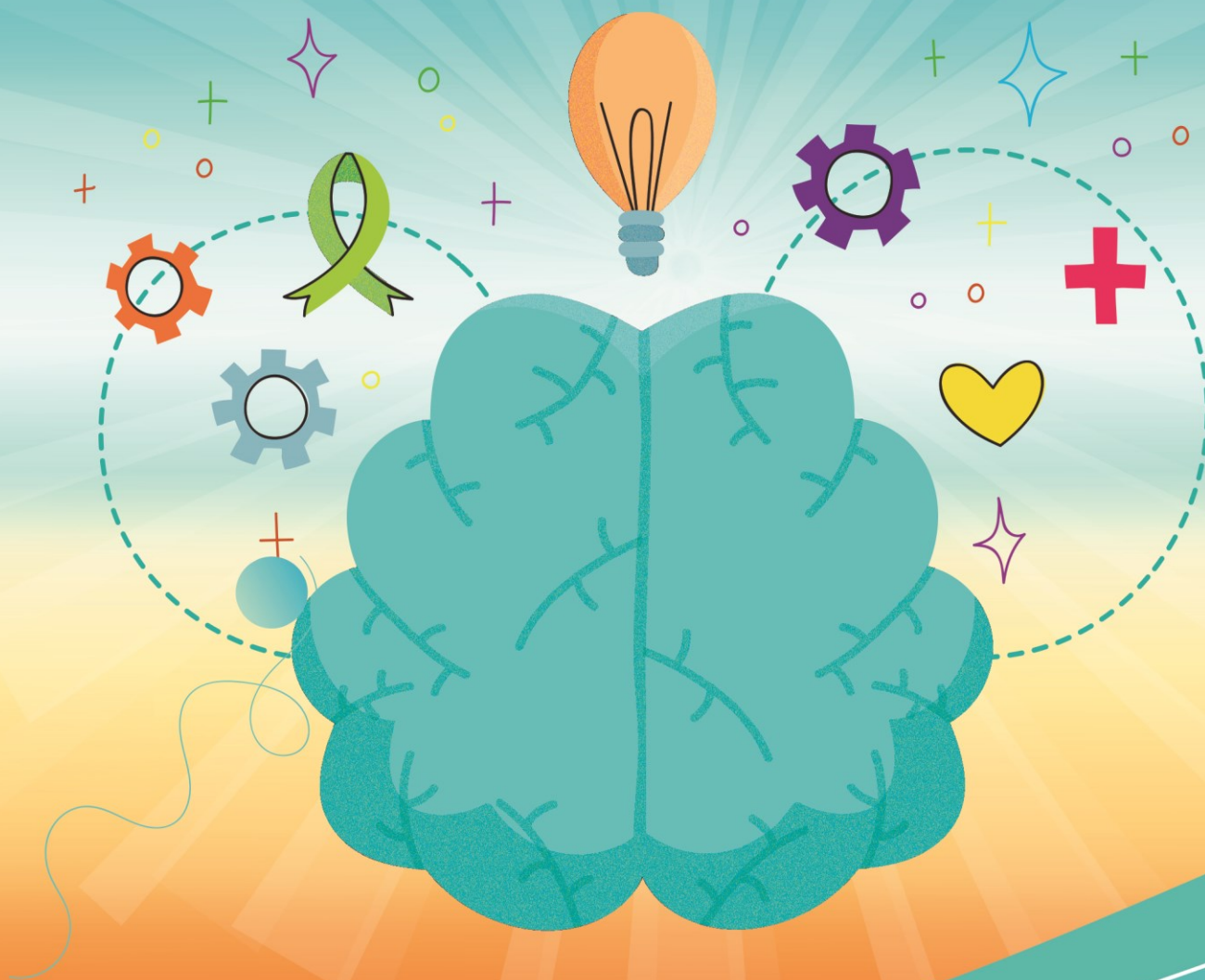


Claves

para el desarrollo
socioemocional



Directorio

Javier Corral Jurado

Gobernador Constitucional del Estado de Chihuahua

Carlos González Herrera

Secretario de Educación y Deporte

Judith Marcela Soto Moreno

Subsecretaria de Educación Zona Norte

Manuel Arias Delgado

Director General de los Servicios Educativos del Estado de Chihuahua

Myrna Rodríguez Zaragoza

Directora de Educación Básica del Subsistema Estatal

Federico José Ortega Estrada

Director de Investigación y Desarrollo Educativo

Ildfonso Ruiz Benítez

Jefe del Departamento de Formación y Actualización de Docentes

CLAVES PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL


Contenido

1. Educación emocional y bienestar	Pág. 5
2. Emociones y contexto escolar	Pág. 11
3. Importancia de la educación emocional	Pág. 16
4. Integración del enfoque socioemocional en el aula	Pág. 19
5. Impacto del estrés en el aprendizaje	Pág. 24
6. Valoración del nivel de estrés	Pág. 29
7. ¿Qué siento y cómo puedo gestionar la crisis?	Pág. 33
8. Factores de riesgo para angustia emocional	Pág. 40
9. Habilidades para expresar emociones	Pág. 44
10. Dimensiones para el desarrollo de habilidades socioemocionales	Pág. 48

Este documento fue elaborado sin fines de lucro y es propiedad de la Secretaría de Educación y Deporte del Gobierno del Estado de Chihuahua

Compilación: Federico Ortega Estrada





Educación **emocional y** **bienestar**



Educación emocional y bienestar

Lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual

Daniel Goleman

¿Qué hay que saber sobre las emociones?

¿Qué debe saber una persona sobre las emociones? ¿Cuáles deben ser los contenidos de la educación emocional? ¿Cuáles son las estrategias y actividades más apropiadas para lograr los objetivos de la educación emocional? No es fácil responder a estas preguntas.

Probablemente haya que recurrir a un marco teórico, que podemos denominar psicopedagogía de las emociones, para vislumbrar posibles respuestas a estos interrogantes.

Así por ejemplo, según las teorías de las emociones, éstas dependen de la evaluación o valoración que el individuo hace de lo que ocurre en el ambiente. Una implicación psicopedagógica de este principio es que la persona debe preguntarse y responder (aunque no necesariamente de forma consciente) una serie de cuestiones sobre lo que sucede. Entre ellas hay un primer bloque de evaluación inicial de la situación: ¿Está en peligro mi bienestar?, ¿Esta situación me beneficia o me perjudica?, ¿Qué importancia tiene para mí lo que está sucediendo? Un segundo bloque de preguntas se refiere a la acción a emprender: ¿Qué se puede hacer?, ¿Cuáles son las consecuencias de cada acción posible?, ¿Puedo cambiar la condición negativa que provoca los hechos?, ¿Puedo mantener las condiciones positivas?, ¿Cómo?, ¿En caso negativo, puedo soportar la situación, o incluso sacarle provecho?

Todas estas preguntas están encaminadas a favorecer la *madurez* emocional del sujeto. Tres clases de conocimiento parecen esenciales para un proceso emocional maduro. (Lazarus, 1991: 341):

1. Las *señales sociales* sobre lo que sucede y su significación emocional. Es importante, por ejemplo reconocer lo que genera emociones positivas y negativas en la otra persona y la significación de lo que esa persona expresa en la interacción. Por ejemplo comunicación no verbal. Si conseguir un propósito requiere la aprobación y consentimiento de otra persona, debemos saber que decir (o hacer) y cómo decirlo (o hacerlo) de cara a facilitar una relación favorable y evitar resistencias. Cuando la otra

persona responde, lo que comunica debe de ser analizado e interpretado con precisión.

2. Las *reglas de expresión y reglas de sentimiento*. Es decir, lo que se puede decir o hacer en una situación; cuáles son las limitaciones a la expresión de emociones: cuáles son las sanciones sociales a las infracciones.
3. Cómo *manejar las emociones* ¿Qué podemos hacer con nuestra ansiedad, ira, tristeza, culpa?, ¿Cuáles son en las situaciones en las que somos vulnerables a las emociones disfuncionales?, ¿Con quién estamos tratando?

Estas tres clases de conocimiento constituyen un acervo importante que se va adquiriendo a lo largo del desarrollo, si bien cabe señalar que no todas las personas lo consiguen. La competencia social depende en gran medida de estos conocimientos. De ahí a la importancia de contemplarlos en el currículum educativo. Para subrayar la importancia que esto tiene, conviene tener presente que la competencia social ha sido considerada como un “amortiguador” contra la psicopatología y como un factor de prevención. La competencia social tiene tres componentes fundamentales:

- 1) **Flexibilidad.**- Capacidad para dar una diversidad de respuestas con el fin de alcanzar un objetivo dado; al mismo tiempo capacidad para elegir entre una variedad de objetivos.
- 2) **Aprovechar los recursos.**- Capacidad para utilizar los recursos sociales del contexto.
- 3) **Análisis social.**- Análisis eficiente de la realidad, lo cual implica no solo la carencia de deterioro perceptivo, sino también la comprensión positiva, amplia y sofisticada del mundo...

... *concepto de emoción*. La palabra *emoción* procede del latín *movere* (mover), con el prefijo *e* que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (*ex-movere*). Esto sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción, Curiosamente, motivación tiene la misma raíz latina. La emoción ha sido descrita y explicada de forma diferente por los diversos estudios que se han ocupado del tema. Pero en general hay bastante acuerdo en que se trata de: *Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se general habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*

Cuando se produce una emoción suele darse algo así como:

1. Una persona, consciente o inconscientemente, evalúa un evento como relevante respecto a un objetivo personal que es valorado como importante. La emoción es positiva cuando el evento supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo.
2. La emoción predispone a actuar. A veces de forma urgente, por ejemplo cuando se siente amenazado. Por eso emoción y motivación están relacionados.
3. La vivencia de una emoción tiende a ir acompañada de reacciones involuntarias (cambios corporales de carácter fisiológico) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones).

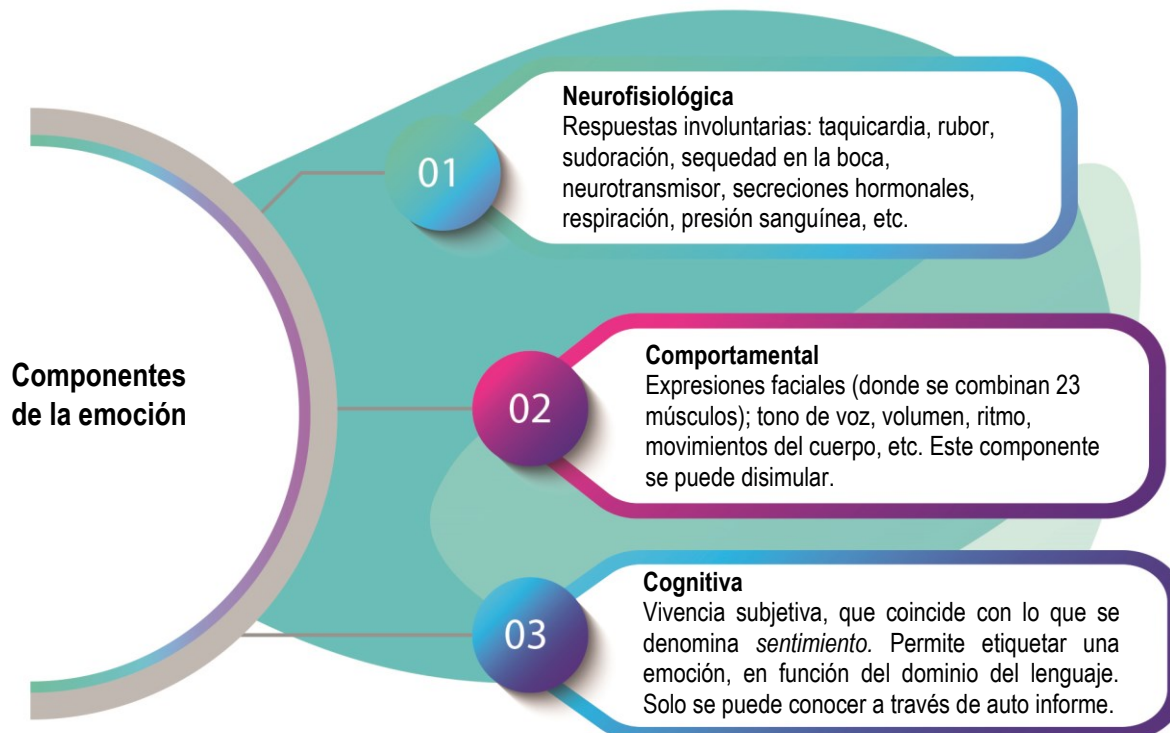
En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

Evento -> valoración -> cambios fisiológicos -> predisposición a la acción

El proceso de valoración puede tener varias fases. Según Lazarus (1991) hay una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos? En una evaluación secundaria se consideran los recursos personales para poder afrontarlo. Simultáneamente a los cambios fisiológicos puede manifestarse una expresión de la emoción que preferentemente adopta la forma de comunicación no verbal. La predisposición a la acción ya es una forma de motivación. La respuesta dependerá de las personas implicadas, la situación social y ambiental concreta, el momento, lugar, etc.

Como consecuencia de la valoración inicial se distinguen emociones positivas y negativas, lo cual no debe confundirse con emociones “buenas” y “malas”. La distinción entre emociones positivas y negativas está en función de la congruencia del acontecimiento con los objetivos personales.

La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados pero con distinto contenido. Por eso se habla de *emociones*, en plural. Por nuestra parte, siguiendo una cierta tradición, nos referiremos a la *emoción*, en singular, como un concepto genérico que incluye diversos fenómenos afectivos que son objeto de investigación científica. Por otra parte nos referiremos a las *emociones*, en plural, para referirnos al conjunto de las *emociones individuales* (ira, tristeza, alegría, etc.) el uso del lenguaje permite distinguir cuando nos referimos a la *emoción* como concepto genérico, de cuando nos referimos a una *emoción* en concreto.



Hay tres niveles diferentes en los cuales se manifiesta una emoción: **neurofisiológico, conductual, cognitivo**. Por ejemplo cuando una persona está furiosa experimenta taquicardia, tiene un comportamiento agresivo (grita, insulta) y siente vivencia subjetiva de la ira. Las emociones producen reacciones psicofisiológicas (respiración, pulso, secreciones, presión sanguínea). También suele darse comunicación no verbal y expresiones corporales.

La manifestación **neurofisiológica** de las emociones se da en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, tono muscular, etc. Las emociones residen en el Sistema Nervioso Central, que es el encargado de hacerlas conscientes. En el Sistema Límbico se encuentra el sustrato neural de las emociones. Los neurotransmisores y las hormonas están implicados en los procesos emocionales. El Sistema Nervioso Vegetativo y el Sistema Nervioso Periférico Somático también juegan un papel importante. Recientes investigaciones en neuroendocrinología y neuroquímica han posibilitado un conocimiento de las relaciones entre la percepción subjetiva de las emociones y los correlatos neurofisiológicos.

La observación del **comportamiento** del individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las

expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, cuyo control voluntario es bastante difícil. Sin embargo, siempre es posible “engañar” a un potencial observador. Siguiendo el impulso dado por Darwin, recientemente han resurgido los estudios sobre la expresión facial y la comunicación no verbal.

El componente **cognitivo** o vivencia subjetiva es lo que a veces en el lenguaje ordinario se denomina *sentimiento*. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Dado que la introspección a veces es el único método de llegar al conocimiento de las emociones. Estos déficits provocan la sensación de “no sé qué me pasa”. Lo cual puede tener efectos negativos sobre la persona. De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones.

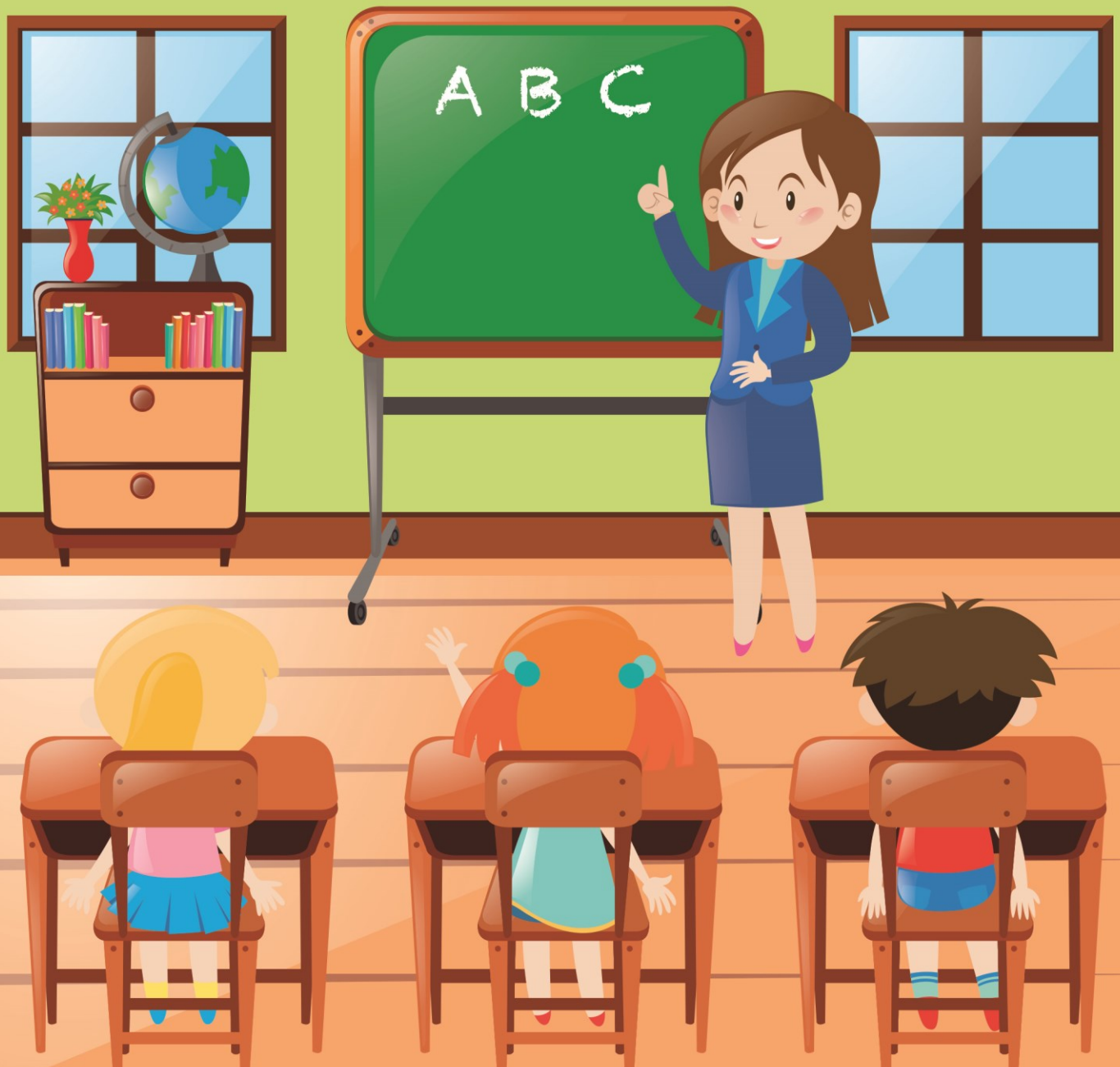
Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de las emociones está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre como la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas interviene conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

Las relaciones entre la persona y el ambiente van cambiando junto con las emociones que las acompañan. Por eso las emociones deben contemplarse como un proceso. El proceso de las emociones puede dividirse en cuatro etapas: anticipación (solo cuando hay previo aviso), provocación, revelación, resultado. Los distintos momentos por los que pasa la protagonista de la ópera de Puccini, *Madame Butterfly*, son un ejemplo de ello. En primer lugar se anticipa un sentimiento de amor, el cual es provocado por los acontecimientos; pero después hay una revelación de un engaño que cuesta aceptar. El resultado en este caso desemboca en tragedia.

Las emociones suelen impulsar hacia una forma definida de comportamiento, ya sea enfrentándonos o huyendo de las situaciones que nos producen estas emociones. Éste es el significado de la expresión “*fight or fly*”.

Adaptado de: Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. España. Ed. Wolters Kluwer España S. A.

Emociones y contexto escolar



Emociones y contexto escolar

Las emociones pueden ser educadas y la vez utilizadas para una buena convivencia.

Aristóteles

¿Qué son las emociones?

Las emociones son experiencias complejas que están relacionadas con lo que nos ocurre y lo que percibimos, y se expresan en una gran variedad de gestos y actitudes. Constituyen procesos multidimensionales, y por lo mismo resulta muy difícil expresarlas mediante palabras (Griffiths, 1997).

Vallés y Vallés (2000) hacen una revisión de las distintas definiciones sobre emociones, y entre los elementos que “son transversales complejos, que implican respuestas somáticas, constituyen una agitación o perturbación de la mente, implican sentimientos, pensamientos, estados biológicos, tienden a la acción, y constituyen reacciones a informaciones del entorno”. En la misma línea, Goleman (1996) plantea que al hablar de emoción se hace referencia tanto a sentimientos como a pensamientos, refiriéndose también a estados psicológicos y biológicos, y a conductas y acciones propias a dichos estados. A manera de síntesis, la definición que hace Bisquerra es iluminadora (2000): *“Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestra relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etcétera. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).”*

Las emociones tienen un componente cuantitativo y otro cualitativo. En general, existe una tendencia a describir las emociones con una valencia positiva o negativa y a definir las según su intensidad. Respecto de la valencia, si bien en la literatura se habla de emociones positivas y negativas, ello no debe inducir a creer que unas son buenas y otras malas, sino se refiere a que unas se asocian a experiencias de bienestar y otras de malestar. Ahora bien, todas las emociones son válidas y funcionales a la experiencia de las personas y son necesarias en la medida que permiten una experiencia coherente con las situaciones específicas. En este sentido, la experiencia debe ser registrada emocionalmente y no disociada. Registrar los propios malestares permitiría conectarse con las experiencias de malestar y sufrimiento de los otros, mientras que registrar las experiencias de bienestar podría permitir al niño construir una memoria emocional que identifique los vínculos y las situaciones que favorecen tanto su bienestar como el de los demás. Desde esta perspectiva, el sistema escolar debiera favorecer experiencias

de bienestar sin que esto implique negar la identificación de emociones consideradas “negativas”.

Las emociones no son ni buenas ni malas, sino que constituyen un ámbito central de la experiencia de cual las personas no son siempre son plenamente conscientes, En este sentido, las emociones permiten al individuo un reconocimiento más significativo de lo que le sucede y por lo mismo una vivencia más plena. Además, conectarse con todas las emociones permite ser capaz de vincularse empáticamente con la experiencia de otras personas.

Cada actividad que realizamos lleva asociado un sustrato emocional del cual podemos estar o no estar conscientes. Por otra parte, las emociones --aún aquellas que a primera vista parecen poco importantes o de baja intensidad—tienen una influencia significativa en cómo actuaremos y en como pensamos. De hecho, se les ha asignado tres funciones principales (Fernández-Abascal, 2009). La primera sería una *función adaptativa*, en la medida que son señales respecto de las condiciones del entorno, que prepara al organismo para la acción; la segunda, una *función social* que informa a los demás acerca del estado de ánimo en que se está; y la tercera, una *función motivacional*; que facilita la realización de determinadas conductas al generar un estado emocional propicio para ello. Considerado lo anterior, podría plantearse que para favorecer un desarrollo adecuado en el ámbito emocional serían necesarios al menos los siguientes aspectos:

- ✓ Ser consciente de que en todas las situaciones y experiencias cotidianas está implicada la emocionalidad, y por tanto ésta debe ser considerada.
- ✓ Ser capaz de identificar las emociones, es decir, poder reconocer las señales que indican cuál emoción se está sintiendo, tanto en uno mismo como en las otras personas.
- ✓ Expresar las emociones en forma apropiada al contexto, es decir, ser capaz de comunicar lo aquel se siente, regulando esta expresión en función del impacto que puede producir.

Las emociones pueden clasificarse en básicas y secundarias. Las emociones básicas son: alegría, miedo, rabia y tristeza. A partir de ellas se desarrolla el conocimiento de otras emociones, como la sorpresa, la preocupación, la envidia, que irán enriqueciendo el repertorio emocional. Estas emociones, llamadas secundarias dado su posterior reconocimiento y desarrollo, se van aprendiendo dentro de los contextos en que los niños se desenvuelven, principalmente el familiar y luego el escolar. Son las relaciones significativas en dichos ámbitos las que permiten a los niños identificar las emociones, y por lo tanto poder vivenciarlas...

Aprendizaje socioemocional y bienestar

Un desafío para los adultos respecto del aprendizaje socioemocional de niños y adolescentes es generar situaciones que favorezcan bienestar, lo cual se asocia a la experiencia de emociones positivas. Como plantea Labrador (2009), en el prólogo del libro de Fernández Abascar (2009), las emociones han estado presentes en la psicología clínica especialmente desde su dimensión negativa, como la ansiedad, la desesperanza, el miedo, la depresión y en mucho menor medida en su dimensión positiva, como el optimismo, la felicidad. Es posible que esto se haya reflejado también en el área de la psicología educacional, donde el énfasis se encuentra puesto más en los déficits que en las competencias. Las emociones negativas surgen cuando no se ha alcanzado algo que se deseaba conseguir, se produce una pérdida o hay una amenaza en el horizonte, en tanto que las positivas dan cuenta de algo alcanzado y producen felicidad. Las emociones negativas son más precisas en sus causas y orienta a una acción concreta; por ejemplo, el niño que tiene miedo al colegio, sabe qué le causa ese miedo y tratará de evitar —en la medida de lo posible— asistir a la escuela.

De acuerdo a Labrador (2009), las emociones positivas como el orgullo, la felicidad, la alegría o el amor, inducen a un procesamiento más superficial de la información, en contraposición con las emociones negativas que inducen a un análisis más acucioso de ésta. Es el caso, por ejemplo, del niño obsesivo que insiste una y otra vez el hecho de que pueda haber bacterias en todas partes y esto lo induce a lavarse las manos en forma reiterada y compulsiva.

Por otra parte, las emociones positivas facilitan la creatividad así como también han mostrado estar relacionadas con un mayor desarrollo cognitivo, toma de decisiones más eficientes, con mayor tolerancia al fracaso y mayor motivación intrínseca (Labrador 2009). El sello distintivo de las emociones positivas en todas las culturas es la sonrisa (Fernández-Abascal, 2009). Las emociones positivas tiene un efector bioquímico, que consiste en la liberación de dopamina, cuya función se relaciona con la regulación de las funciones motoras, neuroendocrinas, motivacionales y afectivas. Autores como Ashby, Isen y Turken (1999) sostienen que la influencia del afecto positivo en tareas cognitivas que involucran a la memoria de trabajo y a la memoria episódica se debe al afecto de la dopamina. Los autores también planean que las emociones positivas como el humor, la alegría, el amor, la felicidad y el orgullo generan un efecto de aproximación, en tanto que las negativas como la tristeza, el miedo, la ira, la vergüenza o el asco producen un efecto de evitación.

Con frecuencia, en el contexto escolar se provocan emociones negativas; por ejemplo, de forma inconsciente, se puede inocular mucho estrés en los niños, lo que termina por producir rechazo al colegio o alguna asignatura específica. En cambio bajo los efectos de una emoción positiva las personas tienden a actuar en forma menos egocéntrica, a tener más comportamientos prosociales; por lo tanto, la generación de contextos en que se susciten respuestas emocionales positivas

tendencias a producir en los niños un efecto de acercamiento hacia sus profesores, sus pares, y hacia el aprendizaje. El desarrollo de las emociones positivas resulta esencial a la hora de buscar la felicidad. Al respecto, Labrador (2009) propone algunas claves para conseguir la felicidad;

- a) desarrollar y mantener relaciones sociales significativas y sanas;
- b) mantenerse ocupado en aquello que nos hace disfrutar;
- c) perseverar en la consecución de metas significativas;
- d) organizar y planificar la propia vida;
- e) reducir las expectativas y aspiraciones;
- f) tener un pensamiento optimista;
- g) centrarse en el presente;
- h) aceptar y valorarse a sí mismo.

Cabe destacar que, aun cuando se privilegia la idea de que el contexto emocional debe ayudar a los niños a asociar el contexto escolar con emociones agradables y que produzcan bienestar, esto no obsta a que el contexto escolar se haga cargo de situaciones difíciles, dolorosas y críticas, de manera que puedan entregar contención emocional, consuelo y apoyo cuando los eventos negativos suceden. Frente a las experiencias dolorosas de los niños en sus experiencias cotidianas, el contexto escolar debe ser capaz de transformarse en un tutor de resiliencia, un ámbito que capacite a los niños para enfrentar y superar las situaciones adversas (Cyrulnik. 2009).

Adaptado de: Milicic, N., Berger, Ch., Torretti, A., Alcalay, L. (2014) *Aprendizaje Socioemocional. Programa BASE (Bienestar y aprendizaje Socioemocional)*. México. Paidós

Importancia de la educación emocional



Importancia de la educación emocional

Todo aprendizaje tiene una base emocional.
Platón

La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse, como mínimo, dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo personal. Dentro de este último se incluyen el desarrollo emocional, social y moral, entre otros.

La educación emocional contribuye al desarrollo integral de la persona.

Tradicionalmente, la educación ha puesto el énfasis en el desarrollo cognitivo (saber), ignorando, en gran medida, el desarrollo emocional. La educación emocional surge a mediados de los años noventa con la intención de contribuir a dar respuesta a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. En estos años se va pasando del saber al saber hacer, lo que ha llevado a resaltar la importancia de las competencias básicas. Este cambio es muy importante para la práctica educativa.

La educación emocional, además de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, se propone crear un **clima emocional** positivo en el aula, favorable al aprendizaje y al bienestar. El clima de aula y el clima de centro son una consecuencia de las emociones que viven las personas en un contexto educativo y que tiene repercusiones en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico. El profesorado juega un papel muy importante en la creación de climas emocionales, por lo que el primer destinatario de la educación emocional es el profesorado.

«Conócete a ti mismo» aparecía en el frontispicio del templo de Delfos y este fue el lema adoptado por Sócrates. Sin embargo, desde entonces la educación se ha centrado en conocer el mundo exterior y olvidamos conocernos a nosotros mismos. Entrar en la interioridad abre puertas al autoconocimiento, autoestima, autonomía, responsabilidad, juicio crítico, toma de conciencia de valores, criterios morales, toma de conciencia de la propia responsabilidad, buscar un sentido a la vida, valores, transcendencia, etc., que son aspectos importantes para el desarrollo personal y social. La educación emocional es una llamada de atención sobre la importancia de conocerse a uno mismo.

Continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Esos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias (guerras, violencia, desastres naturales, hambre, tortura, etc.), interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades, etc. La tensión emocional puede adoptar la forma de irritabilidad, desequilibrio emocional, problemas de relación, ansiedad, estrés, depresión, etc. La frecuencia con que se producen estos fenómenos merece más atención de la que se le está prestando actualmente. El

consumo de ansiolíticos y antidepresivos no ha cesado de aumentar a partir de mediados del siglo XX. Las estadísticas sobre este tipo de consumo son realmente espectaculares y son un indicador de los problemas emocionales que sufre la sociedad. Desde la educación emocional se pretende abordar la dimensión preventiva de estos fenómenos.

La educación emocional contribuye al bienestar personal y social.

Tecnológicamente se ha avanzado mucho a lo largo del siglo XX. Pero por lo que respecta a las emociones estamos atrofiados. El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc. Esto se da a lo largo de toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar.

La violencia es una de las grandes lacras de la humanidad. Muchas veces es consecuencia de la incapacidad para regular la ira (rabia, enfado, furia, cólera, odio). El analfabetismo emocional está muchas veces presente en las manifestaciones de violencia descontrolada. Solamente la regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia ya justificaría dedicar tiempo, esfuerzos y formación a la educación emocional.

En la educación, cada vez se ve más claro que el rol tradicional del profesorado, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando.

17

Actualmente se dan como mínimo dos fenómenos interrelacionados que obligan a este cambio de rol: la obsolescencia del conocimiento y las tecnologías de la información y la comunicación. Esto abre un escenario donde el alumnado adquiere conocimientos en el momento que los necesita, a través de medios tecnológicos. En función de esas tecnologías, el rol del profesorado cambia y pasa de la transmisión de conocimientos a la relación emocional de apoyo en los procesos de aprendizaje. Esto va a suponer un reciclaje en profundidad del profesorado. Uno de los aspectos importantes de este cambio consiste en la capacidad del profesorado para contener y canalizar las emociones de los estudiantes.

La educación emocional debería estar presente a lo largo de toda la escolarización.

Podríamos poner más elementos de apoyo a la importancia y necesidad de la educación emocional, pero con lo que se acaba de exponer consideramos que ya es suficiente para dar por justificada la educación emocional.

Adaptado de: Bisquerra, R. (2016). *Diez ideas clave. Educación emocional*. Barcelona. Grao

Habilidades Sociales que los Niños Necesitan

							
Seguir Instrucciones	Auto Control	Mostrar Empatía	Actitud Positiva	Discrepar con respeto	Pensar antes de actuar o hablar	Compromiso	Expresar Sentimientos
							
Usar estrategias de superación	Lidlar con el enojo y frustración	Ver el punto de vista de otra persona	Expresar Ideas, pensamientos y sentimientos.	Tomar Responsabilidades	Llevarse bien con otros	Imagen positiva de si mismo	Pensamiento flexible
							
Entender el espacio personal.	Respetar turnos	Practicar deportes	Apreciar las diferencias	Mantenerse en calma en momentos de stress.	Ser reflexivo	Entender elecciones	Auto defensa
							
Auto regular	Lidlar con preocupaciones	Entender conductas sociales	Compartir	Lidlar con problemas y conflictos	Disculparse	Crear Soluciones	Aceptar las Consecuencias

Integración del enfoque **socioemocional** en el aula



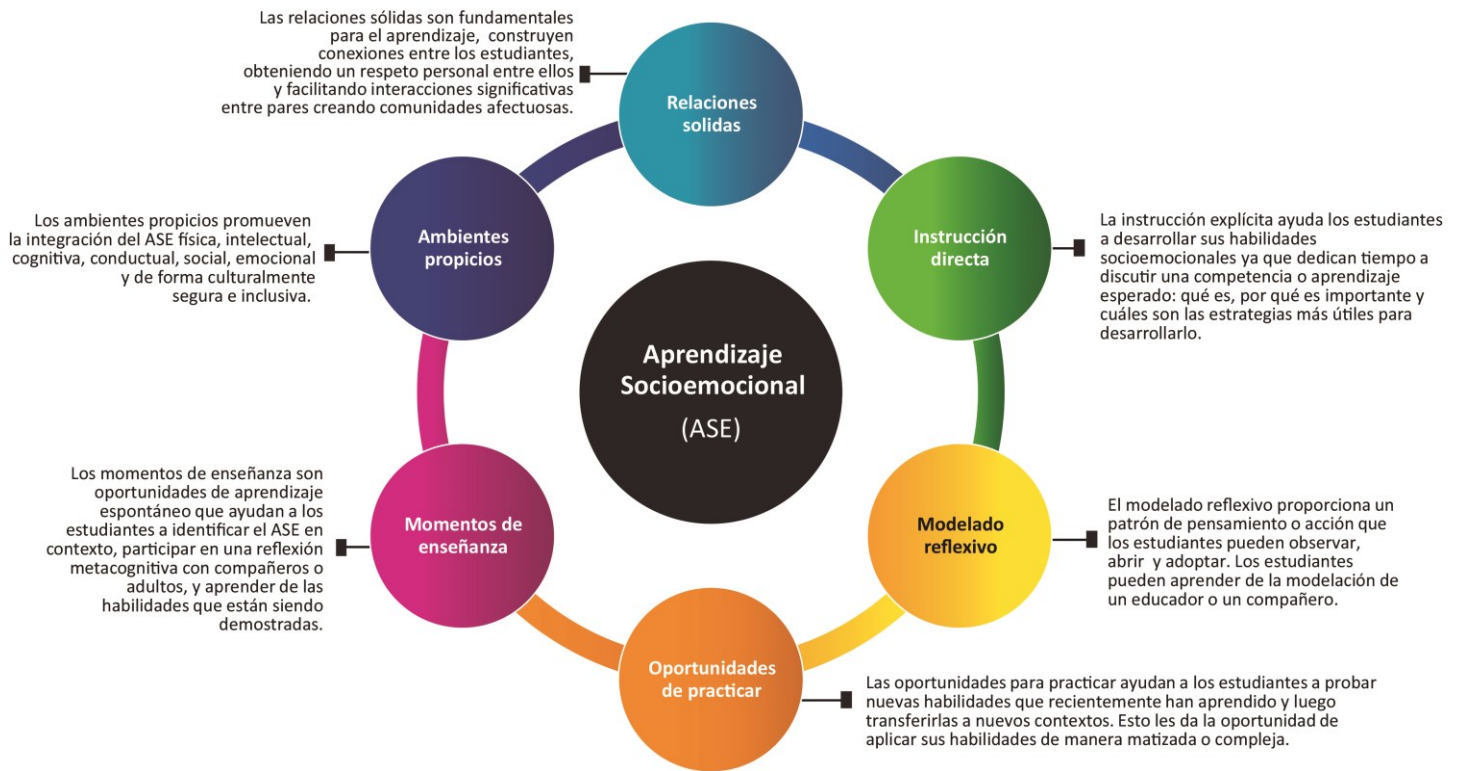
Integración del enfoque socioemocional en el aula

*La educación emocional debe ser eminentemente
práctica, activa y experiencial*

Rafael Bisquerra

Al integrar el aprendizaje socioemocional (ASE) en la estructura del día escolar, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a perfeccionar sus habilidades y mentalidad existente para ayudarlos a tener éxito en la escuela y en el mundo en general. El desarrollo de las habilidades socioemocionales depende del contexto, la cultura y la interacción de los estudiantes con diferentes entornos. Por tanto, es importante que las actividades relacionadas con ASE en el aula se centren en ayudar a los estudiantes a aprender, desarrollar y practicar habilidades que tendrán que aplicar tanto en casa como en sus comunidades.

El enfoque de integración del aprendizaje socioemocional guía a los educadores a cómo integrarlo en el currículo y practicarlo en las rutinas diarias del aula. Usando este enfoque, los maestros pueden apoyar el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes de maneras que son aplicables en varias áreas de sus vidas, más sostenibles en el tiempo y flexibles para cambiar objetivos y prioridades a lo largo de la vida. Este enfoque sirve como un recurso impactante para apoyar y promover a los estudiantes al aprendizaje permanente.



<https://www.transformingeducation.org/introducing-transformeds-sel-integration-approach-for-classroom-educators/>

¿Cómo interactúan estos componentes?

Recomendamos un enfoque holístico para la integración del aprendizaje socioemocional (ASE) que logre un equilibrio entre ambientes, relaciones, instrucción, modelado, práctica y momentos de enseñanza, en lugar de enfatizar una acción más que las demás.

Los profesores que integran con éxito ASE en el aula integran todos los componentes anteriores y discernen cuándo sería más provechoso enfatizar un componente en un momento dado. Hacerlo proporciona a los estudiantes múltiples oportunidades para aprender, observar, practicar y desarrollar continuamente habilidades socioemocionales.

Cómo usar este recurso

El propósito de este recurso es presentar varias formas de ayudar a los educadores a integrar el aprendizaje socioemocional en actividades cotidianas en el aula utilizando principios familiares de pedagogía. Considere las siguientes preguntas y consejos para ayudarle a usted a planear el uso de los componentes mediante un enfoque de integración del aprendizaje socioemocional en el aula.

- ¿Cuáles son sus objetivos para apoyar el desarrollo socioemocional de sus alumnos?

- ¿Cómo puede aprovechar las fortalezas de sus estudiantes e involucrar sus intereses, antecedentes y experiencias para practicar ASE?
- ¿Hay oportunidades en sus lecciones para discutir y practicar habilidades socioemocionales de manera directa conectado al aprendizaje académico?
- ¿Cómo puede usar los diferentes componentes para conocer en qué nivel se encuentran sus estudiantes y como andamiar su aprendizaje?

Procedimientos para integrar el aprendizaje socioemocional a través de ambientes favorables, relaciones sólidas, instrucción explícita, modelado reflexivo, prácticas y momentos de enseñanza

Ambientes favorables	<ul style="list-style-type: none"> • Cree un espacio físico que sea cálido, acogedor y centrado en el alumno, con una elección cuidadosa de materiales, muebles y trabajos de los estudiantes. • Mantenga expectativas altas para todos los estudiantes y aproveche la confianza construida para alentarse mutuamente a trabajar hacia objetivos importantes. • Fomente el crecimiento al proporcionar retroalimentación procesable y celebrar el progreso. • Diseñe tareas de una manera que celebre la diversidad de talentos, habilidades y competencias de los estudiantes. • Establezca prácticas para crear conciencia emocional y regulación emocional como la prioridad en el salón de clases.
Relaciones sólidas	<ul style="list-style-type: none"> • De manera regular establezca conexiones explícitas entre la escuela y la comunidad, mediante la comunicación positiva de dos vías. • Forme relaciones honestas y auténticas entre estudiantes y maestros que fomenten entendimientos de unos y otros para derribar puntos de vista inequitativos y basados en el déficit. • Conozca, incluya y celebre diversos antecedentes culturales y raciales / étnicos durante todo el año. • Cree actividades y estructuras que construyan continuamente relaciones sólidas entre estudiantes durante todo el año escolar, en lugar de sólo durante eventos especiales • Resuelva conflictos a través de enfoques restaurativos que promuevan la empatía y la comprensión.
Instrucción explícita	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice enfoques basados en evidencia y de alta calidad, independientemente de si diseña una nueva lección o imparte una lección de un plan de estudios preexistente. • Utilice materiales que reflejen y representen la diversidad de los alumnos en el aula. • Asegúrese de que las lecciones se adapten para satisfacer las necesidades de desarrollo y lenguaje de los estudiantes, de contextos culturales e intereses diversos.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Realice una instrucción explícita centrada en el alumno. ● Involucre a los estudiantes en la discusión sobre cómo se desarrolla una competencia en sus propias vidas.
Modelado reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Sea intencional. Planifique cuidadosamente por adelantado ayudará a enfocarse en ser inclusivo y en el uso de palabras de alto impacto con mensajes y lenguaje corporal que modele el ASE. ● Enfatique el papel de los estudiantes en el modelado. Asegúrese de ofrecer a los estudiantes oportunidades para discutir qué observan, hacer preguntas aclaratorias, discutir una perspectiva alternativa y / o brindar retroalimentación sobre lo que están aprendiendo. ● Considere formas de utilizar el juego de roles y el modelado entre pares para ayudar a los estudiantes a aprender unos de otros. ● Utilice el modelado como una oportunidad para mostrar comportamientos que muestren respeto, aprecio e inclusividad de la gama de culturas, antecedentes, idiomas y experiencias de los estudiantes y comunidades
Oportunidades para practicar	<ul style="list-style-type: none"> ● Concéntrese en reforzar los conceptos que ya se han enseñado y modelado explícitamente. ● Considere qué actividades serán apropiadas para el desarrollo y relevantes para los estudiantes como individuos. ● Planifique con anticipación para identificar actividades para que los estudiantes practiquen usando habilidades socioemocionales que están relacionadas con las lecciones existentes. Ofrezca a los estudiantes opciones sobre cómo involucrar sus habilidades. ● Cree oportunidades para practicar que respondan al rango de habilidades de los estudiantes para que pueden construir y aplicar de manera independiente las habilidades socioemocionales en varios contextos.
Momentos de enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> ● Participe en momentos de enseñanza espontáneos como oportunidades para conversar, aprender, y proporcionar comentarios constructivos. ● Concéntrese en momentos que puedan reforzar la generalización y la transferencia de habilidades socioemocionales que se han enseñado o modelado explícitamente en clase. ● Aproveche tanto los momentos de celebración (reconocer cuándo los estudiantes están demostrando dominio o crecimiento en una competencia socioemocional) como de retroalimentación (reevaluar una situación difícil e introducir un enfoque diferente).

Adaptado de: www.transformingeducation.org

Impacto del estrés en el aprendizaje



Impacto del estrés en el aprendizaje

Sigue a tu corazón pero lleva contigo a tu cerebro.

Alfred Adler

Los centros de aprendizaje del cerebro

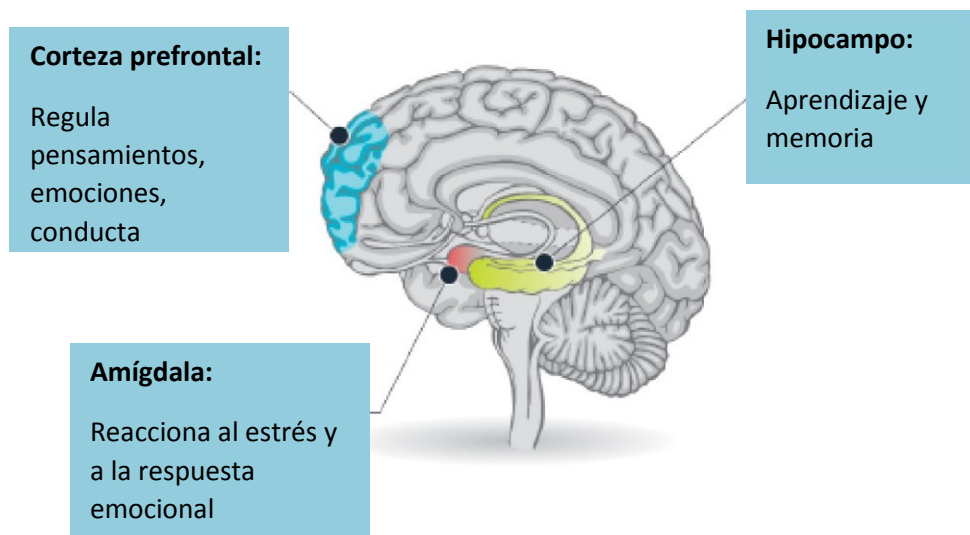
Si bien todo el cerebro está implicado en el proceso de aprendizaje, varias estructuras clave del sistema límbico en el cerebro (la corteza pre frontal, la amígdala y el hipocampo) están diseñados para nuestro aprendizaje y deben funcionar juntos y a la perfección para facilitar un aprendizaje efectivo.

La corteza pre frontal, ubicada justo detrás de nuestra frente en el lóbulo frontal del cerebro, ayuda a regular los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Por ejemplo, es crítica para llevar a cabo un conjunto de habilidades llamadas funciones ejecutivas, que incluyen memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva, control inhibitorio, resolución de problemas complejos, planificación, etc.

La amígdala, dos pequeñas estructuras con forma de almendra ubicadas a ambos lados del cerebro, a la altura del lóbulo temporal, reaccionan al estrés y la excitación emocional. Esto significa que la amígdala facilita reacciones emocionales, incluida la respuesta al estrés, el miedo y el peligro mediante la señalización del cuerpo para que responda: "peleando, huyendo o esperando". La amígdala también juega un papel importante en la modulación de recuerdos emocionales

El hipocampo, dos estructuras simétricas en forma de caballito de mar, ubicadas a cada lado del lóbulo temporal medial del cerebro, son una parte del cerebro responsable de albergar nuestro aprendizaje y memoria.

Estas tres regiones interconectadas del sistema límbico del cerebro se comunican con una otro durante el proceso de aprendizaje.



Identificar tipos y causas de estrés

La increíble maleabilidad del cerebro humano, incluidos los centros de aprendizaje del cerebro, es a la vez una oportunidad y vulnerabilidad, según el contexto. Uno de los ejemplos más comunes de contexto negativo es el estrés, pero ¿sabías que no todo el estrés es malo?

Tipos de estrés

La cantidad de estrés que experimentamos, en combinación con los apoyos que tenemos disponibles para ayudarnos a sobrellevar la situación, determinar cómo ese estrés podría afectar nuestros cerebros y cuerpos (National Scientific Consejo del Niño en Desarrollo, 2014).

- El *estrés positivo* se caracteriza por una respuesta leve al estrés, que incluye breves aumentos en la tasa de latidos del corazón y elevaciones leves en los niveles de hormona del estrés. Este tipo de estrés nos alerta y nos prepara. Puede beneficiarnos en situaciones en las que necesitamos estar enfocados y energizados. Este tipo de estrés en realidad construye sistemas de respuesta saludables para hacer frente al estrés futuro.
- El *estrés tolerable* se caracteriza por una respuesta al estrés físico más grave pero temporal, constantemente protegido por relaciones de apoyo. Estas experiencias tendrían el potencial para afectar negativamente el desarrollo, pero con el apoyo de relaciones de confianza, no tienen un impacto a largo plazo en el cerebro y en el cuerpo.
- El *estrés tóxico* se caracteriza por una activación intensa, frecuente o crónica del sistema de respuesta al estrés, en ausencia de relaciones protectoras. Es este tipo de estrés el que puede cambiar la forma en que se desarrolla el cerebro y el cuerpo de un niño.

El poder de las relaciones

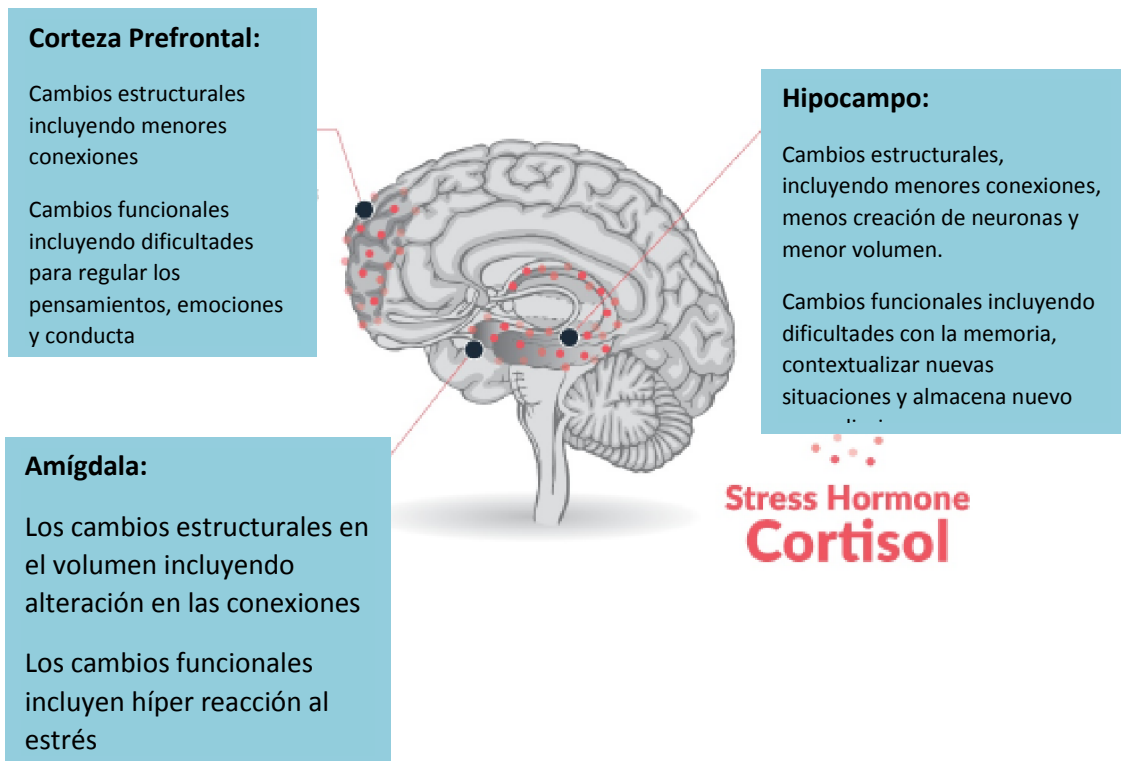
Como sabemos ahora, el factor decisivo para determinar si una experiencia de estrés es tolerable o tóxica es la presencia de relaciones afectuosas y de apoyo.

Esta relación de amortiguación se puede ver tanto a nivel conductual como biológico. En la superficie, podemos ver a un adulto solo consolando a un niño durante una experiencia estresante, o en el fondo enseñando habilidades de afrontamiento.

Lo que no podemos ver en la superficie es el impacto biológico de una relación de amortiguación. Las relaciones de confianza, como las que existen entre padres e hijos, o maestros y alumnos, producen otro tipo de hormona: la oxitocina. A veces llamada la "hormona del amor", la oxitocina puede contrarrestar los efectos de la hormona del estrés, el cortisol. Al estar en sintonía y responder a cada individuo y apoyándolos para convertirse en adultos independientes y autónomos, incluso los

educadores, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo y aprendizaje saludable de los estudiantes. Los entornos que se perciben física y emocionalmente seguros al ser tranquilos y predecibles, son menos propensos a activar un sistema de respuesta al estrés de hiper-alerta.

La ausencia de cambios en la experiencia del estrés crónico y sin amortiguación puede afectar la capacidad del niño para regular las emociones, la atención y el comportamiento, y para aprender y recordar. Sin embargo, la conclusión más importante es que la presencia de una relación de amortiguación - como el de un padre cariñoso u otro adulto no solo puede mitigar los efectos del estrés, sino Promover el desarrollo saludable de por vida.



Resumen

Comprender los centros de aprendizaje del cerebro

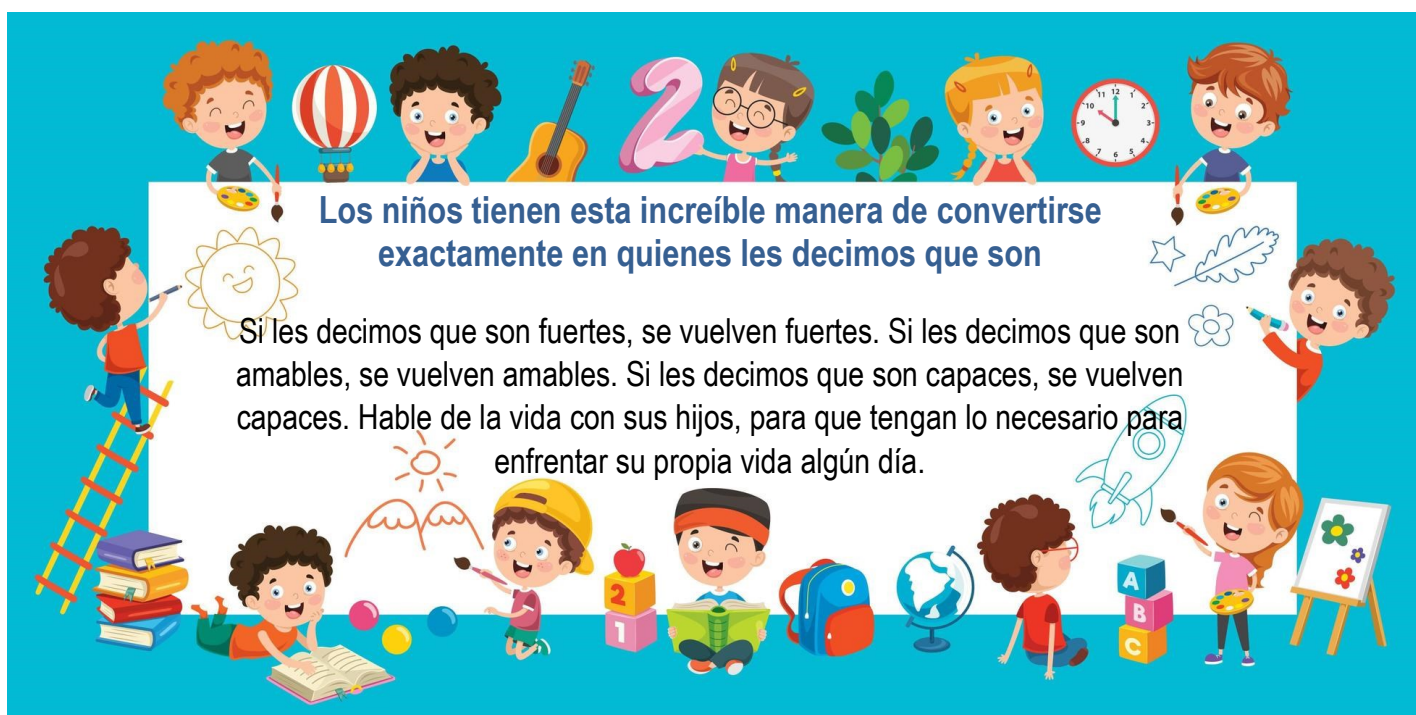
- El cerebro es maleable, moldeado tanto por nuestros genes como por nuestras experiencias.
- El cerebro organiza redes cada vez más integradas al crear, fortalecer y reorganizando las conexiones entre las neuronas.
- Las estructuras en el cerebro llamadas corteza pre frontal, hipocampo y amígdala (los "centros de aprendizaje") son parte de una red particularmente importante necesaria para proceso de aprendizaje, conocido como el sistema límbico.

Identificar tipos y causas de estrés

- No todo el estrés es malo; de hecho, algo de estrés puede alertarnos, prepararnos y desarrollar una arquitectura sana del cerebro para hacer frente al estrés futuro.
- A diferencia del estrés positivo o tolerable, el estrés tóxico en ausencia de relaciones de protección pueden tener un efecto negativo en el desarrollo.
- La investigación sobre experiencias adversas en la infancia muestra que el estrés tóxico puede conducir a mayor riesgo de resultados negativos para la salud, así como de aprendizaje y comportamiento de desafíos en la escuela.

Explicar cómo el estrés afecta el cerebro

- Los niños no solo pasan por situaciones de adversidad, sino que su cerebro y su cuerpo se ve afectado a través del mecanismo biológico del estrés.
- La hormona del estrés cortisol puede influir en la estructura y función del cerebro en áreas clave para el aprendizaje, como la amígdala, el hipocampo y la corteza pre frontal.
- Estos cambios afectan la capacidad del niño para regular las emociones, la atención y el comportamiento, aprender y recordar (los componentes básicos): todos los componentes clave de éxito académico.
- Los ambientes y las relaciones positivas amortiguan el estrés y catalizan el aprendizaje y el desarrollo.



Valoración del nivel de estrés



Valoración del nivel de estrés

Nuestra vida siempre expresa el resultado de nuestros pensamientos dominantes
Kierkegaard

Es comprensible que el distanciamiento y aislamiento social, incluida la separación de los seres queridos, la pérdida de la libertad y la reducción de los ingresos, estén llevando a algunas personas a experimentar sentimientos de ansiedad, aburrimiento, frustración y miedo.

Cuando un evento que produce una crisis psicológica supera los mecanismos y estrategias que una persona suele utilizar para manejar sus efectos, lo habitual es que aparezcan síntomas psicológicos o reacciones comportamentales de diferente tipo, tan diversas como el ser humano. Lo más habitual que se suele observar:

Estrés

El concepto suele referirse a la naturaleza de una experiencia que resulta de la interacción de una persona con su contexto. Esta experiencia estimula reacciones fisiológicas -nivel de arousal o excitabilidad- y reacciones psicológicas (ej. sensación de agobio). Los estresores pueden ser pequeños o grandes y los eventos, negativos o positivos.

En este caso el evento y el estresor parecieran estar identificados. Pero existen muchas variables mediadoras que nos explicarán o nos permitirán comprender la magnitud o severidad de algunas de las formas clínicas más comunes de presentarse el estrés. En otras palabras, cualquier persona se puede estresar, con mayor razón en una situación de pandemia, pero no todas presentarán síntomas que requieren ayuda psicológica. La mayor parte de las personas logran manejar su nivel de estrés y los parámetros de sanidad mental dentro de márgenes tolerables.

Sin embargo, ya sea por vulnerabilidades individuales o por los niveles de exposición a la fuente de estrés (ej. trabajadores/as de la salud de primera línea), un grupo importante de individuos presentará síntomas y necesitará una intervención psicológica especializada.

Algunos modelos de atención psicológica, como el modelo TAS (Triage Assessment System; Myer, Williams, Ottens, & Schmidt, 1992; Myer, 2001), proponen que las reacciones a los eventos de crisis pueden ser agrupadas en tres dominios y valoradas por los/las profesionales de acuerdo a su severidad:

1. Dominio Afectivo:

Las reacciones más habituales y que deben ser evaluadas son:

- a. Rabia / hostilidad
- b. Ansiedad / miedo
- c. Tristeza / melancolía

Frente a una situación de estrés, los y las pacientes expresan con frecuencia una combinación de estos afectos, pasando de uno a otro con mucha facilidad. Se sugiere determinar la emoción que adquiere más presencia e intensidad, o bien la que aparece con mayor frecuencia. El nivel de severidad en el plano afectivo puede ser evaluado siguiendo los siguientes criterios:

Ninguno	Mínima	Bajo	Moderada	Marcada	Severa
Ánimo estable con variaciones normales de afectos apropiados al funcionamiento diario.	Afectos apropiados a la situación. Experimenta levemente breves períodos de ánimo más negativo. Emociones están bajo el control del individuo.	Afectos apropiados a la situación, pero incrementados en períodos más largos. Experimenta afectos negativos levemente más intensos de lo adecuado. Percibe que sus emociones están bajo su control.	Los afectos pueden ser incongruentes con la situación. Períodos más extendidos de ánimo negativo. Afectos son experimentados como más intensos de lo adecuado. Puede haber labilidad emocional y requiere esfuerzo para controlar las emociones.	Afectos negativos experimentados marcadamente más elevados de lo adecuado a la situación. Afectos son obviamente incongruentes con la situación. Oscilaciones pronunciadas del ánimo. La arremetida de emociones negativas es percibida fuera de su control volitivo.	Descompensación emocional evidente. Los afectos negativos lo inundan y desbordan. Pueden aparecer afectos percibidos.

2. Dominio Comportamental: Las reacciones conductuales de las personas bajo estrés que aparecen más habitualmente son:

- Inmovilidad.** Sensación de parálisis o de sentirse estancado, sin poder hacer nada para enfrentar la crisis.
- Evitación.** Hay un intento activo para escapar o hacer un bypass a los problemas asociados con la crisis. Un extremo puede ser la negación de la situación.
- Aproximación.** Reacciones donde hay un intento activo por enfrentar los problemas resultantes de la crisis.

El nivel de severidad en el plano comportamental puede ser evaluado siguiendo la tabla:

Ninguno	Mínima	Bajo	Moderada	Marcada	Severa
La conducta de enfrentamiento es apropiada a las características de la crisis. Logra ejecutar aquellas tareas necesarias para el funcionamiento diario.	Ocasionalmente utiliza conductas de enfrentamiento poco efectivas. Logra ejecutar las tareas cotidianas, pero lo hace con un notable esfuerzo.	Ocasionalmente utiliza conductas de enfrentamiento poco efectivas. Es negligente en realizar algunas tareas cotidianas y su funcionamiento está notablemente comprometido.	Despliega conductas de enfrentamiento que pueden ser poco efectivas y/o mal adaptativas. Su habilidad para realizar tareas cotidianas está notablemente comprometida.	Despliega conductas de enfrentamiento que con probabilidad pueden exacerbar la crisis. Su habilidad para realizar tareas cotidianas está marcadamente ausente.	La conducta es errática e impredecible. Su comportamiento puede ser dañino para sí mismo o para los demás.

3. Dominio Cognitivo: Las reacciones en este dominio son:

a. Trásgresión. Se entiende lo ocurrido como una ofensa para “mí y los míos” y se percibe como ocurriendo en el presente, en el “aquí y ahora”. Las teorías conspiracionistas favoritas se anidan aquí.

b. Amenaza. Es percibido como algo potencial, como algo que podría ocurrir en un futuro no lejano. La percepción es que lo peor aún no ocurre y que una catástrofe inminente se avecina.

c. Pérdida. Se entiende lo ocurrido como algo pasado e irrevocable. Se percibe lo ocurrido como sin remedio, como algo que ya no tiene vuelta atrás y es irrecuperable.

El nivel de severidad en el plano cognitivo puede ser evaluado siguiendo la tabla:

Ninguno	Mínima	Bajo	Moderada	Marcada	Severa
La capacidad de concentración está intacta. Despliega con normalidad su capacidad de resolver problemas y tomar decisiones. Su percepción e interpretación de la crisis calza con la realidad de la situación.	Sus pensamientos pueden estar enfocados en el evento crítico, pero el foco de pensamiento está bajo su control. Su habilidad para resolver problemas y tomar decisiones está levemente afectadas. Su percepción e interpretación de la crisis calza sustancialmente con la realidad de la situación.	Ocasional pérdida de concentración. Percibe una disminución del control de sus pensamientos sobre la crisis. Experimenta recurrentes problemas con su habilidad para resolver problemas y tomar decisiones. Su percepción e interpretación de la crisis pueden diferir en algunos aspectos con la realidad de la situación.	Frecuentes pérdidas de la concentración. Frecuentes pensamientos intrusivos acerca del evento desencadenante de la crisis y escaso control sobre ellos. Su habilidad para resolver problemas y tomar decisiones se encuentra afectada por dudas y pensamientos obsesivos. Su percepción e interpretación de la crisis pueden diferir notablemente con la realidad de la situación.	Inundado por pensamientos intrusivos acerca de la crisis. Su habilidad para resolver problemas y tomar decisiones se encuentra marcadamente afectada por dudas, pensamientos obsesivos y confusión. Su percepción e interpretación de la crisis pueden diferir sustancialmente con la realidad de la situación.	Su percepción y pensamientos sólo se concentran en la situación de crisis (estado crepuscular). Extremadamente afectado por pensamientos obsesivos, dudas y confusión que su habilidad de resolver problemas y tomar decisiones ha colapsado. Su percepción e interpretación de la crisis pueden diferir sustancialmente con la realidad de la situación que amenaza su propia seguridad.

El modelo propuesto más arriba es sólo una guía que puede ayudar a valorar estas áreas del funcionamiento psicológico, pero él o la terapeuta deberá estar al día con criterios diagnósticos para el estrés agudo, trastorno adaptativo, sintomatología depresiva más frecuente, etc.

Adaptado de: *intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus*
 Claudio Martínez Guzmán, PhD

¿Qué siento y cómo puedo gestionar **la crisis**?



¿Qué siento y cómo puedo gestionar la crisis?

No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta

Vincent Van Gogh

En época de crisis es importante identificar algunas de las emociones que puedes estar sintiendo y conocer cómo puedes gestionarlas.

1. Incertidumbre y miedo:

Podemos estar sintiendo temor a la enfermedad, a perder la salud, a morir, a los problemas económicos derivados, a perder la vida que teníamos, a la falta de recursos asistenciales y de alimentación. En estos momentos el sentir miedo ante una situación novedosa y sin precedente es normal y puede desembocar en reacciones muy diferentes, de bloqueo y sufrimiento, o de forma más funcional, en acción creativa y ayuda a los demás.

Pensamientos: “Me va a pasar a mí”, “no voy a poder pagar mis deudas”, “y si le pasa algo al abuelo y no hay camas en el hospital”, “a ver cómo remonto yo esto...”

Normalicemos el miedo, cambiemos su significado viéndolo como un aliado que nos puede ayudar a gestionar la situación.

2. Frustración:

Esta situación nos presenta una oportunidad para trabajar la paciencia y nuestra tolerancia a la frustración.

Por no poder seguir adelante con nuestros proyectos, por no tener libertad de movimiento. En definitiva, por perder la libertad y no poder ejercer nuestros derechos de elección y acción. Partimos de un nivel de tolerancia a la frustración muy baja; en nuestro día a día estamos acostumbrados a tenerlo todo de forma inmediata. Esta nueva situación requiere tener paciencia, aparcar nuestros proyectos y hábitos por un fin superior que nos trasciende.

Pensamientos: “No puedo ni salir”, “ya no puedo llevar a los niños al parque”, “no voy a poder acabar el proyecto”, “quiero abrazar a mi familia y no puedo”

Aparecen en los momentos en que pensamos que se están dando injusticias que interfieren en nuestra vida. Estas emociones están dirigidas al causante percibido de la situación, pero hay veces que el causante no está bien identificado y esto puede generar reacciones de enfado con diferentes colectivos, la sociedad o el gobierno, y nos lleva a conductas que no son de ayuda, como “rebelarnos” y salir a la calle porque interpreto que el gobierno no lo ha parado a tiempo, no volver a comprar en un “chino”.

Pensamientos: “Es injusto que yo esté metido en casa, el gobierno tendría que haber cerrado antes”, “no hay derecho a que los chinos ya estén bien y nosotros ahora sufriendo lo suyo”.

3. Rabia y enfado:

La rabia puede ser un gran instrumento en nuestra vida ya que nos permite eliminar las injusticias que aparecen en ella.

4. Ambivalencia:

Dejemos de luchar contra esta ambivalencia para ganarle la batalla a la culpa.

Nos encontramos en una situación de ambivalencia emocional. Por un lado podemos sentir alivio o alegría por estar en casa y no ir a trabajar, pero por otro nos visitan emociones desagradables como las que hemos mencionado anteriormente. La ambivalencia es inherente al ser humano y puede generar un sentimiento secundario de culpa; aceptar la existencia de esta batalla interna puede hacer que la culpa disminuya y podamos normalizarla.

Pensamientos: “Qué bien que me quedo en casa y puedo hacer cosas que nunca hago, voy a poder descansar; aunque qué agobio no saber cuándo acabará esto, me estoy ahogando un poco voy a salir a la calle...”

35

5. Desorientación y desorganización:

Procuremos generar nuevas rutinas flexibles siendo amables con nosotros mismos y dándonos permiso y tiempo para adaptarnos.

Estamos acostumbrados a seguir horarios establecidos por nosotros mismos o terceros, que han desaparecido y nos dejan algo desorientados y nos desorganizan. Las personas somos seres de rutinas y además, la vida está llena de automatismos que hemos construido durante años. Todo esto nos da sensación de control y no nos supone mucho esfuerzo. Ahora tenemos una nueva labor de reorganizar nuestra rutina.

Pensamientos: “¿Y ahora qué hago? ¿Cómo organizo mi día?”, “¿estará bien si hago esto? se me están pasando las horas y no he hecho nada”.

6. Aburrimiento o desmotivación:

Aprovechemos este momento para desarrollar nuestra parte más creativa.

Una de las emociones que podemos sentir es el aburrimiento, porque al ser seres sociales nuestro ocio está muy relacionado con el contacto con los demás. La situación de aislamiento limita enormemente nuestra necesidad de vinculación.

*Pensamientos: “Y, ¿cómo voy a llenar este tiempo?, ¿y el de mis hijos?”,
“¿cuándo podré salir a tomar algo o juntarme con mis amigos?”.*

7. Tristeza:

Toda pérdida puede generar tristeza, pero podemos ver en esta emoción una oportunidad para valorar y crecer.

La situación que estamos viviendo puede suponer un duelo, una ruptura con nuestra cotidianidad. Posiblemente esta emoción pueda aparecer más adelante debido al mantenimiento de esta situación y la cronicidad de escuchar noticias negativas, del aislamiento y de sentirnos impotentes.

*Pensamientos: “Me siento baja de ánimos”, “no tengo ganas de hacer nada”,
“todos los días son iguales y muy monótonos”, “tengo ganas de llorar”.*

8. Sentimiento de soledad y vacío:

Aprovecha esta oportunidad para estar contigo mismo, conocerte más y desarrollar tu ocio y atenderte en tus necesidades.

Esta situación que estamos viviendo puede generarnos sensación de vacío por la falta de vinculación, por la necesidad de pertenencia y significado que no se ven cubiertas bajo estas circunstancias. La situación nos requiere dar un cambio hacia buscar maneras de contacto distintas aprovechando los medios que tenemos.

Pensamientos: “Me siento sola”, “¿qué sentido tiene ahora mi vida?”, “todo el mundo está acompañado y yo aquí solo, ¿cuándo podré ver a mi familia?”, “y si me pasa algo y no se entera nadie”.

9. Agobio y claustrofobia por sentirnos atrapados y no poder salir:

Las barreras físicas pueden ser difíciles, pero esta es una buena oportunidad para saltarlas con la mente si cambiamos su significado.

La situación requiere estar en casa, en tu ciudad, aislados, y esto nos puede generar una sensación de no poder escapar, visitar familiares o movernos libremente.

Pensamientos: “¡Qué agobio!”, “necesito salir a la calle, ver a más gente”, “cuánto tiempo voy a aguantar aquí”, “me agobia no poder ir en Semana Santa a visitar a mi tía...”

10. Ansiedad y angustia:

Sentir la ansiedad es incómodo al principio, pero nos enseña que podemos convivir con emociones desagradables. Lo que calma a corto plazo, no soluciona los problemas a largo plazo.

Hasta ahora hemos hablado de emociones naturales ante la situación. No obstante, podemos identificar también otros problemas relacionados con la salud mental que

pueden desembocar en estrategias de huida de la realidad y de esas emociones que nos generan malestar (fumar, comer, dormir de más...)

Pensamientos: “Qué angustia, voy a comer algo”, “voy a dormir más porque menudo día más largo me espera”, “yo no aguanto esta situación sin fumar, tengo ansiedad”.

Cómo podemos gestionar todas estas emociones:

1. Identificar, 2. Aceptar y 3. Intentar cambiar aquello que no nos deja sobrellevar esta situación.

1. Identificar

Es saber observar, mirar, entender y comprender por qué estamos sintiendo todo esto. Además, es importante saber en qué manera nos están afectando en nuestras conductas diarias para intentar cambiarlas:

- Magnificación y minimización: se trata de agrandar o desvalorizar las consecuencias de esta situación. Es irse a los extremos. P.ej. cómo está el corona virus voy a perder mi trabajo o como soy joven no me pasa nada.
- Filtraje: llevamos la atención solamente hacia la información negativa que nos llega sobre el problema. P.ej. solo atiendo a la tasa de fallecidos y no a la de recuperados.
- Necesidad de control: el ser humano tiene esa necesidad de llevar a cabo acciones para manejar el entorno. En este caso el control excesivo no es la solución sino parte del problema por la naturaleza incierta del mismo. P.ej. como no quiero quedarme sin comida, me llevo medio supermercado aunque sepa que se va a poner gran parte de esa comida mala.
- La búsqueda del responsable: cuando atribuimos la responsabilidad del problema a algo o alguien en concreto sin una base de realidad. P.ej. la culpa de todo la tiene el gobierno por no actuar antes.
- Cómo deberían o tendrían que ser las cosas: cuando creemos que hay una serie de reglas por las que debemos regirnos nosotros, los demás y la sociedad (de forma rígida e inflexible). P.ej. la gente no debería comprar tanto, tendrían que prohibirles entrar en los supermercados o poner multas.
- Anticipación de catástrofes: cuando, sin una base de probabilidad real, realizamos predicciones que se alejan de la situación que se está viviendo. P.ej. y si... estalla una guerra entre China y Estados Unidos.
- Comprensión de las emociones como enemigas: pensar que las emociones están ahí para dañarnos y sería mejor no sentirlas, experimentarlas ni expresarlas. P.ej. me preguntan qué tal estoy y

contesto que muy bien (en realidad estoy agobiado y necesito irme al baño a respirar en soledad...).

- Autocuidado descuidado: cuando la situación nos hace abandonarnos como parte de una evitación o negación de lo que está sucediendo a través del abandono. P.ej. no puedo con ello, hoy no me ducho, ya no como, pospongo el deporte para cuando pase todo, para qué voy a madrugar.

2. Aceptar

¿Y si en vez de intentar cambiar lo que sentimos o pensamos, lo aceptamos como parte de la naturaleza humana y tomamos las riendas de nuestras acciones? Parte del problema es dejar la mente volar al futuro y no contactar con lo que realmente está sucediendo en el presente; desde la atención en el “aquí y ahora” y la integración de lo que nos sucede, podemos pasar a la acción. Este es un buen momento para que todos los que estamos en el mismo barco, pongamos un STOP, nos paremos a pensar, reflexionar y flexibilizar la mente en búsqueda de alternativas.

3. La acción. Intentar cambiar.

- Establecimiento de rutinas: seguir horarios, rutinas y tareas establecidas nos ayuda a sobrellevar la situación. P.ej. destinar un tiempo a estudiar, teletrabajar, cocinar o limpiar siguiendo un pequeño horario.
- Escuchar mis necesidades: este momento es también perfecto para prestar atención a nuestro autocuidado y dedicarnos un tiempo dentro de esa rutina a satisfacer nuestras necesidades. P. ej. disfrutar de un baño o ducha relajante, leer un buen libro, ver una serie que nos guste.
- Estar en el presente: practicar el sentirme aquí y ahora a través de los sentidos, la respiración y nuestras sensaciones. P.ej. notar el agua en la mano al fregar un vaso, escuchar música con los ojos cerrados, mirar fotografías prestando atención a los detalles.
- Búsqueda de conexión y apoyo: conectar con nuestros seres queridos y compartir las emociones que hemos sentido con ellos, si no puede ser de forma presencial, a través de otros medios (teléfono, internet/videollamada, redes sociales).
- Hacer buen uso de los medios de comunicación: las redes sociales, internet, whatsapp, pueden ser nuestros mejores aliados o potenciar más las emociones desbordadas. Es el momento de colaborar en no difundir o maximizar mensajes que podrían no ser ciertos y complicarán la situación.
- No dar protagonismo a las emociones: después de identificar la tristeza, el miedo o la angustia, no dejar que estas emociones tomen las riendas de mis acciones, sino yo. P.ej. porque el miedo me empuje a salir a comprar compulsivamente, no tengo por qué escucharle y reaccionar a él.

- Plantearnos la utilidad de la preocupación: en momentos en los que la mente nos lleva a este punto, preguntarnos si esto nos está ayudando a generar soluciones o por el contrario a aumentar la sensación de malestar.
- Vamos a intentar ocuparnos y no “pre-ocuparnos”.
- Dedicar un tiempo al cuerpo, no oxidarnos: aunque es cierto que no podemos practicar deporte como solíamos hacerlo, en todos los domicilios y con recursos audiovisuales podemos crear pequeñas tablas para movernos. P.ej., realizar una rutina de yoga, utilizar la bicicleta estática (¡por fin!), o hacer vídeos recomendados por la Cruz Roja sencillos con nuestros mayores

Adaptado de:

<https://www.psycast.es/guiacovid/2020/3/14/gua-coronavirus>

Tus palabras

En lugar de...	Intenta...
Silencio	¿Podrías usar una voz más baja?
¡Qué desastre!	¡Parece que te divertiste! ¿Cómo podemos limpiar?
¿Necesitas ayuda?	Aquí estoy para ayudar si me necesitas.
Ya explique cómo hacer esto ayer	Tal vez puedo enseñarte de otra manera.
¿Necesito separarte?	¿Podrías tomar un descanso?
Para de llorar	Está bien llorar
¿Tienen alguna pregunta?	¿Cuál pregunta tienen?
Tu estas bien.	¿Cómo te sientes?
Eso no es tan difícil	Tú puedes hacer cosas difíciles.
Nosotros no hablamos así.	Por favor usa palabra amables.

Factores de riesgo para **angustia emocional**



Factores de riesgo para angustia emocional

“Las emociones pueden afectar la razón cuando se manifiestan en exceso”

Platón

Es común sentir síntomas de estrés antes o después de una crisis. Los desastres naturales y los causados por el hombre pueden tener un impacto devastador en la vida de las personas porque a veces causan lesiones físicas, daños a la propiedad o la pérdida de un hogar o lugar de trabajo. Cualquiera que vea o experimente esto puede verse afectado de alguna manera. La mayoría de los síntomas de estrés son temporales y se resolverán por sí solos en un período de tiempo bastante corto. Sin embargo, para algunas personas, particularmente niños y adolescentes, estos síntomas pueden durar semanas o incluso meses y pueden influir en sus relaciones con familiares y amigos.

Las señales de advertencia comunes de angustia emocional incluyen:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Alejarse de personas y cosas
- Tener poca o ninguna energía
- Tener dolores y molestias inexplicables, como dolores de estómago o dolores de cabeza constantes.
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas en exceso, incluidos los medicamentos recetados
- Preocupándose la mayor parte del tiempo; sentirse culpable pero no está seguro de qué
- Pensar en lastimarse o dañar a alguien más
- Tener dificultades para adaptarse a la vida familiar o laboral

41

Para aquellos que han vivido un desastre natural o causado por el hombre, el aniversario del evento puede renovar los sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza. Ciertos sonidos, como las sirenas, también pueden provocar angustia emocional. Éstas y otras sensaciones ambientales pueden llevar a las personas de regreso al desastre o hacer que teman que va a suceder nuevamente. Los " eventos desencadenantes " pueden ocurrir en cualquier momento.

Señales de advertencia y factores de riesgo para niños y adolescentes

Los niños son a menudo los más vulnerables y afectados durante y después de un desastre. De acuerdo con la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, un creciente cuerpo de investigación ha establecido que los niños más pequeños pueden verse afectados por eventos que amenazan su seguridad o la seguridad de sus padres o cuidadores.

Los desastres son eventos desconocidos que los niños no pueden entender fácilmente, ya que pueden encontrarse emocionalmente confusos y atemorizantes. El problema se puede agravar durante el tiempo de riesgo, si se quedan con una persona que no les es familiar y reciben información limitada. Algunas señales de advertencia de angustia en niños de 6 a 11 años incluyen:

- Retirarse del grupo de juego y de amigos
- Competir más por la atención de padres y maestros
- No estar dispuesto a salir de casa
- Estar menos interesado en el trabajo escolar
- Volverse agresivo
- Tener conflicto adicional con sus compañeros o padres
- Tener dificultad para concentrarse

Para los adolescentes, el impacto de los desastres varía según la cantidad de interrupción que el desastre cause a su familia o comunidad. Es probable que los adolescentes de 12 a 18 años tengan síntomas físicos cuando están bajo estrés y estén menos interesados en el trabajo escolar, las tareas u otras responsabilidades.

Aunque algunos adolescentes pueden competir vigorosamente por la atención de los padres y maestros después de un desastre, también pueden:

- Retirarse
- Resistir a la autoridad
- Ser disruptivo o agresivo en casa o en el aula.
- Experimentar con comportamientos de alto riesgo, como el consumo de alcohol o el uso y abuso de medicamentos recetados

42

Los niños y adolescentes con mayor riesgo de angustia emocional incluyen aquellos que:

- Sobrevivieron a un desastre anterior
- Experimentar cambios temporales de vivienda, pérdida de propiedad personal y desempleo de los padres como consecuencia de la crisis.
- Pérdida de un ser querido o de un amigo debido a la pandemia.

La mayoría de los jóvenes simplemente necesitan tiempo adicional y recibir un poco de apoyo emocional para volver a experimentar su mundo como un lugar seguro para recuperarse de su angustia. Las reacciones de los niños y adolescentes ante un desastre están fuertemente influenciadas por la forma en que los padres, parientes, maestros y cuidadores responden al evento. A menudo recurren a estas personas en busca de consuelo y ayuda. Los maestros y otros mentores desempeñan un papel especialmente importante después de un desastre u otra crisis al reforzar las rutinas normales en la medida de lo posible, especialmente si se deben establecer nuevas rutinas.

Señales de advertencia y factores de riesgo para adultos

Los adultos afectados por la crisis se enfrentan al difícil desafío de equilibrar los roles de primeros auxilios, sobrevivientes y cuidadores. A menudo se sienten abrumados por la magnitud de la responsabilidad y la tarea inmediata de la respuesta a la crisis y la recuperación en cuestión. También deben tomarse el tiempo para abordar sus propias necesidades físicas y emocionales, así como las de los miembros de su familia y la comunidad.

Las señales de advertencia de estrés en adultos pueden incluir:

- Gritos de llanto o estallidos de ira
- Dificultad para comer
- Perder interés en las actividades diarias.
- Aumento de los síntomas de angustia física como dolores de cabeza o dolores de estómago
- Fatiga
- Sentirse culpable, indefenso o sin esperanza
- Evitar familiares y amigos

Los adultos con mayor riesgo de experimentar estrés emocional severo y trastorno de estrés postraumático incluyen aquellos con antecedentes de:

- Exposición a otros traumas, incluidos accidentes graves, abuso, asalto, combate o trabajo de rescate.
- Enfermedad médica crónica o trastornos psicológicos.
- Pobreza crónica, falta de vivienda o discriminación.
- Factores estresantes de la vida o tensión emocional recientes o posteriores, como la crianza individual

43

Los adultos con mayor riesgo de estrés emocional incluyen:

- Los que sobrevivieron a un desastre anterior
- Aquellos que perdieron a un ser querido o amigo involucrado en la pandemia
- Quienes carecen de estabilidad económica y / o conocimiento del idioma español
- Adultos mayores que pueden carecer de movilidad o independencia

Al igual que con los niños y adolescentes, los adultos también necesitan tiempo para volver a su rutina normal. Es importante que las personas traten de aceptar cualquier reacción que hayan relacionado con el desastre. Tome cada día uno a la vez y concéntrese en atender sus propias necesidades relacionadas con la crisis y las de su familia.

Adaptado de: <https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Habilidades para expresar emociones



Habilidades para expresar emociones

“Enojarse es fácil, cualquiera puede hacerlo; pero enojarse con la persona correcta, con la intensidad correcta, en el momento correcto, de la forma correcta y por el motivo correcto, eso no es fácil en absoluto”

Aristóteles

En ciertos momentos nos encontramos con padres de familia, docentes o alumnos que necesitan un espacio para reducir la intensidad emocional por alguna situación o pérdida que están experimentando. Es importante desarrollar habilidades para que esta persona pueda expresar sus emociones mediante el lenguaje. Existen por lo menos cinco habilidades clave que incorporan una actitud de escucha, proporcionan un mensaje mediante palabras y un lenguaje corporal que favorece entrar en un estado de calma.

1. Habilidades de asistencia:

Las habilidades de asistencia se utilizan para comunicar que usted está allí para escuchar, está atento a las necesidades de los estudiantes y escucha lo que el estudiante tiene que decir. Esto se hace de manera no verbal a través de expresiones faciales positivas, lenguaje corporal y una postura comprometida, con pocas palabras y un tono de voz positivo, relajado y no amenazante.

45

Algunas frases útiles:

- "Parece que estás empezando a relajarte un poco, eso es genial".
- "Quiero escuchar lo que tienes que decir".
- "¿Puedo traerte un poco de agua?"
- "¿Te gustaría sentarte en esta silla o allá?"
- "Pronto, analizaremos lo que sucedió para que realmente pueda entender tu punto de vista".

2. Habilidades tranquilizadoras:

Las declaraciones tranquilizadoras comunican que nos importa el estudiante y que tenemos interés en los temas que son importantes para ellos. La tranquilidad efectiva comunica que deseas ayudar a resolver los problemas juntos mediante una perspectiva optimista para decidir qué hacer.

Algunas frases útiles:

- "Estoy aquí para ayudar".
- "Quiero entender las cosas desde tu punto de vista".
- "Podemos resolver esto juntos".

- "Vamos a resolver esto".
- "Se necesita valor para hablar sobre lo que estás pensando y sintiendo".
- "Cuanto más escuche las cosas desde tu punto de vista, mejor podré ayudar".

3. *Habilidades afirmativas:*

Las declaraciones afirmativas comunican una visión positiva de los estudiantes al reconocer las cualidades que poseen o los comportamientos que exhiben. Las afirmaciones comunican que al adulto comprende al estudiante y cree que cualidades más valiosas de lo que refleja su problema de comportamiento.

Algunas frases útiles:

- "Me gusta cómo usas las palabras".
- "Estás haciendo un gran trabajo al hablar de esto".
- "Gracias por decirme eso." .
- "Gracias por ser paciente."
- "Puedo ver que realmente estás tratando de mantenerte bajo control".

4. *Habilidades de validación:*

Las declaraciones de validación transmiten efectivamente a los estudiantes que aceptas sin prejuicios sus pensamientos, sentimientos y comportamientos como importantes, reales y comprensibles.

Algunas frases útiles:

- "Puedo escuchar la ira en tu voz".
- "Crees que la Sra. Kelly te está tratando injustamente".
- "Estás diciendo que el trabajo que te pidieron es para que lo haga un bebé. Puedo entender que te sientas así"
- "Puedo ver por qué te sentirías avergonzado por lo que sucedió en la clase"
- "Esa debe haber sido una situación realmente frustrante para ti".

5. *Habilidades de decodificación:*

Las declaraciones de decodificación ayudan a los estudiantes a conectar lo que están diciendo y haciendo con lo que están sintiendo. Las declaraciones de decodificación permiten que se conecten los sentimientos que se expresan libremente al no disfrazarlos con un comportamiento específico. Esto se logra al explicar el significado emocional que se está expresando mediante el comportamiento.

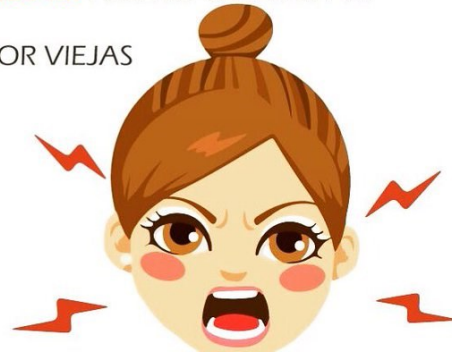
Algunas frases útiles:

- "Te entristece cuando nadie te elige para jugar en el recreo o para participar en un equipo y ofender es una forma de mostrarme que algo te está molestando".
- "Molestar o burlarte de tus compañeros de clase te ayuda a liberarte de emociones dolorosas pero te impide mantener buenas relaciones con tus compañeros. ¿En su lugar, que te gustaría hacer que tenga el mismo efecto: pintar, jugar, caminar, platicar...?"
- "Lanzar el libro me dijo que estabas frustrado con la tarea y esa es información realmente importante para mí, pero está bien que la próxima vez primero charles conmigo".

Adaptado de: <https://www.lsci.org/pdf/level-1-certification/LSCI%20Participant's%20Manual%202011%20Sec%201%20708.pdf>

¿QUÉ ESCONDES DETRÁS DEL ENOJO

- ➔ **MIEDO** POR TEMOR A PERDER LO QUE TIENES.
- ➔ **IMPOTENCIA** POR NO CONSEGUIR LO QUE DESEAS.
- ➔ **INCOMUNICACIÓN** POR NO SABER EXPRESAR TUS EMOCIONES.
- ➔ **IMPACIENCIA** POR ESTAR CANSADO DE ESPERAR.
- ➔ **DECEPCIÓN** POR DEMASIADAS EXPECTATIVAS.
- ➔ **INSEGURIDAD** POR NO CREER EN TI.
- ➔ **DOLOR** POR VIEJAS HERIDAS.



Dimensiones para el desarrollo de **habilidades socioemocionales**



Dimensiones para el desarrollo de habilidades socioemocionales

SEP. (2018) Manual para el docente. Educación primaria del programa nacional de convivencia escolar. México pp 6-19

Presentación

La educación en México contribuye a la mejor convivencia humana. En el marco del mandato constitucional, el Gobierno de la República ha puesto en marcha la Política Nacional para una Escuela Libre de Acoso Escolar. Derivado de ella, la Secretaría de Educación Pública, a través de la Subsecretaría de Educación Básica, impulsa el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), que tiene el propósito de favorecer el desarrollo de una buena convivencia escolar y de ambientes escolares pacíficos.

El clima de convivencia en las escuelas es una de las variables que más influye en el aprendizaje de los alumnos. Un buen clima escolar es sinónimo de una escuela con un funcionamiento armónico, donde la comunidad educativa se puede relacionar positivamente, lo anterior impactará en aspectos sociales, emocionales, neurológicos que favorecerán en el aprendizaje en las aulas (SEP. Documento Base PNCE, 2017).

La intervención transversal, en PNCE, contempla el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, las promueve y permite su práctica de manera sistemática durante la jornada escolar, por medio del trabajo intencionado del docente. Los contenidos y las actividades de aprendizaje del PNCE guardan relación con los Plantes y Problemas de Estudio del modelo educativo vigente, se favorece la integración transversal en la planeación didáctica del docente, pues existe coincidencia en enfoques y propósito de diversas asignaturas; tal es el caso del enfoque sociocultural del currículo que se recupera en los ejes de formación del PNCE, en particular convivencia inclusiva, respeto a las reglas y resolución pacífica de conflictos.

En esta tarea, la actividad del docente es un factor fundamental para que los niños aprendan a convivir. El presente manual se elaboró con el fin de apoyar a los maestros a crear un clima de convivencia pacífica, incluyente y democrática en los salones de clase. En él se ofrecen técnicas de manejo de grupo sencillas y útiles para orientar situaciones cotidianas en las aulas. Una vez que el docente conozca y valore estas técnicas, podrá aplicarlas y adaptarlas conforme a los contextos específicos de su grupo, así como a la edad y etapa de desarrollo de sus alumnos.

Tema I. Por qué trabajar el tema “Autoestima. Me conozco y me quiero como soy”

La autoestima es la percepción valorativa en sentido positivo que las personas tienen de sí mismas que, aunada a la capacidad para comprender, adaptarse y responder a situaciones del medio que los rodea, contribuye a mejorar su calidad de vida.

En este sentido, trabajar con la autoestima de los niños es importante porque los motiva a conocerse y cuidar su persona, además de que contribuye a que expresen de manera firme sus emociones, la defensa de sus derechos y el cumplimiento de sus responsabilidades. Esto ayuda a que se reconozcan como seres valiosos, únicos e irrepetibles, que merecen el respeto de quienes los rodean y, de este modo, tomar decisiones responsables sin atentar contra su integridad ni la de los demás.

La escuela y la familia tienen un papel relevante en la formación de la autoestima de los niños. Desde su práctica, el docente contribuye a este fortalecimiento cuando:

- Llama a cada alumno por su nombre.
- Hace contacto visual con el alumno.
- Reconoce lo que ha hecho correctamente.
- Lo acompaña en la valoración tanto de sus virtudes como de sus limitaciones o potencialidades.
- Conoce y promueve sus talentos, capacidades y habilidades.
- Lo escucha atentamente sin juzgarlo.
- Buscan juntos soluciones a las dificultades que se le presentan.
- Retroalimenta su trabajo diario en clase.
- Evita juzgarlo o etiquetarlo.

Durante el trabajo escolar considere que, para los alumnos, reforzar sus logros frente al grupo los hace sentir importantes pues los perciben como éxitos personales.

Tema II. Reconozco y manejo mis emociones

*Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos,
mejor podremos leer los de los demás.*
Daniel Goleman

Por medio del reconocimiento de las cuatro emociones básicas: felicidad, enojo, tristeza y miedo, es posible edificar los principales sustentos del autoconocimiento. Esto ayuda a regular nuestras emociones, ser más asertivos y ser empáticos con otros.

Propósito del tema

Propiciar que el docente identifique su derecho a expresar lo que siente, piensa y necesita de manera respetuosa y sin dañar a los demás ni a sí mismo.

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema con los alumnos destine unos minutos para evaluar su inteligencia emocional. La honestidad y la objetividad son fundamentales para que el resultado refleje su realidad. Marque con una “X” el nivel que mejor refleje su conocimiento o habilidad en relación con el manejo de sus emociones en el trabajo o en la familia. Tome en cuenta que no hay una lista con respuestas correctas. La respuesta es personal, apegada a lo que considera son sus conocimientos y habilidades.

51

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
Me doy cuenta cuando empiezo a enojarme o a estar a la defensiva.				
Cuando me enfrento con el enojo de otros, me mantengo relajado y visualizo el objetivo.				
Sin importar problemas y fracasos, continúo trabajando en proyectos de manera tranquila.				
Pienso positivamente cuando estoy en un conflicto o en una situación difícil.				
Comprendo el punto de vista de las demás personas.				
Antes de tomar decisiones o acciones, escucho las ideas de otros.				

Para resolver problemas busco solucionarlos mediante el diálogo y la negociación.				
Ayudo a personas que tienen diferencias de opinión para llegar a acuerdos.				
Considero los sentimientos de otros en diversas situaciones.				
Me doy cuenta cuando empiezo a generar pensamientos negativos.				
Practico el manejo de estrés para mantenerme calmado y saludable.				
Cuando una situación me da miedo, me paraliza.				
Defiendo mis ideas de manera respetuosa.				

De acuerdo con el resultado final de su tabla, reflexione y responda las preguntas.

1. ¿Reconozco mis emociones y sé cómo manejarlas? ¿Por qué?
2. ¿Cuál es la importancia del papel que tienen las emociones en mi trabajo y en mi vida diaria?

Por qué trabajar el tema “Reconozco y manejo mis emociones”

Las situaciones de violencia que se presentan en las familias, la escuela o la calle se asocian, entre otros factores, con un mal manejo de las emociones.

Si a los alumnos no se les enseña a autorregular sus emociones, su desarrollo emocional puede afectarse. En consecuencia, quizá desarrollen conductas agresivas que causen daño físico o psicológico a sí mismos o a alguien por medio de agresiones, como el hostigamiento, la intimidación o el acoso sistemático.

Con base en lo anterior, es necesario que la escuela cumpla con la función formativa que le corresponde y desarrolle en los alumnos la capacidad de identificar y manejar sus emociones y sentimientos. De este modo, distinguirán en qué situaciones pierden el control y cómo lo expresan. Aprender a regular las emociones es un proceso en el que se hace necesario identificar las emociones propias y las de los demás. Regular las emociones no es anularlas o reprimirlas, sino percibir las y sentirlas sin que se pierda la capacidad de razonar y tomar las decisiones más adecuadas a la situación que se está experimentando. Respecto a los conflictos, los alumnos deben comprender que es mejor recurrir a soluciones pacíficas, comunicarse de manera positiva y ser empáticos con las personas.

Tema III. Convivo con los demás y los respeto

*Si un historiador de la educación quisiera investigar en el año 3000 el panorama de nuestros centros a través de la prensa, haría más o menos la siguiente fotografía: centros ingobernables y peligrosos, convertidos en focos de violencia, donde conviven con grandes dificultades alumnos agresivos con profesores maltratados... Una percepción sin duda exagerada, simplificada y tergiversada...
Jaume Carbonell y Antoni Tort*

Se entiende por habilidades sociales al conjunto de conductas que presenta una persona dentro de un contexto impersonal, al expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una forma asertiva, lo que permite resolver problemas inmediatos y disminuir la presencia de futuras dificultades. Estas conductas aprendidas, facilitan y mejoran la relación con los otros.

Propósito del tema

Favorecer que el docente reflexione sobre la importancia de la convivencia pacífica y el respeto a la diversidad como elementos que contribuyen a la prevención de situaciones que lastiman a los demás.

Maestro, este espacio es para usted

53

Disponga de unos minutos para reflexionar y contestar lo siguiente.

1.- ¿Cómo es la convivencia que usted tiene con los otros integrantes de la comunidad escolar?

- Alumnos
- Maestros
- Directivos
- Madres y padres familia

Por qué trabajar el tema “Convivo con los demás y los respeto”

La escuela debe cumplir con su función socializadora porque en ella se favorecen las relaciones interpersonales y se orienta a los alumnos para asumir un papel acorde con los valores más próximos a las normas socialmente aceptadas que permitan mantener buenas y armoniosas relaciones sociales como: la paz, el respeto y la igualdad. La escuela es un espacio de formación y convivencia de personas con diversas formas de pensar, de ser y de actuar, lo cual puede generar conflictos que, al no ser resueltos, afectan la convivencia. Aprender a convivir y respetar implica un reto para quienes forman parte de la comunidad escolar: docentes, alumnos, padres de familia, autoridades educativas, entre otros.

La labor del docente es indispensable para que, junto con la comunidad escolar y en coordinación con las autoridades, se generen condiciones, ambientes y estrategias de formación que permitan al alumno adquirir los aprendizajes

vinculados con el desarrollo de habilidades sociales para convivir en la diversidad de manera inclusiva, pacífica y democrática.

Tema IV. Las reglas: acuerdos de convivencia

Es importante que las reglas y límites sean informadas de manera clara; que sean respetadas y conocidas por los integrantes de la comunidad para lograr compromisos que se cumplan. Éstos se deben aplicar en un marco de respeto, diálogo y constancia para que generen una adecuada convivencia escolar.

Propósito del tema

Reconocer la importancia de respetar y cumplir las reglas establecidas en el grupo y en la escuela para favorecer la convivencia.

En todas las épocas, las personas han acordado reglas para convivir pacíficamente en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Maestro, este espacio es para usted

Con base en su experiencia reflexione y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante cumplir con las reglas que se establecen dentro y fuera de la escuela, como el reglamento de tránsito o el escolar?
2. ¿Considera que se respetan los acuerdos para la convivencia en el grupo y en la escuela? ¿En qué momentos y lugares lo observa?
3. ¿Qué sugerencias haría para favorecer la convivencia armónica?
4. ¿El personal directivo y el docente tienen en cuenta la opinión de los alumnos para establecer las reglas? ¿Por qué es importante que esta medida se lleve a cabo?
5. ¿Las normas acordadas para favorecer la convivencia armónica han dado los resultados esperados? ¿Qué alternativas propondría para lograr dicho propósito?

54

Por qué trabajar el tema “Las reglas: acuerdos de convivencia”

La escuela no es ajena a los problemas de violencia que actualmente ocurren en el país. Por ello, el tema de reglas y acuerdos para la convivencia tiene relevancia fundamental para el trabajo diario en el aula y la escuela.

Este apartado temático se orienta a la importancia de las normas con la finalidad de mejorar el ambiente escolar. De acuerdo con Romagnoli, Mena y Váldes (2007), el clima escolar y la forma de convivencia tienen efectos positivos en el rendimiento de los alumnos, en su desarrollo socio afectivo y ético, en el bienestar personal y grupal de la comunidad, así como en la formación ciudadana.

Con el estudio de este tema se espera contribuir a la generación de caminos para una mejor convivencia, donde los acuerdos se cumplan por convicción propia y se goce de respeto y valoración en lo individual y lo colectivo, y no solamente por temor a las represalias. De esta manera se fomentará en los alumnos el cumplimiento de las reglas como algo positivo y necesario para una convivencia armónica.

Tema V. Manejo y resolución de conflictos

*Si quieres hacer la paz con tu enemigo tienes que trabajar con él.
Entonces se convierte en tu compañero.
Nelson Mandela*

Se habla de un conflicto cuando hay deseos, objetivos o intereses contrarios entre personas o grupos de personas. Un conflicto es una situación que causa preocupación y ansiedad porque está fuera de nuestro control. Éste surge de repente o se forma poco a poco hasta que ya no se puede negar. Esta ansiedad y falta de control que acompañan a los conflictos nos impiden tener una idea clara de cómo reaccionar, lo que a su vez genera mayor ansiedad.

Existen diferentes tipos de conflictos, pero por más sencillos que sean, se requiere de fuerza, valentía y confianza para enfrentarlos. Muchas veces no está en nosotros resolver todo el problema en sí, sino sólo aprender a enfrentar aquello que nos toca vivir.

Hay estrategias para impedir que la ansiedad, la preocupación y la sensación de falta de control guíen nuestra conducta: mantener la calma (detenerse), analizar la situación (pensar) decidir qué hacer (actuar). Esto también se puede trabajar con los niños.

Propósito del tema

Reconocer que el conflicto forma parte de la convivencia y que puede resolverse de manera pacífica.

55

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema con sus alumnos, y con base en su experiencia docente, reflexione y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son sus expectativas de convivencia en la escuela?
2. ¿Qué entiende por conflicto?
3. Desde su función docente ¿Cómo resuelve los conflictos?
4. ¿Por qué es importante su intervención y manejo como mediador del conflicto en el ambiente escolar?
5. ¿Qué propondría para resolver de forma creativa y constructiva los conflictos?

Por qué trabajar el tema “Manejo y resolución de conflictos”

Antes de trabajar el tema con sus alumnos, y con base en su experiencia docente, reflexione y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son sus expectativas con convivencia en la escuela?
2. ¿qué entiende por conflicto?
3. Desde su función docente, ¿Cómo resuelve los conflictos?
4. ¿Por qué es importante su intervención y manejo como mediador del conflicto en el ambiente escolar?

5. ¿Qué propondría para resolver de forma creativa y contractiva los conflictos?

Por qué trabajar el tema “Manejo y resolución de conflictos”

Las escuelas y las aulas son microcosmos donde las personas involucradas reflejan o expresan interés, puntos de vista o sentimientos, que en ocasiones pueden generar un conflicto por contraponerse con los de otros, lo que dificulta llegar a acuerdos ante situaciones que se presentan en la convivencia cotidiana. Los conflictos son parte de la integración social. Sin embargo, es importante usar recursos pacíficos para solucionarlos sin dar lugar a la violencia, ya que esto obstaculiza el desarrollo de las personas e impide los procesos de enseñanza y aprendizaje del alumno.

Es necesario que la escuela refuerce su papel como formadora de hábitos que conduzcan hacia la convivencia armónica, pues es primordial que los niños reconozcan que los conflictos son parte de la convivencia y que aprendan a solucionarlos por la vía pacífica. Mena, Jáuregui y Moreno (2011) plantean tres factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo:

- La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de otros.
- Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica.
- Representa una oportunidad de aprendizaje.

56

Lo más importante es identificar los conflictos que ocurren en la vida cotidiana, dentro del aula y en la escuela, para afrontarlos y solucionarlos en forma adecuada. Durante este proceso, la comunicación mejorará mediante el uso de habilidades dialógicas y el ejercicio de la empatía, lo cual contribuye a transformar la situación y, con ello, a mejorar la convivencia. Esto es una oportunidad para el desarrollo y el aprendizaje tanto del alumno como del personal docente.

Asimismo, como maestro es fundamental que tenga conciencia de la relevancia de su intervención como moderador y facilitador en la resolución de conflictos. Esto quiere que usted modele opciones adecuadas, pero también que rechace cualquier muestra de violencia dentro y fuera del ámbito escolar.

Tema VI. Todas las familias son importantes

*Todas las familias son importantes porque son únicas.
Anónimo.*

La familia es el primer grupo social al que una persona pertenece. Aunque los roles y características que la conforman han cambiado con el tiempo, continúa siendo una plataforma de convivencia en que sus principales objetivos son transmitir valores y principios a través de las generaciones, brindando apoyo, protección y afecto a todos sus integrantes y propiciar, en conjunto, el bien común. Existe la familia nuclear que usualmente son los padres (o alguno de ellos) y los hijos. En México es común que los abuelos, tíos y primos vivan cerca o en la misma casa que las familias nucleares. Inclusive, sucede que los niños viven con sus abuelos o tíos sin los padres. Lo importante es comprender que los diferentes tipos de familia son válidos e importantes.

Por medio de actividades en las que los niños logren identificar y apreciar a su familia, se busca abrir los canales de comunicación entre el alumno y su familia permitiendo al niño crecer en un ambiente de apoyo y contención por parte de las personas más cercanas: sus familiares.

Propósito del tema

Reconocer que las familias son diversas y valorar que la convivencia respetuosa y equitativa entre sus integrantes contribuyen a resolver las diferencias de manera pacífica.

57

Maestro, este espacio es para usted

Antes de trabajar el tema, tome unos minutos para reflexionar y responder, desde su experiencia como docente, las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál cree que debe ser la participación y el grado de involucramiento de los integrantes de la familia en el proceso de formación de los alumnos?
2. ¿La participación de las familias mejoraría la convivencia en la escuela? ¿por qué?
3. ¿Existen actividades formativas y de desarrollo personal para madres y padres de familia o tutores en la escuela? ¿Cuáles y de qué manera han mejorado la convivencia escolar?
4. ¿Por qué considera importante trabajar temas que fomenten el involucramiento familiar para generar ambientes armónicos, pacíficos e inclusivos de convivencia escolar?

Fuente: Este y otros documentos los puedes encontrar en la sección de materiales impresos de la página del **Programa Nacional de Convivencia Escolar**.

<https://www.gob.mx/escuelalibredeacoso/articulos/programa-nacional-de-convivencia-escolar-120992>

Revisa tu batería emocional ¿Cómo te sientes hoy?



¡Te sientes genial!

- Continúa satisfaciendo tus necesidades y practicando el auto cuidado.

Te sientes bien

- ¿Qué puedes hacer para que tu día sea mejor?

Estás luchando. Practica la respiración.

- ¿Qué área de ti mismo está sufriendo más en este momento? Concentrarte en esa área hoy.

¡Te sientes bien!

- ¿Cómo puedes mantener los niveles en los que te encuentras actualmente?

Bah! ¿Cómo puedo amarme a mí mismo hoy?

- Sé extra amable con la lucha.

Estas vacío.

- Identifica lo que te está agotando y pon un límite y luego haz cosas que te gusten.

Como profesor

- ✓ Sobreviviste a tu primer día de escuela como el que está al frente.
- ✓ Has sobrevivido a conferencias de padres, recesos internos sin fin y a la copiadora descompuesta cinco minutos antes de la clase.
 - ✓ Has separado peleas.
 - ✓ Has alcanzado el desafío de atender niños con capacidades e intereses diferentes.
- ✓ Desarrollaste un concepto que hizo click para varias docenas de cerebros diferentes.
- ✓ Entonces cualquier cosa difícil que estés enfrentado hoy. No te preocupes. Lo lograrás otra vez.

Somos profesores
(we are teachers) Amy Weatherly



COVID-19 JERARQUÍA DE NECESIDADES PARA LAS ESCUELAS

Basado en la Jerarquía de Necesidades de Maslow

La Escuela es importante durante esta crisis...

Pero no es tan importante como las necesidades de nuestras familias que están experimentando la ansiedad y el temor a medida que desarrollamos nuestra nueva normalidad.

- **Auto-actualización.** Deseo de llegar a ser lo máximo.
- **Autoestima.** Respeto, estima, reconocimiento, fuerza, libertad.
- **Amor y pertenencia.** Amistad, familia, sentido de conexión
- **Necesidades seguridad.** Seguridad personal, empleo, recursos, salud.
- **Necesidades fisiológicas.** Aire, agua, comida, refugio, sueño, ropa.

Nuestros alumnos y familias nos necesitan más como un modelo social y para el aprendizaje socioemocional que para el desarrollo de contenidos

LA PIRÁMIDE DE MASLOW



Todo niño necesita un campeón

¡Estupendo! Rita Pierson

James Corner dice. Ningún aprendizaje significativo puede ocurrir sin alguna relación significativa. Los niños no aprenden de gente que no les gusta.



Todos los niños necesitan un campeón

Ted Talk por la tarde, gran Rita Pierson

- ★ James Comer "El aprendizaje significativo no puede ocurrir si no existe una relación significativa"
- ★ Los niños no aprenden de las personas que no les gustan
- ★ Profesor: "¡Tú elegiste estar en mi clase!"
- ★ Alumno: "Usted me hizo sentir como si yo fuera alguien"
- ★ La enseñanza y el aprendizaje deberían llevar alegría
- ★ Este trabajo es duro, pero podemos hacerlo. Somos educadores y hemos nacido para marcar la diferencia
- ★ Cada niño merece un adulto que nunca vaya a renunciar a ellos

La conexión humana es la clave

¡TU PUEDES HACERLO!

TEST 18x 2v **¡BRAVO!**

AUTORA: @sylvia duckworth TRADUCTOR: @jmorsa



Chihuahua
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA
**DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE**

PNCE
PROGRAMA NACIONAL DE
CONVIVENCIA ESCOLAR



**UNIDOS
con VALOR**