

Enseñanza de las habilidades que importan en un ambiente de aprendizaje en casa

A medida que todos nos adaptamos a las circunstancias rápidamente cambiantes en respuesta a la pandemia de la COVID-19, uno de los mayores desafíos es seguir apoyando la educación de los estudiantes en un nuevo entorno. Los estudiantes podrían presentar problemas con habilidades que serán cruciales para tener éxito en estas nuevas circunstancias, como la gestión de conflictos, la asertividad, la autoeficacia y la autorregulación. Para apoyar a los profesores, estudiantes y familias en la adaptación, destacamos algunos recursos útiles para mejorar las habilidades intrapersonales e interpersonales de los estudiantes en un entorno de aprendizaje virtual y/o en casa. Considere la posibilidad de practicar estas estrategias junto con sus estudiantes, es un momento estresante para todos nosotros.

Asertividad

Al hacer esta transición, ¿se da cuenta de que los estudiantes tienen problemas para pedir ayuda cuando la necesitan o reaccionan de forma agresiva (o pasiva) en situaciones o conversaciones tensas? **La asertividad** ayuda a los estudiantes a expresar sus deseos, necesidades y pensamientos mientras siguen respetando lo que los demás quieren, necesitan y piensan, incluso cuando es difícil. A continuación, explore los recursos y herramientas de asertividad que pueden serles útiles para apoyar a sus estudiantes durante este período de ajuste.



- Comunicación asertiva:** Para que los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria entiendan la diferencia entre la comunicación pasiva, asertiva y agresiva. A medida que se enfrentan a nuevas circunstancias, algunos estudiantes pueden comportarse de manera pasiva (como no hacer preguntas, hablar de sus necesidades o no establecer límites con los miembros de la familia) mientras que otros pueden adoptar conductas/comunicaciones agresivas (como exigir extensiones de plazos o gritarle a los miembros de la familia). Considere la posibilidad de ayudar a sus alumnos a comprender mejor estos conceptos y de proporcionarles consejos para ser asertivos.
- Declaraciones asertivas en 3 partes y Animar a los estudiantes a pedir ayuda:** Para capacitar a los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria a pedir ayuda. **Declaraciones asertivas en 3 partes** proporciona una estructura que los estudiantes pueden usar para expresar lo que necesitan y pedir ayuda mientras se aseguran de que son respetuosos con los demás. Un ejemplo sería: "Sé que jugar a los videojuegos te ayuda a relajarte, pero me distraigo demasiado con el ruido para hacer mis tareas, así que por favor usa auriculares" Puede ser difícil para los estudiantes pedir ayuda a los profesores, compañeros o familiares cuando se aprende virtualmente desde casa. **Animar a los estudiantes a pedir ayuda** proporciona consejos para que los estudiantes se sientan más cómodos al pedir ayuda. Considere la posibilidad de que los estudiantes practiquen solicitar ayuda con escenarios específicos que puedan encontrar mientras aprenden en casa.
- Rueda de palabras de sentimientos y Tabla de sentimientos:** Para apoyar a los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria a identificar y expresar sus emociones. A medida que todos nos adaptamos a las nuevas circunstancias, es normal que experimentemos una variedad de emociones complejas: los estudiantes pueden sentir ansiedad por la pandemia actual, frustración por estar en un espacio confinado con sus hermanos, duda sobre su capacidad para completar las tareas escolares sin sus recursos o apoyos habituales y muchas otras emociones. Estas emociones son naturales, pero no todos los estudiantes están preparados para identificarlas y expresarlas eficazmente. La **rueda de palabras de sentimientos** (o la **tabla de sentimientos** para primaria) ayuda a los estudiantes a describir las emociones con mayor precisión, lo que puede ayudarles a comunicarse más eficazmente y a abordar sus deseos, necesidades y pensamientos.
- Escuchar activamente: Katie Owens en TEDxYouth@Conejo y Actividad de escuchar y parafrasear:** Para apoyar a los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria en el desarrollo de la empatía. Una parte importante de la asertividad es asegurar que, a medida que nos expresamos más clara y directamente, seguimos respetando a los demás y, para ello, tenemos que ser capaces de escuchar. Una estrategia para aumentar la empatía de los estudiantes es escuchar activamente. **Escuchar activamente: Katie Owens en TEDxYouth@Conejo** proporciona una explicación de lo que es escuchar activamente desde la perspectiva de un adolescente. **Actividad de escuchar y parafrasear** proporciona una forma de practicarlo.

Puede encontrar otros recursos para apoyar la asertividad de sus estudiantes en <http://resources.cccframework.org>.