soyprovidencia

PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

CONTENCION EMOCIONAL

en el Vinculo
Docente-Estudiante

Providencia

EDUCACIÓN

La actual crisis sanitaria que nadie vió venir con tanta fuerza, está entre nosotros hace más tiempo del que quisiéramos, y de seguro nos ha desafiado día a día desde que se instaló en nuestro país. Las familias se ecuentran fisicamente aisladas, por instrucción de las autoridades hace mas de 100 días y solo recientemente, comenzamos a entrar en una nueva fase para avanzar en el desconfinamiento.

¿Cuál ha sido el impacto de este confinamiento, reconocido mundialmente como la mejor manera de evitar el contagio?. Preocupación y ansiedad ante un escenario desconocido, miedo, sensación de vulnerabilidad, incertidumbre, fragilidad económica en muchos casos, estrés por teletrabajo, tristeza, dolor e impotencia frente a la pérdida de seres queridos, etc., en definitiva, una ruleta de emociones tanto en adultos como en niños y niñas.

Por su parte los niños y jóvenes, dependiendo de la edad y etapa en la que se encuentran, generalmente no se atreven o no saben como dar cuenta de sus emociones; tienen poco lenguaje para dar cuenta de ellas y esto incluso nos pasa a los adultos. Importante mencionar que además culturalmente las emociones tienen un signo, porque socialmente es mejor visto estar alegres, ser optimistas, ser empeñosos que estar tristes o sentirnos "bajoneados". Y a pesar de que hoy se habla mucho de estrés, y que nuestro país es uno de los países con niños y adolescentes con mayor sintomatología de estrés, socialmente no está permitido manifestar las emociones asociadas a este cuadro, sino que las negamos e incluso las invisibilizamos.

Por otro lado, cada niño y niña enfrentará esta situación de manera diferente, sintiendo distintas emociones como: sorpresa, irritabilidad, rabia, desmotivación, frustración, confusión y también empatía y solidaridad. Esto dependerá de diversas variables tanto individuales como del contexto en donde se desenvuelve el niño, niña o adolescente, hay familias que dan espacio y permiten el contactarse con las emociones, expresarlas y conversar de ellas, y otras familias en las que no hay cabida para esto.

¿Y qué pasaría si damos lugar a nuestras emociones?. Desde hace un tiempo los especialistas de las neurociencias y el ámbito educacional demuestran, cada vez con mayor énfasis, que la educación emocional es el eje de todo proceso educativo. El momento histórico que estamos viviendo nos pone ante un gran desafío, y nos invita a replantearnos el vínculo hasta ahora establecido con los y las estudiantes: escucharlos activamente y dar espacio al mundo emocional.

El avance tecnológico y la globalización ha relegado a la figura del profesor como aquel ser dotado de toda autoridad intelectual y completa fuente de sabiduría, actualmente los niños y jóvenes pueden buscar toda aquella información que requieren y más, sólo utilizando la tecnología. Los estudiantes de hoy requieren de adultos afectuosos, ya que el aprender demanda un estado de serenidad y ésta se manifiesta cuando los niños, niñas y jóvenes se sienten amados y protegidos.

Y si damos otro paso, podriamos indicar que especialistas dedicados a la comprensión de la inteligencia emocional y de la relación entre aprendizaje y competencias emocionales, señalan que un niño/a que está en mejores condiciones emocionales, se vinculará con apertura y confianza con la escuela y tendrá mejor disposición a dejarse guiar y orientar por el docente. “Los motores que mueven lo cognitivo se encienden desde el afecto vincular, que provoca una alquimia en el niño” (Céspedes, 2018).

Una de las mayores preocupaciones y temores a la hora de vincularnos con nuestros estudiantes y conectarnos con sus emociones es el no saber que hacer frente a la expresión o manifestación de emociones tan intensas como lo son la rabia y tristeza. Podría aparecer casi de forma automática una sensación legítima de no tener herramientas o capacidad para enfrentar dichas manifestaciones de emociones. El profesor que sabe escuchar y cobijar no requiere estudios técnicos de psicología, solo necesita poseer la sensibilidad necesaria para saber leer el alma infantil y desprenderse de las toneladas de prejuicios y creencias firmemente arraigadas en el imaginario adulto, las que mueven, decisiones, actitudes y conductas. Basta con generar el espacio respetuoso y protegido para que surja la expresión de emociones y la contención apropiada para que el niño, niña o adolescente se haya sentido escuchado y aceptado con su emoción y con todo lo que él o ella es.

BUENAS PRACTICAS QUE FAVORECEN EL VINCULO

Apertura al vínculo: Al comienzo de la conversación con tu estudiante, pregúntele ¿Cómo ha estado? , ¿Cómo está hoy, ahora en este momento?, ¿Cómo se siente o qué siente?. La idea es que exprese y comparta cómo está viviendo o como se está sintiendo él o ella con lo que está pasando, que le pasa a él o ella con lo que estamos viviendo como sociedad. Más allá del relato de una situación, o de un evento, el objetivo es conocer sus emociones, qué siente esa persona frente a los hechos.

Interés genuino por el otro y escucha activa: Implica escuchar con disposición, una escucha atenta e interesada. En primera instancia intente enfocarse en lo que el estudiante le dice, sin intentar interpretar, y sin interrumpir. Una legítima escucha permite que el otro aparezca, con su historia, sus interpretaciones del mundo y sus emociones. Es una conexión real, estar presente "aquí y ahora", intentando poner foco en la conversación y también en el lenguaje no verbal. Esta actitud ayudara a que puedas saber qué preguntar en el momento adecuado, facilitando que exprese sus emociones, que comparta cómo ha vivido este tiempo de pandemia. De esta manera podrá comprender como está viviendo la situación junto a su familia o en solitario, pero más aún como la está percibiendo y elaborando emocionalmente. Por ejemplo le puede preguntar ¿qué piensas sobre esto?, ¿Qué sientes en esa situación?, ¿hay algo que te esté preocupando?

Comprender al otro como un ser único: Haciendo consciente su dignidad de ser humano niño/adolescente es decir, como un otro que percibe la información de forma diferente a como lo hace un adulto, y por lo tanto su forma de percibir es única, preferentemente intuitiva tanto en su pensar, sentir y actuar. Propicie un espacio para que los niños, niñas y jóvenes se expresen genuinamente, sus ideas, pensamientos, sentimientos, etc. Respetando la lentitud, las pausas, los silencios.

Establecer vínculos libres de prejuicios: Evite juzgar tanto mentalmente o manifestar juicios de valor (eso es bueno, malo, insuficiente, mucho, etc) o todo tipo de descalificación, completar las frases del otro, o dar opiniones precipitadas. "Sea testigo de la emoción, permítala y déjela ir".

Mostrar autenticidad, humanizarse: Es hablar con los estudiantes con espontaneidad. Cada estudiante reconoce a su profesor con sus muletillas, frases típicas, etc. Evitar buscar mostrarse como el adulto perfecto, que no comete errores y sabe todo, mostrar actitudes

poco auténticas las que son fácilmente percibidas por los niños/as. Compartir su propia experiencia con él/ella. Puedes decir: a mi también me pasa a veces que..., no estoy seguro de lo que me preguntas pero lo averiguare y te responderé...

Generar un clima de seguridad: Un agente primordial que proporciona protección es el respeto, y ¿Cómo podemos demostrar el respeto a nuestros niños/as y adolecentes? Aceptándolos tal y como son, y haciéndolos sentir que de alguna forma intentaremos ayudarles. Puede usar frases como: "Sé que es difícil para ti", "¿Quieres contarme lo que pasa?", "te escucho", "estoy contigo", "te entiendo", "¿quieres que te de espacio?, cuando estés listo házmelo saber".

Retroalimentar: Muéstrele sus logros, de qué se pierde estando o decidiendo permanecer en un estado de ánimo o en otro. Por ejemplo: ¡Te estoy escuchando y te entiendo, no estás solo/a!, ¡Gracias por contarme como te estas sintiendo!, ¿cómo podría ayudarte para que te sientas mejor?, etc.

Estimular y Modelar: Facilite o acompañe a explorar ¿en qué otras situaciones se ha sentido de forma similar, y qué de sí mismo le ha ayudado a enfrentar esa emoción o salir de esa sensación?, ¿logra identificar lo que ayudaría a cambiar su estado de ánimo?, ¿a quién podría acudir para pedir apoyo?, ¿Cuenta con alguien con quien conversar?

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL