



LOS 5 PILARES DE LA BENEVOLENCIA



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**EL FEEDBACK
HAMBURGUESA**

1

**PRACTICA LA
ESCUCHA ACTIVA**

2

**ESTABLECE
RITUALES DE
BIENESTAR**

3

**TÓMATE EL
TIEMPO PARA
REFLEXIONAR Y
AJUSTAR**

5

4

**MODELA EL COMPORTAMIENTO
BENEVOLENTE**



TÓMESE EL TIEMPO PARA REFLEXIONAR Y AJUSTAR



Dedique tiempo a reflexionar sobre sus prácticas y su impacto en el bienestar de sus alumnos. Invite a los alumnos a dar su opinión sobre el ambiente de la clase y sobre qué podría mejorarse. Esta autoevaluación le permitirá ajustar sus métodos y asegurarse de que está en sintonía con las necesidades de sus alumnos.

Ejemplo: Al final de un período escolar, organice una sesión de retroalimentación con sus alumnos donde les pregunte qué les gustó de su clase y qué podría mejorarse. Haga preguntas como: «¿Qué le ayudó a aprender este año? ¿Hubo momentos en los que se sintió menos cómodo?» Use sus comentarios para ajustar sus métodos de enseñanza.



Este consejo es esencial para una mejora continua. Fomenta la autorreflexión y la adaptación, lo cual es crucial para mantener un entorno de apoyo a largo plazo.



MODELA EL COMPORTAMIENTO BENEVOLENTE

Sé un ejemplo de benevolencia adoptando un comportamiento positivo y respetuoso con tus alumnos y colegas. Muestra el ejemplo usando un lenguaje benevolente, celebrando los logros de los demás y tratando cada situación con calma y respeto.

Ejemplo: Durante una reunión con colegas o padres, usa un lenguaje positivo y respetuoso, incluso si surgen desacuerdos. Por ejemplo, en lugar de decir «No entiendes mi método», podrías decir «Veo que tenemos enfoques diferentes, pero me gustaría explorar cómo podemos encontrar un terreno común». Esto enseña a los alumnos cómo gestionar conflictos con respeto.



Quizá sea el consejo más poderoso. Los alumnos aprenden mucho por observación, y ver a su docente practicar la benevolencia a diario puede tener un impacto profundo en su propio comportamiento.

EL FEEDBACK TIPO HAMBURGUESA



Utiliza el modelo de feedback tipo hamburguesa: comienza con un elogio (el "pan" superior), sigue con una crítica constructiva (la "carne") y termina con una nota positiva o un estímulo (el "pan" inferior). Esto permite abordar las críticas de manera constructiva, mientras se mantiene la motivación del alumno.

Método del feedback tipo hamburguesa

Ejemplo: Al finalizar un período escolar, organiza una sesión de feedback con tus alumnos donde les preguntes qué les gustó de tu clase y qué se podría mejorar. Haz preguntas como: «¿Qué te ayudó a aprender este año? ¿Hubo momentos en los que te sentiste menos cómodo? » Usa sus respuestas para ajustar tus métodos de enseñanza.



Es una técnica efectiva y ampliamente reconocida. Permite dar críticas constructivas manteniendo un ambiente positivo. Es especialmente útil para los alumnos sensibles a las críticas.



PRACTICA LA ESCUCHA

ACTIVA

Adopta una escucha activa mostrando empatía.

Ejemplo : Si un alumno expresa preocupaciones sobre un proyecto grupal, demuestra que escuchas diciendo: «Entiendo que te sientes un poco abrumado por el trabajo en equipo. ¿Puedes decirme qué te preocupa más?» Luego reformula sus palabras para mostrar que has entendido bien: «Entonces, si entiendo bien, te preocupa la distribución de tareas?»



Este consejo es crucial para establecer una relación de confianza con los alumnos. Muestra que el docente valora realmente los pensamientos y sentimientos de los alumnos, lo que puede mejorar mucho su compromiso y bienestar en clase.

ESTABLECE RITUALES DE BIENESTAR



Crea momentos regulares para promover interacciones positivas en tu clase. Por ejemplo, comienza o termina cada clase con un círculo de intercambio donde los estudiantes puedan expresar sus pensamientos o experiencias. Estos rituales fortalecen la cohesión del grupo y crean un ambiente positivo.

Ejemplo: Comienza cada clase con un «círculo de intercambio» donde cada estudiante tenga la oportunidad de compartir una buena noticia o una experiencia positiva de la semana. También puede ser tan simple como un cumplido a un compañero o un logro personal. Al final de cada clase, termina con un minuto de gratitud donde cada uno puede expresar algo por lo que está agradecido.



Este enfoque es excelente para crear una rutina positiva y fortalecer el sentido de comunidad en la clase.

Los rituales regulares pueden ayudar a consolidar comportamientos bienintencionados en la cultura de la clase.



MINDLY
EDUCATION



RECURSOS EN LÍNEA



"La educación emocional:
Una prioridad para la
educación del siglo XXI"



"Las escuelas que
cambian el mundo" -
César Bona



"La importancia de la
educación emocional
en las aulas"



"Cómo crear un
ambiente propicio para
enseñar | 5 consejos
para un ambiente
educativo óptimo"



"Pedagogía del cuidado,
una perspectiva para
pensar la escuela"





"PEDAGOGÍA DEL CUIDADO, UNA PERSPECTIVA PARA PENSAR LA ESCUELA" - VIDEOTECA DOCENTE

La jornada se centra en la Pedagogía del Cuidado, enfatizando la escuela como parte del Sistema Integral de Protección de Derechos de niñas, niños y adolescentes. Se propone reconocer a NNYA como sujetos de derechos y se proporcionan herramientas para una comprensión relacional e institucional de la educación. Además, se sugiere la necesidad de colaborar con otros sectores para abordar problemas históricamente tratados desde ámbitos como el sanitario o jurídico, superando así enfoques preventivos basados en el riesgo.





"LAS ESCUELAS QUE CAMBIAN EL MUNDO" - CÉSAR BONA

Presenta ejemplos de centros educativos innovadores en España que priorizan el bienestar emocional y la participación de la comunidad educativa



"LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS" – JOSEFA ESTELA CAMPILLO RANEA

Presenta la importancia de la educación emocional en las escuelas, destacando cómo el cuidado y la comprensión de las emociones pueden mejorar el aprendizaje.





"LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: UNA PRIORIDAD PARA LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI" -PEDRO SÁENZ-LÁPEZ BUÑEL

Este libro discute la importancia de la educación emocional y ofrece estrategias para integrar la bondad y la empatía en las prácticas educativas.



"CÓMO CREAR UN AMBIENTE PROPICIO PARA ENSEÑAR | 5 CONSEJOS PARA UN AMBIENTE EDUCATIVO ÓPTIMO" - EDEBÉ MÉXICO

En este video se presentan cinco consejos para crear un ambiente adecuado para la enseñanza y el aprendizaje. También se expone cómo diversos investigadores han identificado las estrategias empleadas por docentes que buscan mejorar el rendimiento académico a través de tres elementos clave.

