

## 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.

### Autorregulación

Al hacer esta transición, ¿se da cuenta de que los estudiantes tienen problemas para mantenerse concentrados en la tarea, completar las tareas a tiempo, y/o manejar eficazmente las emociones de manera saludable? La instrucción y la práctica de la autorregulación pueden ayudar a los estudiantes a progresar en sus objetivos y tareas, incluso mientras se ajustan al cambio de la enseñanza presencial a la virtual. La autorregulación eficaz ayuda a los estudiantes a desarrollar un enfoque más metódico de sus objetivos (como las tareas escolares, los objetivos personales y el manejo de las emociones) mediante la elaboración de un plan, la supervisión del plan, el ajuste según sea necesario y la reflexión sobre su progreso durante y después de sus esfuerzos de autorregulación. A continuación, explore los recursos y herramientas de autorregulación que podría encontrar útiles para apoyar a sus estudiantes durante este período de ajuste.



- Autorregulación de su trabajo escolar (adaptado para el aprendizaje a distancia):** Para los estudiantes de secundaria y preparatoria (con posibilidad de adaptación para estudiantes más jóvenes), esta plantilla ofrece preguntas orientadoras a ayudar a los estudiantes a elegir un espacio de trabajo eficaz en su casa y a priorizar sus tareas, así como una plantilla para utilizar la autorregulación para trabajar en tareas y proyectos específicos en sus nuevas circunstancias de aprendizaje a distancia.
- Las emociones y el cerebro (Emotions and the Brain), la rueda de palabras de sentimientos, y 26 estrategias para calmarse:** Para apoyar la autorregulación emocional de los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria. A medida que todos nos adaptamos a las nuevas circunstancias, es normal que experimentemos una variedad de emociones complejas: los estudiantes pueden sentir ansiedad o miedo por la pandemia actual, soledad en largas semanas sin ver a sus amigos, frustración por estar en un espacio confinado con sus hermanos, preocupación por ser capaces de completar con éxito los requisitos de la escuela y muchas otras emociones. Aunque estas emociones son naturales, no todos los estudiantes están preparados para manejarlas eficazmente de manera saludable. Podemos ayudar a los estudiantes a mejorar su autorregulación emocional aprendiendo a identificar sus emociones y a manejar sus reacciones. El video **Emotions and the Brain** ofrece a los estudiantes de secundaria y preparatoria las causas de las emociones y las formas de regular nuestras reacciones a ellas. La **rueda de palabras de sentimientos** ayuda a los estudiantes a describir las emociones con más precisión. Anime a los estudiantes a probar algunas de las **26 estrategias para calmarse**, pregunte qué estrategias están ayudando y apoye a los estudiantes a planear las estrategias calmantes que usarán cuando sientan ansiedad o frustración. Considere la posibilidad de practicar estas estrategias junto con sus estudiantes, es un momento de gran ansiedad para todos nosotros.
- Meditación guiada de 2 minutos para aliviar el estrés:** Para los estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria, actividades como esta de atención pueden utilizarse para apoyar la autorregulación de los estudiantes en la reducción de la ansiedad y aumentando la concentración. Use las repeticiones diarias del ejercicio de atención para ayudar a los estudiantes a practicar el proceso completo de autorregulación, haga un plan para practicar, lleve control de sus esfuerzos cada día, ajuste su plan según sea necesario para el día siguiente y reflexione sobre sus esfuerzos y el progreso en dejar ir los pensamientos ansiosos.