

## **LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y SU IMPACTO EN MI LUGAR DE TRABAJO**

**Miriam Angélica Macías Pelayo**

Maestría en Educación

Universidad del Centro de México

Los seres humanos experimentamos día a día diversas emociones fuertes. Sean positivas o negativas debemos lidiar con ellas ante diversas situaciones o ante cualquier crisis, las emociones negativas pueden generar pánico, estrés, ansiedad, enojo o miedo en las personas. Sin embargo, una buena educación emocional, ayuda a sobrellevar estas situaciones con la mayor calma y serenidad posible y un buen equilibrio. (1)

La educación socioemocional es un parte fundamental del proceso educativo en los seres humanos, ya que busca fomentar y profundizar en el desarrollo de las competencias emocionales. Su objetivo principal es capacitar a las personas para el bienestar personal y social. (2)

Los expertos en educación socioemocional concuerdan en que las emociones negativas como el miedo y el estrés tiene un impacto negativo en la habilidad para aprender de todos los estudiantes. (2) Según la UNESCO, las competencias emocionales permiten fortalecer el pensamiento crítico para tener la capacidad de tomar las mejores decisiones en cualquier situación. Ante esta postura, la falta de educación socioemocional o la deficiente aplicación de ella se convierte en un problema no solo en el ramo educativo, sino que deriva también en una problemática social que crece. El uso y correcta aplicación de esta se ha convertido en un reto para nuestro sistema educativo nacional. (3)

La pandemia por el COVID -19 ha causado un fuerte impacto, no sólo en la comunidad educativa sino en la sociedad en general. El cierre de escuelas, el distanciamiento físico, la partida de los seres queridos, la perdida de los trabajos y los problemas económicos son solo

algunos de los factores que ha generado el aumento en los casos de estrés, depresión y ansiedad especialmente entre los docentes, los alumnos y sus familias. (4)

Si esta mezcla de emociones negativas no es detectada y atendida adecuadamente es probable que puedan derivarse otros problemas mayores como consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo, violencia y por supuesto la nunca deseada deserción escolar por lo que es importante hacer conciencia de la importancia de este tipo de educación para prevenir estos problemas que impactan directamente en nuestro entorno social. (1)

A partir de lo anterior, en este trabajo menciono una propuesta de innovación con 2 objetivos principales:

1. Concientizar a los directivos, docentes y alumnos de mi institución, la inminente necesidad de educar y ser educados en el ámbito de las emociones como base para la adquisición de otras habilidades.
2. Valorar y justificar el uso de la educación socioemocional como herramienta básica en la formación de nuestros estudiantes para su éxito en la etapa escolar y su posterior inserción en la vida económica, política y social de nuestro país.
3. Educar a nuestros estudiantes para ser felices.

Esto por medio de la aplicación y mejoramiento de la aplicación y evaluación continua de la educación socioemocional. Los logros esperados son:

- a. Desarrollar en los docentes una cultura de empatía y manejo de emociones.
- b. Que los docentes transmitan sus conocimientos socioemocionales a sus alumnos.
- c. Desarrollo de diversas habilidades, actitudes y valores que los llevarán no sólo a mejorar su desempeño académico sino también a mejorar sus relaciones interpersonales en los espacios educativos y su entorno familiar.
- d. Inserción a la vida laboral y social en su entorno en el que se desenvuelven.

Mi propuesta de innovación tiene el nombre de “La educación socioemocional y su impacto en mi lugar de trabajo” con la que se pretende trabajar y fomentar el uso de las habilidades

sociales en la etapa de educación primaria, centrándonos especialmente en la resolución de conflictos que surgen del deficiente manejo de las emociones y de la convivencia diaria en las aulas.

Un problema que he observado constantemente en el espacio educativo en el que he laborado por 12 años es la deficiente o nula aplicación de una clase, asignatura o materia que se encargue de orientar o guiar a los estudiantes en el manejo y control de sus emociones o que fomente su autoconocimiento o que mejore su autoestima. Nuestro sistema educativo básicamente está dirigido a cuestiones académicas y deja de lado el trabajar con las emociones, las relaciones interpersonales básicas para la sana convivencia y desenvolvimiento de los alumnos. Cuestión que es fundamental en tiempos en donde el trabajo colaborativo y el trabajo en equipo en los planteles educativos, así como también a nivel social y laboral.

La hipótesis que he generado con base en estas observaciones es que esta falta de educación socioemocional entorpece o influye de manera negativa a los alumnos para que puedan aprender, desarrollar otras habilidades y adquirir los conocimientos propuestos por los planes de estudio de nuestro sistema educativo.

En específico, los docentes la mayor parte del tiempo dirigimos las actividades a desarrollar las habilidades de lecto-escritura, la de solución de problemas y operaciones matemáticas básicas, historia o conocimiento del medio. Haciendo a un lado o dando poca importancia al estado de ánimo con el que se presenta el estudiante a su aula.

Por otro lado, se planean actividades con herramientas de diversas índoles como por ejemplo posters, hojas de ejercicios, dinámicas grupales, juegos y en los últimos tiempos herramientas digitales como el uso de la tecnología el Internet y diferentes Apps. Pero aún y contando con toda esta amplia gama de recursos educativos, raramente estos son utilizadas o enfocados a identificar y manejar los sentimientos y emociones de los educandos en su labor cotidiana no sólo en los espacios educativos en los que pasan una gran parte de su día sino en su entorno familiar.

En otras palabras, no se aplica o imparte la educación socioemocional. Los docentes no hemos interiorizado la importancia de la educación socioemocional. Probablemente debido a varias razones, entre las que destacan:

1. Capacitación insuficiente para impartir correctamente a nuestros alumnos la educación socioemocional
2. Existen pautas y contenidos a trabajar con una curricula ya preestablecida
3. Falta de tiempo para cubrir las metas y contenidos establecidos por las autoridades educativas propias del cada plantel
4. No se han desarrollado éstas habilidades en nosotros mismos por lo que uno no puede dar lo que uno no tiene.

Considerando lo anterior, se debe responder a la siguiente pregunta: ¿de qué sirve a los maestros preparar una “súper clase”, con “mil recursos” si los alumnos en diversas ocasiones se presentan a sus clases con diversas cargas emocionales? Estas cargas no siempre son positivas por lo que su actitud para realizar sus actividades en clase o hacia sus compañeros no es la más apropiada y se generan otros conflictos. Por lo que para nosotros los docentes se vuelve una necesidad inminente el detectar y tratar de apoyar a sus alumnos a manejar, modificar, redirigir o de ser posible eliminar esas emociones negativas para el propio alumno y nocivas también para el resto de la clase. Con el conocimiento, estrategias y uso adecuado de la “Educación Socioemocional” se puede hacer frente a esta situación.

Al mencionar educación socioemocional, se hace referencia a las herramientas que permiten a los individuos entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones sociales sanas, tomar decisiones apropiadas y responsables, así como definir y alcanzar metas personales (3).

Existe evidencia de que estas habilidades pueden desarrollarse y ejercitarse de manera condicionada o intencional en el contexto educativo y que es justo en la infancia y la adolescencia la etapa más significativa para aprenderlas (5)

La preparación de los niños y jóvenes para la vida es uno de los principales retos que enfrentan las políticas públicas de nuestro país considerando que la cuarta parte de la población total está conformada por jóvenes de 15 a 29 años de edad, es decir en 2015 había (30.5 millones de niños y jóvenes de los cuales el 21% es decir (6.5 millones) de ellos asistía o tenía acceso a la educación básica y media superior por lo que se vuelve indispensable la aplicación de estrategias viables de desarrollo emocional, para esta población que serán quienes construyan el futuro de nuestro país. (6)

El desarrollo de las habilidades socio emocionales se desarrolla en diversos contextos iniciando por el entorno familiar, la sociedad o el entorno en el que los alumnos se desenvuelven, pero hay evidencia suficiente que nos revela que es en la escuela en donde nace y crece el mayor potencial para desarrollarlas y moldearlas. Algunas investigaciones han identificado que las actividades para desarrollar la educación encaminada al desarrollo y manejo de emociones se asocia con una mayor asistencia escolar, mayor involucramiento en el aula, y una mayor resolución de conflictos entre pares (3).

En otras palabras los estudiantes que adquieren esta educación se llevan bien con otras personas, trabajan cooperativamente, identifican estrategias para resolver problemas, saben cuándo y dónde pedir ayuda y están motivados para aprender , pero ¿Qué pasa cuando los estudiantes no son expuestos a este tipo de educación o cuales pudieran ser las consecuencias de su aplicación incorrecta o insuficiente?, Las horas que estamos despiertos las pasamos de alguna forma de interacción social , el curso y desarrollo de nuestras vidas está determinado al menos parcialmente por nuestras habilidades sociales , por lo tanto la convivencia se trata de un componente indispensable de nuestra vida como seres humanos (7).

Es por ello por lo que saber convivir, así como saber relacionarse con las personas que se encuentran a nuestro alrededor se ha convertido en una de las habilidades más apreciadas en nuestra sociedad. La educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la

vida, por ello sus implicaciones educativas pueden ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal.

Se ha planteado que los programas no deben implementarse sólo en épocas de crisis, lo fundamental es su carácter educativo y preventivo. Se recomiendan programas integrales y permanentes en el currículo, con aplicación a todos los niveles escolares e incluyendo a la familia y el entorno social. Concebir la educación emocional de esta forma, favorece establecer los cimientos que permitan el desarrollo de las habilidades emocionales básicas hacia competencias emocionales y estrategias de mayor complejidad. (8)

A partir mi propuesta de innovación se espera que docentes, alumnos y familias logren objetivos importantes y mejoren sus resultados educativos y de aprendizaje, Para lo cual se plantea la siguiente estrategia:

1. Capacitación continua de los docentes en el manejo y uso de la educación socioemocional.
2. Implementar una identificación y diagnóstico individual de las emociones en nuestras aulas.
3. Diariamente mejorar las habilidades de comunicación que ayuden a los alumnos a expresarse y comprender su lenguaje verbal y no verbal.
4. Aprender mediante la observación continua a identificar las emociones tanto positivas como negativas e interpretar los sentimientos de nuestros alumnos.
5. Diseñar e incluir en las planeaciones semanales y de manera permanente actividades como juegos o dinámicas de integración que fomenten el autoconocimiento, el autocontrol y el desarrollo de las habilidades sociales.
6. Aplicar de manera permanente los conocimientos adquiridos en las capacitaciones en el área de la Educación socioemocional para mejorar el desarrollo de la clase y la adquisición de los aprendizajes esperados, así como mejorar el ambiente de la clase.
7. Evaluar el impacto de la aplicación de estas estrategias en el comportamiento de los alumnos y su desempeño en clase, así como el resultado e impacto de ellas en

el área académica y de sus relaciones sociales y reforzarlas o modificarlas según las necesidades detectadas.

Como conclusión, podemos destacar el papel fundamental que juegan los docentes en el desarrollo de la capacidad emocional de sus alumnos, por lo que su propio desarrollo emocional, así como su preparación en este campo resulta una responsabilidad ineludible de los centros de formación docente. En ese sentido, conocer acerca de la vida emocional de los profesores puede contribuir no sólo a desarrollar este campo de investigación sino también podría ayudar a las escuelas y a los gobiernos a desarrollar excelentes programas para apoyar a los profesores en la difícil tarea de educar a los niños y jóvenes.

Se destaca también, que insistir en la necesidad de la educación emocional no es ningún sentido una moda pasajera dado que su justificación y fundamentación está fuertemente enraizada en el pensamiento pedagógico de todos los tiempos, que cobra fuerza ante los hallazgos recientes de la psicología y la neurociencia, así como por las demandas que la sociedad actual hace al sistema educativo. De tal manera que, la educación emocional debe asumirse para dar respuesta así a la demanda social que reclama la formación de un ciudadano que sea capaz de vivir en armonía consigo y con los demás, que alcance niveles elevados de bienestar y que contribuya a la construcción de un mundo mejor.

La presente propuesta de innovación parece muy sencilla pero si se logra llevar a cabo de manera puntual puede ser de mucho impacto para nuestro pequeño mundo o para nuestra área de influencia y para la vida de nuestros alumnos a cargo a lo largo de este trabajo pudimos entender, resaltar y hacer conciencia de la importancia de poner atención y educar en el área de las emociones como pilar de la educación integral actual y recordar también que todos podemos ser agentes de cambio y que pequeñas acciones de cambio pueden generar grandes cambios a escala local o global.

## BIBLIOGRAFÍA

1. EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. Piqueras Rodríguez, José Antonio, Ramos Linares, Victoriano y Martínez González, Agustín Ernesto. 2009, Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2, págs. 85-112.
2. La importancia de la educación socioemocional. Inoma por ti mismo. [En línea] 21 de Abril de 2021. [Citado el: 21 de 10 de 2021.] <https://www.inoma.mx/noticias/index.php/2021/04/21/la-importancia-la-educacion-socioemocional/>.
3. Socio-emotional education. From regulatory approach, to personal and social growth. Bolaños, Esther Alvarez. 20, Toluca, Edo de México : Asociación Latinoamericana de Sociología, 2020, Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, Vol. 11, págs. 388-408.
4. UNESCO. Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. Paris, Francia : Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2020. 0000373271.
5. Martha Hernández Zavala, Yuriria Trejo Tinoco, Myriam Hernández. El desarrollo de habilidades. Poniéndose al día. 2018, Vol. 3, 1.
6. INEGI. (2020). ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD. Cd. de México: INEGI.
7. Carballo, E. V. (1987). Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Valencia: Editorial Promolibro.
8. Bolaños, E. A. (2020). Socio-emotional education. From regulatory approach, to personal and social growth. Educación socioemocional, 388-408.