

VII Conversatorio
"Hablemos de Educación"



GRUPO educar



Fundación
Telefónica
Movistar



¿Cómo educamos a una
"GENERACIÓN
ANSIOSA"?

Herramientas concretas
para los estudiantes de hoy



LAS COMPETENCIAS SOCIO EMOCIONALES

Jorge J. Varela, Ph.D

Director Laboratorio Convivencia

Instituto de Bienestar Socioemocional - IBEM

jovarela@udd.cl

Twitter: @jvarelat

Instagram: convivenciaudd /jvarela78

<https://prevencionviolenciaescolar.wordpress.com/>

12 junio 2024, Santiago - Chile

VII Conversatorio
"Hablemos de Educación"

GRUPOeducar Fundación Telefónica Movistar

¿Cómo educamos a una "GENERACIÓN ANSIOSA"?

Herramientas concretas para los estudiantes de hoy

Miércoles
12 junio

09:00 a 10:15 horas

Edificio Telefónica
Bustamante 10, Sala A. Santiago.

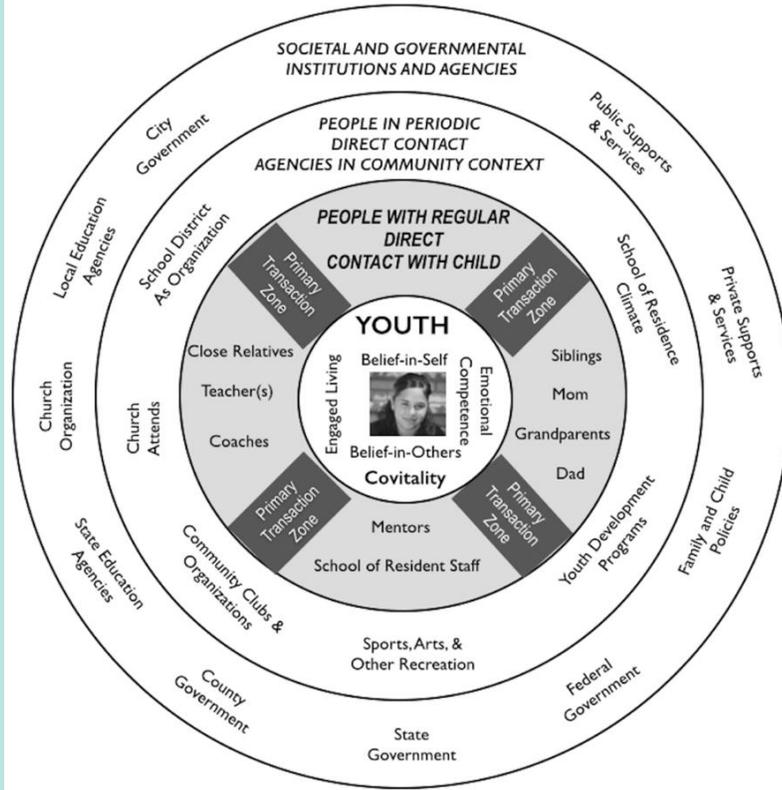
Relatores



JORGE VARELA

Psicólogo UC y director de laboratorio de Convivencia UDD

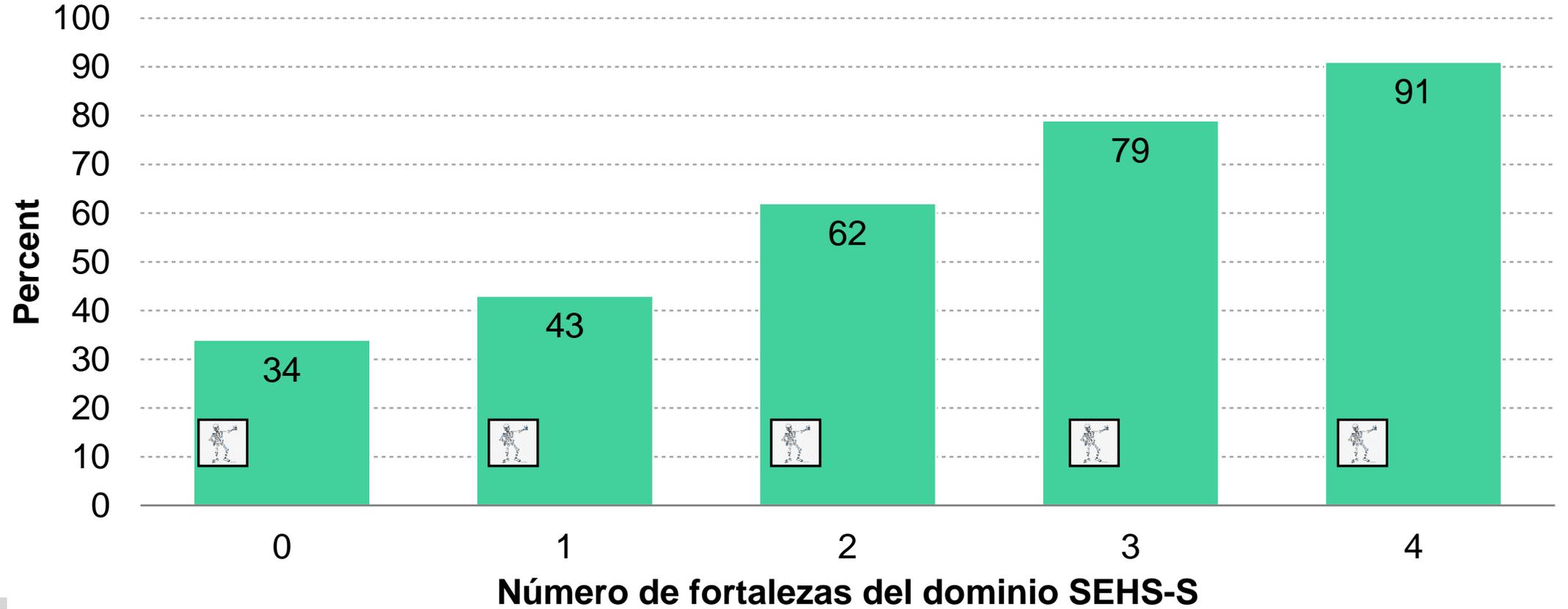
INTRODUCCIÓN



- Modelo que recoge insumos de otros modelos teóricos.
- Comorbilidad (medicina) vs Covitalidad como punto de partida.
- Podemos pensarlo como un conjunto de recursos personales frente al medio.
- Los activos internos ejercen sus efectos en un **espiral de desarrollo positivo** ascendente.
- El modelo propone que el desarrollo positivo se produce al fomentar varias disposiciones básicas (es decir, **la suma es mayor que las partes**).
- Surgen a través de las transacciones diarias que un joven tiene con los adultos, la familia y los pares de su ecosistema social inmediato (proximal).

■ Percent “Moderate” + “Strongly Agree” (N = 10,525)

“MI VIDA VA BIEN”



(N = 105,383)

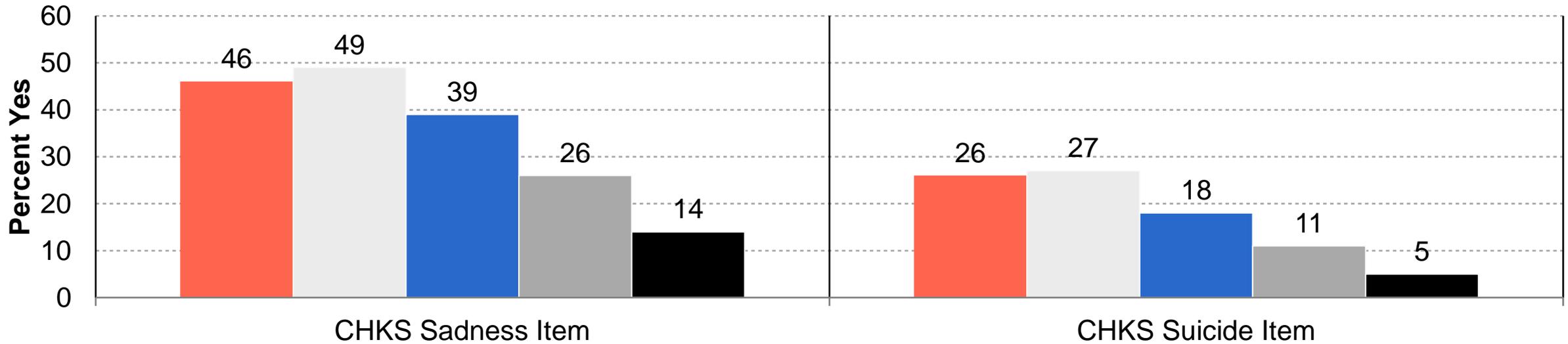
0 1 2 3 4 5

Número de fortalezas del dominio SEHS

ANGUSTIA EMOCIONAL DEL MES PASADO

“...¿triste o desesperado casi todos los días durante dos semanas o más seguidas porque dejaste de realizar algunas de tus actividades habituales?”

“...consideró suicidio el año pasado...”



COVITALIDAD

- (a) un sentido de competencia emocional,
- (b) creencias positivas o confianza en uno mismo,
- (c) un sentido de confianza fundamental en los demás y
- (d) sentirse involucrado en la vida diaria.

El modelo se basa en estos 12 rasgos de orden inferior que contribuyen a cuatro constructos básicos (variables latentes), que denominamos dominios de salud mental positiva.



Competencia emocional

- Regulación emocional
- Autocontrol
- Empatía



Crear en uno mismo

- Autoconocimiento
- Autoeficacia
- Persistencia



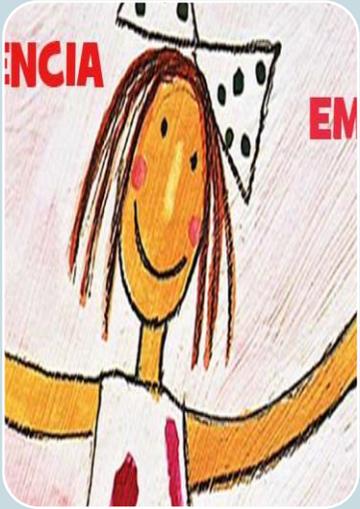
Crear en otros

- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela



Involucrarse vida

- Optimismo
- Zest
- Gratitud



Competencia emocional

- Regulación emocional
- Autocontrol
- Empatía



Regulación emocional "Puedo soportar que me digan que no"

La capacidad de expresar las propias emociones positivas (p. Ej., Agrado por los demás, alegría) y controlar las emociones negativas (p. Ej., Abstenerse de reaccionar de forma exagerada ante situaciones que provocan ira, frustración, vergüenza, etc.).

AGRESIÓN: TIPOS Y ATRIBUTOS RELEVANTES

- Directa VS Indirecta

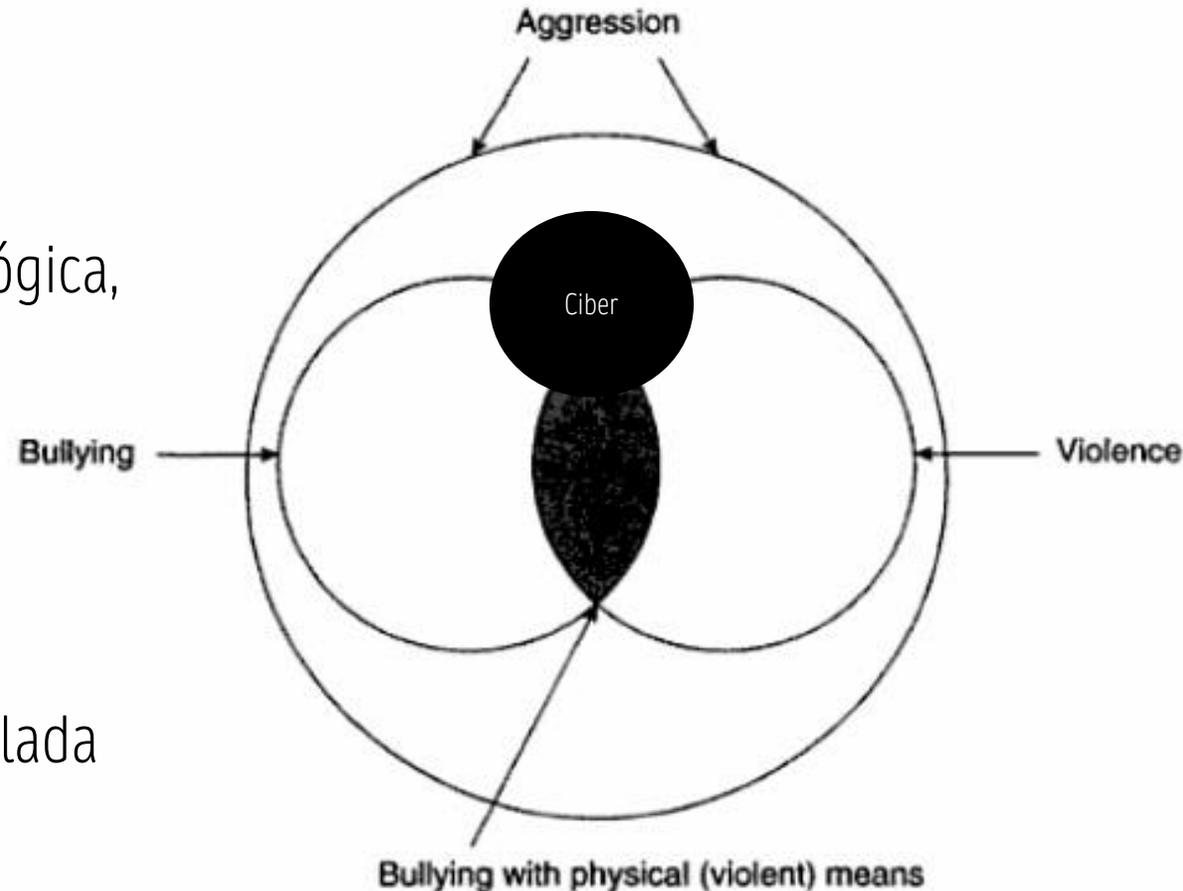
- Instrumental (proactiva) VS Emocional (reactiva)

- Física, verbal, psicológica, sexual

- Presencial VS Digital

- Consciente y controlada VS Impulsiva

- Micro agresiones



Regulación emocional

Meditación guiada:

Imaginar que son un muñeco de nieve y a medida que va saliendo el sol se van derritiendo, y a la vez las sensaciones intensas que puedan tener, por ej: enojo o irritabilidad, tristeza, euforia, entre otros. Potenciando la calma en los estudiantes.

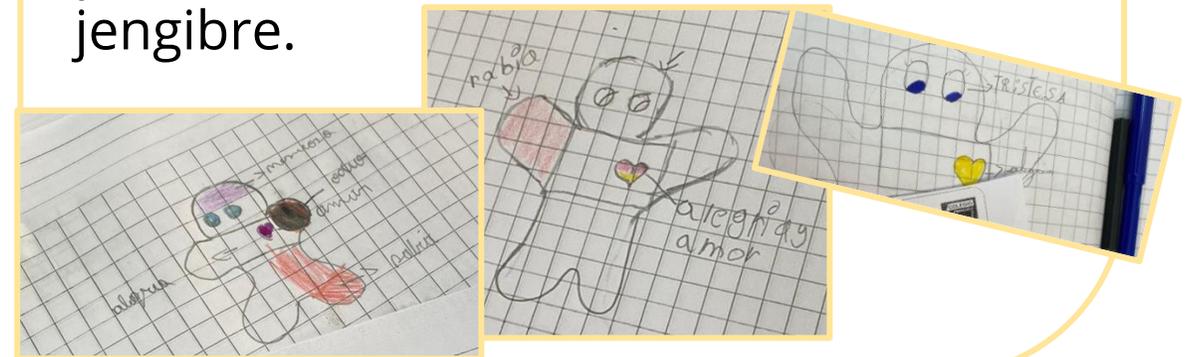


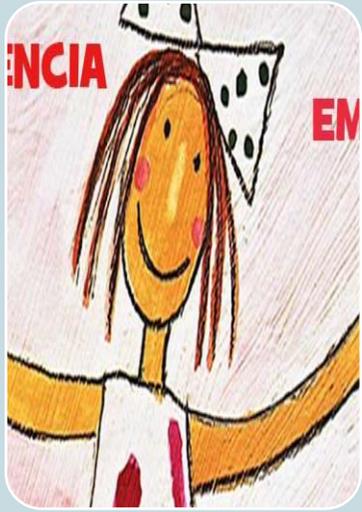
Imaginar o ver el video “el monstruo de las emociones” donde se le da un color a cada emoción:

- Alegría: amarillo
- Miedo: negro
- Rabia: rojo
- Tristeza: azul
- Calma: verde

Al final de la clase podemos preguntar qué emociones han sentido las últimas horas.

Para luego darles el espacio de dibujar y pintar sus emociones en un muñeco de jengibre.





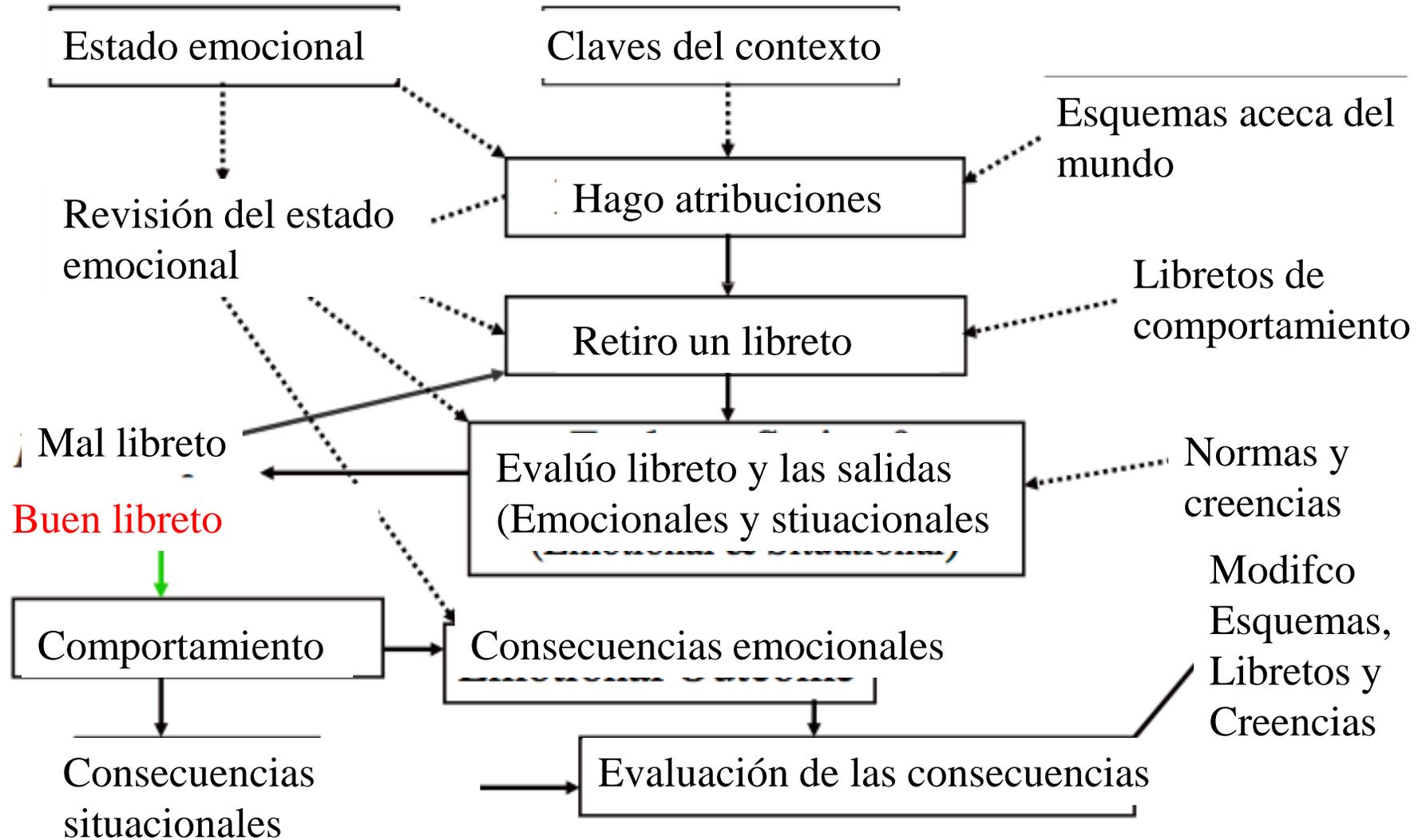
Competencia emocional

- Regulación emocional
- Autocontrol
- Empatía

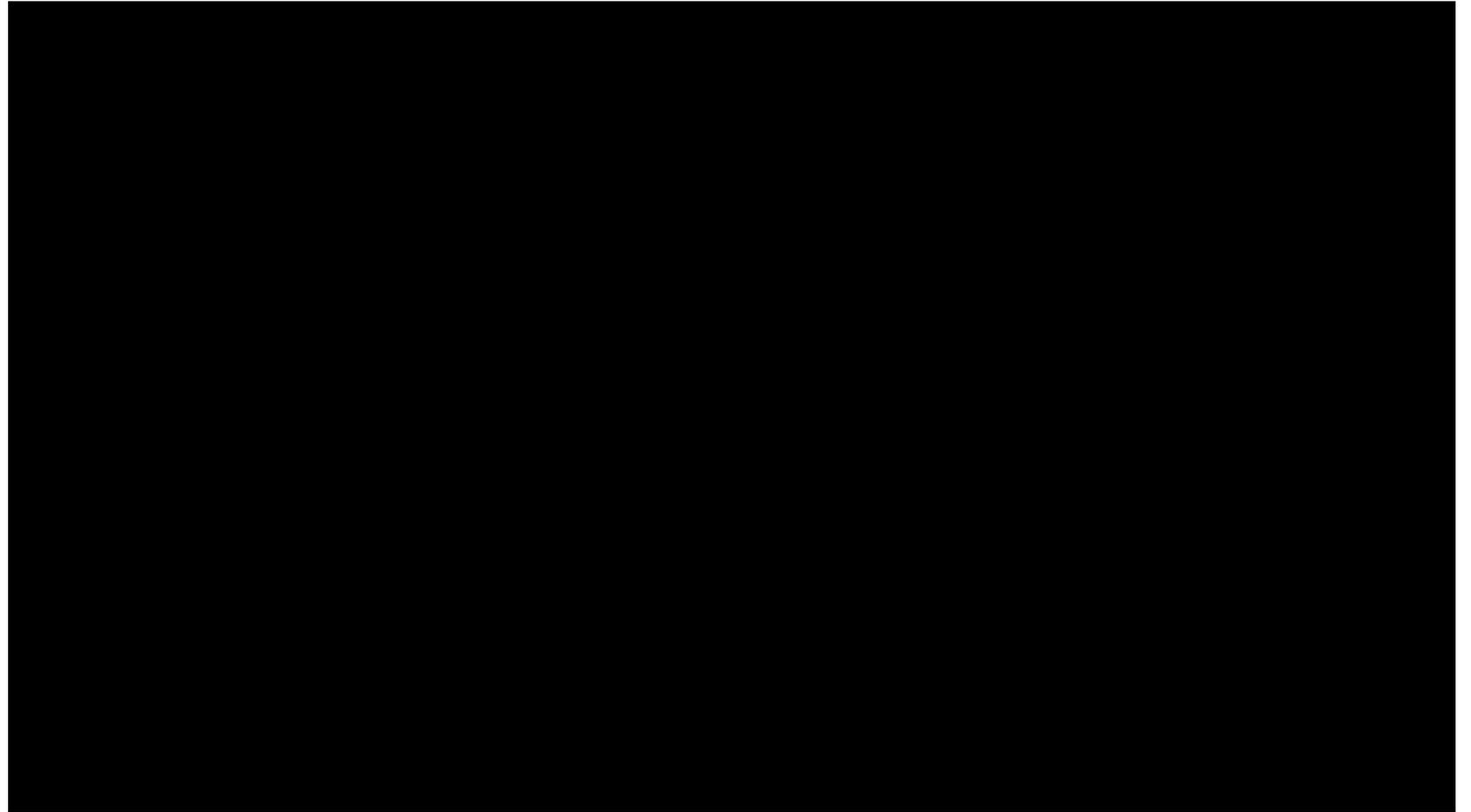
Autocontrol "Puedo esperar por lo que quiero"

Una competencia que comienza a desarrollarse en la infancia y empodera a las personas para que accedan al yo y a opciones de comportamiento alternativas incluso en situaciones estresantes mediante el uso de una regulación afectiva eficaz.

EJEMPLO...



¿LO
HEMOS
VISTO
ANTES?



Autocontrol

Surfear los impulsos:



Hacer la comparativa entre el surf y el control de impulsos, donde estos tienen la misma fuerza que una gran ola del mar.

Y así como un surfista domina una ola, nosotros podemos dominar nuestros impulsos.

Con técnicas de respiración, ej:

- Respiración de 4-4-4-4 (segundos)
- Visualizar un globo en el abdomen

Go - No go:

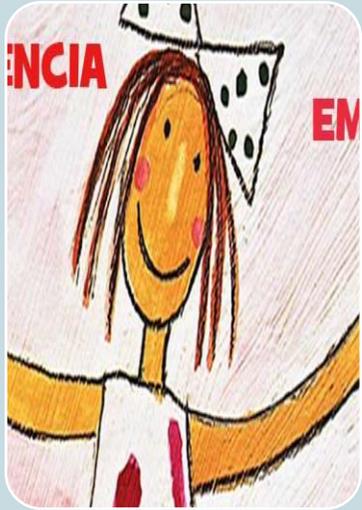
Observan videos o imágenes en las cuales controlan si deben responder a cierto estímulo o no.



O también a través del juego, donde se indique algo así:

“Cada vez que diga el nombre de un animal damos un salto, y cada vez que diga una cosa nos agachamos”

(Con izquierda-derecha. Arriba-abajo. adelante-atrás.)



Competencia emocional

- Regulación emocional
- Autocontrol
- Empatía

Empatía "Me siento mal cuando alguien se siente herido en sus sentimientos"

Las habilidades afectivas y cognitivas para notar y tener en cuenta los estados emocionales de los demás.

www.Publi.TV

Empatía

Dinámica donde los estudiantes comparten experiencias por las que sientan mucha emoción, ya sea alegría, tristeza, enojo, etc.

Con el fin de que todos vayan reflexionando, entendiendo y apoyando a sus compañeros.



- En situaciones de dificultad dentro de clases, incentivar a que se presten ayuda entre los ellos.



Crear en uno mismo

- Autoconocimiento
- Autoeficacia
- Persistencia

Autoconocimiento "Mi vida tiene un propósito"

El proceso de atender aspectos del yo, como privado (encubierto) y público (manifiesto).

Autoconocimiento

A través de situaciones o conversaciones que se vayan presentando durante la clase, es posible dirigir la atención al contexto de los estudiantes en sus vidas. Por ejemplo, qué tan conformes se sienten con respecto a alguna situación personal, que opinan de algo del país que les puede estar influyendo, entre otros.



Actividad escrita en la cual destacan características personales en una ficha, reconociendo habilidades, fortalezas, gustos, motivaciones, etc.

A hand-drawn worksheet titled "¡Todo acerca de mí!" (Everything about me!) with a decorative wavy border. It contains several sections for a student to fill out:

- Nombre:** A line for writing the student's name.
- Un dibujo de mí:** A rectangular box for drawing a picture of the student.
- Mi familia:** A rectangular box for drawing a picture of the student's family.
- Mis cosas favoritas:** A section with four rows, each with a label and a circle for a drawing:
 - Color
 - Comida
 - Lugar
 - Pasatiempo
- Cuando crezca quiero ser...** A large oval space for writing future aspirations.
- Mi cumpleaños:** A line for writing the student's birthday.



Creer en uno mismo

- Autoconocimiento
- Autoeficacia
- Persistencia

Auto eficacia ("Puedo resolver mis problemas").

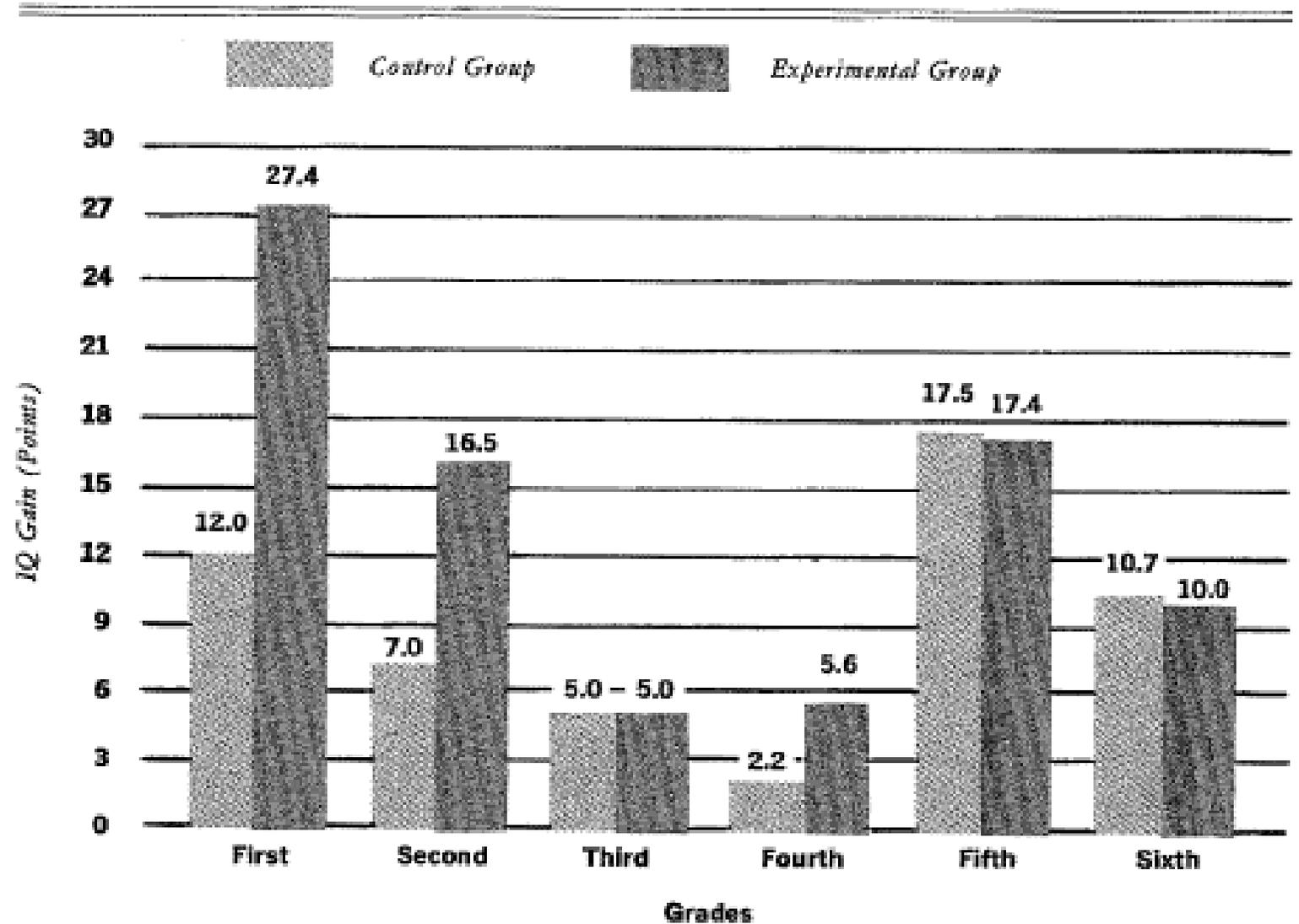
Un mecanismo de agencia personal que implica las creencias de las personas en sus capacidades para ejercer control sobre su nivel de funcionamiento y demandas ambientales.

Pygmalion in the Classroom*

by Robert Rosenthal & Lenore Jacobson

Los resultados del experimento que hemos descrito con detalle proporcionan evidencia adicional de que las expectativas de una persona sobre el comportamiento de otra pueden servir como una profecía autocumplida. Cuando los maestros esperaban que ciertos estudiantes mostraran un mayor desarrollo intelectual, esos estudiantes sí mostraron un mayor desarrollo intelectual (p.20).

Figure 1
GAINS IN TOTAL IQ IN SIX GRADES

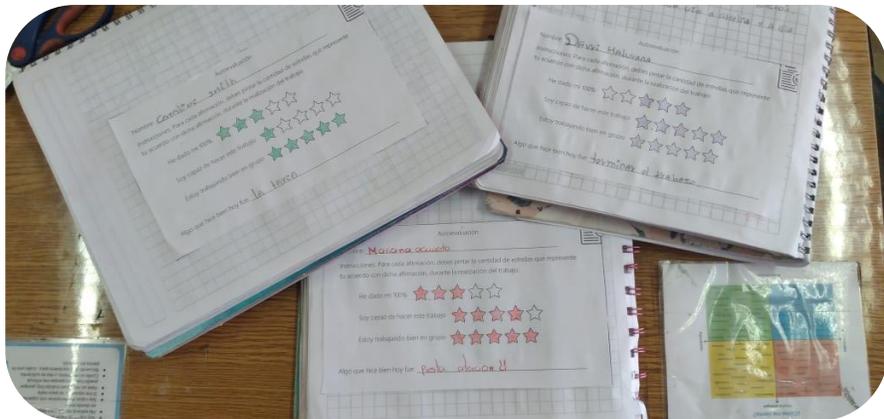


Autoeficacia



Plantear desafíos/acertijos enfatizando en cómo se sienten con ello, y fomentando a la vez la creencia de que pueden lograrlo.

Terminar la clase con frases de logro, por ejemplo:
"He sido capaz de _____"
"He sido capaz de hacer este trabajo: ☆☆☆☆☆"



Conversar con estudiantes y pedir que identifiquen un área en que les gustaría mejorar. Para luego formular una oración de autoafirmación que sea realista y alcanzable.

Afirmaciones para niños



Soy útil



Tengo grandes ideas



Tengo muchos dones y talentos



Soy honesto



Pienso Positivamente



Creer en uno mismo

- Autoconocimiento
- Autoeficacia
- Persistencia

Persistencia "Intento responder a todas las preguntas que se hacen en clase"

Perseverancia y pasión por las metas a largo plazo, incluido el trabajo denodado hacia los desafíos, manteniendo el esfuerzo y el interés durante años a pesar del fracaso, la adversidad y los obstáculos.

Persistencia



Resaltar la capacidad que poseen los estudiantes de continuar hasta lograr sus objetivos, trabajos, tareas, actividades o desafíos que se le presenten en el transcurso de la clase.

Resaltar metas y objetivos que poseen a nivel grupal e individual.
Evaluar situaciones que deben superar, y fomentar que los mismos estudiantes busquen alternativas para continuar con dicho objetivo.





Crear en otros

- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela

Procesos de intercambio social entre compañeros, profesores o familiares que contribuyen al desarrollo de patrones de comportamiento, cogniciones sociales y valores.

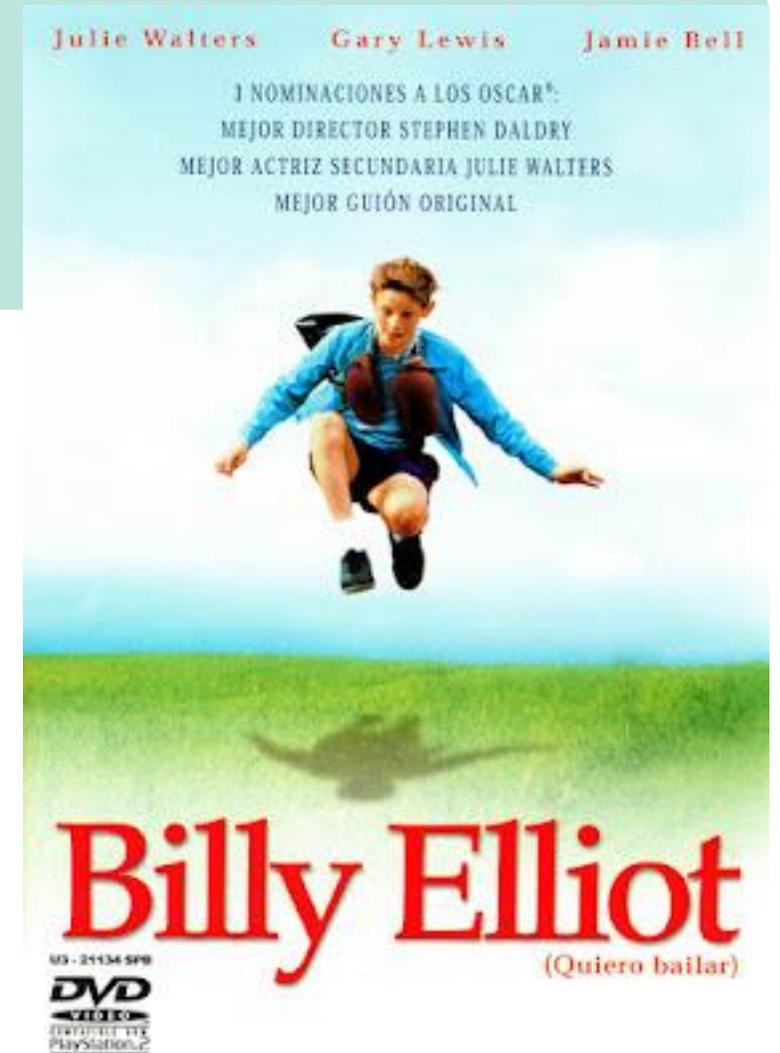


Creer en otros

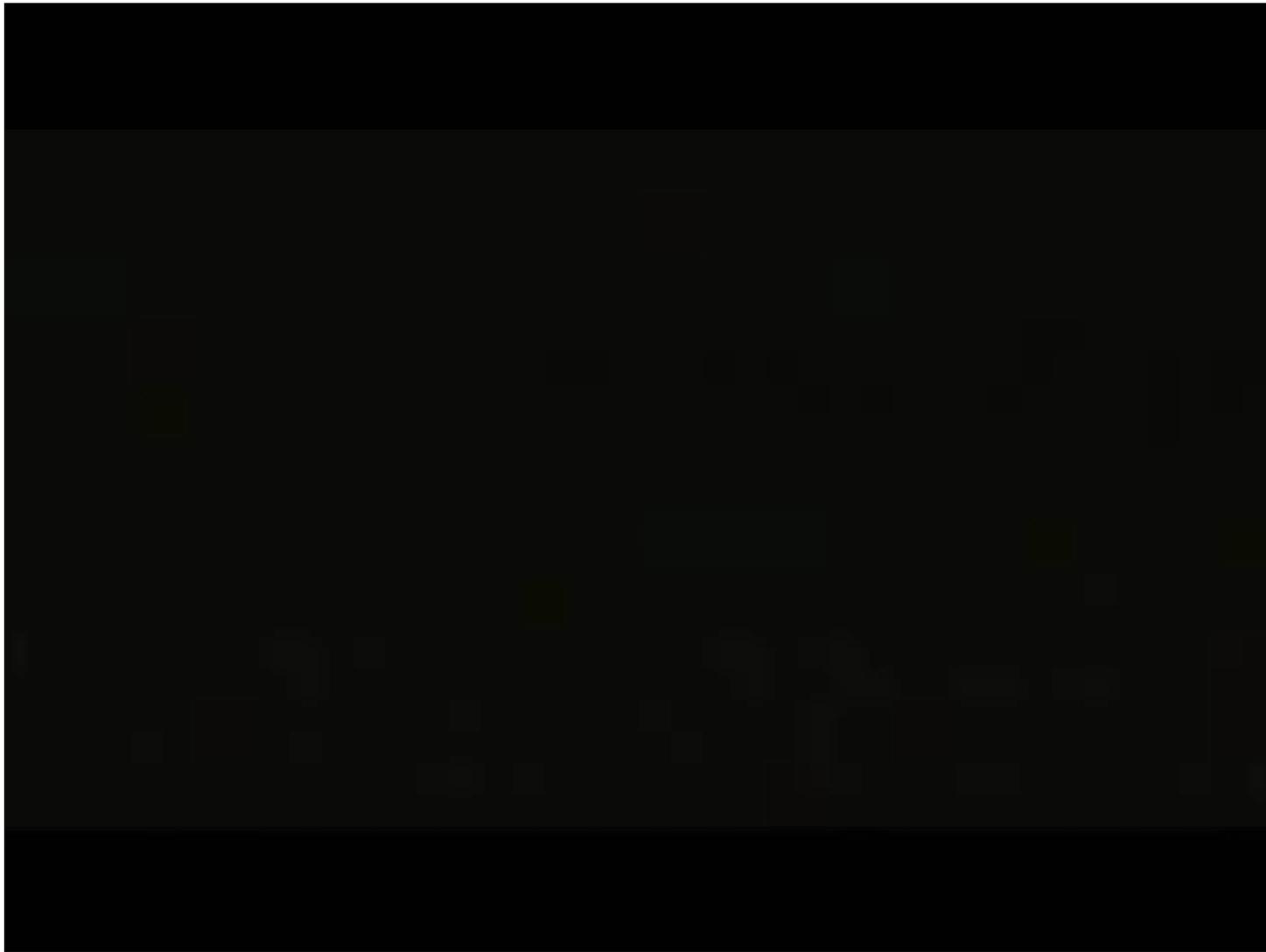
- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela

Coherencia familiar ("Mis familiares se llevan bien entre ellos").

¿Qué estamos modelando a NNA?



Ejemplo



Coherencia familiar

Enviar actividad para que realice el estudiante en conjunto a la familia, en la cual piensen y escriban aspectos que les generen felicidad, satisfacción y entusiasmo.

Para luego generar compromisos de acompañar o apoyar al estudiante a realizar tales actividades.



Actividad donde los estudiantes piensan y escriben:

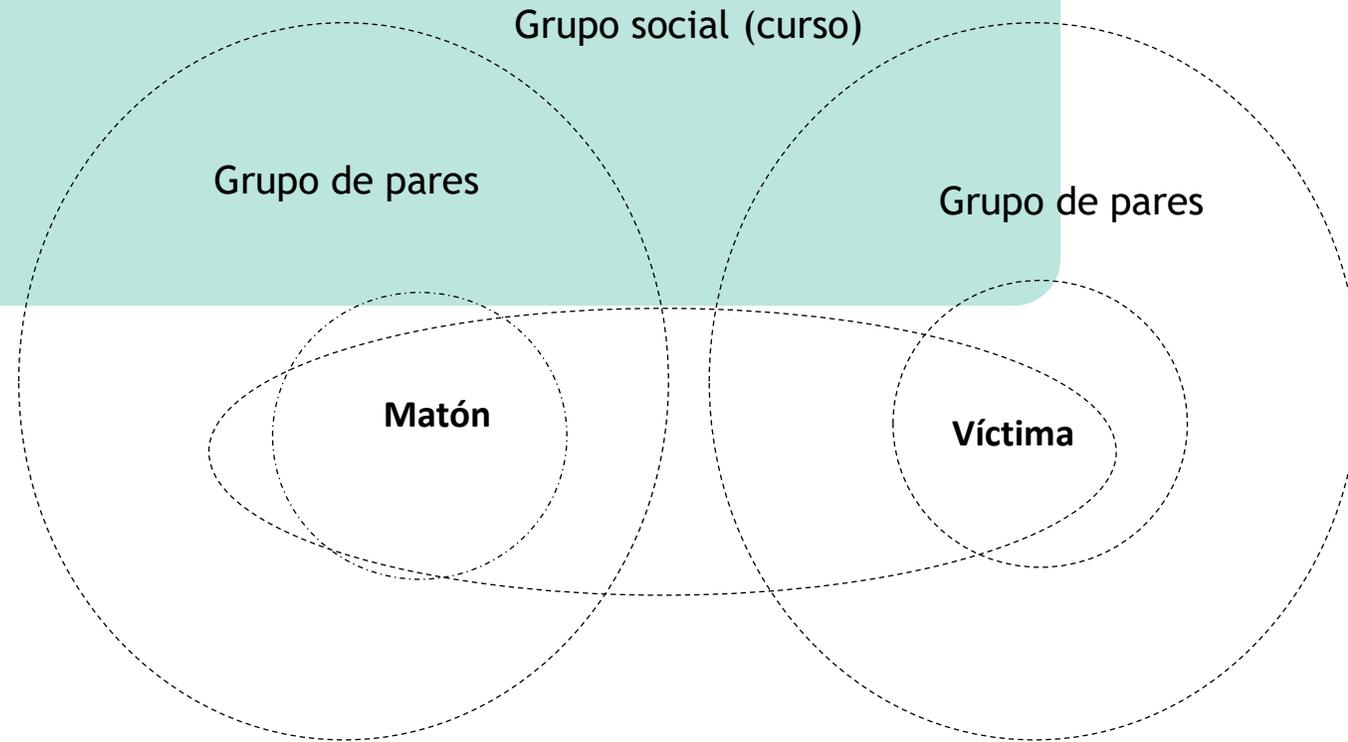
- Aspectos en los cuales se sienten respaldados por su familia.
- Cosas que les gusta de su familia.
- En qué les gustaría ser más apoyados.

Idealmente transmitir esta información a familia a través de una actividad como la anterior.



Creer en otros

- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela

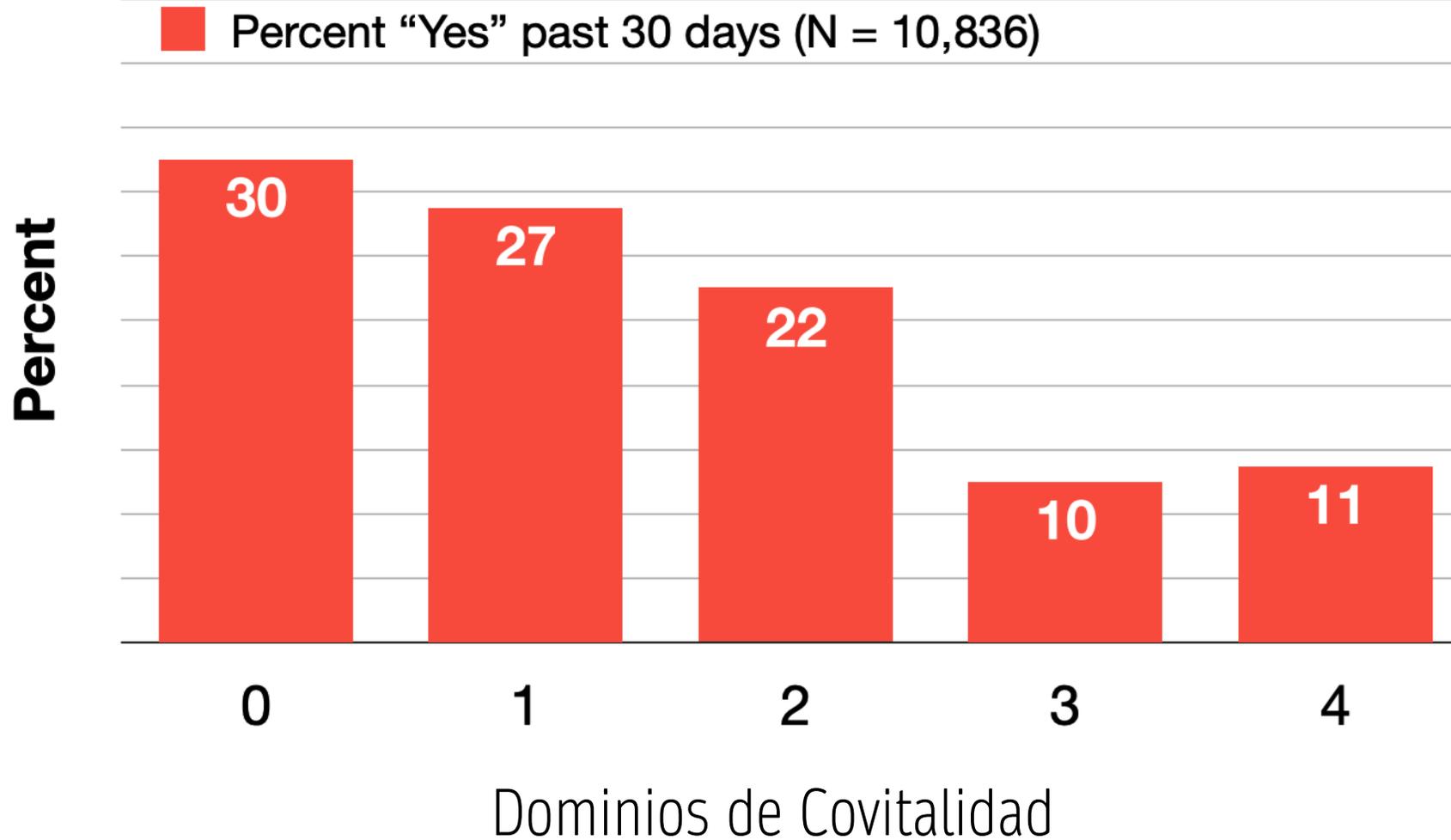


Apoyo pares

("Tengo un amigo de mi edad que realmente se preocupa por mí")

“ Has sido víctima de acoso escolar en el colegio...” ”

Bullied





Apoyo de pares

Reunir grupos de estudiantes con premisas como:

- Pensar, escribir y comentar cualidades que admiran o positivas de sus compañeros/as.
- Pensar y luego comentar cuáles creen que son sus propósitos de vida, para luego opinar y generar conversaciones.





Crear en otros

- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela

Apoyo escuela

("En mi escuela hay un profesor o algún otro adulto que cree que tendré éxito"),

Clima de aula, clima escolar... ¿rol como docentes?

Apoyo de docentes

Preguntar en algunas instancias de clases cómo se sienten con el contenido que han estado aprendiendo o realizando.
A través de:

- Dedito arriba, al medio o abajo.
- O escuchando sus dificultades.
- Creando instancias de apoyo entre estudiantes o profesor/a estudiante.
- Validar dificultades.





Involucrarse vida

- Optimismo
- Zest
- Gracitud

Optimismo "suelo esperar que me vaya bien"

El grado en que una persona se suscribe a expectativas positivas hacia su futuro, incluida la percepción de que las metas de la vida son alcanzables.

Optimismo

Incentivar a estudiantes a que destaquen aspectos positivos de la clase o del día.

O también aspectos que no han estado bien pero intentarán que mejore.





Involucrarse vida

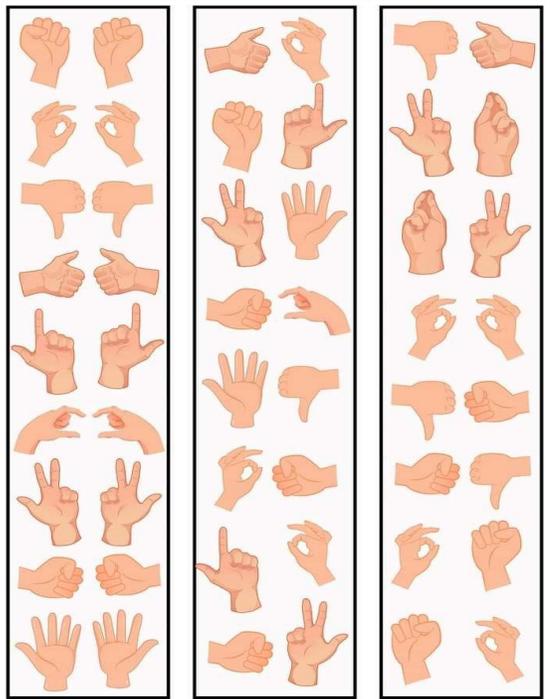
- Optimismo
- Zest
- Gratitude

Zest.

Abordar la vida con ilusión y energía. Disfrutar del momento presente.

Entusiasmo (Zest)

Comenzar la clase con música alegre o breve actividad de activación, por ejemplo: Gimnasia cerebral con las manos, e incentivar a que todos participen activamente.



Ver en conjunto la escena de Soul: Retrospección - el sentido de la vida.

De la cual pueden plantear conversación sobre lo que le asombra al personaje principal, qué significan las cosas que salen en el video y por qué son importantes.

Para luego, conversar sobre las cosas o situaciones que le generan asombro en sus vidas y diario vivir.





Involucrarse vida

- Optimismo
- Zest
- Gracitud

Gracitud “frecuencia de sentirse agradecido - Qué tan AGRADecido/A te has sentido desde el día de ayer”

Un sentido de agradecimiento que surge como respuesta a recibir algún tipo de beneficio personal como resultado de cualquier medio transaccional.

Requiere la voluntad de reconocer:

(a) que uno ha sido beneficiario de la bondad de alguien,

(b) que el benefactor ha proporcionado intencionadamente un beneficio, a menudo incurriendo en algún coste personal, y

(c) que el beneficio tiene valor a los ojos del beneficiario.

EL CYBERBULLYING: medios electrónicos al servicio de la agresión



Ok Lindsay, te toca a ti.

Article

Gratitude as a Protective Factor for Cyberbullying Victims: Conditional Effects on School and Life Satisfaction

Xavier Oriol ¹, Jorge Varela ² and Rafael Miranda ^{3,*}

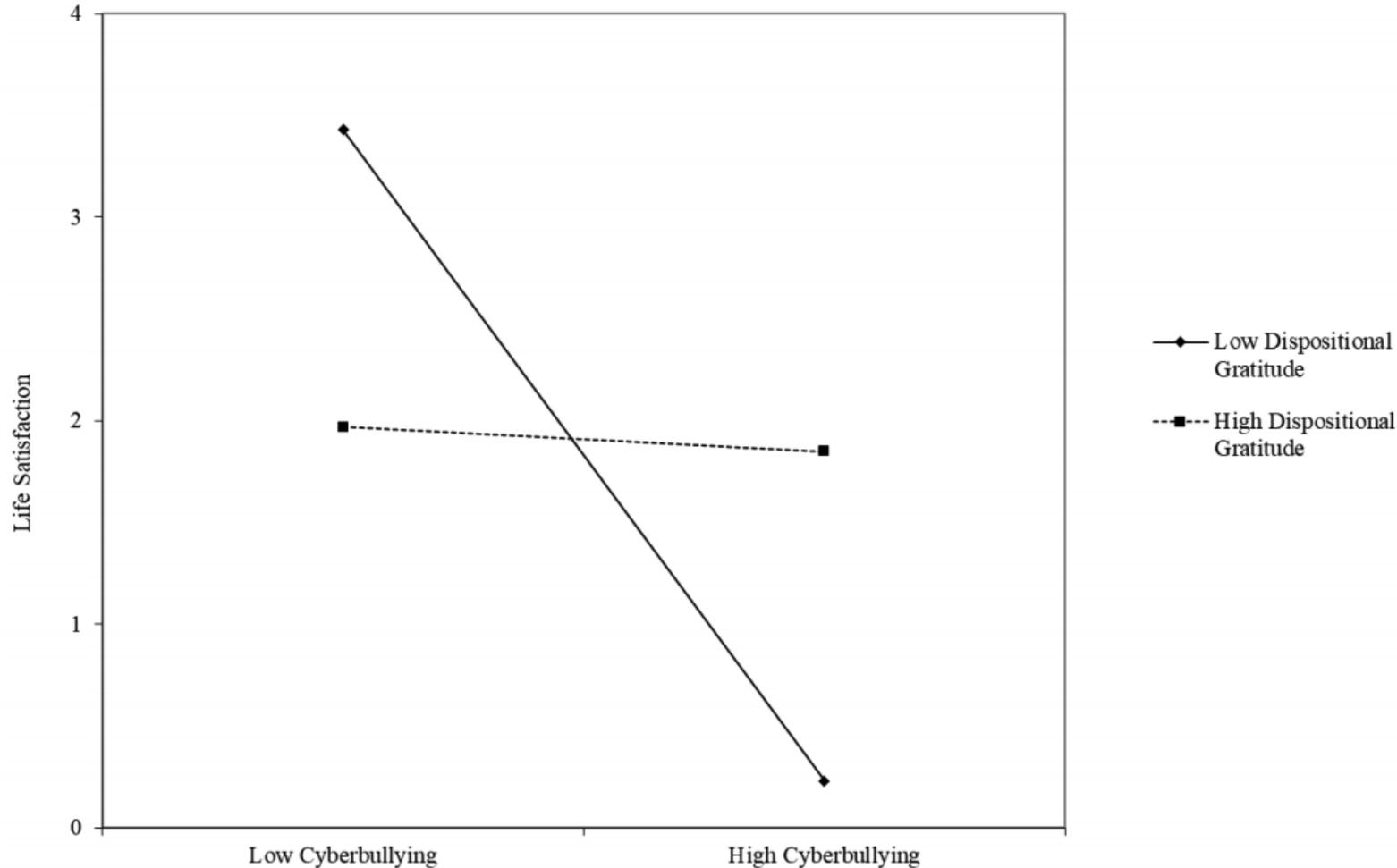


Figure 1. Regression and interaction between life satisfaction and dispositional gratitude considering low and high levels of cyberbullying.

...analizar el efecto mitigador de la gratitud sobre la cibervictimización y la satisfacción vital.

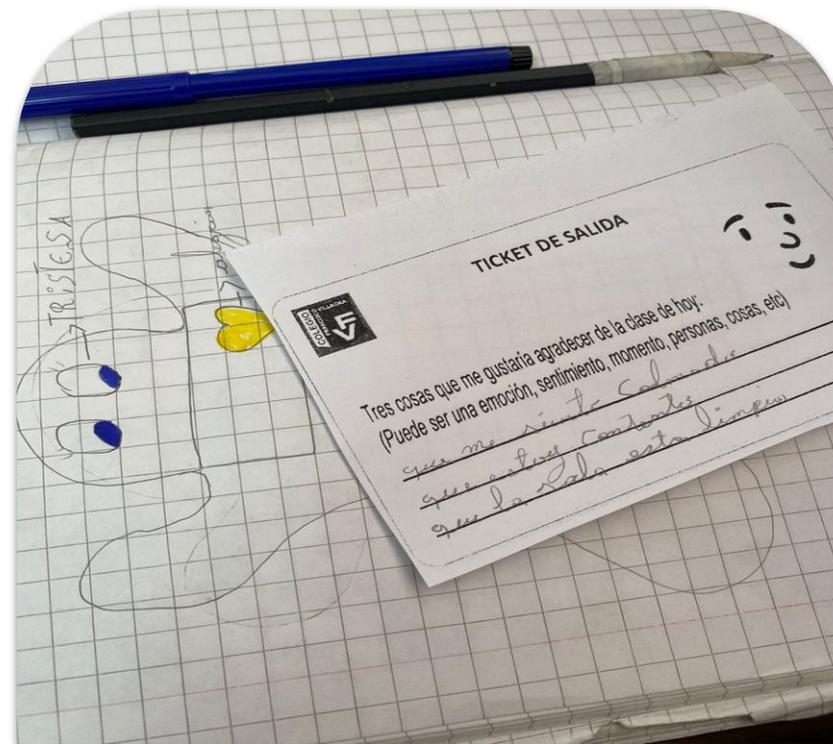
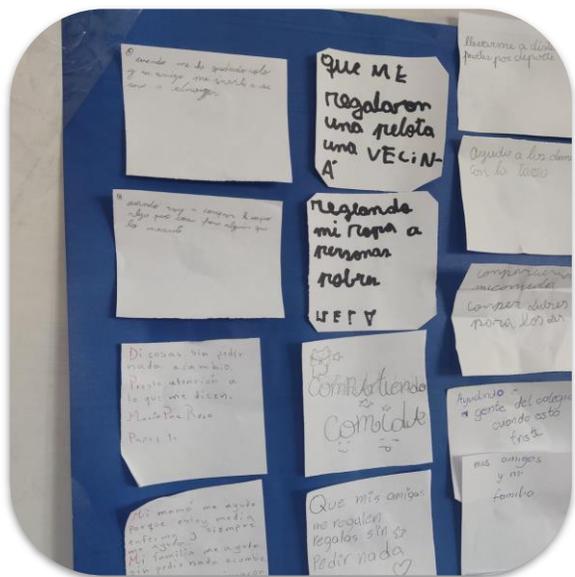
... 221 adolescentes que asistían a colegios privados en Perú.

... Los resultados muestran que la experiencia de alta gratitud ayuda a los estudiantes a mantener niveles estables de satisfacción vital independientemente de la prevalencia del ciberacoso después de seis meses.

Gratitud

Conversar con los estudiantes sobre qué destacan de sus vidas y a la vez lo agradecen.

Incentivar a que lo escriban y compartan con el curso.



Al término de la clase, a través de una pequeña ficha, solicitar a los estudiantes que mencionen por ejemplo: "Tres cosas que les gustaría agradecer de la clase de hoy: _____"



Competencia emocional

- Regulación emocional
- Autocontrol
- Empatía



Creer en uno mismo

- Autoconocimiento
- Autoeficacia
- Persistencia



Creer en otros

- Coherencia familiar
- Apoyo pares
- Apoyo escuela



Involucrarse vida

- Optimismo
- Zest
- Gratitud

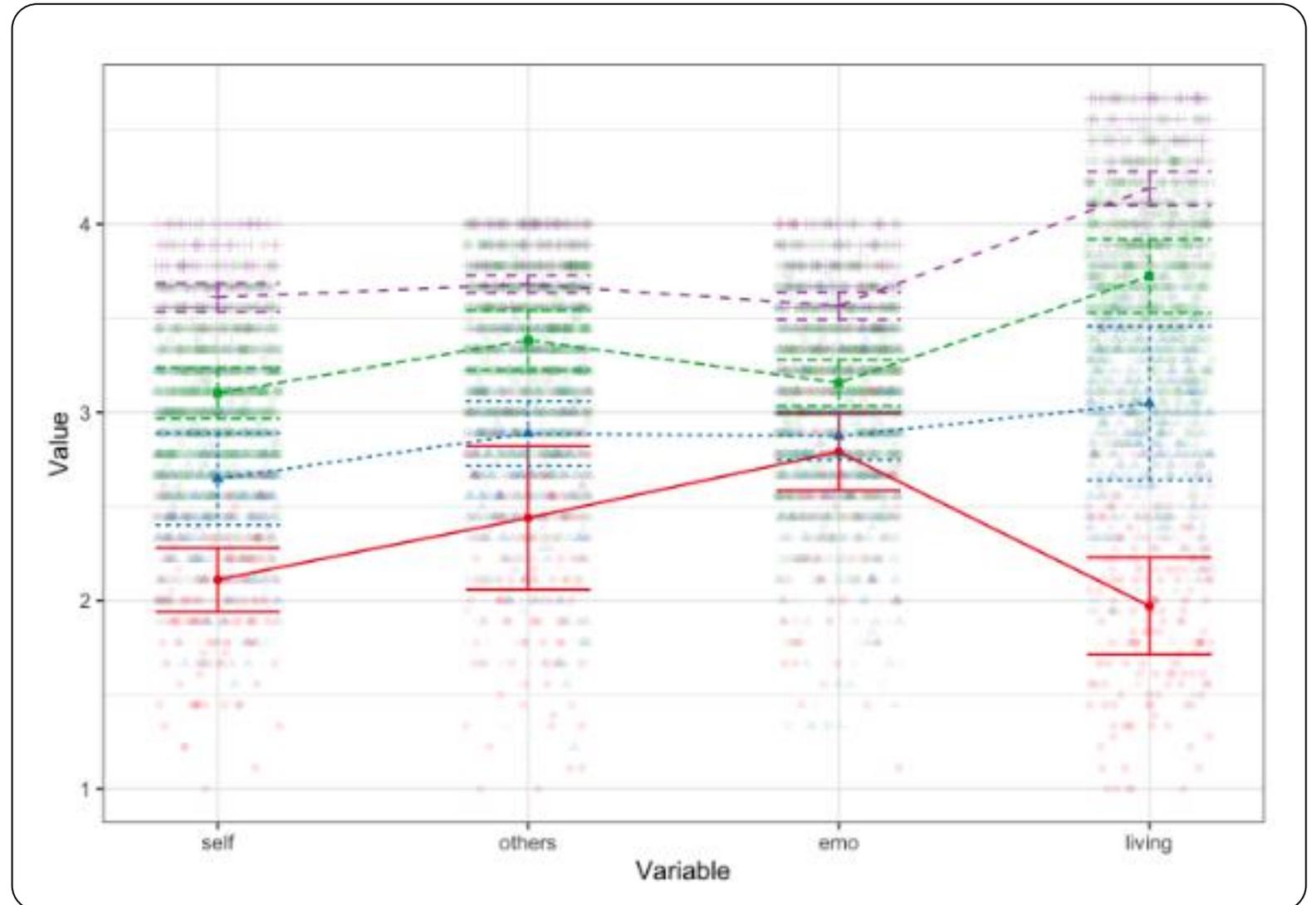
RESULTADOS - ANALISIS DE CLASES LATENTES

Grupo 4 - Alta Covitalidad
24.4%
Niños > Niñas

Grupo 3 - Media Covitalidad
36.7%
Niños > Niñas

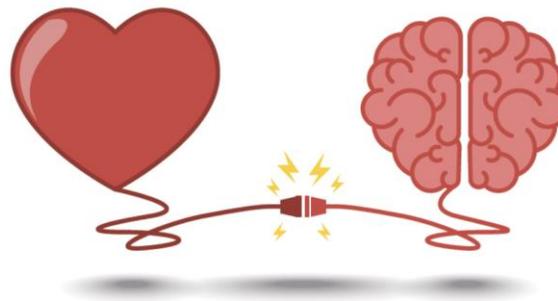
Grupo 2 - Baja Covitalidad
28%
Niños < Niñas

Grupo 1 - Covitalidad en Riesgo
10.8%
Niños < Niñas



Con el fin de potenciar todas las fortalezas...

- Mantener una escucha activa.
- Dar refuerzos positivos, ejemplo:
 - “Muy buen comentario”
 - “Que entusiastas son mis estudiantes”.
- Validar y comprender las circunstancias de los estudiantes.
- Fomentar el respeto.





convivenciaudd

Siguiendo ▾

Enviar mensaje



21 publicaciones

186 seguidores

32 seguidos

ConLaB. Laboratorio de Convivencia Escolar UDD

Centro de investigación educativa

Laboratorio de Convivencia Escolar de la UDD. Investigamos, intervenimos y capacitamos para promover el bienestar en las escuelas.

linktr.ee/conlab

MUCHAS GRACIAS

PROYECTO COVITALIDAD

Sobre Covitalidad

Investigación en Covitalidad

Equipo



Presentación

El laboratorio de convivencia escolar UDD se enmarca dentro del instituto de bienestar emocional IBEM. Nuestro objetivo es generar investigación que promuevan el bienestar y la convivencia de niños, niñas y adolescentes, considerando el contexto familiar, escolar y comunitario.

JORGE J. VARELA, PH.D

JJVARELA@UC.CL | INSTAGRAM: JVARELA78