



mi voz

Aprendizaje emocional como estilo de vida

Por Susan Darquea
(sdarquea1990@gmail.com)

Después de haber trabajado por dos periodos escolares en casa, hoy 23 de agosto de 2021 regresamos a clases de manera presencial. Siendo sincera, me encuentro con un montón de emociones: miedo, ansiedad, nervios, alegría, tristeza, entre otras.

Sé que muchos de ustedes pueden entenderme cómo me siento, ya que nos habíamos acostumbrado y adaptado a una “nueva realidad” y ahora nos tenemos que volver a adaptar a otra “nueva realidad”.

Al pensar en todo lo que vivimos como profesores, me he dado cuenta de lo valientes, resilientes, creativos, perseverantes que somos, y que hemos aprendido mucho mediante la experiencia, lo cual no solo nos sirve a nosotros mismos sino a nuestros estudiantes.

Uno de los aspectos que identificamos fue que lo más importante es nuestra salud mental y la de nuestros queridos estudiantes. Es por eso que tenemos la responsabilidad de innovar y empezar este año lectivo poniendo como prio-

ridad el aprendizaje socioemocional. ¿Saben por qué? Porque lo que más necesitan nuestros estudiantes es ser escuchados y ser guiados a fin de reconocer, expresar y autorregular sus propias emociones.

Pero se preguntarán ¿cómo? La respuesta no es fácil, ya que debemos hacer que el aprendizaje socioemocional sea un estilo de vida. Podemos empezar brindando espacios donde los estudiantes puedan conversar sobre sus emociones.

Ya con brindar este momento a cada uno les estamos dando la oportunidad de sentir y expresar, pero sobre todo porque estaremos formando un vínculo muy positivo con cada uno de ellos, lo que aportará de manera significativa al área emocional, mental y al éxito escolar.

Al pensar en todo lo que vivimos como profesores, me he dado cuenta de lo valientes, resilientes, creativos, perseverantes que somos.

Es importante mencionar también que el aprendizaje socioemocional no solo se basa en brindarles ese momento: es realizar planificaciones curriculares en las que el aprendizaje socioemocional se aplique de manera transversal en las otras materias.

Podemos empezar dividiendo el aprendizaje socioemocional en bloques para que se vaya desarrollando cada uno. Por ejemplo, empezar con competencias intrapersonales: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional.

Y continuar con competencias interpersonales: habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar.

Al enseñar el aprendizaje socioemocional, les estaremos brindando la mejor herramienta a nuestros estudiantes, que es enfrentar la vida de manera saludable, emocional y mentalmente.

Sin duda, la semilla que vamos a plantar en nuestros estudiantes dará los mejores frutos.