



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 304 ORIZABA

MONOGRAFÍA

“LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA:

MARIA INGRID ROMERO JIMENEZ

DIRECTORA DE MONOGRAFÍA:

MTRA. SANDRA BRITO CASTILLO

28-SEPTIEMBRE-2021
Oficio No. UPN/304/0801/2021
Orizaba, Veracruz, México

**C. MARÍA INGRID ROMERO JIMÉNEZ
PRESENTE**

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad UPN 304, y con base en la evaluación realizada por los académicos asignados como lectores de su Tesina Modalidad Monografía: **"LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LAS EMOCIONES"**, por este conducto le informo que el mismo fue dictaminado **FAVORABLE**.

En virtud de lo anterior puede proceder a la impresión de su **MONOGRAFÍA** a efecto de tramitar el examen profesional para la obtención del grado de **LICENCIADA EN EDUCACIÓN**.

**ATENTAMENTE:
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**



**MTRO. HUGO LUIS BANDALA RIVERA
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
Y DIRECTOR DE LA UNIDAD UPN 304**



S.E.V.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD REGIONAL
304
ORIZABA, VER.

C.c.p. Archivo



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Pedagógica Nacional por abrirme las puertas y brindarme el espacio y formarme en alto nivel.

A todos mis maestros, pero en especial a la maestra Sandra Brito castillo por orientarme y dirigir esta monografía con dedicación y constancia y por compartirme de manera generosa sus conocimientos.

Al maestro Hugo Bándala Rivera, Hugo Efrén Domínguez Luna, maestra Tere Morales Mora e Isabel Castro Mora por brindarme sus conocimientos que sin duda alguna fueron pilares en mi formación docente, para servir a esta profesión con el corazón y amor.

Por último y más importante a mi familia, sobre todo a mi mamá María Guadalupe Jiménez Anica por impulsarme a ser mejor día a día y ser perseverante en mis metas y logra mis sueños.

DEDICATORIA

A Dios por siempre demostrarme su amor por mí, por iluminarme y brindarme las herramientas para continuar, pero sobre todo por mantenerme con salud.

A mis padres por apoyarme e impulsarme a ser mejor persona y profesionalmente, mis porristas de vida, darme herramientas para mi desarrollo profesional que son los valores que ellos me han inculcado a ser empática con todas las personas, a brindar apoyo sea, quien sea sin esperar nada a cambio ayudando desde y con el corazón.

A mi esposo e hijos quien me ha acompañado en este proceso con paciencia y amor que sin ellos no lo hubiera logrado a darme ánimos e impulsarme en tiempos difíciles.

A mis hermanos que han sido un ejemplo en lo profesional y humano, brindarme su apoyo cuando lo más lo necesito.

A mi amiga y compañera Noemí Jiménez por ser el apoyo más grande y sincero que he podido tener.

Y por último a mis compañeros que en lo profesional hemos coincidido que sin duda alguna he aprendido de sus años de experiencia dentro del magisterio y mis alumnos que he tenido en lo largo de mi trayectoria docente por enseñarme día a día que estoy en donde soñé un día, cuando era niña y no me equivoque en tan hermosa profesión como lo es el magisterio.

Contenido

Capítulo I

1.1 Introducción.....	1
1.2 Planteamiento y delimitación del problema.....	3
1.3 Justificación.....	5
1.4 Objetivo general.....	8

CAPITULO 2 Antecedentes de la educación socioemocional..... 9

2.1 Fundamentación teórica.....	10
2.2 La educación socio emocional en la educación primaria.....	14

2.2.1 Autoconocimiento..... 17

2.2.1.1 Importancia del autoconocimiento..... 18

2.2.1.2 Cultivar y fortalecer el autoconocimiento..... 18

2.2.1.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autoconocimiento 19

- Atención
- Conciencia de las emociones
- Autoestima
- Aprecio y gratitud
- Bienestar

2. 2.1.4 Autoconocimientos en el contexto escolar. 22

2.3 Autorregulación..... 25

2.3.1 Importancia de la autorregulación..... 25

2.3.2 Cultivar y fortalecer la autorregulación..... 25

2.3.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación..... 25

- Metacognición
- Expresión de las emociones
- Regulación de las emociones
- Autogeneración de emociones para el bienestar
- Perseverancia

2.4 Autorregulación en el contexto escolar.....	28
2.5 Autonomía.....	28
2.5.1 Importancia de la autonomía.....	29
2.5.2 Cultivar y fortalecer la autonomía.....	29
2.5.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autonomía.....	30
• Iniciativa personal	
• Identificación de necesidades y búsqueda de situaciones	
• Liderazgo y apertura	
• Toma de decisiones y compromiso	
• Autoeficacia	
2.5.4 Autonomía en el contexto escolar.....	32
2.6 Empatía.....	32
2.6.1 Importancia de la empatía.....	33
2.6.2 Habilidades asociadas a la dimensión de empatía.....	34
• Bienestar y trato digno hacia otras personas	
• Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	
• Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia	
• Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	
• Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza	
2.6.3 La empatía en el contexto escolar.....	42
2.7 Colaboración.....	44
2.7.1 Importancia de la colaboración.....	44
2.7.2 Cultivar y fortalecer la colaboración.....	44
2.7.3 Habilidades asociadas a la dimensión de la colaboración.....	45
• Comunicación asertiva	
• Responsabilidad	
• Inclusión	
• Resolución de conflictos	
• Interdependencia	
2.7.4 Colaboración en el contexto escolar.....	50

2.8 Contextos de aplicación de la educación socioemocional.....	51
2.8.1 Contexto familiar.....	51
2.8.2 Contexto escolar.....	54
2.8.3 El rol del docente.....	56
2.8.4 La profesión docente y los compromisos que de ella emanan.	57
2.8.5 La escuela y la familia.....	58
CAPITULO 3 Herramientas pedagógicas.....	61
3.1 Estrategias de atención.....	62
3.2 Conclusiones.....	69
3.3 Referencias.....	72

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCION

El presente trabajo tiene como modalidad la Monografía, su característica principal es, ser un documento escrito, específico y exhaustivo, que habla sobre un tema de interés, para efectos de éste, es documental. Bajo el nombre de “La importancia del control de las emociones”. Considerando éste de suma importancia para abordar dentro del aula, ya que lo socioemocional va de la mano con el aprendizaje, para lo cual sea significativo autorregulando sus emociones que le servirán para la vida diaria.

Esta monografía tiene como fin adquirir el grado de licenciatura, por lo que esta cumple con los requisitos que la Universidad está solicitando para su elaboración. En cuanto a la formalidad que precisa.

Sobre el tema que investigue su interés radica principalmente en que así como docentes consideramos que los niños deben tener conocimientos y habilidades es necesario trabajar el área emocional en los alumnos, investigando no solo con teoría sino con actividades lúdicas que ayuden a prepararlos siendo mejores adultos resilientes.

En cuanto a lo que respecta la investigación documental aporta elementos teórico metodológicos que sustentan la importancia de este tema, pues autores como Bisqueira, dan aportes importantes a la educación socioemocional, y Solomon, como otros que se encontrarán en esta monografía. Los cuales mencionan que la educación socioemocional en el afecto es parte del proceso educativo que se tiene que hacer a la par de conocimientos teóricos y emocionales como anteriormente lo mencionaba.

De igual manera tiene como propósito, apoyar a cualquier docente que desee recurrir, para fortalecer su área académica sobre este tema, con sustentos teóricos, metodológicos y sugerencias de trabajo que ayuden en su quehacer diario. Así como fomentar la investigación para incrementar su bagaje académico.

Consta de:

Justificación, donde se expresa de manera clara y coherente por qué se realiza esta monografía.

Temario: En este apartado se prioriza el sustento teórico que le da credibilidad a esta monografía, con los Antecedentes de la educación Socioemocional. Se encontrarán con la información sobre todo lo referente al autoconocimiento, la autonomía, así como con la autorregulación y el trabajo en casa. Por último pero igual de importante se presentan algunas sugerencias de estrategias de trabajo para aplicarlas dentro del salón de clases.

Finalmente en las Conclusiones que son el cierre de este documento se concluye con aportaciones personales, y dando algunas recomendaciones para el trabajo docente.

1.2 Planteamiento y delimitación del problema

¿Cuál es la perspectiva que se tiene respecto al desempeño del área socioemocional, enfatizando en el control de las emociones durante la enseñanza aprendizaje en nivel primaria?

En lo largo de mi práctica docente he observado que las emociones afectivas de los padres hacia sus hijos en la escuela primaria son pocas casi no hay apoyo emocional solo dejan a sus hijos en la escuela como si fuera guardería esperando que uno como docente se encargue de educarlos y de querer como si fuéramos sus “padres” hay poco afecto hacia sus hijos, los alumnos al no tener el control de sus emociones son impulsivos, dicen malas palabras, lastiman verbalmente a sus compañeros no miden las consecuencias, considero importante controlar estas emociones, y que mejor que empezar desde nivel primaria, para lograr que en un futuro sean ciudadanos resilientes y felices, por eso se desprende esta problemática ya que uno de los aspectos que han cobrado mayor visibilidad en el contexto que vivimos y situaciones enfrentadas por problemas intrafamiliares tienen que ver con el cuidado socioemocional de niñas y niños, considero que las emociones van vinculadas estrechamente con el aprendizaje.

Considero que la educación socioemocional del niño inicia en casa pues es la primera institución en la que se desenvuelve, y es ahí en donde los padres deberían actuar, pues con el paso del tiempo los niños son más conscientes de las problemáticas a las que se enfrenta, dando como resultado un mal comportamiento, indisciplina y falta de valores en la escuela.

La educación desde el punto de vista global integral se sustenta por valores y estos son los que deben fomentarse no solo en casa sino también en los salones de clase.

En casa se aprende: saludar, dar las gracias, ser limpio, ser honesto, ser puntual, ser correcto, hablar bien, no decir graserías, respetar a los

semejantes, y a los no tan semejantes, ser solidario, comer con la boca cerrada, no robar, no mentir, cuidar la propiedad y la propiedad ajena, ser organizado.

En la escuela se aprende. Matemáticas, lengua estudios sociales, ingles geometría, y se refuerzan los valores que los padres y madres han incluido en sus hijos.

Pepe Mujica. Expresidente de Uruguay.

Es por esto que ese desarrollo de valores se suscita dentro de la escuela, las relaciones de respeto, solidaridad, diversidad cultural, social, empatía, cooperación son valores que cada docente promueve, y no necesariamente se refleja en las planeaciones de estos sino van intrínsecas en cada sesión.

Con base a lo anterior la educación socio emocional ha cobrado auge y es la base para continuar aprendiendo, en la actualidad se remite dentro del currículo de la Nueva escuela Mexicana

Así dentro de esta monografía se encontraran fundamentos teóricos metodológicos que avalan la gran importancia de trabajar esta área socioemocional internamente en el aula en nivel primaria.

Con base a lo que plantea la Nueva Escuela Mexicana, los docentes deben contribuir en las capacidades de los alumnos, este conocimiento reconoce el desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Sin olvidar que las estrategias deben ser acordes a las necesidades de los alumnos en los ambientes escolares o contexto. Actuando de manera ética ante toda la diversidad de los alumnos. Es por ello la importancia de esta investigación

1.3 Justificación

Es importante investigar sobre la importancia de la Educación socioemocional en alumnos que cursan el nivel primaria, pues es un proceso continuo y permanente, es decir debe estar presente en la vida de una persona desde su infancia, pasando por la educación básica hasta la superior y por supuesto durante su vida adulta.

Según Rotger (2017) "Las emociones son fundamentales para la supervivencia" (p.23) que mejor lugar que en la escuela primaria siendo en ella el lugar en donde pasan el mayor tiempo de formación académica y así formar alumnos resilientes. Es por ello que en este escrito reflexiono sobre la importancia de la educación socioemocional.

Esta monografía tiene como propósito ponderar el trabajo que debe considerar cada docente al tomar en cuenta la necesidad de reconocer el estado anímico de sus alumnos dentro del aula. Al hacerlo el docente ayudara a que los niños aprendan a manejar sus emociones y propicien climas afectivos en su entorno.

Considero de suma importancia este tema dentro de esta investigación que son las emociones ya que en lo largo de la vida de los alumnos, sabrán manejar las situaciones que se le presenten incluso no caer en vicios como drogadicción o inclusive el suicidio que hoy en día es un tema de suma importancia no solo en jóvenes, sino en niños.

La Nueva Escuela Mexicana establece la búsqueda de una educación con valores, interesada por preservar los derechos humanos y promover la equidad educativa: a través de la formación de ciudadanos que tendrán desarrollada su autoestima, se observa un esfuerzo educativo enfocado en los estudiantes, se le da mayor importancia al desarrollo cognitivo y emocional un entendimiento integral de su formación como seres humanos, que a través del desarrollo de sus capacidades logren alcanzar su bienestar y contribuyan al desarrollo social.

Al desarrollar la autoestima dentro del aula los alumnos demuestran mayor seguridad respeto, tolerancia, empatía y aprecio hacia los demás, mejorando las relaciones interpersonales en el aula y esto promueve mejores aprendizajes reforzando el trabajo y aprendizaje colaborativo.

Revista Educarnos “Nueva escuela Mexicana las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables definir y alcanzar metas personales” (8 dic. 2019). Para ello esta monografía contribuirá al conocimiento del área emocional, puesto que se espera que la misma apoye a los lectores sobre la relevancia y análisis del tema.

De esta manera manejamos las habilidades socioemocionales como aquellas herramientas que tiene el ser humano desde que nace y esta le permite regularse en cualquier situación comprendiendo el sentir de los demás teniendo empatía por el otro relacionándose de manera eficiente y positiva tomando decisiones responsables coherentes y seguras.

Las emociones comunican asuntos a través de la expresión facial o las acciones permiten adaptarnos a diferentes contextos en diferentes situaciones, nos alertan ante situaciones de peligro e influyen en nuestro pensamiento y nuestra memoria generan motivación cuando tenemos clara nuestra meta.

De esta manera en educación primaria se fomenta que los niños deben aprender a controlar sus emociones y es ahí donde le doy la mayor importancia a esta monografía; los problemas familiares, los programas inapropiados que ven los niños han permitido que se manifiesten otro tipo de conductas que el docente no tenía previstas.

Como niños con poco interés escolar, madres en situaciones de estrés, y poca tolerancia, entre otras provocan la baja calidad educativa que se observa. Y que en su momento el docente tendrá que realizar actividades para poder ayudar a subsanarlas.

Desde la perspectiva neurológica las emociones nacen en el sistema límbico, el cual es una de las redes neuronales más importantes, por su papel relevante en los estados de ánimo. Y estos tienen que ver con las actividades que realizamos diariamente en el aula, así como la motivación para prender de los niños. En la práctica docente he visto que un niño que observa dificultades en casa llega poco motivado al salón y que en muchos casos la escuela es el único sitio seguro para ellos, considerando que la materia prima de los sentimientos es la emoción.

En Colombia, investigadores como Jiménez y López (2009) han desarrollado estudios al respecto, para conocer si las emociones influyen en el rendimiento académico de los estudiantes a lo cual concluyeron que cada día son más las instituciones educativas que están preocupadas por dar a sus estudiantes formación emocional ya que mejora la sana convivencia. De igual manera existe una influencia positiva de las emociones en el rendimiento académico, sin embargo argumentan falta diseñar y aplicar este tipo de programas, para un seguimiento más profundo y significativo.

Con base a lo anterior se hace relevante esta investigación porque si la educación emocional ha servido como herramienta para mejorar el rendimiento académico de otras instituciones, contribuirá al mejoramiento de la convivencia e inclusión resolución de conflictos y aprecio por la diversidad.

1.4 Objetivo general

Aprender a autorregular las emociones dentro del aula en nivel primaria por medio de herramientas pedagógicas y didácticas como estrategia para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.

Objetivos particulares

- ❖ Establecer la importancia del control de las emociones
- ❖ Reconocer la autoestima en nivel primaria
- ❖ Promover capacidades de autocontrol y empatía

CAPITULO II

CAPITULO 2

ANTECEDENTES DE LA EDUCACION SOCIOEMOCIONAL

2.1 Fundamentación teórica

Desde hace unos dos mil años, cuando Platón escribió: “todo aprendizaje tiene una base emocional”. Desde esa década los científicos, educadores y filósofos han trabajado arduamente para probar o impugnar la importancia de los sentimientos, lamentablemente es esa época, el pensamiento común estuvo más en línea con: “Las emociones nos entorpecen el camino, nos impiden tomar buenas decisiones y nos impiden concentrarnos”.

Así se denotaba que este aspecto no tenía ninguna importancia. Tampoco valor dentro de ningún ámbito. Estos son algunos antecedentes del concepto de emociones:

Platón, la consideraba únicamente como placer y dolor.

Aristóteles, menciona que eran emociones asociadas a la envidia, cólera, lastima y dolor. Enojarte con la persona correcta en el momento...

Los estoicos, decían; son perturbaciones del ánimo,

Seneca, afirma que pueden convertir la razón en esclava

En la edad media, se decía que era la lucha de la razón con el alma. En cuanto a su percepción con la iglesia menciona que estas son incapaces de controlar las pasiones.

Edad moderna, Descartes, Habla del alma, cuerpo y mente, los denomino como pasiones divididas en la mente (pensamiento) y el cuerpo (percepciones).

Los evolucionistas, Darwin, afirman que tienen carácter hereditario y funcional, con un enfoque genético y social. Alighiero, M. M (2009). Historia de la educación, México, Siglo XXI.

La parte emocional es un aspecto muy importante de la personalidad, así también la forma como se gestionan las relaciones socio afectivas en el aprendizaje. Esto permite conocerse así mismo y a los demás.

Para Bisquerra, R. (2014) la emoción está definida como “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Etimológicamente la palabra emoción, proviene de emotio, de la raíz latina emovere donde podemos identificar la palabra moveré, que significa “movimiento”, y el prefijo e, que implica “alejarse”. Emoción que nos impulsa a actuar, que implica movimiento, es como una energía que nos mueve a la acción.

Como afirma David Hume (1990), enfatiza que las emociones en calmadas y violentas, mientras las primeras responden a sentimientos psicológicos como el goce estético o la aprobación moral, las segundas no necesitan ir acompañadas de sensaciones físicas definidas y localizable. A pesar de expresar que ciertas emociones leves como la admiración y la simpatía cumplen una función evaluativa y no solamente fisiológica, para Hume la gama ordinaria de las emociones (resentimiento, esperanza, temor), no es confiable para establecer un juicio; ellas son respuestas emocionales o menos ciegas e irracionales.

Por su parte, en el S. XIX, el influyente filósofo y psicólogo William James, definió las emociones como reacciones fisiológicas (1884), con lo cual descartaba las teorías que abarcaban un concepto de la emoción como una forma más o menos inteligente. James, W. (1945).

En su teoría, señala que si las emociones prescindirán de sensaciones como la agitación, la viscosidad, el temblor o el rubor, no serían otra cosa que una percepción intelectual, así, alguien podría tener una percepción de peligro, pero sin un sentimiento real de temor.

De acuerdo con Solomon, (2016); esta teoría dominó la definición de la emoción a finales del siglo XIX y comienzos del XX. En últimas, que se afirma: “Que las emociones son irreales, duran un periodo determinado y pueden tener una ubicación definida en el cuerpo: en disputa en el estómago, el temor en los latidos del corazón”.

De la misma manera las teorías de filiación naturalista y conductual que laboraron en el siglo XIX naturalistas como Charles Darwin, Herbert Spencer y el filósofo John Dewey Descansa, en parte, sobre la idea de que el origen y las funciones de la expresión facial y corporal son la base para el análisis de la emoción. Entre estas teorías se cuenta la creencia que las contracciones musculares, impulsadas por movimientos eléctricos, pueden traducirse en emociones de ira, sorpresa o dolor. Estos análisis prosiguen la búsqueda de universalidad de la expresión de las emociones con la independencia de los datos sociales y culturales en los cuales se encuentra inscrita la emoción

A las teorías de índole naturalista y fisiológica, a finales del siglo XIX y principios del XX filósofos y psicólogos como Max Scheler, Franz Brentano y Robert Solomon desarrollaron reflexiones en torno a la naturaleza epistémica de las emociones. Interrogaron aspectos como la moral, la pedagogía y la racionalidad.

En estos planteamientos, las emociones dejaron de explicarse desde un componente especialmente fisiológico y privado y se rescatan sus elementos cognitivos, “Qué presuponen creencias objetivas sobre el contexto emocional” .Solomon (1989).

Por ende la participación de las sensaciones fisiológicas en la experiencia de la emoción, y por otra, está el hecho de que las emociones abarcan conceptos y creencias. Estos dos tipos de consideraciones de la emoción, la fisiológica y la cognitiva o moral, han estado en el centro de las teorías modernas sobre la emoción por parte de la fisiología y la psicología occidentales (Solomon 1984).

Desde otra perspectiva filósofos del romanticismo alemán como Friedrich Scheler y Johan Goethe e ilustrados como Rousseau destacaron la importancia de la educación sentimental como un conocimiento mediante el cual se puede acceder a través de lo sensible. Para estos pensadores, el cultivo de la vida interior y el lugar que ocupan las emociones y los sentidos, como vías de acceso al conocimiento, merecen la misma atención que la razón y el reconocimiento de la escuela pública (Trepp 1984).

Desde la posición de Reddy señala la derrota del "Régimen emocional del romanticismo" Reddy (2019), como consecuencia del triunfo de la razón. Varios trabajos señalan en el siglo XIX también emociones y sentimientos asociados. La literatura de vanguardia puso a la orden del día el tema de las emociones. Dentro de los círculos burgueses varios autores reconocieron tempranamente el carácter social de los sentimientos y el contexto histórico en el que tienen lugar las conductas de los individuos. En estos relatos los celos, la venganza y el amor no se consideran impulsos irresistibles o naturales, sino más bien logros domésticos que había que aprenderse como se aprende a tocar el piano o un idioma extranjero. La literatura, antes que el psicoanálisis, contemplo el estudio de la vida psíquica como una vía de acceso a los ideales de una época o sociedad.

En el mismo momento en el que tuvo lugar el movimiento romántico, las ciencias adscritas al positivismo, en su afán de clasificación marcaron a la escisión entre objetividad y subjetividad, lo público y lo privado, lo activo y lo pasivo, lo cambiante y luego inmutable, lo femenino y lo masculino y lo racional y lo sentimental. Esta mirada nomotética ubicó a las mujeres como sujetos tradicionalmente emocionales, a quienes se les adjudicó cierto grado de irracionalidad en razón de su condición sentimental. De hecho a finales del siglo XVIII y principios del XX, la liberación indisciplinada de los sentimientos como atributo femenino tuvo su correlato en el autocontrol de los impulsos como cualidad asociadas a la construcción de masculinidad.

De acuerdo con George Mosse, el inicio de la sociedad moderna fue el momento en el que esta escisión desempeñó un papel fundamental no sólo al crear ideas sobre la nación y una sociedad sana sino al influir en el funcionamiento de la sociedad moderna (Mosse 2000).

2.2 La educación socioemocional en educación básica, Primaria.

Para la Nueva Escuela Mexicana las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar metas personales.

Es decir el origen de las habilidades que tiene una persona para actuar tanto en lo individual como en su entorno es parte de un proceso de formación integral. La capacidad de manejar las emociones forma parte de la educación obligatoria y para ello, es necesario generar ambientes favorables para un desarrollo emocional orientados al bienestar y el respeto de los alumnos hacia su persona y los demás.

El reconocimiento de las emociones y la manera de manejarlos constituyen una tarea sustantiva de la escuela primaria por lo que cada docente, desde su aula puede identificar las condiciones que contribuyen a superar a estados emocionales que limitan al aprendizaje de sus estudiantes, así como las oportunidades para fortalecer las habilidades socioemocionales que los motivan a aprender.

Las habilidades socioemocionales son resultado de un proceso de contribución grupal que comprende aspectos individuales o particulares e historia personal y familiar de cada estudiante.

¿Para qué sirven las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales tienen un componente fisiológico que permiten “sentir” en el cuerpo. Son momentáneas, por lo que es difícil someterlas a la reflexión, sin embargo, la práctica constante de la autorregulación permiten lograrlo.

Forman parte de la familia del alumno pues se moldean en la familia, razón por la cual la responsabilidad principal es de los padres u otros miembros de la familia, pero también a aquellos quienes se encuentran en sus entornos como la escuela.

Las habilidades socioemocionales buscan reconocer la importancia de desarrollar habilidades como la autoestima, el autoconocimiento y el trabajo en equipo.

Ejemplos de habilidades socioemocionales

- **Conocimiento Asertivo:** se trata de expresar de manera clara y objetiva nuestros puntos de vista, sentimientos, honestidad y respeto, siempre y cuando no ofender al otro o a sus ideas u opiniones, considerando que se necesita trabajar durante la práctica docente desde grados inferiores, para que los alumnos lo pueden aplicar en los últimos grados y en su vida diaria.
- **Empatía:** es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentado experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí, esto se nota solo en algunos alumnos cuando ayudan a sus compañeros que enfrentan barreras de aprendizaje, si todos los alumnos de la comunidad escolar fueran empáticos considero no habría rezagos, ni deserción ya que entre pares o alumnos de la misma edad se comunican mejor, poniéndose en el lugar de compañero y explicándole a entender ciertos contenidos en su mismo lenguaje.
- **Autoconocimiento:** conocerse a uno mismo es tomar conciencia de uno mismo, de nuestra manera de actuar y como expresamos nuestras emociones, siendo para lo socioemocional importante ya que los niños que se conocen a sí mismos son capaces de conocer lo que piensan y su manera de actuar.

- Escucha atenta: esta técnica se basa en una serie de comportamientos por parte de oyente que preparan a la persona para escuchar y para prepararse en el mensaje de su interlocutor realizando un vínculo muy especial para sus emociones. El alumno que escucha atento, se abre no solo al aprendizaje sino es un alumno más respetuoso con los demás siendo más empático con la persona que escucha.
- Autorregulación: es una herramienta fundamental que permitirá al alumno activar su aprendizaje y alcanzar su éxito sus propósitos educativos, es fundamental que dentro del salón se creen las condiciones necesarias para que el alumno, sea capaz de autorregularse y alcanzar con éxito su aprendizaje, siendo este más significativo.
- Resiliencias: Rivero, R. (2019) define “Es la capacidad de doblarse, sin llegar a romperse, ante la presión y la adversidad, saliendo reforzados de ella”. Por lo tanto es la habilidad que tenemos las personas para afrontar y salir fortalecidos de las situaciones adversas. La resiliencia no solo mejora el aprendizaje, sino que evita problemas psicológicos como la ansiedad, la baja autoestima o la falta de habilidades sociales. Una manera de trabajar la resiliencia dentro del aula es a través del deporte pues por medio del juego permite un desarrollo integral del alumno a nivel cognitivo, social, motor y afectivo.

Características de los resilientes;

- Aceptan la realidad tal y como es, creen firmemente que la vida tiene sentido y tienden a mejorar en el día a día.
- Saben nombrar sus sentimientos, son resolutivos tomando decisiones, menos ansiosas y tienen menos miedo.
- Son responsables, conscientes de las obligaciones y practican la empatía poniéndose en el lugar del otro, siendo más tolerantes y comprendiendo los sentimientos de los demás.

- **Perseverancia:** La perseverancia es sinónimo de constancia, persistencia, firmeza dedicación y tesón. Se aplica tanto en las ideas, como en las actitudes, en la relación de algo, en relación al ánimo. Esta habilidad en los alumnos ayudara a no desistir en lo que los alumnos se propongan cumplir sus sueños de grandes ser profesionistas a conseguir grandes logros individuales o en cualquier ámbito de su vida.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad para adaptarse y trabajar en distintas situaciones. Ayuda a tener un enfoque selectivo centrándose menos en los posibles factores que producen estrés o ansiedad.
- **Paciencia:** Se puede decir que la paciencia está ligada con la personalidad madura, educada y humana de la persona ya que faculta al ser humano en ser atento, saber escuchar, hablar y ser cuidadoso en cada una de las acciones y decisiones a tomar. Es por ello que debemos enseñar al niño a saber esperar su turno en la fila en un juego, de esta manera el alumno va aprender a ser paciente.
- **Toma responsable de decisiones:** Es la habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable, ética ante diversas situaciones, con el fin de promover el bienestar individual y colectivo. Ayudando así al alumno a ser más racional y tomar decisiones asertivas.

2.2.1 Autoconocimiento

El autoconocimiento es fundamental para todo ser humano, ya que es en donde se conoce a uno mismo se toma conciencia de las emociones, pensamientos propios, para así conocer a otros, es decir ser empáticos, como lo dice el autor Durlak, Joseph (2017), “Es adquirir la capacidad de apreciar y agradecer e identificar condiciones internas y externas que promuevan el propio bienestar, es la base fundamental para poder actuar ante las adversidades.”

Este tiene que detonar en que el conocerse generara aprecio por uno mismo y al mismo tiempo promoverá tener metas a largo plazo, promoviendo el auto reflexión y mejorando la salud mental. Nos permite autocorregirnos conocer nuestros defectos aceptarnos como somos y superar los mismos. Dentro de la escuela primaria permitirá que los niños desde pequeños se reconozcan como personas y se acepten como son.

2.2.1.1 Importancia del autoconocimiento

Con base al autoconocimiento una vez que tengamos claro la manera de pensar y actuar ante las circunstancias, el alumno puede tomar responsabilidades sobre su mundo interno y actuar de manera consciente y libremente sin dañar a los demás.

Al conocerse de manera introspectiva, se alcanza a una distancia personal que fortalece la autoestima. En consecuencia como lo señala Eisenberg, N. (2015) “El autoconocimiento engloba la conciencia sobre como cambiamos, aprendemos y superamos retos esto fortalecerá nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y sobre todo resiliencia”.

El autoconocimiento tiene como objetivo desarrollar la conciencia, identificar, almacenar, recordar y analizar sobre sí mismo. Siendo este proceso para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta.

Por ultimo al identificar los aspectos cognitivos, las emociones y las conductas logran un bienestar individual y social, los estudiantes generaran un sentido de dirección, es decir en un futuro serán ciudadanos consientes agentes de cambio.

2.2.1.2 Cultivar y fortalecer el autoconocimiento

A medida que el estudiante se conoce así mismo adquiere habilidades que le permiten explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y sentimiento, esto le ayudara a regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presentan en la vida.

2.2.1.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autoconocimiento

❖ *Atención*

Como dice Jones, Stephanie (2016), la atención es el proceso cognitivo que permite enfocar los recursos senso perceptuales y mentales en algún estímulo particular. Una manera de trabajar con la atención, particularmente relevante para la pedagogía y el desarrollo socioemocional, es desde el enfoque de la neurociencia, esta identifica cuatro funciones básicas, llamadas funciones ejecutivas estas son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular el comportamiento. Sus funciones ejecutivas incluyen la memorización de trabajo, la capacidad de inhibir respuestas, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva.

Se ha observado que la capacidad para regular la atención está relacionada con las funciones ejecutivas, las cuales son la base de desarrollo socioemocional y cognitivo y por tanto el rendimiento académico.

Por lo anterior regular la atención implica orientar y sostenerla voluntariamente en la experiencia, estímulo o tarea a realizar, así como monitorear, filtrar, dejar ir elementos distractores por los cual aprender a regular la atención es fundamental para regular la conducta.

Existen diversas técnicas para aprender a regular la atención entre ellas se destacan técnicas de entrenamiento mental, que además ayudan a generar calma y claridad mental, reduce el estrés y promueve el bienestar.

❖ *Conciencia de las emociones*

Como se ha mencionado las emociones son una reacción afectiva, de todo ser humano. Por lo que el tomar conciencia de ellas ayudara a mejorar nuestras relaciones en diferentes contextos y a estar mejor con nosotros mismos.

Una de las grandes dificultades que nos enfrentamos los docentes es como hacer esto con niños tan pequeños, y recurrimos a apoyarnos en hacerlos competentes.

Es decir movilizar todo esto que los niños tienen como son actitudes, valores, habilidades, interiorizarlos y concientizarlos de lo que son capaces.

Cuando el estudiante logre cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las emociones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta. Este proceso requiere de la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas. El tomar conciencia en sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medio ambiente.

❖ *Autoestima*

La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad, conocer las limitaciones propias permite buscar apoyo y colaboración dentro de la comunidad para lidiar con ellas. Tener conciencia de sí mismo de la propia capacidad para aprender y superar retos contribuye al bienestar individual y social.

De acuerdo con Martínez (2010), manifiesta que la autoestima influye en el estado de ánimo, en el compromiso e iniciativa que la persona tiene en el momento de realizar diversas actividades que necesitan o desean hacer.

Es así que dentro del aula he realizado actividades donde los niños eleven su autoestima como la exposición de un proyecto donde demuestren sus habilidades y estas sean valoradas ante el grupo.

“La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencia y actitudes que la persona recoge de su vida”, así lo plantea Mejía, P. (2011).

❖ *Aprecio y gratitud*

Estos valores se reconocen a través de la apreciación de nosotros mismos de los demás y del entorno que nos hace sentir bien, implica a prender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno y de las acciones y cualidades positivas tanto propias como la de los demás. Bartlett, Mónica señala que el aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que atrae bienestar. Por ejemplo al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla.

Estos son valores básicos que los docentes promueven desde los primeros años de escolarización, cuando se les fomenta los niños a ser agradecidos entre ellos y a tener sentimientos de amor con sus compañeros.

Las actividades permanentes como son el saludo, ayudan que los niños fraternicen esto se observa durante esta época en la cual hemos estado alejados y sus expresiones son de que extrañan a sus compañeros. Y agradecen la ayuda que entre ellos se ofrecen. No solo entre pares sino también aprecian y cuidan del medio ambiente y sobre todo aprecian más a los animales

❖ *Bienestar*

El bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir y como tal, se aprende a vivir. Existen muchas maneras de clasificar las dimensiones de bienestar. Daniel y Krueger, Adán destacan que para el bien vivir los individuos deben poseer una educación integral, sustento vital suficiente y digno, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental. En particular depende de su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones, crear un vínculo saludable con otros y con su entorno.

En esencial que el estudiante reconozca, desde su propia experiencia como cada una de estas dimensiones impacta en el bienestar individual y social a corto, mediano y largo plazo.

Una de las prioridades de este apartado es que el niño aprenda a comportarse de manera ética de acuerdo a su edad y su contexto respetando lo que ha aprendido no solo en casa sino también lo que el maestro en la escuela le ha fomentado.

Los docentes generalmente no vemos esto como algo a trabajar de manera específica pero lo hacemos diariamente cuando se relacionan con los demás, se autorregulan, tiene la capacidad de calmarse, siempre el docente ve la oportunidad de crear ambientes de aprendizaje para fomentar el bienestar de los pequeños.

2.2.1.4 Autoconocimiento en el contexto escolar

En esta parte es fundamental que los alumnos reflexionen sobre su entorno y expresen sus emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas, pero sobre todo sus limitaciones. Para ello es necesario tener en cuenta:

Espacio seguro. Para que los alumnos se sientan en confianza de expresarse, es necesario que el docente fortalezca sus propias habilidades socioemocionales, para fortalecer a los alumnos en poder auto comunicarse sin pena o temor a equivocarse.

Cuidado al generar acuerdos de trabajo. El docente promueve la participación de sus alumnos, el dialogo constructivo, el respeto, la solidaridad y evitar que los demás alumnos actúen de manera impulsiva sin reflexionar la opinión de los demás.

Este es el resultado de un proceso reflexivo, nos ayuda a conocernos como personas a saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, autoevaluarnos esto llevara a un desarrollo personal, sin duda ayudara a los niños a tomar decisiones asertivas significativas para sus vidas que se reflejaran en su futuro. Aun cuando estén pequeños deben de visualizar que es lo que pretenden en un futuro no muy lejano.

❖ Motivación

“Una definición de esta es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinado; es el impulso que mueve

a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación". Aprendizajes Clave (2017)

De esta definición desprendemos que esta juega un papel importante dentro del aula en cada mañana de trabajo, el docente diariamente promueve ambientes motivadores para que el niño no solo se apropie de contenidos escolares sino que estos pueda llevarlos a casa y los comparta y perduren.

Considerando lo anterior, también tendrán el fin de autoconocerse, reflexionar el porqué de ello, por medio de actividades lúdicas y dinámicas que fomenten sus habilidades.

Considerando que el docente juega un papel importante ya que lograra que sus alumnos se auto conozcan y reflexionen acerca de los beneficios de conocerse, para ello es necesario emplear dentro del aula juegos y dinámicas que permiten que los alumnos practiquen con gusto estas habilidades.

Mirar hacia adentro. Explorar las emociones requiere analizarse introspectivamente sobre todo regular la atención, es necesario que los alumnos dentro del aula se tomen unos minutos para calmar y enfocar la mente, esto permite que exploren sus pensamientos y sentimientos para que no cometan errores.

Desde el enfoque de sentimientos el no cometer errores es el saber regularse en cualquier actividad dentro de los diferentes contextos, es necesario que los niños interioricen sus sentimientos puedan expresarlos de manera asertiva.

Moderando no solo su lenguaje corporal sino también el gestual, sepan expresar lo que quieren sin ningún arretrato, esto les ayudara a autoregularse y a demostrar a los demás que puede hacerse.

Los docentes generalmente lo realizamos cuando se presentan conflictos dentro del aula no solo con padres de familia sino también con los niños.

❖ *Documentar.*

Esta actividad es una de las que tiene mayor relevancia dentro del aula, el docente la promueve con los niños pues esta no solo ayuda en actividades académicas como lo es la lectoescritura, sino también le sirve al niño para reconocer lo que ha hecho a lo largo de un día.

No se toma necesariamente como una bitácora o un diario personal, sino como un escrito libre donde el niño escriba no solo lo que hizo sino también lo que piensa y siente.

Al leerlo reflexiona sobre su quehacer y sus sentimientos, le ayuda a explicarse e imprime sus sensaciones, puede compartirlo si así lo desea y acompañarlo de dibujos.

Se recomienda que cada alumno escriba sus aciertos y errores de su vida diaria para posteriormente analizar, reflexionar y cambiar su conducta.

Rutinas y transversalidad. Desde la posición de Mena, E.M.I. (2009), postula “Las habilidades socioemocionales no se adquieren de forma inmediata y en ocasiones tampoco a lo largo de un año escolar, sino gradualmente al aplicarlas en diversas y repetidas ocasiones”. Para ello el autoconocimiento requerirá que en las actividades cotidianas los alumnos reflexionen sobre su entorno, para ello es necesario que en cada jornada escolar, se deben crear rutinas en donde los alumnos expresen como se sienten e ir fortaleciendo su autoestima, estas pueden aplicarse al inicio, intermedio o al final de cualquier materia.

Las actividades permanentes que se sugieren dentro el aula es que los niños mencionen su sentir al inicio de cada sesión de trabajo, en el nivel preescolar si se denota, pero en nivel primaria se pierde, es por esto que así al realizar una actividad corta para integrar al niño a la actividad académica permitirá que este se motive y haga lazos de amistad con sus compañeros y docente, recordando que cada niño trae una historia de casa que no conocemos y que la escuela en muchas ocasiones es el único lugar seguro que tiene, como ya lo había mencionado con anterioridad.

2.3 Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos sentimientos y conductas, para así poder expresarse de manera apropiada equilibrada y consciente sin ofender a otras personas. Implica que el alumno controle sus impulsos, tolerar la frustración, afrontar problemas y retos pacíficamente. Para ello es fundamental aprender a mantener una atención plena sobre los propios pensamientos y emociones.

2.3.1 Importancia de la autorregulación

Cuando el alumno no regula sus emociones, se refleja en la manera de responder ante situaciones que se le presentan, actuando de manera irracional e inclusive le causaran conflictos con sus pares. Es por ello la importancia de la autorregulación pues formaremos alumnos reflexivos, tolerantes y respetuosos, lo cual le favorecerá para su aprendizaje y prevención de conflictos.

2.3.2 Cultivar y fortalecer la autorregulación

Una manera de cultivar y fortalecer la autorregulación es por medio de la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, así los alumnos serán más asertivos en su conducta, actuando de manera apropiada, en particular cuando se está en estados emocionales fuertes, como el miedo o el enojo.

2.3.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

❖ Metacognición

La metacognición se refiere al conocimiento concientización, control y naturaleza de los procesos de aprendizaje.

El aprendizaje metacognitivo puede ser desarrollado mediante experiencias de aprendizaje adecuado, es decir la capacidad de aprender a aprender, lo vemos en

nuestra aula con los niños no solo se trata de que aprendan las tablas de multiplicar de memoria, sino que las apliquen en problemas de su vida diaria.

❖ Expresión de la emociones

Para alcanzar una buena autorregulación emocional, es necesario expresar con respeto y claridad las emociones, sentimientos tomando en cuenta a los demás. Es importante tomar conciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa, implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas y comprender como las respuestas externas pueden enfatizar o moderar a los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.

Los alumnos de los primeros grados de primaria expresan sus emociones sin pensar que pueda afectar a sus compañeros, enojándose con tan solo el hecho que tomen sus útiles, pisar sus zapatos nuevos, pero este acto es de manera inconsciente ya que como lo mencionaba anteriormente sus reacciones son impulsivas, el docente como mediador debe iniciar desde grados inferiores a platicar con sus alumnos, para que autorregulen sus emociones, siendo así que puedan cambiar sus acciones de respuesta para cuando les pase lo antes mencionado, logrando que su comportamiento sea mejor.

❖ Regulación de las emociones

Es tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes pueden afrontar retos y situaciones de conflicto de formas pacífica y exitosa sin lastimar a sus compañeros.

Desde el punto de vista Gresham, Gulleno Y los miembros del Instituto de Psicología. (2013). Definen “La regulación emocional como un aspecto fundamental en el funcionamiento psicológico saludable y explican su desarrollo en términos del vínculo que establecen los adolescentes con sus padres”. Estos autores consideran que el vínculo favorece el desarrollo en habilidades de comunicación y por lo tanto en regulación emocional. Con lo anterior estoy de acuerdo el alumno que regula sus

emociones puede favorecer la comunicación con sus compañeros siendo un niño respetuoso y educado logrando que sea un adolescente que tenga comunicación con sus padres en donde su comportamiento sea óptimo para estar bien de manera integral.

❖ Autogeneración de emociones para el bienestar

El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor), nos permite una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Es como ser resiliente ante las adversidades si el alumno esta alegre o es amoroso lo refleja ante sus compañeros, siendo amable ayuda a que sus compañeros se sientan mejor cuando no pueden realizar una actividad.

❖ Perseverancia

Significa mostrar constancia en la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades: este concepto se vincula con el de mentalidad de crecimiento en cuanto la creencia de que los desafíos educativos pueden desarrollar las habilidades propias y esto potencia la perseverancia de los estudiantes ante los obstáculos que se les presentan en el proceso de aprendizaje.

Los docentes juegan un papel importante con sus alumnos ya que si enseñamos a los alumnos a enfrentar sus dificultades, como medio para aprender o mejorar su aprovechamiento escolar serán alumnos, persistentes no solo en nivel educativo sino también le servirá para su desarrollo personal.

2.4 Autorregulación en el contexto escolar

La vida cotidiana y sus experiencias son el detonante del desarrollo socioemocional y cognitivo de las personas, es por ello que se debe de favorecer las situaciones didácticas que guarden una relación estrecha con la realidad de los estudiantes es por ello importante considerar los siguientes factores asociados a la autorregulación en el contexto escolar:

- Aceptación de la necesidad de autorregulación. Para que inicie un proceso de autorregulación es necesario aceptar que los sentimientos y las

emociones deben ser regulados, particular cuando se experimentan estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas, como el estrés, el miedo o el enojo. En necesario aquí que los alumnos reflexionen que tiene que moderar sus expresiones emocionales para una mayor armonía de manera grupal.

- Expresión emocional apropiada. La expresión apropiada se refiere a tomar conciencia de que un estado emocional, puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas y comprender como estas expresiones de pueden moderar
- Tolerancia a la frustración. Este factor es muy común en el aula escolar debido a problemas, retos o situaciones de conflicto que no pareciera tener una solución evidente ni inmediata en el corto plazo, aquí el docente debe de apoyar a sus alumnos para aprender a controlarse y generar emociones que conlleven a la calma a pesar de las dificultades.

2.5 Autonomía

La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.

Durante la infancia temprana necesitamos de otras personas para atender y satisfacer nuestras necesidades básicas, ya sean biológicas, emocionales, físicas o cognitivas. En este sentido, es importante distinguir entre autonomía, que significa ser gobernado por otros.

La heteronomía puede llegar a limitar el desarrollo de una persona, ya sea que condiciona la libertad y por lo tanto la realización plena. Un ejemplo claro es cuando una persona determina su actuar en función de la opinión de otros, de normas sociales o de la autoridad, en estos casos, las consecuencias y efectos en uno mismo no fueron reflexionados.

2.5.1 Importancia de la autonomía

Una visión integral de la autonomía requiere no solo considerar al alumno en su individualidad, sino en relación con otros y con su contexto sociocultural y ambiental ya que ser autónomo implica también buscar el bienestar colectivo, ser responsable, conducirse de manera ética y moral, ser respetuoso con uno mismo, con los demás y con el entorno que se habita. Considero la importancia de la autonomía de los alumnos ya que les brinda ese empoderamiento para realizar las cosas sin que afecte a sus compañeros, analizando las situaciones enfrentadas de manera cognitiva para la toma de buenas decisiones.

2.5.2 Cultivar y fortalecer la autonomía

La autonomía hay que fomentarlas en todos los aspectos de la vida del alumno; hábitos, interacciones sociales, desarrollo intelectual y diversas responsabilidades, una tarea dentro de la educación primaria es enseñarles a ser responsables acorde a la edad del alumno.

Por otra parte la interacción social, ya sea con el docente o con sus pares, se va gestando en el estudiante la capacidad de comprender por sí mismo el mundo que le rodea. Este desarrollo tiene lugar a nivel interpersonal y luego se internaliza

“Todo aprendizaje en la escuela siempre tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar en la fase escolar, por tanto aprendizaje y desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de vida del niño. Refiere dos niveles evolutivos: el nivel evolutivo real, que comprende el nivel de desarrollo de las funciones mentales de un niño, supone aquellas actividades que los niños pueden realizar por sí solos y que son indicativas de sus capacidades mentales. Por otro lado, si se le ofrece ayuda o se le muestra cómo resolver un problema y lo soluciona, es decir, si el niño no logra una solución independientemente del problema, sino que llega a ella con la ayuda de otros constituye su nivel de desarrollo potencial. Lo que los niños pueden hacer con ayuda de “otros”, en cierto sentido, es más indicativo de su desarrollo mental que lo que pueden hacer por sí solos”. (Vigotsky, L. (1996).

2.5.3 Habilidades asociadas a la dimensión de autonomía

- Iniciativa personal

Es una autonomía vinculada al crecimiento personal y a la identidad, con la cual los niños demuestran su habilidad para utilizar las propias capacidades y realizar acciones que les ayuden a valerse por sí mismos de acuerdo a su edad.

Considerando lo anterior en los alumnos es importante ya que ayudara a estos a ir más allá del conocimiento que uno les imparte, siendo más creativos, responsables e incluso a vencer sus miedos y tomar mejores decisiones y ser mejores, esto les servirá para un futuro ser mejores personalmente.

- Identificación de necesidades y búsqueda de solución

Se manifiesta cuando los alumnos se cuestionan sobre su realidad y logra combinar conocimientos y habilidades para generar productos originales en un ámbito específico, el académico, el artístico, el social o el lúdico.

Implica una toma de conciencia de las necesidades de los alumnos, así como la capacidad de buscar soluciones éticas en función del bienestar colectivo.

- Liderazgo y apertura

Es una capacidad de dialogo y toma de perspectiva, capacidad de vincularse con otros de manera colaborativa para mejorar su entorno, así como participar activamente en los asuntos que les afectan, esto liderazgo lo vemos en pocos niños, principalmente los alumnos que son más abiertos al dialogo, participación y ayudan a sus compañeros a mejorar en sus trabajos, he aquí el trabajo del docente para que todos tengan esa apertura y participación a aprender del ensayo- error serán más participativas y a no tener miedo al error, por el contrario participar activamente dentro de la escuela y fuera de ella.

- Toma de decisiones y compromiso

Está vinculado con la capacidad de tomar decisiones sobre sí mismos y actuar en función de lo que beneficia o lo perjudica a sí mismo y a los demás, la toma de decisiones en alumnos de nivel primaria, considero es muy importante ya que aquí se va formando para ser en un futuro buen ciudadano, estas siempre tiene que ser favorables hacia su persona, sin afectar a los demás, analizar que lo que hace y dice sea favorable para la sociedad, que hoy en día los jóvenes actúan de manera irracional, formando a niños más racionales y comprometidos.

- Autoeficacia

Empleando las palabras de Torrealba Torres (2016) señala que la autoeficacia, puede aumentar o disminuir la motivación, las personas con una alta autoeficacia tienden a desarrollar tareas desafiantes e incluso proponerse metas y objetivos más elevados. Generalmente invierten un mayor esfuerzo, son perseverantes y mantiene un mayor compromiso frente a las dificultades. Es decir si un alumno practica matemáticas en casa, a la hora de realizar el examen de cálculo mental, se sentirá más seguro al realizarlo a contraste con los alumnos que pasan horas viendo la tele, este estará menos motivado e inseguro.

La autoeficacia implica contar con sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones y tener un acervo de experiencias previas que apoyen esa confianza personal.

2.5.4 Autonomía en el contexto escolar

Uno de los principales objetivos de la educación es generar oportunidades de aprendizaje para que los niños y adolescentes se vuelvan autónomos. Las interacciones entre docente y alumnos, así como en las relaciones entre pares, son escenarios donde los estudiantes pueden ejercitar su autonomía a través del respeto, el dialogo y la colaboración. El papel del docente juega un papel importante como mediador en facilitar la autonomía y reconocer que esta cumple un propósito fundamental para el aprendizaje y la maduración integral del individuo.

Considero importante desde los primeros grados de primaria ya que para que un alumno sea autónomo, debe iniciar con actividades sencillas desde sacar su lápiz, buscar la página de su libro para trabajar, guardar sus útiles para salir al recreo, en aprender a expresarse al exponer un tema, siendo más seguro consigo mismo, pero también con su entorno así él será autónomo, esto ayudara para que de igual manera sea empático con sus compañeros y sobre todo ser respetuoso.

El respeto y el dialogo activo son entonces algunos de los principales vehículos que el educador puede utilizar para favorecer la autonomía, cuando se valoran las opiniones de los estudiantes y se les da la oportunidad de plantear hipótesis o de reflexionar críticamente sobre algún fenómeno. Es necesario educar en la autonomía para lograr una sociedad más justa, incluyente, solidaria y libre.

2.6 Empatía

Como lo define la Real Academia Española. (2019). Es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

“Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal. Algunos autores opinan que la empatía se puede definir en términos de una teoría multidimensional que incluye componentes afectivos y cognitivos. “Los componentes afectivos están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás”. Navarro, T. (2015) .

En lo que respecta a lo cognitivo el alumno debe comprender los puntos de vista de otros, muchas veces contrarios a los propios, en lo que respecta a la dimensión afectiva, se entiende como compartir afecto y sentir en uno mismo los sentimientos de los demás.

Lo anterior significa despertar en el alumno sentimientos de interés y solidaridad, en especial hacia personas y grupos que sufren exclusión discriminación o cualquier maltrato que vulnere su dignidad como seres humanos.

Es por ello que como lo menciona Milicic, (2014). “La empatía es el motor que empuja a la acción, ya que implica la asunción de la propia responsabilidad frente al otro y el compromiso de actuar para restaurar su dignidad. El reconocimiento, el respeto y el aprecio hacia uno mismo y las demás personas se expresa, en últimas instancias, en prácticas de cuidado, las cuales contemplan también la tarea inaplazable de asumir la responsabilidad por la naturaleza.”

2.6.1 Importancia de la empatía

La empatía es una de las dimensiones socioemocionales a las que más atención se le ha prestado, por ser reconocida como un elemento central de desarrollo afectivo y ético de las personas, constituye el principio de conexión entre los seres humanos, ya que al sintonizar con la frecuencia emocional de otras personas, permite reproducir en uno mismo los sentimientos del otro hasta llegar a comprenderlos.

La empatía con las propias emociones posibilita que los niños y los adolescentes cuando crecen, se conecten con las demandas y emociones del medio social asuman riesgos, sean creativos y emprendan proyectos que no respondan solamente a sus propias necesidades, sino también a las de los demás y a las de su contexto social más amplio.

La importancia de la empatía como el elemento primordial de la moral este afecto empático puede contribuir al desarrollo de ciertos principios éticos básicos como el respeto, el cuidado, la tolerancia y la solidaridad, esto es posible porque la preocupación empática es la base de la justicia, pues alivia el sufrimiento de otra persona gracias a los sentimientos de interés y compasión que resultan de tener conciencia de su situación.

2.6.2 Habilidades asociadas a la dimensión de empatía

- *Bienestar y trato digno hacia otras personas*

Consiste en reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción por su condición de seres humanos y en consecuencia como merecedores de cuidado, atención a sus necesidades y de respeto. Considero que si el alumno está bien de manera integral será capaz de tratar a los demás con respeto este punto es muy importante ya que el amor empieza primero en nosotros hacerle ver al alumno del cuidado de su cuerpo hacerlo reflexionar que si juego brusco con sus compañeros se pueden lastimar o golpear, para así fomentar en ellos el respeto en sus compañeros y con su familia.

- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto

Se refiere a la capacidad de identificar las emociones de otras personas, así como de comprender puntos de vista, necesidades e intereses distintos, los cuales pueden ser incluso contrarios a los propios. Esta parte importante de la empatía se refiere al intento por comprender lo que pasa por la mente de los demás o en otras palabras a la construcción mental que uno hace sobre los estados mentales ajenos.

Se centra en el reconocimiento de las ideas, sobre todo negativas, en torno a las personas que son diferentes a uno mismo.

Es necesario tomar acuerdos y reconocer cuando un conflicto surge dentro del aula ya que estos siempre serán incómodos y frustrantes. Siempre pensamos que estos no deberían de estar presentes, pero están latentes por ello es necesario tomar decisiones acertadas para que estos queden resueltos y no se conviertan en conflictos graves.

Muchos de estos se observan directamente con los padres de familia ya que es difícil conciliar para tomar decisiones grupales por el bien de sus hijos. Nuestra primera escuela para tratar los conflictos es la vida misma. Desde que éramos niñas o niños, en la familia y en el barrio, recibimos las primeras lecciones acerca de cómo reaccionar, resolver o esconder los conflictos que se nos presenten.

En muchas ocasiones estamos acostumbrados a no resolver los conflictos por miedo a las consecuencias o los resolvemos con violencia, donde gana la persona que tiene la mayor fuerza o la que más subió la voz.

“Los conflictos son todas aquellas situaciones en las que personas, grupos o comunidades entran en desacuerdo porque sus posiciones, intereses, sus valores, sus deseos, aspiraciones, objetivos son incompatibles o se perciben como incompatibles y generan una confrontación”. (CNDH, 2020).

Por lo que es importante que ese desacuerdo no se convierta en un conflicto, podemos reconocer tres partes:

- **PERSONAS:** Son las partes del conflicto. Para el análisis se debe de tomar en cuenta: las emociones y sentimientos, la relación de poder, las percepciones del problema y como lo sucedido afecta a las personas involucradas en el conflicto, sus derechos, los intereses y necesidades, los valores y principios.
- **PROCESO:** Es la manera en que el conflicto se desarrolla y como se trata de resolverlo: la comunicación y el lenguaje en que se expresan las personas involucradas en el conflicto, qué se necesita para construir un diálogo constructivo
- **PROBLEMAS:** Son el fondo del conflicto, las violaciones de los derechos y/o los hechos que marcan las diferencias esenciales entre las partes.

Es por eso que hay puntos de vista a retomar para la mejor manera de que estos no generen un conflicto.

1.- Reflexionar, saber cuál es nuestra posición, tener una posición abierta para escuchar, y estar dispuesta a participar en una postura constructiva.

2.- Poner varias alternativas de solución, estas deben estar acordes a las necesidades de todos los involucrados

3.- Se proponen varias alternativas benéficas para todos.

- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia

Un prejuicio es un estereotipo negativo acompañado de una fuerte antipatía o de un odio irracional hacia un grupo o sus miembros. El prejuicio va en contra del espíritu crítico, porque son resistentes a la argumentación racional.

Desde la segunda guerra mundial se veía como una enfermedad mental. Pero se ha demostrado que el prejuicio es un sentimiento universal y cumple varias funciones:

1) Psicológicamente, sirve para esconder la duda y el miedo. Sirve para disfrazar la baja autoestima, pues quien lo tiene se crece, y compensa sus sentimientos de escasa valía a costa de considerar inferiores a los grupos que odian. (Ejemplo: American Beauty).

2) Socialmente, algunos prejuicios se adquieren por la presión social para sintonizar con los puntos de vista de amigos, familiares y compañeros. Otros prejuicios se adquieren con la publicidad, o las noticias.

3) Económicamente, el prejuicio hace que las formas oficiales de discriminación parezcan legítimas, ya que justifica la dominación y el estatus de puestos de trabajo, poder, recursos, etc.

4) Culturalmente, en las guerras y los conflictos, cada bando siente que su causa es la justa y que debe proteger su religión, país, gobierno de los otros.

Por lo que este punto nos lleva al respeto a las diferencias y además reconocer la empatía, como un sentir que en el aula siempre debe considerarse y fomentarse con los alumnos.

De acuerdo a las teorías modernas, el prejuicio” Es una actitud aprendida, con base a las experiencias que la persona ha tenido a lo largo de su vida y especialmente durante su infancia”. Ley Federal para prevenir y eliminar la Discriminación (2003).

Los niños pequeños aprenden en primer lugar, de la familia o lo que la sociedad piensa del mundo, antes de conocer dichos eventos por sí mismos.

Por ello un prejuicio puede tener consecuencias negativas, pues se parte de un juicio de valor negativo ante un grupo, basado en información insuficiente o incompleta.

Al final, un prejuicio es una forma distorsionada de interpretar la realidad, puesto a que tiene una base real, pero a su vez, contiene información errónea, exagerada o generalizaciones accidentales ocasionadas por una experiencia previa o ajena. Por esta razón es resistente al cambio y hay mucha dificultad para eliminarlo, ya que las personas lo creen con veracidad, incluso cuando se le muestren pruebas contrarias en la realidad. William, J. (2013). Postula que “un gran número de personas piensan que están pensando cuando no hacen más que reordenar sus prejuicios”.

Es por eso que la educación tanto en casa como en la escuela apoyara a que estos prejuicios no sean un obstáculo para un desenvolvimiento óptimo dentro de la sociedad.

- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren discriminación o exclusión

La discriminación no solo tiene que ver con impedir las garantías individuales de las personas, sino también con los sentimientos que alberga cada individuo cuando no se respetan las diferencias.

Se trata de que se despierten sentimientos de interés, solidaridad, empatía. Hacia los demás, y ser cordiales.

Reconocer a quienes se les ha negado un derecho y sobre todo reconocer sus derechos humanos básicos. ONU, (2019)

1. Todos Hemos Nacido Libres e Iguales. Todos hemos nacido libres. Todos tenemos nuestras propias ideas y pensamientos. Todos deberíamos ser tratados de la misma manera.

2. No Discrimines. Estos derechos pertenecen a todos, sin importar nuestras diferencias.

3. El Derecho a la Vida. Todos tenemos el derecho a la vida y a vivir en libertad y con seguridad.
4. Ninguna Esclavitud. Nadie tiene derecho a convertirnos en esclavos. No podemos hacer a nadie nuestro esclavo.
5. Ninguna Tortura. Nadie tiene ningún derecho a dañarnos o torturarnos.
6. Tienes Derechos Sin Importar a Donde Vayas. ¡Soy una persona igual que tú!
7. Todos Somos Iguales Ante la Ley. La ley es la misma para todos. Nos debe tratar a todos con equidad.
8. La Ley Protege tus Derechos Humanos. Todos tenemos el derecho de pedir a la ley que nos ayude cuando hemos sido tratados injustamente.
9. Ninguna Detención Injusta. Nadie tiene el derecho de meternos en la cárcel sin una buena razón y de mantenernos encarcelados o de echarnos de nuestro país.
10. El Derecho a un Juicio. Si se nos lleva a juicio tiene que ser en público. Las personas que nos juzgan no deben permitir que alguien más les diga qué hacer.
11. Somos Siempre Inocentes hasta que se Pruebe lo Contrario. No se debería culpar a nadie de haber hecho algo hasta que se haya demostrado. Cuando alguien nos acusa de haber hecho algo incorrecto, tenemos el derecho de demostrar que eso no es verdad.
12. El Derecho a la Intimidad. Nadie debería tratar de dañar nuestra reputación. Nadie tiene el derecho de entrar en nuestra casa, abrir nuestras cartas o molestarnos o a nuestra familia sin una buena razón.
13. Libertad de Movimiento. Todos tenemos el derecho de ir a donde queramos en nuestro propio país, y de viajar a donde nos plazca.
14. Derecho de Buscar un Lugar Seguro en Donde Vivir. Si tenemos temor de ser tratados mal en nuestro propio país, tenemos el derecho de irnos a otro país para estar seguros.

15. El Derecho a una Nacionalidad. Todos tenemos el derecho de pertenecer a un país.

16. Matrimonio y Familia. Toda persona adulta tiene el derecho de casarse y formar una familia si así lo quiere. Hombres y mujeres tienen los mismos derechos, tanto cuando están casados como cuando se separan.

17. El Derecho a tus Propias Posesiones. Todo el mundo tiene derecho a tener sus propias cosas o a compartirlas. Nadie debería tomar nuestras cosas sin una buena razón.

18. Libertad de Pensamiento. Todos tenemos el derecho de creer en lo que queramos creer, de tener una religión o de cambiarla si así lo queremos.

19. Libertad de Expresión. Todos tenemos el derecho de pensar por nosotros mismos, de pensar lo que nos gusta, de decir lo que pensamos y de compartir nuestras ideas con otra gente.

20. El Derecho a Reunirse en Público. Todos tenemos el derecho de reunirnos con nuestros amigos y de trabajar juntos en paz para defender nuestros derechos. Nadie nos puede obligar a unirnos a un grupo al que no queremos unirnos.

21. El Derecho a la Democracia. Todos tenemos derecho a tomar parte en el gobierno de nuestro país. A todo adulto se le debe permitir elegir a sus propios líderes.

22. Seguridad Social. Todos tenemos el derecho a una vivienda decente, a cuidados médicos, educación, guardería infantil, suficiente dinero para vivir y atención médica si estamos enfermos o somos mayores.

23. Los Derechos de los Trabajadores. Todo adulto tiene el derecho de trabajar, cobrar un sueldo justo por su trabajo y a unirse a un sindicato.

24. El Derecho a Jugar. Todos tenemos derecho a descansar del trabajo y a relajarnos.

25. Comida y Alojamiento para Todos. Todos tenemos el derecho a una buena vida. Madres y niños, gente mayor, personas desempleadas o con limitaciones físicas, todos tienen el derecho de recibir cuidados.

26. El Derecho a la Educación. La educación es un derecho. La escuela primaria debería ser gratuita. Deberíamos aprender acerca de las Naciones Unidas y sobre cómo llevarnos bien con los demás. Nuestros padres pueden elegir lo que aprendemos.

27. Derechos de Autor. El derecho de autor es una ley especial para proteger la creación de una persona, ya sea artística o literaria. Nadie puede copiar nuestro trabajo sin permiso. Todos tenemos el derecho a llevar nuestro propio modo de vida y disfrutar de las cosas buenas que el arte, la ciencia y la enseñanza nos brindan.

28. Un Mundo Justo y Libre. Debe haber un orden apropiado para que podamos todos disfrutar de derechos y libertades en nuestro país y por todo el mundo.

29. Responsabilidad. Tenemos un deber hacia los demás, y deberíamos proteger sus derechos y libertades.

30. Nadie Puede Arrebatarte tus Derechos Humanos.

Estos son los derechos básicos declarados por la ONU. Y esto será el respetarnos como personas, de la misma manera transmitir a los niños sentimientos empáticos que ayuden a respetar a los demás.

Dentro de esta educación socioemocional se enfatiza esta manera de fomentarle dentro del ambiente escolar

- Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza. Este se refiere al cuidado de la naturaleza y a la empatía que debe fomentarse dentro del aula con ella. Los docentes realizamos actividades diversas que ayudan a que los alumnos fortalezcan el aprecio y agrado por el cuidado del medio ambiente siendo este un planeta que debemos cuidar.

Esto tiene que ver con enseñarles a ahorrar el agua dentro de sus viviendas dándoles sugerencias que sean eficientes y fáciles de seguir, reduciendo significativamente su consumo.

De la misma manera se les orienta como se puede disminuir el uso de la electricidad para cuidar el medio ambiente, apagando los focos que no utilizamos en casa y usando los que son ahorradores, orientando en casa a la familia con lo que se ha aprendido en la escuela.

Una gran orientación que se les da es la de proponer a la familia plantar un árbol por cada miembro de la familia, y tratar de cuidar que este crezca, hacerlo las veces que se pueda como una actividad familiar, que servirá para fortalecer los lazos familiares y apoyar el medio ambiente.

2.6.3 La empatía en el contexto escolar.

Este es un punto medular a tratar desde el punto de vista pedagógico. El termino empatía se ha mencionado mucho dentro de este escrito como un valor fundamental dentro de cualquier contexto y fortalecido de mayor manera en el ámbito escolar, ya que este ayudara a fortalecer los lazos fraternales dentro del aula. Es por esto que mencionaremos varios aspectos:

- Acercamiento afectivo. Es importante que entre el grupo los alumnos fortalezcan sus lazos de amistad, no solo de manera espontánea sino que también el docente los fomente con diferentes actividades lúdicas. Este sentimiento se fortalece en las actividades diarias que se dan de manera diaria dentro del aula, como lo es la hora del receso, ellos toman alimentos juntos los comparten platican bromean, ríen...al mismo tiempo se escuchan activamente mirándose a los ojos, y participando en la conversación. Así el acercamiento afectivo fortifica el grupo.

- Desarrollar capacidades de comunicación. Dentro de este apartado se fomenta que los docentes en esta educación socioemocional promuevan comunicaciones asertivas dentro del grupo y en cualquier contexto escolar. Y también son asesorados para que los padres de familia lo hagan en sus hogares.

Aprenden los niños a leer las expresiones de los rostros de los demás observándolos en diferentes situaciones. Y así a ser empáticos. Esto contribuye a mejorar sus relaciones y el bienestar de los que les rodean.

- Desarrollar el pensamiento crítico y sistémico. El pensamiento crítico es una habilidad que se pide consolidar dentro de cualquier área académica, y sobre todo fomentarla en la educación primaria, se realizan actividades de lectura principalmente para que los niños den sus puntos de vista y realicen reflexiones para hacer conciencia del mundo que les rodea y buscar alternativas de solución.
- Intercambiar experiencias. El compartir sus experiencias hace referencia a mencionar sus estados de ánimo, comprenderlos, y socializarlos. También tener empatía con sus compañeros. Al mismo tiempo que conocer otros intereses y otras emociones.
- Evocar situaciones y anticipar emociones y sentimientos asociados. El hacer ejercicios donde se exponen situaciones hipotéticas en diferentes contextos con situaciones diferenciadas, recrean diversas maneras de visualizar determinadas situaciones que dan diferentes perspectivas que generan sentimientos de empatía ante realidades posibles a las que es imposible acceder de manera directa.
- Experiencias de apreciación y creación artística. Dentro de la educación socioemocional se hace énfasis la importancia de realizar actividades artísticas. Una actividad que se sugiere de manera permanente es la literatura, y es aprovechar la biblioteca áulica donde se encuentran un gran número de libros con diferentes temas que se pueden aprovechar para que

los niños conozcan autores, temas y contextos, lugares, experiencias, sentimientos.

La proyección de videos educativos también tiene un lugar especial para que los niños conozcan lugares puedan disfrutarlos y sea la oportunidad formativa se combina con la literatura y enriquece su acervo cultural, donde propone que este sea compartido con la familia.

El teatro, la plástica, la danza o la música, son espacios que favorecen la educación socioemocional donde los niños expresan sus sentimientos y encuentros con otros.

- Trabajo con situaciones en dilema y conflictos semirreales o reales que se dan en la escuela. Poner en plenaria situaciones hipotéticas que puedan llegar a suceder permite que el grupo de su opinión y pueda escuchar las opiniones de otros, respetar juicios de valor y mostrarse empáticos con sus semejantes.

2.7 Colaboración

Esta es basada en la confianza propician relaciones interpersonales solidarias que consolidan términos grupales. Construyen adjetivos que tienen que ver con el término “nosotros”, donde se superan las visiones puramente individualistas, y ayudan a que los integrantes se vean como parte de un grupo. Esto se hace a través de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto ayudan a que todo el grupo aprenda a vivir mejor.

2.7.1 Importancia de la colaboración

Como actitud humana, la colaboración es una forma noble y constructiva de conducta: mueve al hombre a vivir en armonía con sus semejantes y es una respuesta positiva de la personalidad al medio ambiente. El sentido de colaboración se revela en múltiples manifestaciones de la vida: intelectual y social, en las especies elementales y en las desarrolladas e inteligentes, el plan evolutivo

establece la colaboración como ley natural, para el perfeccionamiento de las criaturas.

El individuo aislado puede ser un antisocial en potencia, conviene a los intereses de la comunidad atraerle a su seno, es obligación de la sociedad atraer al rebelde o descarriado, conducirlo, enseñarle que, por obra de la unión, del conjunto, las virtudes humanas aumentan y pueden desaparecer o disminuir los vicios, tal es la fuerza del ejemplo colectivo. En última instancia, la sociedad le hará conocer su fuerza y facultad de reprimir, cuando se trata de actitudes nocivas, sanciona, expulsa o cercena lo dañino.

Es así que al construir una conciencia de ciudadanía depende en gran manera de promover el bienestar colectivo más allá de los intereses individuales estos son las claves del desarrollo de las comunidades y la negociación de los conflictos.

2.7.2 Cultivar y fortalecer la colaboración

Este apartado tiene que ver con la comunicación y la socialización. Pues se refiere a mejorar habilidades asociadas a la convivencia, la negociación de conflictos y la comunicación.

En la dimensión socioemocional se advierte que la colaboración forma nuestras sociedades para mejorar lazos de convivencia sólidos que muestren solidaridad entre los que participan en estos grupos.

2.7.3 Habilidades asociadas a la dimensión de la colaboración

- Comunicación asertiva. La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Esto se enriquecen con las actividades de cada sesión de trabajo, un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva

también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad.

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que expresan sus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta.

Es una forma de comunicarte diplomática y equilibrada en la que compartes tu punto de vista y defiendes tus derechos, al mismo tiempo que tienes en cuenta los sentimientos de los demás y respetas sus creencias y derechos. Y lo haces tomando responsabilidad por tus emociones, sin cargarte con la responsabilidad de otros y sin culparlos, ni juzgarlos.

- Responsabilidad. La responsabilidad también tiene que ver con la colaboración, y esto significa que el grupo debe apoyarse y beneficiarse. Es un acto voluntario, que parte de un habilidad ser consiente de nuestros actos como ser autónomos, y aprender de nuestros propios errores para autorregularnos, también pueda apoyar a los demás y pueda hacerse cargo de ella. Es importante considerar también que dar responsabilidades excesivas a una persona puede resultar sumamente invasivo para su autonomía. Así que es necesario regular esta actividad. Por lo tanto la responsabilidad debe ser compartida sin invadir la privacidad de los demás y cagar el trabajo hacia alguien específico, esta responsabilidad debe ser compartida dentro del grupo para que sea colaborativa.

- Inclusión. Es fundamentalmente participación en y de la comunidad en su totalidad. Mediante el dialogo, el aprendizaje interactivo, la eliminación de barreras a la presencia, participación y el aprendizaje, el aprendizaje colaborativo, el aprendizaje con y de los demás, la creencia en las posibilidades del ser humano. Es permitir que la escuela se abra a todos, creer en el valor de los alumnos, del profesor y de las familias,

proporcionar los apoyos a todos los que lo necesitan (para los alumnos dentro del aula), compartir espacios de aprendizaje con otros adultos, creer en el poder de transformar a la sociedad, impulsar escuelas en donde todos se sientan parte de una comunidad que se desarrolla y avanza.

Es accesibilidad y también recursos. Es calidad de vida para todos. Implica compromiso, ética, justicia, equidad, dedicación, liderazgo, consenso, mediación. Es apostar, en definitiva por una educación de calidad, teniendo como meta el Éxito Para Todos en una Escuela para Todos.

Y ese Todos es la clave del desarrollo del movimiento de inclusión; todos son todos los alumnos uno a uno, los que tienen diferentes capacidades, ritmos de aprendizaje y motivaciones; aquellos que parten de desventaja social, discapacidad, superdotación, o con problemas de conducta; los niños inmigrantes de distintas lenguas y culturas, los de incorporación tardía al sistema educativo.

Y todos también son las demás personas que conforman la comunidad educativa. Blanco, G. (2006).

UNESCO (2008). Indica “El debate sobre la educación inclusiva y la integración no se refiere a la dicotomía entre políticas y modelos de integración e inclusión –como si se pudiera integrar sin incluir o incluir sin integrar- sino más bien a determinar en qué medida se está avanzando en el entendimiento de que toda escuela tiene responsabilidad moral de incluir a todos y a cada uno”

En los últimos años aproximadamente el concepto de educación inclusiva ha evolucionado hacia la idea de que todos los niños y jóvenes, no obstante las diversidades culturales, sociales y de aprendizaje, deberían tener

oportunidades de aprendizaje equivalentes en todos los tipos de escuelas. El centro de atención se sitúa en la creación de entornos inclusivos, lo cual implica: a) el respeto, b) el acceso a las condiciones de igualdad a una educación de calidad; y c) la estrecha coordinación en otras políticas sociales. En todos estos puntos se deben tomar en cuenta las expectativas y las demandas de las partes interesadas y los actores sociales”.

Sin duda, la inclusión, es un desafío para cualquier sistema educativo y para cualquier profesional que trabaja por una calidad educativa. Un modelo inclusivo, tal como lo señalan diferentes autores, puede contribuir a favorecer una mayor cohesión social, y a promover la aceptación de la diferencias.

Es importante mencionar que la inclusión no es un estado fijo, sino un proceso continuo que debe llevar a las escuelas a examinar sus prácticas con el objeto de detectar barreras que limitan el aprendizaje y la participación de los alumnos.

- Resolución de conflictos. Una de las funciones vitales del ser humano son las relaciones sociales, y debido a que vivimos en una sociedad cada vez más heterogénea y diversa, donde conviven personas con diferentes nacionalidades, culturas, costumbres, posiciones sociales. Esto puede llevar a diferencia de opiniones o intereses conllevando a que los conflictos en la vida diaria son más comunes.

Esto ocurre también en la escuela, siendo uno de los motivos de más preocupación en las aulas. El clima de la escuela depende de todos aquellos que la componen, profesores, alumnos y familiares. Por ello es muy importante que se establezcan relaciones positivas entre ellos que hará que mejore la calidad de la enseñanza.

Hoy en día considero que la educación primaria y con ayuda de la familia se debe fomentar la adquisición de habilidades sociales en los niños con la finalidad de favorecer en la prevención y hacer frente a la resolución de conflictos, así como mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, con el desarrollo de

estas habilidades se pretenderá que los niños aprendan a resolver los conflictos que se le presenten de otra forma que no sea a través de la violencia o la evitación.

Los conflictos en el aula, según Vaello, J. (2011). “Se pueden afrontar desde dos perspectivas: la primera como una situación que debe ser resuelta y que lleva consigo connotaciones negativas; o como una oportunidad para aprender o enseñar habilidades socioemocionales capaces de conseguir la prevención o resolución de conflictos futuros”.

Es por tanto que se propone que a través de la enseñanza de habilidades sociales a los niños, por parte del profesorado, se generará una prevención de los conflictos y en cualquier caso la resolución de éstos, puesto que como afirma Vaello, J. (2011).

“Los conflictos no se pueden ni evitar ni prever, pero sí que se pueden fomentar las condiciones necesarias para que sea más improbable que se den y en el caso de que surjan, que se obtengan enseñanzas”. Para ello dentro del aula se trabajan valores en ciertas materias en donde por medio de cuentos o fabulas enseñan a evitar conflictos para la sana convivencia.

- Interdependencia. El establecimiento de interdependencia en las interacciones incluye una estructura de metas de los integrantes de un grupo en una determinada situación. Que puede ser las que se proponen al inicio de un ciclo escolar dentro de un grupo. Una meta corresponde a una situación futura deseada. Que puede ser terminar de manera favorable un ciclo escolar o el realizar una actividad programada de manera exitosa

La estructura de metas especifica el tipo de interdependencia entre las metas individuales y las metas del grupo. El tipo de interdependencia de metas determina cómo los individuos deben interactuar para lograr sus metas.

Las interacciones determinan los resultados de una situación. Existe interdependencia de metas, para el logro de los objetivos personales y

grupales, interdependencia de roles, de tareas, de recompensas, de identidades, de posición frente a las amenazas externas. Todos estos tipos de interdependencia conectan a las personas entre sí favoreciendo la cohesión.

Es dentro de la interacción donde existe la oportunidad de facilitar u obstruir el logro de las metas del otro y las propias, lo que va a determinar si la interdependencia es positiva o negativa. Una interacción corresponde a acciones simultáneas o secuenciales, interdeterminadas, que generan un desarrollo de desempeños conjuntos que pueden conducir al logro o fracaso en la búsqueda de metas individuales o grupales. Hay interacciones directas o indirectas, facilitadoras y no-facilitadoras, explícitas e implícitas. El equilibrio entre egocentrismo y altruismo-cooperativismo juega un papel muy importante en el significado final de una situación interpersonal.

2.7.4 Colaboración en el contexto escolar

Cuando se asocia el constructivismo con la educación, a menudo, se encuentra que el principal problema es que este enfoque se ha entendido como dejar en libertad a los estudiantes para que aprendan a su propio ritmo lo cual, muchas veces, de forma implícita sostiene que el docente no se involucra en el proceso, solo proporciona los insumos, luego deja que los estudiantes trabajen con el material propuesto y lleguen a sus conclusiones o lo que, algunos docentes denominan como construir el conocimiento.

“Esta es una concepción errónea del constructivismo puesto que este enfoque, lo que plantea en realidad es que existe una interacción entre el docente y los estudiantes, un intercambio dialéctico entre los conocimientos del docente y los del estudiante, de tal forma que se pueda llegar a una síntesis productiva para ambos y, en consecuencia, que los contenidos son revisados para lograr un aprendizaje significativo”. Giménez Dasí, Marta, Laura Quintanilla Cobián y Lina. Y Arias Vega (2016).

Es la participación entre pares lo que logra conflictos cognitivos que obligan a argumentar las propias ideas y modificarlas, este proceso enriquece el aprendizaje. Conlleva a escuchar, aprender a comunicarse en forma asertiva y activa, valorando la diversidad de su contexto y la inclusión.

El docente promueve la cooperación grupal no solo en actividades académicas sino también culturales sociales y cualquiera donde el grupo participe, para que la responsabilidad sea equitativa a pesar de la diversidad del grupo. En verdad que dentro del grupo siempre se encontrara algún líder y ese tomara el liderazgo, pero siempre el docente buscara el equilibrio. Aun así el objetivo es principal es lograr la actividad colectiva compartiendo las responsabilidades en igualdad de condiciones y esta sea exitosa.

Lograr esto es un gran reto para el docente ya que es un trabajo continuo pues debe planear minuciosamente cada actividad para que nadie se sienta apartado o discriminado. Y sus relaciones sean respetuosas, afectuosas y de aprecio. Esto se logra con el trabajo en el aula, a lo largo de cada sesión donde aprovecha cada actividad para que los niños participen y recalcar la importancia del respeto y la colaboración así como de los diferentes valores que sean trabajados dentro del aula.

2.8 La educación socioemocional aplicada en los diferentes contextos.

2.8.1 Contexto familiar

La educación debe avanzarse a la época en la que la sociedad se encuentra, y más aún en la actualidad cuyos cambios son más vertiginosos. Es así que dentro de la escuela primaria se preocupa por asesorar a los padres de familia o tutores, para que puedan ayudar a sus hijos con el control de sus emociones y continuar con lo que realizan dentro del aula.

La familia es la esfera de la vida social donde se aprenden por primera vez los tipos de conductas y actitudes consideradas socialmente aceptables y proporciona a los niños y niñas una posición social. En la escuela destacan, se forma al educando para que realice diferentes papeles en la vida social e introduce a los niños y niñas

a un amplio bagaje de conocimientos y oficios, así como se aprende a interactuar con personas que no pertenecen a sus grupos primarios.

El entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para niños y niñas, permitiendo el logro de estilos de socialización, el desarrollo de competencias emocionales, el manejo de estrategias de afrontamiento y niveles sociales, entre otros. Son varios los aspectos que involucran a la familia como el principal agente contextual del desarrollo humano; en primer lugar, se da por supuesto que las prácticas educativas de los padres y madres han de presentar una alta coherencia, es decir, que se da una interconexión bidireccional entre padres o madres e hijos o hijas, de forma tal que se pueden identificar los rasgos esenciales del estilo de socialización que maneja la familia, cuando se observa la conducta de su hijo o hija.

“Se considera que las prácticas educativas que los padres y madres ponen de manifiesto dentro del núcleo familiar, han de tener impacto en el desarrollo de sus hijos e hijas, independiente de las características psicológicas que tenga el niño o la niña. La percepción que el niño y la niña tienen de las intenciones de sus padres y madres se establece a través de la acción comunicativa que se logra a través de los mensajes dirigidos hacia los niños y niñas. Con base a esto, el niño o niña desarrolla un tipo de interpretación de las claridades, consistencias, inconsistencias y acuerdos o no del proceso de crianza por parte de su madre y de su padre”. López, H. (2009).

Este aspecto permite la generación de sesgos de pensamiento, ya sean positivos o negativos, que le posibilitan a niños y niñas llevar a cabo diversas interpretaciones de las acciones de sus progenitores, y tener como base su propio estado emocional.

La familia, considerada como el contexto básico de desarrollo humano, es quien tiene la acción socializadora del niño o niña en primera instancia; a través del modelamiento y del tipo de comunicación que se establece dentro de ella, busca llevar a cabo el alcance de metas y pautas comportamentales vinculadas por medio de dos acciones: control y afecto.

Lo que busca controlar la familia tiene que ver con el nivel de socialización, la adquisición de patrones de responsabilidad, la evitación de riesgos y fracasos, y la generación de niveles de obediencia. La acción parental, es uno de los pilares que permiten la formación y desarrollo de componentes emocionales infantiles.

Las diversas situaciones vividas por los niños y niñas posibilitan el desarrollo de competencias que les permiten regular las emociones generadas por éstas; a medida que el niño o niña madura va adquiriendo la habilidad de hacer frente a las exigencias sociales, lo que se vincula no sólo a la capacidad de limitar manifestaciones comportamentales y emotivas diversas, sino además a la posibilidad de establecer otra serie de asociaciones cognitivas nuevas. Que son parte del bagaje que ha aprendido en la familia.

El niño o niña debe entender el porqué de lo que siente y cuál sería la reacción más adecuada ante esa situación, evaluando la forma más apropiada de enfrentarse a las exigencias externas. Desde la perspectiva del procesamiento de la información, la emoción se ubica como un foco esencial que le indica a la persona el funcionamiento individual y grupal que requiere para el logro de acciones adaptativas con su entorno, es decir, es la emoción un camino de contacto con la realidad. Con el fin de que las emociones cumplan con este objetivo, es necesario que sean flexibles y congruentes con la situación que se esté viviendo, al igual que con objetivos del sujeto para con esa situación específicamente. Y así pueda tomar decisiones congruentes acertadas y contextualizadas con los que requiere.

Al hacer la evaluación de la emoción en relación con la situación, el niño o niña alcanza niveles de madurez e introspección que le permiten determinar qué tipo de reacciones ha de tener con otras personas y la consecuencia de éstas; es aquí en donde se observa lo que es regulación emocional. El uso de diferentes estrategias para alcanzar niveles de autorregulación emocional es variado, específicamente porque esto depende de los objetivos que se tengan ante diversas situaciones. Poco a poco el niño o la niña aprenden que algunas estrategias son eficaces para ciertas situaciones y que éstas dependen del tipo de logro que se desea. Y que es

fomentado y aprendido dentro del núcleo familiar, muchas veces de manera positiva o negativa, pero que marca la vida los niños.

La flexibilidad en el manejo de las mismas y el desarrollo de niveles de interiorización dan cuenta de la utilidad del proceso regulatorio para el alcance de conductas adaptativas y de ajuste socioemocional. Muchos autores han hablado al respecto sobre la importancia de que la familia sea el primer lugar donde se fomente la regulación de las emociones y estas sean de manera asertivas, para lograr conductas sociales funcionales.

El objetivo central con relación con el conocimiento emocional es crecer en la forma de expresar las diferentes emociones, buscando obtener consecuencias satisfactorias relacionadas con el medio que rodea a la persona y consigo misma; lo cual se relaciona con el progreso a nivel lingüístico específicamente en relación con el componente pragmático del lenguaje, que permite al niño o niña la posibilidad de realizar un análisis situacional y adecuar el tipo de respuesta que genera. El proceso de socialización brindado por el entorno cercano, especialmente por los padres y madres, posibilita igualmente el desarrollo de habilidades socializadoras y la introyección de posibles respuestas del medio a consecuencia de una respuesta previa emitida por el niño o niña.

2.8.2 Contexto escolar

En la escuela se destaca la educación socioemocional, con un programa a trabajar con herramientas específicas, la cual los niños trabajan conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética.

Así se tomarán en cuenta dos aspectos: la comprensión de las emociones y la toma de la perspectiva emocional, de una parte, y de otro lado la comprensión de la ambivalencia emocional y la comprensión de las reglas de expresión. La

comprensión de las emociones y la toma de perspectiva emocional se comienzan a desarrollar desde edades tempranas.

Los niños y niñas en edad escolar se vinculan a situaciones cada vez más diversas, las cuales generan distintas emociones. Así, los niños y niñas comienzan a ajustar sus reacciones para adecuarlas a la situación que enfrentan y a los propios deseos de alcanzar metas determinadas, en busca de respuestas coherentes a las demandas del contexto. Y se planifican actividades diversificadas que promueven este control de emociones, dentro del aula.

Un avance importante se presenta cuando el niño o niña empieza a considerar los deseos del otro. Sin embargo, la emoción no se explica por la relación entre el deseo y la situación objetiva, sino por la relación entre el deseo y la situación tal como la interpreta el sujeto, en este caso el niño o la niña.

Las características individuales de personalidad, la experiencia previa y las características del contexto que rodea al niño o a la niña, establecen un patrón diferencial tanto para el análisis en torno a las diferentes situaciones que él o ella viven, como para determinar qué tan compleja emocionalmente puede ser una situación; es decir, las perspectivas emocionales y el nivel comprensivo que establezcan se vinculan a la cultura en la que el niño o niña se encuentran inmersos, y al tipo de reacción parental.

En última instancia lo que él o ella creen y esperan se vincula a los factores contextuales antes nombrados y a su constitución personal. La cultura propicia diferentes reglas para expresar las emociones, así que los niños y niñas adquieren la comprensión de las mismas a través del modelamiento y el aprendizaje. Esto indica que el componente cultural pone límites y reglas para este tipo de expresiones y los vinculan de acuerdo con el desempeño social que tengan las personas.

La comprensión de las reglas de expresión involucra aspectos tales como: intensidad de la expresión, persistencia de la misma o inhibición de ésta. Los niños y niñas en edad escolar en su mayoría no han desarrollado la capacidad de

entender que las personas pueden hacer manejo de la expresión emocional dependiendo de la situación. “Con las experiencias que propician el medio, el niño o niña alcanza a entender la expresión y a saber que ésta puede ser controlada, es decir, simulada por los otros y por él, lo que permite que se tenga una adaptación a la situación que se está viviendo”. Salmurri, F. (2015).

La comprensión de la ambivalencia emocional se entiende como la capacidad que se adquiere para entender, conocer y discriminar la presencia de varias emociones que se oponen; éstas pueden ser positivas y negativas, hacia una misma persona e incluso en una misma situación.

El niño o la niña logran comprender que la experiencia personal y las vivencias de los demás pueden provocar una combinación de emociones. La posibilidad de entender esto es un punto básico para que el niño y la niña logren manejar relaciones estables con alta carga afectiva.

2.8.3 El rol del docente

El docente cumple una función primordial dentro de la vida de cada estudiante ya que sus actividades diarias dentro del aula no se rigen únicamente al ámbito académico, como es transmitir conocimientos. Sino también son un modelo de valores, actitudes y emociones personales. Es así que se reconoce la actividad docente como formadora, no solo en el área intelectual, sino también pondera áreas personales y sociales.

El papel que juega el personal docente es de suma importancia, pues, al permanecer por extensos periodos en las aulas en interacción con las niñas y los niños, tiene la posibilidad de observar su comportamiento y obtener información muy valiosa, indispensable para potenciar el desarrollo integral de la población estudiantil. En cuanto a esto, menciona que la maestra y el maestro pueden cumplir un papel esencial en la construcción de una educación basada en las emociones del alumno.

El colectivo docente dentro de su labor diaria, tienen una serie de funciones orientadoras; una de estas es planificar y realizar actividades que estimulen el desarrollo integral de sus estudiantes, sin centrarse solo en el aspecto intelectual, así como ofrecer espacios para que la población estudiantil pueda autoconocerse. Se visualiza, entonces, cómo el personal docente adquiere un papel protagónico en la educación integral de sus estudiantes, al poder modelar, enseñar y entrenar a estos en habilidades que serán importantes para el resto de su vida.

Desde la educación de las emociones se logra promover y realizar una labor preventiva. Este es el pilar fundamental, tanto de la educación emocional, como de la orientación; por medio de la prevención lo que se busca es que las personas puedan tener un crecimiento y desarrollo saludables, de modo que logren un bienestar emocional, personal y social. La educación emocional busca que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que estas no afecten sus vidas y que, por el contrario, promuevan el bienestar personal y social.

En general lo que se pretende dentro del aula es que los alumnos desarrollen habilidades y competencias específicas tales como escucha activa, la toma de perspectiva y la empatía, estas tienden a producir mejores resultados que aquellos que no incluyen componentes prácticos.

Los estudios sobre programas de educación socioemocional, expresan que los que son secuenciados (o que tienen actividades coordinadas y con una progresión lógica para desarrollar las competencias de los estudiantes), interactivos (en los que se permite que estudiantes y maestros practiquen sus habilidades), enfocados (con actividades dedicadas al desarrollo de competencias específicas) y explícitos (en los que se definen claramente las competencias que se quieren desarrollar), pueden ser muy efectivos para mejorar las habilidades socioemocionales, reducir los problemas de conducta, incrementar los comportamientos sociales, e incluso mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

De acuerdo con esto, se puede evidenciar que en varios lugares del mundo se está trabajando para la educación en valores y derechos humanos, educación para la paz, educación ciudadana, habilidades para la vida, inteligencia emocional y aprendizaje socioemocional, algunos de ellos se limitan a impartir solo conocimientos, pero otros se preocupan por ponerlos en práctica desarrollando competencias y motivaciones en sus educandos.

2.8.4 La profesión docente y los compromisos que de ella emanan

El siglo XIX exigía que el maestro fuera una persona instruida, culta y capacitada profesionalmente. Se inicia una renovación de la enseñanza tradicional basada en el autoritarismo, la memorización y la competencia, existe un cambio de actitud ante el estudiante respetando su espacio, se desplaza el docente convirtiéndose en auxiliar o facilitador del proceso, se redimensiona la relación maestro-alumno, donde el discente pasa a ocupar el rol protagónico exigiendo así una mayor preparación del docente.

El profesor ya no es dueño de la verdad ni del saber absoluto, una característica que le confería una indiscutible autoridad frente a los padres de las primeras décadas del siglo XX.

Luego en el plano educativo me lleva a reflexionar que el docente posee competencias profesionales propias de su área como; La paciencia, metodología, dominio de la ciencia que imparte y maestría pedagógica estas se manifiestan a través de destrezas y aptitudes necesarias para educar e instruir, resolver los problemas relacionados con la docencia de forma autónoma y flexible, y estar capacitado para colaborar en su entorno escolar y en la organización del proceso de educación básica.

Para La Nueva Escuela Mexicana menciona, que para una buena enseñanza se necesita un buen profesor, no solo que enseñe, también debe ser alguien que sepa escuchar, que comprenda a los alumnos y los apoye en los diferentes problemas que presente en su vida académica, social o familiar. Además este docente debe poseer las siguientes cualidades: responsabilidad, flexibilidad, preocupación,

compasión, cooperativismo, creatividad, dedicación, decisión, empatía y ser cautivador,

2.8.5 La escuela y la familia

Desde una nueva dimensión del hecho educativo, la escuela forma una parte importante de la formación de los niños desde su ingreso. Han de tener su inicio allí donde el futuro ciudadano nace y recibe los primeros cuidados, atenciones, mensajes educativos y procesos de interacción y comunicación compartida, es decir, en el seno de la familia, dentro de un clima de máximo respeto, de participación, de tolerancia responsable y de educación en valores por parte de todos sus miembros.

Para la educación socioemocional el rol que juega la escuela y la familia, es clave y definitivo para el desarrollo dinámico de una educación completa y de alta calidad humana y cultural.

Todo ello me lleva a reflexionar, sobre los conceptos actuales de familia y escuela; sobre lo que la escuela espera de los padres y los padres de la escuela; sobre la necesidad de unas buenas prácticas para mejorar la formación que demandan no pocos padres; sobre la práctica orientadora que han de ejercer los docentes más allá del hecho puntual del desempeño rutinario de la función tutorial.

La actual sociedad, y la educativa en particular, lejos de dar la espalda al valor del conocimiento organizado, tienen como uno de sus fines la formación de sus jóvenes, sin excluir a los mayores, en el desarrollo de un amplio abanico de habilidades, actitudes, aptitudes y destrezas adecuadas para la formación de buenos y competentes ciudadanos.

En el caso que me ocupa, el rol que juegan la escuela y la familia situado entre ambas, el niño, sujeto de educación, es clave para el desarrollo dinámico y compartido de una educación de alta calidad humana y cultural.

Desde esta dimensión del hecho educativo, las buenas prácticas de orientación han de tener su inicio allí donde el futuro ciudadano nace y recibe los primeros mensajes educativos y procesos de interacción y comunicación compartida, es decir, en el seno de la familia y de la escuela, dentro de un clima de participación, de tolerancia responsable y de una educación en valores.

CAPITULO III

Capítulo 3

3.1 Estrategias de atención

En este apartado se presentan estrategias para aplicar dentro del aula, cada docente podrá aplicarlas para trabajar y mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes, estas podrán ponerlas en práctica al inicio de cada clase o al finalizar la jornada escolar.

Toda enseñanza tiene como objeto permanente la apropiación de saberes, actitudes y valores que sean de beneficio para los alumnos. Podemos encontrar dentro de mucha bibliografía definiciones como por ejemplo; “Estrategias de enseñanza”,

- ❖ “La habilidad, el arte para dirigir un asunto”. Gran diccionario enciclopédico (1978).
- ❖ “El conjunto de elementos teóricos, práctico y actitudinales donde se concentran las acciones docentes para llevar a cabo el proceso educativo” (colectivo de autores, CESPES).
- ❖ “Estrategias de enseñanza son los procedimientos o recursos utilizados por agente de enseñanza para promover aprendizajes significativos”. Díaz (1999).

Estrategias de aprendizaje:

- “Son acciones específicas tomadas por el estudiante para hacer el aprendizaje más fácil, rápido, disfrutable, autodirigido, y transferible a nuevas situaciones”. (Oxford, 1990).
- “Las estrategias comprenden el plan diseñado deliberadamente con el objetivo de alcanzar una meta determinada, a través de un conjunto de acciones (que puede ser más o menos amplio, más o menos complejo) que se ejecuta de manera controlada”. (Castellanos y otros, 2002).
- “Las estrategias de aprendizaje comprenden todo el conjunto de procesos, acciones y actividades que los/ las aprendices pueden desplegar intencionalmente para apoyar y mejorar su aprendizaje. Están pues conformadas por aquellos conocimientos, procedimientos que los/las estudiantes van dominando a lo largo de

su actividad e historia escolar y que les permite enfrentar su aprendizaje de manera eficaz” (Castellanos y otros, 2002).

- “Las estrategias de aprendizaje son procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para complementar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción”. Monereo (1994).

Podemos darnos cuenta que todas las definiciones puntualizan las funciones de la estrategia, sin embargo para efectos de esta monografía potenciaremos las que tienen carácter sistemático, planificado, controlado para el proceso de ejecución dentro del aula.

Según Cárdenas (2004), las estrategias de aprendizaje pueden caracterizarse, en sentido general, destacando que:

- Son acciones específicas, o sistemas de acciones, determinadas por el alumno.
- Están dirigidas al logro de un objetivo o solución de un problema determinado.
- Apoyan el aprendizaje de forma directa e indirecta.
- Presuponen la planificación y control de la ejecución.
- Implican el uso selectivo de los propios recursos y capacidades, lo que se relaciona con cierto nivel de desarrollo de las potencialidades metacognitivas de los sujetos.
- Involucran a toda la personalidad y no sólo su esfera cognitiva.
- Son flexibles.
- Son a menudo conscientes.
- No son siempre observables.
- Pueden enseñarse y resulta esencial el papel del profesor en este proceso.

Por lo tanto es necesario introducir en el curriculum estrategias que ayuden a alcanzar objetivos precisos, y para tal efecto sugiero dentro de esta monografía fichas con actividades específicas que aporten acciones definidas para el trabajo de la educación socioemocional adecuadas específicas al grupo.

A continuación se presentan algunas de ellas, para trabajarlas dentro del salón clases.

EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

DIMENSION: EMPATIA

Momento: Inicio de jornada escolar

Habilidad: Comunicación asertiva

Intención; Reconocer la importancia de la empatía para enfrentar situaciones de crisis y reconoce aspectos que tiene en común con otras personas distintas a él.

1.- Dependiendo de la cantidad de alumnos del grupo, recortar y hacer papelitos que tengan escrita una emoción, realizar pares de cada una ejemplo: Alegría, Miedo, tristeza, Enojo, Estrés, Ansiedad, Dolor e Inseguridad.

2.- Repartir un papelito a cada estudiante, después de unos segundos los alumnos leerán su papelito y buscaran a su pareja usando gestos que expresen la emoción que les toco. No podrán usar palabras.

3.-Realizar otro cambio de pareja y repitan la misma dinámica.

4.- Formar un círculo y comentar de manera voluntaria:

- ✓ ¿Fue fácil compartir sus emociones y sentimientos?
- ✓ ¿Qué sintieron al escuchar las experiencias de sus compañeros?

Es importante reforzar la idea de que una escuela incluyente es responsabilidad de todos.

LO QUE LOS DEMAS ME PIDEN

Dimensión: Colaboración

Habilidad: Comunicación asertiva

Intención: Escuchar las demás de los compañeros, hermanos o padres de familia y es capaz de decirlas con sus propias palabras.

1.- Solicite a los alumnos que se sienten adoptando la postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos) tocar algún instrumento durante un minuto, pedir que levanten la mano cuando el sonido deje de escuchar.

2.-Explique a los alumnos que esta sesión tiene como propósito que identifiquen las cosas que sus hermanos, padres de familia o abuelos les piden y juzguen si pueden hacerlas y por qué.

3.-Permaneciendo en cuerpo de montaña los alumnos recordaran las cosas que con más frecuencia les piden sus compañeros o familiares.

4.-Pedir que se reúnan en parejas e indicar que tomaran la palabra por turnos; quien tenga la palabra responderá las preguntas:

- ✓ ¿Qué me piden mis padres, mis hermanos y mis compañeros?
- ✓ ¿Puedo hacer lo que me piden?
- ✓ ¿En algunas ocasiones me solicitan tareas que todavía no puedo hacer?

Quando el alumno termine de responder, será el turno de su pareja.

5.- Una vez que los alumnos concluyan, pídales que formen equipos de cuatro integrantes y que compartan sus respuestas.

Las parejas y equipos pueden formarse espontáneamente, de acuerdo con la afinidad de los alumnos.

Por último se comentara que todos debemos cooperar con algunas tareas en casa o en la escuela, pues los padres, hermanos o amigos necesitan de nosotros, como nosotros de ellos y frecuentemente solicitamos su ayuda, pero también es importante tomar en cuenta que algunas cosas si podemos hacer, pero hay que saber identificar que podemos realizar y cuáles no, por ser un riesgo y no conviene cumplirlas.

HACER NO SOLO LO QUE ME GUSTA

Dimensión: Autorregulación

Habilidades: Perseverancia

Momento: Antes del recreo

Intención: Mostrar disposición y optimismo ante retos tareas poco interesantes pero necesarias.

1.- Pedir a los alumnos que se sienten en círculo con los ojos cerrados respirar y exhalar tres veces de manera profunda, abrir los ojos, para continuar con actividad.

2.-Entregar una hoja a cada alumno, solicitar a los estudiantes que dividan la hoja en dos columnas iguales, en una parte dibujaran algo que disfrutan hacer y en la otra algo que no les interesa tanto, pero que es necesario llevarlo a cabo.

3.- Después de que terminen el dibujo, pídeles que trabajen en parejas para que intercambien sus dibujos con un compañero.

4.- Guie una reflexión acerca de que no todo lo que hacemos es de nuestro agrado o interés, pero hay cosas que debemos hacer porque son necesarias y repercuten en el bienestar personal y en el de los demás.

Por ejemplo algún niño podrá decir que no le gusta colaborar con las labores del hogar, sin embargo, además de ser necesarias, el ayudar a hacerlas repercute en su capacidad de ser solidario y ser consciente de que estas labores son responsabilidad de toda la familia y no solo de unos cuantos de sus miembros.

Al finalizar esta actividad se comenta con los alumnos algunas estrategias que pueden utilizar para llevar a cabo con una mejor actitud las tareas que no son de su interés.

Una estrategia para dirigir el pensamiento y generar emoción que favorezca la perseverancia es el empleo del lenguaje interno es decir la motivación con frases que motiven a continuar una tarea hasta concluirla.

PERCIBIENDO CON OTRO SENTIDO

Dimensión: Colaboración

Momento: Antes de terminar la jornada escolar

Habilidad: Inclusión

Intensión: Mostrar disposición y recibir ayuda de los demás para la realización de un proyecto en común.

1.- Organice a los estudiantes en equipo de cuatro a cinco integrantes para que los guie para un simulador de discapacidades”. Todos participaran de manera ordena.

2.-En una mesa accesible para todos coloque el material necesario para hacer las actividades.

3.- Para discapacidad visual a un integrante de cada equipo se le vendaran los ojos y los demás lo ayudaran a dibujar un casita (con bolitas y palitos) dándole instrucciones oralmente. Ejemplo: le pude decir “En la parte de arriba dibuja un circulo, ahora, abajo traza una línea”

4.-Para discapacidad auditiva: a otro integrante se le taparan los oídos con algodones, le leerán un cuento en voz muy bajita para que no puedan escuchar, mientras que otros alumnos actuarán la historia para que el compañero que no oye pueda comprenderla.

5.-Discapacidad motriz: a un integrante de cada equipo se le amarraran suavemente los brazos o lo pies y se le pedirá que haga algunos movimientos, como brincar, correr o tratar de levantarse un objeto. Sus compañeros de equipo deberán ayudarlo a hacer dichos movimientos.

Para terminar con esta estrategia se platica con los alumnos, sobre pedir ayuda y ofrecerla son conductas deseables todos podemos convivir en armonía, aunque tengamos distintas capacidades, la ayuda se da cuando es necesario y cuando alguien la solicita.

Es de gran importancia que los alumnos hayas comprendido verificar que es la inclusión. Asimismo es conveniente resaltar que en condiciones de discapacidad, como las que se abordaron en la anterior actividad pedir ayuda es útil y también ofrecerla cuando sea necesario.

Todos podemos convivir con respeto y armonía sin importar nuestras características. Si en el salón de clases hay algún alumno con discapacidad, pídale que exprese si necesita ayuda para sentirse bien, jugar y aprender.

EL MONSTRUO DE COLORES

Dimensión: Colaboración

Momento: Cuando resulten conflictos entre alumnos

Habilidad: Resolución de conflictos

Intensión: Establecer un dialogo con apoyo de un adulto, con el propósito de llegar a un acuerdo o solución.

- 1.- Explique que esta actividad tiene como objetivo identificar y manejar emociones.
- 2.- Narre una historia cuyo protagonista sea un monstruo de colores que no sabe bien que le pasa, pero está hecho un lío con sus emociones, lo cual le ha generado conflictos con los demás y no sabe qué hacer al respecto.
- 3.- Mediante el dialogo ayude a los alumnos a identificar cada emoción y a pensar en alternativas para resolver conflictos de manera pacífica.
- 4.- Utilice al títere para contar a los niños alguna situación en la que sea evidente que hay un conflicto sin resolver. Exponga con claridad la situación ya partir de ese momento funja solo como moderador, para que los alumnos continúen con la narración hasta idear como resolver la situación.

Al finalizar en plenaria se contestaran las siguientes preguntas con los alumnos:

¿Por qué es importante reconocer las emociones?

¿Por qué es crucial aprender a controlarlas?

¿Qué nos pasa cuando no controlamos nuestras emociones?

¿Qué les pasa a los demás cuando no controlamos nuestras emociones?

Para cerrar esta actividad se reflexiona sobre las emociones y los sentimientos no son malos, pero que es necesario saber identificarlos y regularlos, para no hacerles daño a otros con palabras o acciones.

3.2 CONCLUSIONES

Dentro de proceso de investigación se utilizó la modalidad de monografía, está por sus características, tiene como finalidad habilidades de búsqueda de información, investigación, compilación, análisis, etc. De la misma manera promoviendo el pensamiento crítico, para lograr que se recuperara la información de mayor relevancia, así también me permitió consolidar ser coherente, asertiva, y clara, retomándolos para mi enseñanza aprendizaje considerando importante la educación socioemocional para que mis alumnos centren su atención en el aprendizaje retomando lo teórico y las estrategias a trabajar dentro del salón

Dentro de este escrito se toman temas sobre educación socioemocional uno de los propósitos de esta es el reconocimiento de nuestras propias emociones y a la vez reconocer la de los demás al ser empáticos con ellas. El reconocerlas de manera asertiva permitirá autorregularlas y esta a su vez favorecerá las relaciones interpersonales y sociales en nuestro contexto, considerando lo anterior, una de las ventajas es trabajarlas dentro del salón para crear un clima favorable.

El estudio de las emociones ha tomado renombre desde hace mucho tiempo atrás pero su auge ha sido en la incorporación como innovación educativa en el currículo de educación básica, esto es observable en las recientes necesidades sociales, no solo en el ámbito educativo sino también en el familiar, siendo una desventaja en lo que respecta abordar o que las trabaje la familia, ya que muchos núcleos familiares cuentan con prejuicio o estereotipos difícil de cambiar su ideología.

Es por esto que se menciona dentro de este escrito como un tema prioritario, el proceso formativo de la educación socioemocional, y tiene el carácter de hacernos reflexionar desde las diferentes perspectivas del trabajo que se puede hacer en el aula, para que apoyándose en esta área se mejore el desempeño académico de los niños.

La competencia emocional de las personas representa un actuar eficaz en diferentes contextos; ésta parte del autoconocimiento del individuo, del reconocimiento de sus propias emociones, de la capacidad de autorregularse, es decir, manejar de manera racional sus emociones, de auto motivarse en el emprendimiento de retos y en la superación de circunstancias adversas, de mostrar empatía, para comprender a los demás, así como habilidades sociales para convivir, integrarse y colaborar con otros.

Por consiguiente se mencionan las Cinco dimensiones de la educación socioemocional: Autoconocimiento, Autorregulación, Autonomía, Empatía, Colaboración, éstas ayudaran al proceso formativo del alumno, que aportaran aptitudes valórales.

La importancia de que los docentes tengan una formación real con elementos teórico metodológicos sustentables, es básico para cualquier maestro que este frente a grupo. Pero también es necesario que los fortalezcan en el área personal, ya que estando bien ellos darán un mejor apoyo no solo a los niños sino también a los padres de familia.

Por lo que podríamos preguntarnos ¿Qué es ser realmente competente emocionalmente? ¿Las emociones tienen un peso importante en nuestras vidas? ¿Puedo fortalecer la empatía en mi salón de clases? ¿Los padres de familia fortalecen las actividades que se realizan dentro del aula, en cuanto a la auto regulación?

La poca información que hay desde el punto de vista pedagógico es una gran desventaja. Por lo que el docente debe generar sus propias estrategias para promover un clima de creatividad, respeto y favorecer la inclusión

Otra ventaja es que la educación socioemocional mejora el desarrollo cognitivo Tomando en cuenta que la plasticidad cerebral, consolida habilidades cognitivas superiores. Mejora la empatía, en los niños y esto promueve que las actividades académicas sean favorables y tengan mayor significado en los alumnos.

Es necesario que el docente promueva actividades diarias planeadas que favorezcan la educación socioemocional:

- Procurando que estas estén conectadas con los intereses, quehaceres, contextos y actividades que cada alumno experimente en su vida cotidiana donde la escuela es solo una parte de ella.
- Prestar atención que estas actividades coadyuven en el desarrollo de valores
- Favorecer un clima de libertad y confianza
- Fomentar un clima de seguridad, a través de las condiciones básicas de empatía y congruencia para favorecer la emergencia de las emociones del grupo.

Por lo que podemos decir que el ser humano tiene dos mentes, una que piensa y otra que siente, la mente emocional. Ambas se combinan y entrelazan para estar dentro de cada ser humano. Así que los sentimientos se ven rebasados por la razón. Podemos afirmar que un coeficiente intelectual alto es tan importante como tener un coeficiente emocional alto.

Por otra parte se ha demostrado que los niños con capacidades notables en el campo emocionales son felices, confiados, y tienen éxito en los estudios. Lo que importa es que los niños lleguen a ser adultos responsables, atentos, productivos.

“Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos.”

“Daniel Goleman”

REFERENCIAS

- Alighiero, M. M. (2009). Historia de la educación, México, Siglo XXI, 2009.
- SEP. (2017). Aprendizajes clave. Blog. <https://www.eoi.es>
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En La. López, Maestros Del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, A. R. (2016). Educación emocional: 10 ideas clave. Barcelona: Graó. ISBN 978-84-9980-713-3.
- Blanco G. R. (2006) La Equidad y la Inclusión Social: Uno de los Desafíos de la Educación y la Escuela Hoy REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, vol. 4, núm. 1-15
- Comisión de Derechos Humanos. 2020.
- Damasio, A. R. (2014) *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los Sentimientos*. Barcelona: Booket. ISBN 978-84-233-4615-8
- Rivero, R. (2019) Blos.<http://rocioriverolopezmiranda>
- Durlak, J. (2017). El aprendizaje social y emocional como un enfoque educativo de Salud pública, (original publicado en 2017).<http://Eric.ed.gov/>
- Eisenberg, N. (2015) Conducta Prosocial y Psicología positiva (original publicado 2015). [unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicología/2015](http://unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015).
- Estévez C. C. (2015) Inteligencia emocional: programa para niños y niñas de 6 a 11 años. Madrid: CCS. ISBN 978-84-9023-272-9.
- FEAPS, (2014) La educación que queremos. Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad. Impreso en España. Recuperado <https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/educacion.pdf>

Fuente: adaptado de (CNDH), 2020)

Fuente: adaptado ONU (2019)

- Giménez D. M. Quintanilla Cobián y Lina. Y Arias Vega. (2016) *Pensando las Emociones con atención plena: programa de intervención para Educación Primaria*. Madrid: Pirámide.
- Greshan, G. (2013). Los miembros de Instituto de Psicología. La regulación Emocional 225-240.
- Reddy (2019 22 noviembre) Scielo.org.mx
- SEP. (2017) APRENDIZAJES CLAVE
- Solomon (1989) Revista de Psicología de PUPCP vol. XIII
- Solomon (2016 enero). Revista de Estudios Sociales núm. 55
<http://redalyc.org/articulo>.
- James, W. (1945). *Principios de Psicología*. Buenos Aires: Glem.
- Ley federal para prevenir y eliminar la Discriminación (2003). Diario de la federación.
- López, H. (2009) Interacción Familiar y desarrollo emocional en niños y niñas.
- Mejía, P. (2011) Psicología, psicoanalista y conexiones. Revista electrónica User/propietario/Downloads.
- Mena. E.M.I(2009 agosto) Revista Electrónica Actualidades de Investigación en Educación. 1-2
- Milicic (2014) Revista científica Pontificia Universidad Javeriana 627-638.
- Navarro, T. (2015). *Fortaleza emocional: toma distancia, piensa diferente y atrévete a actuar para adaptarte a los cambios*. Barcelona: Planeta, Zenith .
- Salmurri, F. (2015). *Razón y emoción: recursos para aprender y enseñar a pensar*. Barcelona.
- Fuente: adaptado UNESCO, 2008.
- Vallejo, J. (2003) Resolución de conflictos en el aula Editorial Santillana 2-7
- Vigotsky, L. (1996). El desarrollo de procesos psicológicos superiores, Barcelona, Crítica. (Original publicado en 1979)
- William, J. (2013) El pensamiento Pedagógico. 83-102. <http://dx.doi.org>



IMPRESIONES Y PUBLICIDAD

SUR 15 No. 563 ENTRE
OTE. 10 Y 12 ORIZABA. VER.
CEL. 272 233 27 98 / 272 122 34 31
TEL. 272 724 18 23
leoimpresiones69@hotmail.com

*ENCUADERNADO
Y
EMPASTADO*