ayudarme a entender? Creo que justo ahí está ofrecer a los estudiantes la conciencia y el autoconocimiento para decir que no, eso no es realmente lo que estaba diciendo. Genial. ¿Puedes seguir adelante y aclarar? ¿De acuerdo?

Lo tercero que queremos hacer es modelar la escucha activa. Mirando a los ojos, estando muy presentes, tener la postura corporal correcta, cruzar los brazos, no es una gran postura corporal, ¿verdad? Queremos modelar esas habilidades de escucha efectiva que estoy aquí, te veo y estoy aquí para ti. No para arreglarte, sino para escucharte. Y luego, en cuarto lugar, tenemos que afirmar sus sentimientos. Así que me parece que podría estar sintiendo. ¿Es eso correcto? ¿Estoy en el camino correcto? O me parece que puedes estar sintiéndote frustrado y enojado. Ayúdame con eso. ¿Es eso correcto? Así que, como estamos construyendo estas habilidades de relación con nuestros estudiantes, les enseñamos a detenerse y hacer una pausa y pensar en lo que les está provocando y lo que les molesta. Y los reafirmamos. De nuevo, no estamos tratando de arreglar. Eso es ayudarles con las habilidades de afrontamiento.

Así que la última competencia central de CASEL es la toma de decisiones responsable. Ahora, con la toma de decisiones responsable, cuando pienso en la gente a veces me preguntan, bueno, ¿qué competencia básica crees que es la más importante? Y yo digo, creo que la toma de decisiones responsable, en mi opinión, abarca todas. Correcto, porque cuando los estudiantes, si vamos a involucrarnos en el UDL y proporcionarles opciones y elecciones, ¿no necesitan ser conscientes de lo que necesitan? Sí. ¿No necesitan saber cómo manejar esas herramientas y esos recursos o cómo se comunican con sus compañeros? Sí. ¿No necesitan ser socialmente conscientes de cómo sus elecciones y cómo sus interacciones, positivas y negativas, van a afectar el tiempo que tal vez colaboren o trabajen con otros compañeros en un proyecto? Sí. ¿No se desarrollan las habilidades de relación mientras fomentamos la colaboración con ellos para ayudarles a mantener ese esfuerzo, que forma parte de los múltiples medios de compromiso? Sí. ¿Y no tienen que tener habilidades para tomar decisiones? Sí, tienen que aprender a tomar decisiones adecuadas, pero estos son conjuntos de habilidades con las que los niños no vienen a nosotros. El cerebro está subdesarrollado. El cerebro aprende con las experiencias y cuando proporcionamos estas opciones y elecciones y eliminamos las barreras para que los estudiantes tengan su cerebro preparado y listo para aprender, las relaciones hacen eso, el uso de las competencias básicas de CASEL ayudará a los estudiantes a hacerlo. Equiparemos y capacitaremos a los estudiantes para autorregularse, para autocontrolar, para tomar decisiones, a ser estratégicos, a estar orientados a los objetivos. Así que, si queremos apoyar a los estudiantes con la participación del cerebro, tenemos que tejer en el aprendizaje social y emocional.

Muchas gracias por acompañarme en este viaje. Aprecio el hecho de que todos estamos aprendiendo juntos sobre cómo apoyar al niño en su totalidad, tanto en lo académico, como en lo social y emocional y en el comportamiento. Y sé que los educadores tenemos mucho en nuestros frentes ahora mismo. Realmente es así. Pero quiero dejaros con este pensamiento, y es una cita, es anónima. A quien se le haya ocurrido esta brillante cita. Me encantaría felicitarlo, pero no puedo. Es esto. Y lo llamo el poder de uno.

Ayudar a una persona podría no cambiar el mundo, pero podría cambiar el mundo para esa persona.

Gracias por unirme a mí y ve a ser un agente de cambio en la vida de un niño que se perpetuará en muchos más. Gracias.

¡Gracias por mirar!

Ofrecido por:

Encontrarás más vídeos en: