

ENTREVISTA. HÉCTOR MONTENEGRO, consultor internacional en educación socioemocional:

"Los profesores tienen que cambiar su currículo, no enfocarse sólo en matemática o las ciencias"

El experto estadounidense aborda los efectos de la pandemia en el aula y explica cómo enfrentar la violencia entre estudiantes.

Por Mauricio Ávila C.

Fue la Organización Mundial de la Salud (OMS) la que advirtió que la siguiente pandemia, tras el covid-19, sería la de salud mental. El encierro, la angustia, las carencias económicas, el poco contacto social, el dolor por la partida de seres queridos o la difícil recuperación de quienes estuvieron más graves, serían un caldo de cultivo para neurosis, depresiones, crisis de pánico y agresividad, anticipaban los expertos y ponían el acento especialmente en niños y adolescentes.

En Chile no se cumplen dos meses desde el reinicio de las clases presenciales y el país ha sido testigo de diversos episodios de violencia en los colegios. Golpes entre estudiantes, agresiones a profesores (y hasta a un rector), amenazas de matanzas, de agresiones sexuales y hasta balazos, incendios de micros y ataques con arma blanca han quedado registrados en redes sociales y noticieros.

Héctor Montenegro es un docente con casi 40 años de experiencia en Estados Unidos, siendo autoridad en Austin, Dallas y San Diego. Hoy es consultor para Latinoamérica y Asia y en Chile será expositor en el seminario "Aprendizaje socioemocional: cómo impulsarlo en adultos y familias" (organizado por Impulso Docente, Seminarium y Mustakis, el martes 26) y, de acuerdo a su experiencia, lo que hemos visto en nuestro país sí ha visto también, en mayor o menor medida, en otros lugares del mundo.

-Hubo una advertencia, pero al parecer nadie estaba preparado.

-Durante dos años los jóvenes no pudieron explorar relaciones con sus iguales ni interactuar con otros adultos. Todos los profesores me están diciendo que cuando regresan al aula los estudiantes no tienen capacidad de atención ni de regular emociones y muchos traumas que no saben cómo enfrentarlos. Hay diferencias entre los países, pero en todos ha habido proble-

"En las casas no había estructura para estudiar, entonces, cuando regresaron, no querían estudiar y tenían miedo de participar. Esto resultó en dos niveles de comportamiento, uno más agresivo, más falta de respeto, mal educado, y otro muy deprimido".

mas. Lo que ha pasado es que no han tenido mucha oportunidad de explorar sus emociones y ocurrió que cuando regresaron a las escuelas hubo mucho bullying, falta de respeto a adultos. En las casas no había estructura para estudiar, entonces, cuando regresaron, no querían estudiar y tenían miedo de participar. Esto resultó en dos niveles de comportamiento, uno más agresivo, más falta de respeto, mal educado, y otro muy deprimido. Por eso incluso ni siquiera quieren ir al colegio. En otros países y en Estados Unidos hay mucha ausentismo. Casi un 20% no regresó a la escuela.

-De qué modo puede ayudar el aprendizaje socioemocional a superar esto?

-El aprendizaje socioemocional es un proceso y los adultos pueden trabajar con los estudiantes en cinco áreas. Los adultos les ayudan entender cómo manejar situaciones o emociones. Esto parte desde el vocabulario, identificando en el área de frustración si son ansiosos o si están molestos. En las reacciones muy negativas se identifica si tienen emociones pesimistas y si están muy cansados, tristes y cómo pueden identificar sus emociones y regularlas.

¿Cuáles son esas cinco áreas?

-Tener conciencia de sí mismo. Luego, el autocontrol o la habilidad de manejar emociones. Tercero, la conciencia social, que es empatía, pensar en el otro. Cuarta, habilidades relacionales y positivas y, quinta, tomar deci-



MONTENEGRO INCLUSO SEÑALA QUE LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL APRENDIZAJE DE LOS ADOLESCENTES.

siones de manera responsable.

-Luego de dos años de pandemia, hubo muchos contenidos que los estudiantes simplemente no vieron. ¿Cómo compatibilizar la preocupación por lo socioemocional con lo académico?

-Hay muchos casos, en las áreas rurales especialmente, sin conexión a internet, donde los estudiantes perdieron meses o un año de enseñanza. Eso genera falta de disciplina, de hábitos de estudio y comprensión y perdieron lo que aprendieron antes. Entonces, cuando esos estudiantes regresaron, en algunos casos los profesores no entendieron bien que no podían empezar donde terminaron el año pasado: había que empezar por establecer un entorno en la sala y en la escuela donde se pusiera más atención en las necesidades emocionales, en desarrollar habilidades de establecer relaciones positivas con otros estudiantes y adultos y establecer un entorno seguro en que, cuando un estudiante necesita ayuda, no

solo el profesor los ayuda, sino que también los compañeros. Es cuestión de capacitar al estudiante en tener amabilidad, compasión. Los profesores tienen que cambiar su currículo, no enfocarse solo en las matemáticas o las ciencias, sino que enfocar su tiempo para establecer un entorno, como círculos matutinos o comunitarios, en que los estudiantes puedan hablar de sus emociones, sus necesidades, acerca de las áreas en que necesitan más ayuda.

-Es una transformación difícil del entorno educativo.

-Las prácticas de los profesores tienen que estar un nivel más proactivo. Un ejemplo son las prácticas restaurativas. Cuando hay un conflicto o necesidad, toda la clase se reúne y habla de la frustración, acerca de mal comportamiento y buscar la manera de cómo manejar sus impulsos, emociones y cómo pueden trabajar ayudándose unos a otros. Eso falta mucho. Los profesores no están to-

mando tiempo extra para establecer relaciones positivas y comunicarse. Entonces, cuando los jóvenes llegan a un aula tradicional en que no hablan uno al otro ni participan haciendo juntos las reglas o los acuerdos de la clase, ni practican habilidades o métodos de resolución de conflictos, la mayoría de las veces resulta en violencia, en bullying. Lo que pasa es que una palabra o dos, y una reacción negativa, y otra reacción sobre ella, es una pirámide que parte con unos comentarios burlescos o bullying y luego resulta en violencia. Pero cuando todos los profesores están trabajando en entender a los estudiantes y que pase la violencia, hay más casos en que los estudiantes resuelven sus desacuerdos y, en otras palabras, reconstruyen los daños del uno al otro.

-Los adolescentes en general son reacios a transmitir sus emociones a los adultos. ¿Cómo se les enseña a hacerlo con libertad?

-No es muy común, pero

una práctica es la llamada de atención plena, en que los estudiantes aprenden cómo pueden respirar, reducir el estrés y la ansiedad que tienen en la casa o con los adultos. Cuando aprenden esta herramienta se pueden controlar las emociones en los siguientes años o grados. En una escuela en que trabajan, todos los profesores dedican dos o tres minutos a enseñar a respirar y a identificar sus emociones, si están alegrías u optimistas, si están motivados o tranquilos, o si están cansados o triste o molestos. Con este vocabulario, cuando un estudiante no sabe cómo controlar sus emociones, desde los más chiquitos, tratar de controlar su respiración, y cuando pasa algo, dedicar algunos segundos para exhalar. Ahora, tienes que introducirlos poco a poco. Primero los adultos tienen que aprender qué quiere decir aprendizaje socioemocional en el contexto que están trabajando y también el contenido de las experiencias de la escuela. Una idea, no la única, es de la tener reuniones matutinas, formar un círculo en el aula en que los estudiantes puedan hablar acerca de lo que les molesta o la ansiedad que tienen, en identificar áreas en que pueden trabajar juntos como comunidad educativa, ayudándose el uno al otro.

-¿Cómo pueden apoyar los padres o tutores a este aprendizaje?

-Los tutores son los primeros maestros. Los adultos o padres tienen que aprender un poco más de esto y tomar tiempo en la casa para hablar de los hijos en lugar de castigar, gritar o controlar. Es cuestión de ayudar a sus hijos diciéndoles cómo pueden ayudar en la casa, darles responsabilidades, no como mandatos. También incluirlos en las decisiones de la casa. A qué hora vamos a comer o qué vamos a comer. Es importante también tomar menos gaseosa, porque tiene mucha azúcar y con eso es muy difícil concentrarse y les da mucha energía. Más fruta y menos dulce, porque es un gran problema que resulta en diabetes, violencia, enojo.