

# EL ENFOQUE DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

-SEL-

transforming education

Si bien se ha investigado mucho y se ha prestado atención al impacto positivo de las habilidades de aprendizaje socio-emocional (**SEL**) para los estudiantes, se debe dar la misma consideración al desarrollo socio-emocional de los educadores responsables de enseñar, guiar y ser un modelo de estas habilidades. Las cinco prácticas de alto impacto para el aprendizaje socio-emocional de los educadores se derivan de una síntesis de la investigación sobre el aprendizaje socio-emocional de los adultos en el entorno escolar.

Los educadores que tienen fuertes habilidades SEL muestran una capacidad para cultivar relaciones fuertes, ejemplifican las competencias SEL, manejan el estrés y reducen el agotamiento. Traducimos esta investigación a la acción a través de la práctica y las estrategias que promueven la misma conciencia, el desarrollo de habilidades y la personificación que pretendemos fomentar en los estudiantes. El enfoque descrito incorpora oportunidades para la reflexión, la conversación, la colaboración y el crecimiento continuo para aquellos que están en el centro de las experiencias educativas de los estudiantes.

## Las 5 prácticas de alto valor

### EXAMINAR LA IDENTIDAD

- Definir los **valores** y perseguir el propósito
- Investigar los **privilegios** y el poder
- Descubrir los **prejuicios**
- **Reflexionar** sobre el estilo de trabajo

### EXPLORAR LAS EMOCIONES

- Etiquetar las **emociones**
- Reconocer las **reacciones** físicas
- **Responder** en lugar de reaccionar



### CULTIVAR LA CURIOSIDAD COMPASIVA

- Aplicar una lente basada en los **valores**
- Ver el comportamiento como **comunicación**
- Escuchar con **empatía**

### ORIENTARSE HACIA EL OPTIMISMO

- Reconocer el **sesgo** de negatividad
- Reformular y **reeducar** el cerebro
- Practicar la **gratitud**

### ESTABLECER EL EQUILIBRIO Y LOS LÍMITES

- Comprender el "**Coste** del Cuidado"
- Formar **hábitos** saludables
- Pedir ayuda y aprender a decir **no**