

# SEL, una metodología de aprendizaje basada en la empatía

**Los ambientes de aprendizaje donde los niños y jóvenes crecen y pasan gran parte del tiempo son vitales para su formación académica y personal**

24/03/2015 - Autor: Camila Alicia Ortega Hermida - Fuente: Youngmarketing.co

Los ambientes de aprendizaje donde los niños y jóvenes crecen y pasan gran parte del tiempo son vitales para su formación académica y personal. Más allá de brindarles a los estudiantes los conocimientos necesarios para sobresalir en su vida profesional, es fundamental que los maestros y educadores creen espacios óptimos para desarrollar sus habilidades sociales y emocionales.

Para lograr esto, existe el Social and Emotional Learning (SEL), un proceso en donde los alumnos adquieren la capacidad de identificar, entender y manejar las emociones; fijar y alcanzar metas positivas; despertar empatía por otros; crear y mantener relaciones sólidas y tomar decisiones responsables.

De esta manera, el SEL se ha consolidado como una parte fundamental dentro del currículo académico, ya que se ha visto el potencial que tiene para convertir a los estudiantes en personas comprometidas y preocupadas por el bienestar propio y del otro.

Ahora bien, ¿cuáles son las habilidades específicas en las que se enfoca el SEL?, ¿cuáles son los beneficios dentro del aula de clase?, ¿cómo está siendo implementado en escuelas alrededor del mundo? Aquí le tenemos las respuestas.

## **Los 4 núcleos del SEL**

El SEL cuenta con cinco enfoques, cada uno de ellos orientado a mejorar las habilidades cognitivas, afectivas y el comportamiento de los alumnos.

‘Conciencia de sí mismo’, el cual se basa en que los estudiantes desarrollen la destreza necesaria para reconocer sus emociones y pensamientos y cómo éstos influyen en su conducta. Asimismo, este núcleo busca contemplar las fortalezas y debilidades y dar paso a la confianza y al optimismo.

‘**Auto-gestión**’, que hace referencia a saber regular las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en distintos contextos y situaciones, lo que incluye manejar el estrés, controlar los impulsos, la auto-motivación y trabajar en pro de alcanzar los logros académicos y personales.

‘**Conciencia social**’, que consiste en crear empatía con personas de diferentes culturas, para entender diversas normas sociales y éticas.

**‘Habilidades interpersonales’**, en donde se agrupan las capacidades para entablar y mantener relaciones interpersonales saludables y beneficiosas con distintos grupos e individuos. Esto incluye comunicarse de manera clara, escuchar activamente, colaborar, resistir la presión social, manejar las crisis de forma constructiva y pedir y ofrecer ayuda a otros cuando sea necesaria.

**‘Toma de decisiones responsable’**, lo que incluye que aquellas determinaciones sean constructivas y respetuosas. Aquí se incluye también la evaluación realista de las consecuencias de los actos, y la preocupación por el bien propio y el de los otros.

### **Una metodología segura y continúa**

Para implementar un programa de Aprendizaje Social y Emocional, es importante que éste sea secuenciado, activo, enfocado y explícito, es decir, que cuente con una serie de actividades programadas, que sean secuenciales, para desarrollar todos, o la mayoría, de los núcleos; que utilice formas de aprendizaje activas en donde los estudiantes pongan en práctica habilidades específicas; que se utilice el tiempo necesario para el éxito del SEL, y por último, que se tengan claros cuáles son los objetivos personales que se quieren lograr en cada alumno.

### **Ambiente de aprendizaje ideal**

Una de las claves para que un programa SEL es que se lleve a cabo en un contexto donde las relaciones interpersonales estén basadas en la confianza, el respeto y la empatía. Para lograr un ambiente de aprendizaje agradable, los educadores pueden ayudar a que los estudiantes resuelvan los conflictos que se presenten y aprendan cómo discutir y negociar con opiniones diversas sin herir a otros. Conectado a esto, es importante que los profesores guíen a que los niños y jóvenes a aceptar las actitudes, creencias y valores de sus compañeros.

Por otro lado, un ambiente de aprendizaje ideal se puede lograr llevando a cabo juegos de rol o ensayos de comportamiento que puedan brindarle la oportunidad a los estudiantes de poner en práctica habilidades sociales y emocionales en contextos y situaciones específicas para poder visualizar los alcances del programa y para que los alumnos se den cuenta de cuáles son sus falencias y mejorarlas

### **El SEL en acción**

El Distrito Escolar Independiente de Austin (AISD) es una de las organizaciones líderes en implementar el SEL en Estados Unidos, especialmente en el estado de Texas. Durante el 2013 y el 2014, se incorporó el Aprendizaje Social y Emocional en alrededor de 73 escuelas. Durante lo próximos dos años, la meta es ofrecer el SEL en más de 120 colegios que enseñan a los 87.000 estudiantes del distrito.

En estos programas, se han implementado actividades como dictar lecciones donde se haga énfasis en qué son los sentimientos y cómo poder diferenciarlos, crear una ‘esquina de paz’ donde los estudiantes puedan resolver conflictos entre ellos, contar con una ‘pared’ de pensamientos y emociones donde se puedan colocar distintas frases emotivas, entre otras prácticas. Esto ha dado como resultado que los niños se sientan más seguros y confiados de

que no serán agredidos por sus pares, verbal o físicamente.

Otro caso de buenas prácticas, es el Needham Public Schools, institución educativa que implementa el SEL en donde se prepara a los estudiantes para la vida adulta. Por ejemplo, en secundaria cuentan con cursos de educación física y mental los cuales incluyen módulos de enseñanza donde se tocan cuestiones importantes sobre las drogas, el alcohol y los trastornos depresivos.

De igual manera, en el bachillerato se implementa un programa de mentores dentro del aula de clase donde los estudiantes se conectan con sus maestros y con sus pares para entablar relaciones sólidas.

Aunque la inteligencia emocional no es un concepto nuevo, se puede decir que es la primera vez que el Aprendizaje Social y Emocional es tomado en cuenta como un proceso fundamental dentro de la educación, en donde más allá de enseñar teorías y conceptos se busca que los estudiantes desarrollen habilidades que pueden convertirlos en líderes de opinión, emprendedores, agentes de cambio y personas receptivas a escuchar distintas opiniones, sugerencias y perspectivas de otros.

Es momento de que el SEL sea catalogado como un programa requerido en las instituciones académicas, ya que de éste depende un gran porcentaje del éxito personal en la vida de los estudiantes, quienes deben estar listos para enfrentar el mundo del mañana.