



**UNIVERSIDAD  
ACADEMIA**  
DE HUMANISMO CRISTIANO

**Educación emocional, para el desarrollo y  
Bienestar personal y social en tiempos de COVID-19**

Constanza Peña Herrera

Universidad Academia de Humanismo Cristiano Escuela de pedagogía en educación diferencial

Profesora Guía: Sofía Druker

21 de Abril de 2022

## Índice

1	Introducción .....	4
2.	Justificación .....	5
3.	Problemática .....	7
4.	Pregunta y Objetivo de investigación.....	10
4.1	Objetivo General: .....	10
4.2	Objetivos Específicos:.....	10
5.	Marco teórico .....	11
5.1	Emociones .....	11
5.2	Neurociencias aplicadas a la pedagogía .....	14
5.3	Inteligencia Emocional .....	16
5.4	Competencias emocionales .....	18
5.4.1	Conciencia emocional: .....	20
5.4.2	Regulación emocional.....	20
5.4.3	Autonomía personal (autogestión) Autoestima: .....	21
5.4.4	Inteligencia interpersonal: .....	22
5.4.5	Habilidades de vida y bienestar: .....	23
5.5	Emociones y Aprendizaje.....	23
5.6	Educación Emocional .....	25
5.7	Principios y objetivos de la Educación Emocional .....	28
5.8	Educación Emocional en Chile .....	31
6.	Metodología .....	37
6.1	Procedimiento de búsqueda y selección del corpus documental .....	37

6.2 Metodología para el análisis de la información: .....	42
7. Resultados .....	43
7.1 Análisis por categorías .....	47
7.1.2 Dimensiones .....	47
7.1.3 Rol del profesorado .....	48
7.1.4 Recomendaciones .....	51
8. Indicaciones para crear un programa de fortalecimiento y contención socioemocional de los y las estudiantes al volver a clases después de la crisis sanitaria producto del COVID-19 .....	53
8.1 Coordinación y evaluación diagnóstica .....	53
8.1.2 Diseño de un plan de acción .....	55
8.1.3. Evaluación y continuidad .....	57
8.1.4 Ejemplos de estrategias para poder trabajar el fortalecimiento socioemocional .....	59
9- Reflexión .....	65
10. Bibliografía .....	67
11. Anexos .....	69

## 1 Introducción

Esta tesis aborda la importancia de la educación emocional y la relevancia de fortalecer habilidades y competencias emocionales en las y los estudiantes una vez vuelvan a clases presenciales después de la crisis sanitaria producto del COVID-19. UNESCO (2017) indica que los problemas de salud tienen graves consecuencias socioemocionales, puede que el daño psicológico sea menos visible que la destrucción de viviendas, pero lleva mucho más tiempo recuperarse de un impacto emocional que de la pérdida de bienes materiales.

Las y los estudiantes desde Marzo 2020 no han tenido la oportunidad de ver a sus compañeros y compañeras y existe una incertidumbre al momento de volver a la escuela. Los niños y niñas y en si toda la comunidad educativa estuvo aislada por mucho tiempo producto de las cuarentenas. Por esto se entrega información sobre conceptos que será de suma importancia para entender la educación emocional y la importancia de trabajarla e interiorizarla en la práctica pedagógica.

Ademas se investiga las dimensiones que se tienen que trabajar con las y los estudiantes incluyendo a la comunidad educativa para poder fortalecer las competencias emocionales y poder enfrentar la crisis que se está viviendo

Se proponen pasos para poder crear un plan de fortalecimiento emocional que consta de una estrategia pedagógica para fortalecer las habilidades y competencias emocionales de los y las estudiantes junto con la comunidad educativa, analizando información entregada por artículos y documentos gubernamentales los cuales brindan información relevante para poder trabajar con los y las estudiantes, el rol que tendrá el profesorado frente a esta crisis sanitaria y recomendaciones generales para poder realizar una estrategia efectiva.

## 2. Justificación

Esta propuesta parte desde el interés de proponer una estrategia para abordar la educación emocional activa, participativa y constante en tiempos de COVID-19.

Una vez que termine la cuarentena en Chile los niños y niñas tendrán que volver a la escuela presencialmente, después de haber estado meses en encierro lejos de sus compañeros y compañeras de la escuela, y, en algunos casos, también lidiando con la pérdida de algún familiar. Son tiempos difíciles y los niños y niñas requieren apoyo. La escuela enseña muchas habilidades que ayudaran a los estudiantes a desenvolverse en la vida cotidiana. Como profesores y profesoras aparte de guiarlos a desarrollar sus habilidades cognitivas, podemos darles la posibilidad de entenderse a sí mismos y aportar a su desarrollo emocional. El primer ciclo de la educación básica, consta de una formación integral, se llama integral ya que busca abarcar todos los aspectos del desarrollo humano: afectivo, cognitivo y ético, con una orientación en el proceso de crecimiento y autoafirmación personal y de guía para la forma en que los niños y niñas se relacionan con otros y con el mundo. En mi experiencia como madre y estudiante de pedagogía, he visto que el ámbito de desarrollo afectivo y autoafirmación personal, no se desarrolla como se debiese desarrollar, muchas veces el desarrollo académico es más importante que el emocional.

Hay que entender que no solo estamos educando para el éxito académico y laboral sino para la construcción de una sociedad y ahora para la reconstrucción de la sociedad después de la pandemia. Por lo tanto, hay que defender una educación emocional propulsora de la reflexión, la responsabilidad, la libertad, la creatividad, la solidaridad y la convivencia, para esto debemos enseñar a los y las estudiantes a identificar, reconocer, y controlar sus emociones. Muchos estudios han demostrado que el éxito en la vida social y laboral depende en gran medida de habilidades emocionales (Goleman, 1998) y (Cooper y Sawaf, 1998). Además, la educación emocional determina la forma de gestionar el comportamiento, la manera en como tomamos

decisiones y la forma en la que resolvemos conflictos por lo que su desarrollo nos traerá resultados positivos en nuestra vida (Sastre, y Moreno, 2002).

Desde que las clases presenciales fueron suspendidas el 15 de marzo 2020, la necesidad de avanzar en el aprendizaje socioemocional, el reconocimiento y gestión de las emociones se hace cada día más evidente, tanto para los equipos docentes como para las familias, en el entendido que aprender con y desde las emociones es parte del aprendizaje integral que requerimos para avanzar en una educación de calidad

Por otro lado, bajo este contexto se desdibuja el rol de la escuela como espacio de socialización, generación de vínculo y contacto con otras personas, pares y adultos, un elemento fundamental tanto para el aprendizaje de la convivencia y el desarrollo personal, como para la generación de un sentido de comunidad y el ejercicio de ciudadanía, muy necesarias para avanzar en un Chile que, además de la crisis sanitaria, atraviesa una crisis ambiental y sociopolítica desde octubre 2019

Desarrollar competencias socioemocionales es un aporte para la vida en general y el enfrentamiento de crisis en particular. Históricamente, en desastres socio-naturales, la educación ha sido parte del trabajo a mediano y largo plazo. La invitación que las instituciones educativas tienen, en la fase de respuesta rápida, es la oportunidad de apoyar a sus estudiantes en cuanto a la contención socioemocional y a desarrollar la enorme cantidad de aprendizajes que se desprenden del hecho de enfrentar una emergencia. (UNESCO, 2017)

### 3. Problemática

La ley general de educación establece que los Objetivos generales de la educación básica y media deben orientarse no solo al ámbito del conocimiento y la cultura, sino también a que las y los estudiantes logren un pleno desarrollo personal y social, en los ámbitos moral, espiritual, intelectual, afectivo y físico; que desarrollen una autoestima positiva y confianza en sí mismos, actúen de acuerdo con valores y normas de convivencia cívica y pacífica, conozcan sus derechos y responsabilidades, que asuman compromisos consigo mismos y con los otros, que desarrollen planes de vida y proyectos personales; que reconozcan y respeten la diversidad cultural, religiosa y étnica y las diferencias entre las personas, así como la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, y desarrollen capacidades de empatía con los otros, entre otros (Ley 20370, 2009). Los resultados de estos indicadores de desarrollo personal y social (IDPS) los podemos ver reflejados en los resultados SIMCE, lamentablemente el análisis de resultados de estos indicadores en el 2019 no están reflejados en mayor detalle por el estallido social y este 2020 no podrá realizarse la prueba SIMCE por el COVID-19, es por esto que nos centraremos en los resultados de IDPS del 2018. El análisis de los datos arrojados por la prueba nos indica que hay importantes desafíos en la autoestima, motivación escolar y hábitos de vida saludable en todos los niveles educativos. Una arista importante es el tema de ansiedad académica, 52% en cuarto básico 56% en octavo y segundo medio presentan ansiedad y temor a pruebas de matemáticas, a medida que avanza en el ciclo escolar aumentan los porcentajes de ansiedad llegando al 62% en segundo medio, por otro lado en el indicador de mentalidad de crecimiento, es preocupante que el 49% de las y los estudiantes de básica y el 45% de educación media cree que “hay ciertas cosas que simplemente no soy capaz de hacer” esta es una cifra que se acerca al 60% de los/las estudiantes de sectores más vulnerables. (Agencia de calidad de la educación, 2018). Estos resultados nos alertan sobre la necesidad de analizar el plan de desarrollo personal y social en las escuelas .

Un aspecto común entre la mayoría de los establecimientos de enseñanza básica y media, es la preocupación por entregar una educación integral a sus estudiantes, dando relevancia a su formación valorica, y la entrega de habilidades para la vida y a su desarrollo personal y social.

Frente a estos resultados, se suma el inmenso desafío que se aproxima producto de el COVID-19, muchos niños y niñas no están teniendo un periodo de escolarización adecuada ya que están suspendidas las clases presenciales a nivel nacional. La agencia de calidad de la educación realizará la aplicación de un diagnóstico integral que evaluará el estado socioemocional y de los aprendizajes de las y los estudiantes una vez que retornen las clases presenciales. El objetivo será apoyar a los establecimientos y docentes en su planificación escolar en el actual contexto. Se realizará un cuestionario de diagnóstico socioemocional, este medirá rutinas y motivación por el estudio en el hogar durante la suspensión de clases, su situación socioemocional luego de la crisis sanitaria (por ejemplo, sentimientos de ansiedad, resiliencia o aislamiento), disposición y motivación a aprender luego del retorno a clases y las expectativas de logros de aprendizaje para este año. Está diseñado para trabajar con los estudiantes según la edad escolar, principalmente, de acuerdo al nivel lector (Agencia de Calidad de la Educación, 2020). Para abordar y contrarrestar la ansiedad social, la convulsión emocional y la atemorizante inseguridad que ha desatado el COVID-19 a esto le sumamos los resultados del SIMCE en el ámbito de IDPS, es urgente que las comunidades desarrollen habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. Las habilidades socioemocionales son prácticas bien establecidas y con base empírica que se pueden adaptar con el fin de entregar a niños, niñas, jóvenes, padres, madres y docentes las herramientas, habilidades, actitudes y conductas necesarias para mantenerse sanos y positivos, explorar en sus emociones, practicar un compromiso consciente, exhibir una conducta social y lidiar con los desafíos diarios (UNESCO,p.2). Esta investigación quiere contribuir con estrategias pedagógicas para trabajar los INDPS después del COVID-19 mediante la educación emocional..En estos últimos años se ha reflejado la importancia que tienen las emociones, las emociones predisponen a los seres humanos a una respuesta organizada (Bisquerra, 2001) esta respuesta puede llegar a ser regulada por nosotros mismos producto de una educación emocional.

Esta investigación quiere contribuir con estrategias pedagógicas para fortalecer los INDPS después del COVID-19 mediante la educación emocional. Para lo cual se recopilarán artículos y textos gubernamentales para identificar las dimensiones a trabajar para el fortalecimiento de las

competencias emocionales en los y las estudiantes una vez vuelvan a clases presenciales en medio de la crisis sanitaria.

#### **4. Pregunta y Objetivo de investigación**

¿Cómo realizar un programa de fortalecimiento y contención socioemocional de los y las estudiantes al volver a clases después de la crisis sanitaria producto del COVID-19?

##### **4.1 Objetivo General:**

Definir pasos para crear un plan de contención socioemocional que pueda fortalecer habilidades y competencias emocionales en las y los estudiantes de primer ciclo de educación básica una vez vuelvan a clases presenciales producto del COVID-19

##### **4.2 Objetivos Específicos:**

Describir las dimensiones relevadas por textos seleccionados para abordar el fortalecimiento de la educación emocional en tiempos de crisis

Describir las recomendaciones hechas por organismos internacionales y naciones para trabajar la educación socioemocional en tiempo de crisis

Identificar dimensiones y recomendaciones relevantes para abordar el fortalecimiento de la educación emocional en el contexto de retorno a clases presenciales luego del cierre de las escuelas por la crisis sanitaria de 2020

## **5. Marco teórico**

En el siguiente capítulo se abordarán los tópicos correspondientes a la contextualización de las Emociones y los principales autores que la definen así como también se abordarán temas como neurociencias aplicadas a la pedagogía, Inteligencia Emocional, Competencias emocionales, Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía personal (autogestión) Autoestima, Inteligencia interpersonal y Habilidades de vida y bienestar, y como estas facilitan o dificultan el aprendizaje al momento del regreso de los y las estudiantes al ingresar a los salones de clase, seguido de esto también se explora conceptos dentro de las Emociones y el Aprendizaje, la Educación Emocional, los Principios y objetivos de la Educación Emocional y por último se aborda el tópico de la Educación Emocional en Chile

### **5.1 Emociones.**

Durante mucho tiempo las emociones han sido objeto de estudio de varias disciplinas de las ciencias humanas y sociales. Entre ellas cabe mencionar la filosofía, la sociología, la antropología, la lingüística y la psicología.

En este sentido, la metodología propuesta para realizar este trabajo se ajustara a un método descriptivo observacional el cual consta de la creación de preguntas y análisis de datos que se llevarán a cabo sobre el tema. Se conoce como método de investigación observacional porque ninguna de las variables que forman parte del estudio está influenciada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Goleman (1998:34) se refiere a las emociones “como “energía activadora” de valores éticos, tales como confianza, integridad, empatía, flexibilidad y credibilidad, y la capacidad de uno de crear y sostener valiosas relaciones. Son entonces las emociones una fuente interna de energía, influencia e información, donde lo realmente importante es lo que se puede hacer al manejar esta información.

Las emociones se constituyen en fuente fundamental de buenas o malas relaciones con las demás personas, con las cuales se debe establecer un proceso de reconocimiento y de empatía, por esto el individuo debe encontrarse en capacidad de conocer y distinguir las diversas emociones que percibe o siente en cada contexto en que interactúa.

Según Bisquerra (2003) “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”

Otros autores como Chóliz (2005) definen la emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual expresivo y fisiológico-adaptativo” (p.4). Las emociones son una de las principales fuentes que impulsan la motivación humana, las emociones funcionan como un sistema de lectura de los estados motivacionales de una persona y que cumplen la función de prepararnos para adaptarnos a los diferentes acontecimientos que nos suceden dentro de la cotidianidad.

Para Gondim y Estramiana (2010) “las emociones son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales” (p. 33).

Mora (2002) nos habla de que la emoción es el motor que llevamos dentro. Una energía codificada en circuitos neuronales localizados en zonas profundas del cerebro (sistema límbico) nos mueve y nos empuja a vivir, a estar activos, en alerta y nos ayudan a distinguir estímulos importantes en nuestra supervivencia. Las emociones predisponen a las personas, esta respuesta puede llegar a ser controlada como producto de una educación emocional, lo que significa poder ejercer control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus, 2006).

Las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales. Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor, negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2006).

Las emociones se encuentran impresas en la vida desde que iniciamos en ella, comprenden una característica importante en la formación de la personalidad y nexos sociales. Están presentes en todo momento y lugar, en la vida cotidiana, en familia, con amistades, en la sociedad, en lo escolar, etc. Por lo tanto las Escuelas también se convierten en espacios de conocimientos y experiencias en las cuales se fortalecen las emociones. La educación de igual forma presencia la ampliación integral del ser humano, para así ampliar las capacidades cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo emocionales (López Cassá, 2005).

En resumen, según Bisquerra, la Emoción es:

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000).

Lo que está faltando aquí es que, a partir de todo lo que estas desarrollando, escojas una definición de emociones que es la que vas a operacionalizar en tu trabajo, a través de la propuesta, o bien que construyas una propia con los aportes de los autores. Esa misma definición central, tendría que estar reseñada (solo mencionada) en la problemática

## 5.2 Neurociencias aplicadas a la pedagogía

Las Neurociencias son la disciplina encargada de estudiar el cerebro y como este da origen a la conducta y aprendizaje (Maureira, 2010, p.1). En estos últimos años, los grandes avances de la neurociencia, han permitido profundizar en las bases biológicas de comportamiento socioemocional y también en cómo las emociones afectan el aprendizaje cognitivo (Siegel, 2014)

El cerebro es la máquina gracias a la cual se producen todas las formas de aprendizaje, también el mecanismo natural que pone límites en el aprendizaje. Determina lo que puede ser aprendido, cuánto y con qué rapidez (Blakmore y Frith, 2010, p.19). Mac Lean (s.f., citado por LeDoux, 1999) introduce la teoría del cerebro ternario compuesto de tres capas, la más antigua el cerebro reptil, cubierta por el cerebro mamífero, también llamado emocional y éste a su vez por el cerebro de formación más reciente, el cerebro humano. “Cada tipo de cerebro, según MacLean, tiene su propia inteligencia, su propia memoria particular, y su propio sentido del tiempo y del espacio, así como sus propias funciones motoras y de otra clase” (Ledoux, 1999, p. 108).

El cerebro mamífero o paleomamífero llamado también cerebro emocional está compuesto por el sistema límbico, que no es una región exactamente delimitada del cerebro, sin embargo, en la mayoría de literatura correspondiente se menciona que está conformado por el hipocampo, la amígdala cerebral, el hipotálamo, el fornix y los cuerpos mamilares; “La amígdala está implicada en las respuestas emocionales: los sentimientos, la expresión de la emoción, los recuerdos de las emociones y el reconocimiento de los signos de la emoción de los demás” (Aguilar, 2011).

Del sistema límbico la amígdala es muy importante porque es la responsable de asociar cargas emocionales a los recuerdos de largo plazo, para evitar experiencias

dolorosas, o por el contrario reincidir en algunos comportamientos que han provocado placer o alegría. El cerebro emocional se encuentra formado por el sistema límbico (ubicado detrás de la nariz y abarca hasta los occipitales) tiene que ver con la respiración, la rabia, el amor, los estados de ánimo, el afecto (Freilich, 1989). El sistema límbico es el paso obligado al neocortex en donde se procesa la información, una vez que ha sido filtrada por el cerebro emocional

El cerebro tiene una enorme capacidad de reorganizarse y adaptarse al entorno ya que su enorme plasticidad así lo permite, esta realidad debe ser aprovechada por los docentes a través de estrategias que utilicen la novedad y curiosidad que tanto estimula la aparición y reorganización de redes neuronales (Blakemore y Frith, 2010). A decir de Codina (2015, p.19) “la plasticidad del cerebro significa que su estructura y conectividad neuronal cambian con la experiencia”.

Las investigaciones en el campo de las neurociencias nos han revelado la importancia de las emociones y como influyen en los procesos de aprendizaje. Investigaciones han demostrado que el cerebro en estado de maduración como el cerebro maduro modifican su estructura a partir de nuevos aprendizajes (Coleman, citado en Mogollón, 2010) este aprendizaje no está separado de las emociones. Por esto trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional con el objetivo que los estudiantes comprendan y traten con sus emociones es fundamental.

La neurociencia nos hace tomar conciencia que toda acción educativa crea cerebro y por lo tanto, lo que no se hace, no crea cerebro o disminuye las posibilidades de su desarrollo. Si nos

centramos más en el cerebro del que aprende que en lo que queremos enseñar sin duda vamos a obtener mejores resultados.

### **5.3 Inteligencia Emocional**

A finales de los años 80, Howard Gardner publicó *Frames of Mind* en 1983 y posteriormente *Inteligencias Múltiples, La Teoría en la Práctica* (1995), planteando la existencia de diferentes inteligencias, incluyendo entre estas las inteligencias intrapersonal e interpersonal, abrió un espacio fundamental en la reconceptualización de la educación, y aunque no era esta su intención, esto llevó a tener que reconsiderar el papel que las emociones juegan en ella. En su teoría, Gardner (año) define la inteligencia interpersonal como la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas y la inteligencia intrapersonal que es la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar sentimientos, temores y motivaciones propios. De esta forma por primera vez es analizada la inteligencia emocional.

Mayer y Salovey (1990) fueron los primeros en utilizar el término de “inteligencia emocional”, definiéndola como “la forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos y utilizar esta información para conducir el pensamiento y la acción”. Es decir que la inteligencia emocional se entiende como una habilidad para reconocer, percibir y valorar las propias emociones, así como para regularlas y expresarlas en los momentos adecuados y en las formas pertinentes. Definición que no tuvo mucha importancia hasta que Daniel Goleman (1995) la publicó en su libro, desde ahí se comienza a estudiar a profundidad el concepto de inteligencia emocional. Goleman definió la Inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones.

Mayer y Salovey (1997) consideran la Inteligencia Emocional como una habilidad mental específica, la inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones

con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para proveer el pensamiento; así como la habilidad para percibir emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional.

La inteligencia emocional mantiene una importante participación en el bienestar de la ciudadanía por enlazarse en sobremanera en el rendimiento laboral, mejorando las relaciones interpersonales, optimismo, autosatisfacción que aumenta en gran manera el autoestima, felicidad y la sociabilidad (Di Lorenzo, Venturelli, Spiga, & Ferri, 2019). “En ese sentido, desde el Modelo teórico y empírico de los Cinco Grande Rasgos de Personalidad se considera que determinados factores o características de personalidad como la inestabilidad emocional o neocriticismo y las tasas elevadas de ansiedad, responsabilidad, extraversión, la amabilidad y apertura a la experiencia (que pueden influir al mismo tiempo en las habilidades sociales) pueden afectar al bienestar psicológico en los estudiantes universitarios (Barra Almagiá, Soto Quevedo, & Schmidt Diaz, 2013).

En tal sentido, la inteligencia emocional, nos proporciona una extensión teórica desde la cual se puede estudiar el papel en el que actúa el desarrollo de las habilidades emocionales en la iniciativa y al enfrentar situaciones, así como, en las relaciones interpersonales (Brackett et al., 2011; Mayer et al., 2008), lo que enlaza a la necesidad de impulsar nuestras fortalezas mentales, es primordial en esta etapa de emergencia sanitaria por epidemias como la del COVID-19, pues nos permite soportar esta fuerte situación surgiendo con más fuerzas de la misma. Para accionar, e intensificar efectivamente estas fortalezas se busca la exactitud de una visión optimista enfocada en la esperanza, que generará un pensamiento positivo y garantizara nuestra aptitud de respuesta eficiente ante acontecimientos fundamentales, altamente estresantes, como el resultante de esta situación, que requiere de disposiciones tan radicales como el confinamiento. (Martínez Pérez, 2020)

La inteligencia emocional despertó un gran interés en el ámbito educativo como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los/as estudiantes. Es de manera reciente que han sido

investigados los efectos que una adecuada inteligencia emocional ejerce sobre las personas. El concepto final de inteligencia emocional que proponen Mayer y Salovey, une solamente la esfera cognitiva y la afectiva, no así la motivacional, como hacen autores como Goleman (2000)

Para potenciar la Inteligencia Emocional es necesario conocer que habilidades o competencias que se tienen que trabajar (Bisquerra 2002)

El concepto de Inteligencia emocional es entendido como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos, asimilarlos y comprenderlos de forma apropiada y adecuada y su destreza para regular el propio estado de ánimo o el de los demás (Salovey & Mayer, 1990). Este constructo aporta una visión hacia el estudio de las emociones y su impacto en nuestra sociedad. El desarrollo de las competencias emocionales es el camino para la mejora de la inteligencia emocional. De acuerdo con McClelland (1973) citado por Bisquerra, Pérez-González & García-Navarro (2015) el concepto de “inteligencia” pierde su interés frente al de “competencia” ya que el primero se refiere a una cualidad o característica psicológica relativamente estable, mientras que la competencia emocional es susceptible de ser desarrollada.

A diferencia de la inteligencia emocional, las competencias emocionales se centran en la interacción entre la persona y su ambiente y por lo tanto, en su desarrollo y aprendizaje. Las competencias emocionales tienen unas aplicaciones educativas en el proceso de enseñanza y aprendizaje inmediatas. (divulgación dinámica The Education Club, 2017)

#### **5.4 Competencias emocionales**

Del término inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. Se entenderá la competencia como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades las cuales comprenden una serie de elementos que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás, las competencias emocionales se pueden definir como un “conjunto de conocimientos, capacidades,

habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bizquera 2002).

De acuerdo a (Fernández Berrocal, Cabello, & Gutiérrez Cobo, 2017); según su monografía se hace eco de este giro emocional en la escuela y muestra algunos avances recientes en la investigación sobre competencias emocionales en educación, centrándose en cuatro temáticas clave: (1) qué relevancia tienen las competencias emocionales en la infancia y en la adolescencia; (2) cómo es posible desarrollar estas competencias emocionales; (3) cuáles son los mejores instrumentos para evaluar la Inteligencia Emocional (IE) en estas etapas; y (4) la influencia de las emociones del profesorado en la evaluación del rendimiento del alumnado.

En cierto modo, la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en el ámbito educativo, tanto en el alumnado como en el profesorado. En especial, en el alumnado estas competencias favorecerán el desarrollo de un clima escolar positivo al disminuir los comportamientos agresivos y promover el desarrollo de las conductas pro sociales entre los iguales, favoreciendo así el aprendizaje y el bienestar personal (Fernández Berrocal, Cabello, & Gutiérrez Cobo, 2017).

Saarni (1997) define las competencias emocionales como un conjunto articulado de capacidades y habilidades que un individuo necesita para desenvolverse en un ambiente cambiante y surgir como una persona diferenciada, mejor adaptada, eficiente y con mayor confianza en sí misma.

Para Goleman (2000) “competencias emocionales es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente” Una persona que posee un buen nivel de inteligencia emocional no necesariamente dominará diversas competencias emocionales, para esto es necesario trabajar y comprender cada una.

A partir de esta definición Bisquerra, Alzina (2007) y sus colaboradores (Grupo de recerca en orientació psicopedagógica) formulan un modelo de cinco competencias emocionales que se deben trabajar para poder fortalecer las competencias emocionales , estas cinco competencias

están divididas en diferentes habilidades con las cuales se tienen que trabajar para desarrollar y trabajar la inteligencia emocional, Bisquerra plantea la siguiente estructura que indica las competencias emocionales importantes para trabajar con los y las estudiantes:

#### **5.4.1 Conciencia emocional:**

- Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- Dar nombre a las propias emociones: Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.
- Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.

#### **5.4.2 Regulación emocional**

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- Expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En

niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma presentarse a sí mismo.

- Capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.
- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- Competencia para auto-generar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

#### **5.4.3 Autonomía personal (autogestión) Autoestima:**

- Automotivación: capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional.
- Actitud positiva: capacidad para automotivarse y tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo y de la sociedad; sentirse optimista y potente, al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.
- Responsabilidad: intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.
- Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales, relativos a normas sociales y comportamientos personales.
- Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

- Auto-eficacia emocional: capacidad de auto-eficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir. Es decir, la auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su teoría personal sobre las emociones, cuando demuestra auto-eficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

#### **5.4.4 Inteligencia interpersonal:**

- Dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, etc.
- Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Comunicación expresiva: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- Compartir emociones: conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.
- Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- Asertividad: mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad; esto implica la capacidad para decir “no” claramente y mantenerlo, para evitar situaciones

en las cuales uno puede verse presionado, y demorar actuar en situaciones de presión hasta sentirse adecuadamente preparado.

#### **5. 4.5 Habilidades de vida y bienestar:**

- Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar riesgos, barreras y recursos.
- Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.
- Solución de conflictos: capacidad para afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, aportando soluciones positivas e informadas a los problemas.
- Negociación: capacidad para resolver conflictos en paz, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.
- Bienestar subjetivo: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social

Bisquerra y Pérez (2007) hacen énfasis en las competencias emocionales concluyendo que esta capacidad puede movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”

Al igual que en apartado anterior, es necesario que identifiques o construyas la definición de competencias y habilidades emocionales con que trabajarás en esta investigación

#### **5.5 Emociones y Aprendizaje**

El conocimiento cognitivo está socialmente pensado por sobre el emocional, pero tenemos que entender que las emociones están “antes” porque facilitan el aprendizaje. También se encuentran

“después” de lo cognitivo, porque ellas nos mueven hacia las acciones de seguir aprendiendo, a relacionarse con los otros, lo que nos lleva también a aprender (Casassus, 2009). Disfrutar ir a la escuela, hacer una tarea, leer algún texto, participar de las clases, se consigue teniendo una educación pensada en el ser Emocional, donde el sentir de las niñas y niños sea considerado, valorado y exista una línea de preparación sobre el conocimiento de sus emociones y saber cómo regularlas (Casassus, 2009). Para esto tienen que existir circunstancias que favorezcan lo anterior, la primera de ellas es tener una propuesta, tener a profesores capacitados en el tema de las emociones, además de materiales curriculares que los ayuden en esta tarea e instrumentos evaluativos adecuados para una Educación Emocional (Bisquerra, 2003). Para Casassus (2009) el aprendizaje está orientado en las relaciones e interacciones que se tiene en la comunidad que forma la escuela, y depende fundamentalmente de esas relaciones el aprendizaje y el éxito de aquel.

En el proceso de aprendizaje las emociones tienen inferencia tanto positiva como negativa. Para Fredrickson (2003), las emociones pueden ser negativas o positivas, las positivas tienen la facultad de ampliar el pensamiento, la acción y construir recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales para posteriores momentos de crisis que generan habilidades psicológicas e intelectuales como lo son la comprensión, memoria, autocontrol.

Tener conocimiento de las propias emociones y la de los otros favorecen el aprendizaje, en todos los contextos que tiene un estudiante, como lo son: los contextos familiares, contextos del aula, con sus compañeros y compañeras y por supuesto que con el propio profesor(a). Si no existe un buen clima en el aula, un espacio positivo óptimo para relacionarse y surgir con el otro(a), donde no se construya conocimiento privilegiando la preocupación por lo que nos pasa en el cuerpo, donde los profesores(as) a cargo no se involucren con las y los estudiantes de manera de crear un vínculo cercano, en especial en los primeros años de escolaridad, claramente no podrá existir aprendizaje y si se existiese no será de calidad, calidad en conocimiento construido, ni calidad en el aporte del bienestar de los estudiantes (Dolores, 2006).

Falta incorporar investigaciones que demuestren el link entre emociones y aprendizaje. Sugiero el texto de Ibáñez que está en al aula, buscar también investigaciones más recientes

## **5.6 Educación Emocional**

La educación emocional puede ser descrita como una innovación educativa que responde a necesidades emocionales y sociales en la educación de los niños y niñas.

Bisquerra (2000: 243) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar a las personas para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. De esta definición se desprende que la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático. La educación emocional es “un proceso educativo orientado al desarrollo de la conciencia emocional y la comprensión emocional. La educación emocional se presenta en dos direcciones: la conciencia de la experiencia emocional que le es única a esa persona, y que por ello, devela el núcleo de su personalidad, y la comprensión emocional que es el proceso intersubjetivo mediante el cual una persona se vincula con el campo de la experiencia emocional de otra persona. El logro de la conciencia y comprensión emocional requiere del desarrollo de las competencias de apertura, conocimiento, interpretación, regulación, modulación, y conexión de la experiencia emocional” (Casassus, 2009, p.154).

(López Cassá, 2005), menciona que educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. La educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico. Al educar

emocionalmente (Bach & Darder, 2002) se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima.

Goleman (1996) propone una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Para autores como Steiner y Perry (1997: 27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” Por su parte Greeberg (2000: 41) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

En las últimas décadas, la necesidad de incorporar la educación emocional en el currículo obligatorio empieza a hacerse cada vez más presente. La demanda social de una educación emocional ha ido surgiendo por varias vías. Entre ellas está la alta prevalencia de problemas derivados de comportamientos de riesgo en la juventud.

La UNESCO elaboró en 1998 un documento, *La educación encierra un tesoro*, con recomendaciones para incorporar aspectos de fomento de la inteligencia emocional en las escuelas, a nivel mundial, por su potencial para reducir los niveles de violencia, el cual contempla que la educación ocupa un lugar privilegiado entre las orientaciones adoptadas. En ese contexto, la Comisión formuló las siguientes recomendaciones:

- Desarrollar una política extremadamente dinámica en favor de la educación de las niñas y las mujeres, conforme a la Conferencia de Beijing (septiembre de 1995).
- Utilizar un porcentaje mínimo de la ayuda para el desarrollo (una cuarta parte del total) para financiar la educación; este cambio en favor de la educación debería también producirse en el nivel de las instituciones financieras internacionales y, en primer lugar, en el Banco Mundial, que desempeña ya una función importante.
- Desarrollar mecanismos de “trueque de deuda por educación” (debt for education swaps) con objeto de compensar los efectos negativos que tienen las políticas de ajuste y la reducción de los déficit internos y externos sobre los gastos públicos de educación.
- Difundir las nuevas tecnologías llamadas de la sociedad de la información en favor de todos los países, a fin de evitar una agudización aún mayor de las diferencias entre países ricos y pobres.
- Movilizar el enorme potencial que ofrecen las organizaciones no gubernamentales y, por consiguiente, las iniciativas de base, que podrían prestar un valioso apoyo a las actividades de cooperación internacional. (UNESCO, 2002)

Se va generando pues una corriente que insiste en la formación de ciudadanos y ciudadanas más que poner énfasis en los contenidos académicos. La educación emocional se va especificando como un factor esencial para la prevención de conductas de riesgo y para el desarrollo personal y social.

Siguiendo el mismo contexto de la educación emocional, observamos en (Fernández Berrocal, Cabello, & Gutiérrez Cobo, 2017), que la influencia de las emociones en el profesorado ha comenzado a estudiarse desde múltiples puntos de vista como, por ejemplo, su relevancia en la identidad profesional del docente, su repercusión en el cansancio emocional, la salud y el bienestar del profesorado, los beneficios de la IE del docente en su vida profesional, el impacto de los profesores sobre las emociones de los estudiantes, así como el análisis de las emociones que surgen en las interacciones con otros agentes educativos (padres, compañeros, autoridades

académicas, etc.), por consiguiente esto puede llevar a una mejor labor educativa, para el regreso de los estudiantes en todos los niveles a las instituciones y así el personal docente pueda implementar métodos adecuados en su procedimientos educativos hacia el alumnado.

De igual forma, la educación emocional por parte del alumnado, tiene una influencia que de acuerdo a las emociones de los docentes en lo que respecta a la evaluación del alumnado puede tener una repercusión tanto positiva como negativa, de este modo en el trabajo de (Fernández Berrocal, Cabello, & Gutiérrez Cobo, 2017), en el estudio que implemento en España mediante un diseño experimental la influencia de cuatro emociones diferentes (Alegría, Tristeza, Ira y Neutra) en una tarea cognitiva llevada a cabo por profesorado de enseñanza no universitaria consistente en la valoración de un texto escrito por un alumno. Los resultados indicaron que la inducción de los diferentes estados emocionales fue eficaz y que además afectó de forma diferencial al proceso de evaluación del texto, de manera que la emoción positiva (Alegría) generó una mejor valoración que las emociones negativas (Tristeza e Ira) en un 50% de los criterios evaluados.

### **5.7 Principios y objetivos de la Educación Emocional**

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar (Bisquerra, 2000, 2008, 2009). Se basa en el principio de que el bienestar es uno de los objetivos básicos de la vida personal y social. La felicidad muchas veces se busca por caminos equivocados, que pueden conducir a comportamientos de riesgo por esto la educación debe basarse en principios y tiene que entenderse como un elemento imprescindible para el desarrollo de una personalidad integral.

De acuerdo con (Bisquerra Alzina, 2006), especifica que los principios más relevantes de la educación emocional son los siguientes; Los movimientos de renovación pedagógica, con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante; Movimientos recientes de innovación educativa, tales como la educación psicológica, la educación para la carrera, la

educación moral, las habilidades sociales, el aprender a pensar, la educación para la salud, la orientación para la prevención y el desarrollo humano (Bisquerra, 1998), etc., tienen una clara influencia en la educación emocional.

Las teorías de las emociones, que se remontan a los orígenes de la historia de la filosofía y de la literatura, pero cuyos orígenes claramente científicos probablemente haya que buscarlos a finales del siglo XIX (Bisquerra Alzina, 2006).

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995, 2001), en particular por lo que se refiere a la inteligencia interpersonal y a la intrapersonal es un referente fundamental. La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; la inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento de los aspectos internos de sí mismo (Bisquerra Alzina, 2006).

La neurociencia permite conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones. Así, por ejemplo, saber que las emociones activan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración, tensión muscular, neurotransmisores; etc.) que una vez producidas son difíciles de controlar, o que una disminución en el nivel de serotonina puede provocar estados depresivos, aporta datos valiosos para la intervención (Bisquerra Alzina, 2006).

La psiconeuroinmunología indica cómo las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan. Estos trabajos evidencian la relación entre las emociones y la salud (Bisquerra Alzina, 2006).

Para (Bisquerra Alzina, 2006), los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para

generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.

Bisquerra (2002) destaca los siguientes principios y objetivos que se tienen que tener en cuenta al implementar un programa para trabajar la educación emocional:

- El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de las personas: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada. (p.9)
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental. (p.9)
- La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente. (p.9)
- La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social. (p. 9)
- La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presente (p. 9)

De esta misma manera el autor antes mencionado, formuló una serie de objetivos para la educación emocional Bisquerra (2002):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones

- Identificar las emociones de los demás
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás (p.29).

Ahora bien, en la actualidad, la (Organización Mundial de la Salud, 2006), interpreta que el bienestar acompañado a la salud es más que la carencia de enfermedades y dolencias, ya que contracta con un estado más complicado donde se entrelazan factores físicos, psicológicos y sociales. Desde este punto de vista, el campo de la psicología ha estudiado el bienestar desde dos grandes corrientes. Por un lado, se encuentra la tradición eudaimónica, que se centra en el concepto de desarrollo humano e investiga el bienestar psicológico (BP). Desde otra mirada, está la tradición hedónica, vinculada al concepto de felicidad y el estudio del bienestar subjetivo (BS).

### **5.8 Educación Emocional en Chile**

Las reformas educacionales han tenido la intención de incluir el desarrollo social y emocional de los/las estudiantes de manera transversal. De acuerdo a lo establecido en la Ley general de educación (2011) la cual tiene como finalidad ofrecer una educación integral a niños, niñas y a las y los jóvenes. Este llamado a la educación integral enfatiza el ámbito cognitivo de los/las estudiantes (Carrasco-Aguilar, Ascorra, López y Álvarez, 2018; Mena, Romagnoli y Valdés, 2008).

A nivel nacional, Chile efectúa evaluaciones que no solo involucran el ámbito académico, las pruebas SIMCE evalúa logros de aprendizaje en cada ciclo al mismo tiempo incorpora información relacionada con el nivel de desarrollo personal y social de los/las estudiantes. Esta evaluación entrega información sobre autoestima académica, motivación escolar, clima de convivencia escolar, participación y formación ciudadana, hábitos de vida saludable, asistencia escolar, retención escolar, equidad de género entre otras.

Las escuelas reciben informes periódicos de su desempeño en áreas académicas y no académicas y una clara señal sobre la importancia de implementar acciones sistemáticas para desarrollar ambas y así comprometerse con la formación integral de los/las estudiantes. La educación emocional involucra trabajar directamente con la Inteligencia emocional, La agrupación de Relaciones Inteligentes comenzó una campaña de recolección de firmas con el fin de poder ingresar al Ministerio de Educación una propuesta de modificación curricular a la educación chilena para que se incluya la inteligencia emocional.

En (Salmurri Trinxet & Skoknic Cvitanic, *revistadematematicas.uchile.cl*, 2003) presenta en su trabajo, los resultados obtenidos en su demostración con una serie de profesores de educación básica quienes fueron auxiliados en su trabajo profesional, con diferentes técnicas de entrenamiento emocional, cognitivas, conductuales y de interacción social. Estas técnicas establecieron una participación encaminada a perfeccionar sus destrezas para el control emocional y el enfrentamiento del estrés en su labores educativas por medio del incremento del autocontrol y la disminución de la ansiedad y la depresión y el incremento de la asertividad y las emociones positivas entre otras variables. Además, después de la participación realizada, disminuyeron los conflictos en el aula, la sintomatología clínica de los maestros y los días laborables perdidos por licencias médicas debidas a afecciones o enfermedades psicosomáticas.

En un cuadro comparativo del trabajo realizado por (Salmurri Trinxet & Skoknic Cvitanic, *revistadematematicas.uchile.cl*, 2003), se puede observar las puntuaciones de autovaloración al inicio y al finalizar las sesiones de entrenamiento del profesorado.

Tabla 1. Comparación de sesiones de entrenamiento del profesorado.

Variables	Inicio Sesiones (0 a 10)	Final Sesiones (0 a 10)	Diferencia	% variación
-----------	--------------------------------	-------------------------------	------------	-------------

Autoestima.	5,6	6,8	1,2	+21,4%
Autocontrol	5,2	6,9	1,7	+32,7%
Estilo Cognitivo Positivo	5,3	6,6	1,3	+24,5%
Interacción social.	5,8	7,2	1,4	+24,1%

Fuente: La autora (2020)

De acuerdo con el estudio realizado por (Salmurri Trinxet & Skoknic Cvitanic, *revistadematemáticas.uchile.cl*, 2003), concluyo en cambios positivos en cuanto a la educación emocional en el personal docente que fue apoyado con las diferentes técnicas implementadas en las labores educacionales.

Así mismo (Salmurri Trinxet & Skoknic Cvitanic, *auroradechile.uchile.cl*, 2005), en esta etapa presenta un trabajo cuyo resultados obtenidos con una muestra de estudiantes de enseñanza básica quienes fueron apoyados en su ambiente escolar, con diversas técnicas de entrenamiento emocional, cognitivas, conductuales y de interacción social. Estas técnicas constituyeron una intervención destinada a mejorar sus habilidades para el control emocional y la solución de conflictos con sus padres y con la autoridad, mediante el aumento de su autocontrol, la disminución de la ansiedad y la depresión y el aumento de la asertividad y las emociones positivas entre otras variables. Además, después de la intervención realizada, disminuyeron los conflictos

en el aula, las conductas disruptivas y mejoró la relación de estos alumnos con sus padres y sus maestros.

El MINEDUC crea y propone herramientas para poder trabajar la educación emocional con los y las estudiantes, un avance es que lanzo la “Bitácora Docente” 2020, la cual es una guía para apoyar a los profesores y profesoras en el manejo socioemocional en la cual las y los docentes podrán trabajar actividades de forma voluntaria y su uso es autónomo, la cual consta de 4 claves para lograr el bienestar en el aula de clases entre docente y estudiante las cuales son vive de acuerdo a tu propósito, recupera energía para tu bienestar, conoce tus pensamientos y emociones y cuida tus relaciones, así como ejercicios para reflexionar en el bienestar en el aula de clases, estas actividades cuenta con materiales didácticos como videos, y diferentes tipos de cuentos, moralejas y demás actividades recreativas entre las cuales se encuentra la línea de la felicidad, proyectando mi felicidad e historia de Melissa Moody . (MINEDUC, 2020)

En este sentido, para Raúl Figueroa (2020) el desarrollo de una convivencia escolar positiva debe existir un trabajo en la dimensión socioemocional en las comunidades escolares. Por eso hemos elaborado una bitácora docente para avanzar en la formación y capacitación orientadas a fortalecer los recursos personales y emocionales de las y los docentes. La bitácora docente se construyó sobre la base de la asignatura de Orientación y la Psicología Positiva. Por consiguiente, considera actividades para realizar y videos para profundizar los temas, cuenta también con desafíos para aplicar lo aprendido con las y los estudiantes. Tener en cuenta que el trabajo a realizar es solo decisión de casa profesor o profesora MINEDUC (2020)

La División de Educación General (2020), ha elaborado apoyos para la educación socioemocional dirigido a las comunidades educativas El plan de trabajo entrega orientaciones sobre las líneas de acción que puede abordar cada establecimiento educacional para alcanzar los objetivos de aprendizaje relacionados con la dimensión socioemocional que están presentes en el currículum nacional y los fundamentos empíricos y teóricos que las sustentan. Este recurso apoya lo que dice la Ley General de educación para cumplir el objetivo de promover e intencional el aprendizaje

socioemocional de las y los que componen la comunidad educativa, para contribuir a su formación integral.

Los establecimientos educacionales están invitados a diseñar, implementar y evaluar el trabajo intencionado del aprendizaje socioemocional, se propone abordar tres acciones específicas en este proceso:

- Diseñar e implementar una estrategia para gestionar una cultura escolar que promueva y facilite el aprendizaje socioemocional que se espera lograr.
- Trabajar de manera colaborativa y articulada en la planificación, implementación y evaluación del currículum de la asignatura de orientación.
- Fortalecer el vínculo entre docentes y estudiantes.
- Cada establecimiento puede adaptar esta propuesta de acuerdo a sus experiencias previas, su contexto y Proyecto Educativo Institucional.

Entenderemos esta propuesta de educación emocional para trabajar en la asignatura de orientación como el proceso mediante el cual la comunidad educativa adquiere y desarrolla conocimientos, habilidades y actitudes que les permiten lograr el autoconocimiento, comprender y autorregular las emociones y su expresión, motivarse para establecer y alcanzar objetivos positivos, empatizar con los demás, construir y mantener relaciones positivas, tomar responsablemente sus decisiones y manejar de manera efectiva situaciones desafiantes (Goleman, 1996; Bisquerra, 2000).

Hoy en día existe consenso que la educación emocional es clave para la formación de una personalidad integral, que las competencias emocionales pueden ser desarrolladas y tienen un impacto decisivo en la calidad de vida, a pesar de estos consensos y afirmaciones los

establecimientos educacionales están solo invitados a diseñar, implementar y evaluar el trabajo intencionado del aprendizaje emocional, por lo que solo es optativo, esto implica que a los y las estudiantes no se les asegura una educación emocional con los principios y objetivos claros que se pretende entregar.

## **6. Metodología**

Esta investigación se realizará mediante una metodología cualitativa, Creswell (1998: 15, 255) considera que la investigación cualitativa es un proceso interpretativo de indagación basado en distintas tradiciones metodológicas como teoría fundamentada en los datos

Esta metodología es adecuada ya que se recolectan datos los cuales se interpretaran para poder definir determinar los lineamientos y poder crear un programa de fortalecimiento y contención socioemocional de los y las estudiantes una vez vuelvan las clases presenciales.

La investigación es de carácter documental, Según Alfonso (1995), la investigación documental es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema. Al igual que otros tipos de investigación, éste es conducente a la construcción de conocimientos.

El diseño metodológico es de carácter documental, ya que mediante datos cualitativos que entregan los textos seleccionados se identifican las recomendaciones para crear un programa de fortalecimiento de educación emocional

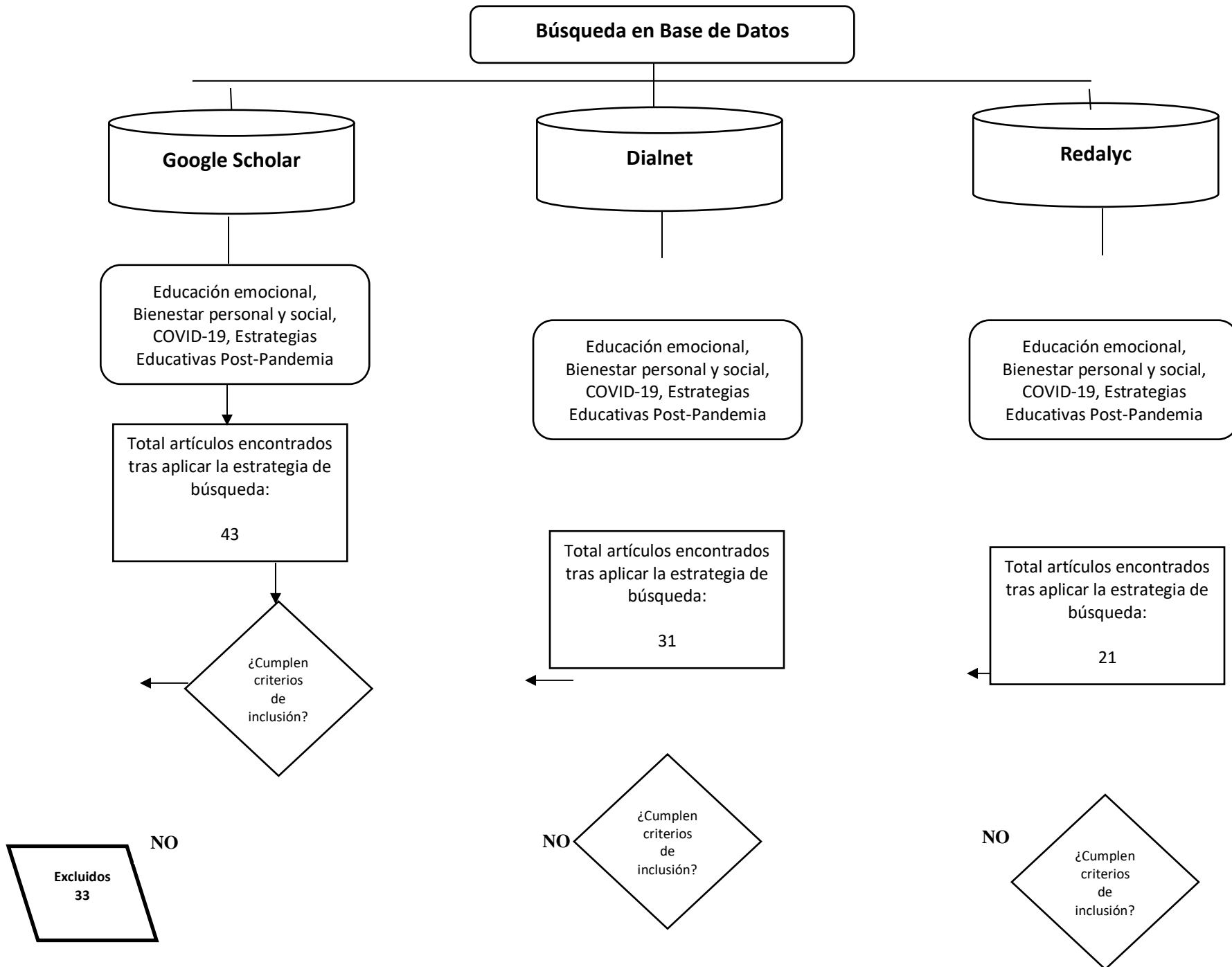
### **6.1 Procedimiento de búsqueda y selección del corpus documental**

Con respecto a la búsqueda de la información, fueron empleadas diferentes bases de datos, con la finalidad de abarcar una gran cantidad de áreas del tema. Las bases de datos utilizadas fueron: Google Escolar, Dialnet y Redalyc, de igual manera se emplearon documentos de organismos gubernamentales, como WHO, UNICEF, y MINEDUC.

Con respecto a los criterios de inclusión, se tomaron en cuenta trabajos que no superan los 10 años de antigüedad, pues esto conllevó a una búsqueda más fluida y una mayor posibilidad de

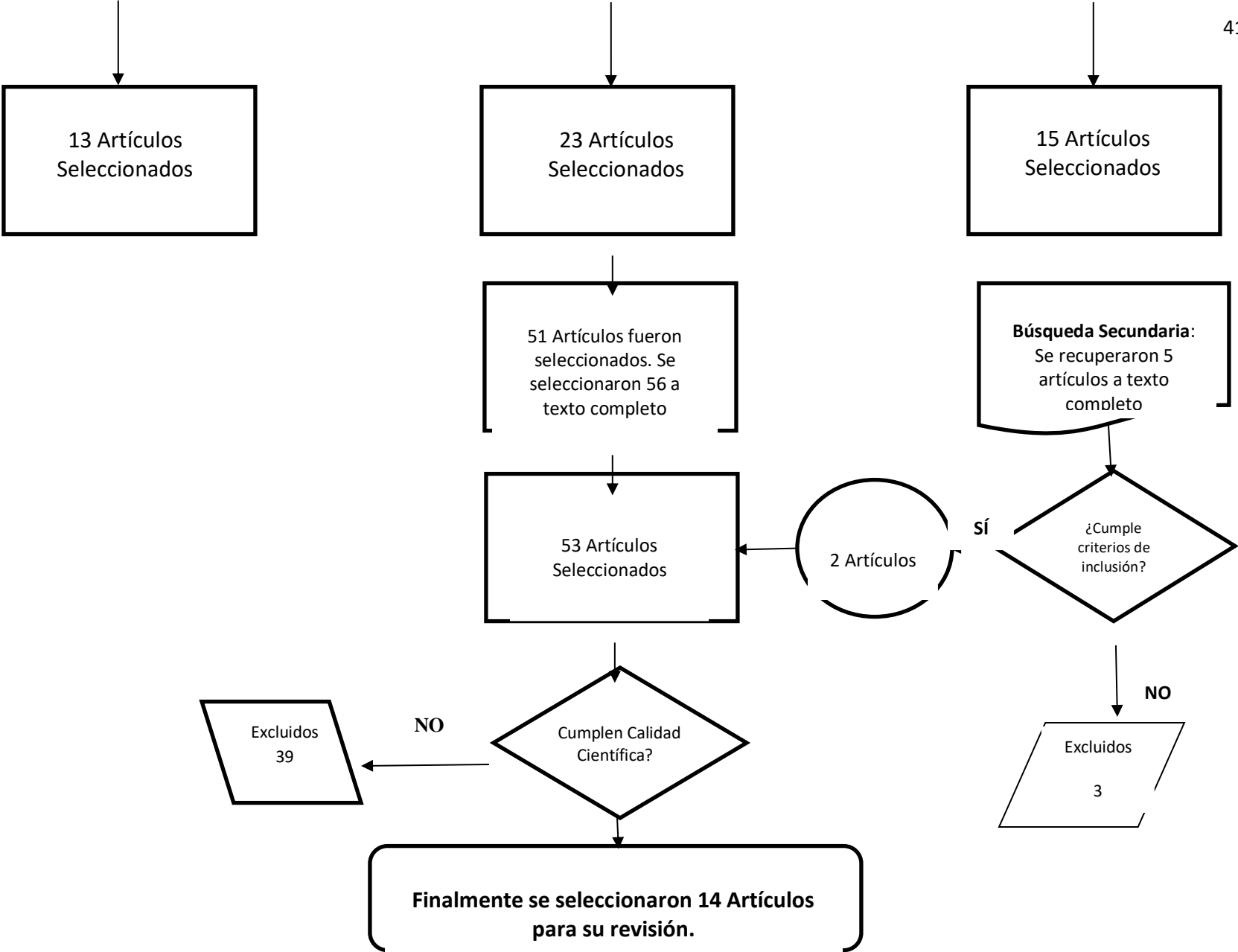
encontrar información con respecto a la educación emocional en el aula. Los términos empleados para la búsqueda fueron: Educación emocional, Bienestar personal y social, COVID-19, Estrategias Educativas Post-Pandemia.

Una vez extraído los datos, se procede a estructurar el algoritmo de resultados de la búsqueda bibliográfica, el cual queda plasmado en la figura siguiente:



Excluidos  
28

Excluidos  
25



Para realizar esta selección de corpus documental se seleccionan artículos publicados los últimos diez años donde su tema central es la educación emocional en tiempos de crisis y educación emocional en contexto de aula, especialmente con niños y jóvenes que abordan y trabajan el problema de investigación.

## **6.2 Metodología para el análisis de la información:**

El análisis de los documentos se realiza por medio de fichas bibliográficas ya que permite tener una visión integral y ordenada de los documentos seleccionados, estas fichas se ordenan de la siguiente manera:

Nombre del documento, referencia bibliográfica, ubicación, resumen del tema, descripción del aporte.

Los aportes se dividen en categorías, se parte por categorías establecidas que son las dimensiones a trabajar y las recomendaciones para poder realizar un programa de fortalecimiento de la educación emocional, dentro de las recomendaciones se repite y coinciden los textos con la importancia del profesorado en la implementación del programa de educación emocional, así que emerge esta nueva categoría.

Después de tener las categorías claras de los textos seleccionados se realiza una comparación de categorías de cada texto para poder analizar esta información y reflejar que puntos serán más relevantes al momento de crear una estrategia de fortalecimiento de las emociones en tiempos de Covid-19

## 7. Resultados

A partir de los datos señalados con anterioridad, el proceso de búsqueda de documentos en las bases de datos arrojan en resumen en esta tabla:

N°	Hallazgos	Título	Autor (a)
1	Competencias emocionales Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar	Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes	Nuria Pérez Escoda, Gemma Filella Guiu
2	Recomendaciones tales como fortalecer los vínculos, avanzar en una cultura del cuidado mutuo, potenciar el desarrollo profesional, vincular ejercicio ciudadano y educación socioemocional, utilizar y ampliar las redes de apoyo	Educación en tiempos de Pandemia, recomendaciones pedagógicas para la educación socioemocional	Educación 2020
3	Conceptos claves para abordar: Autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, canalización de la agresividad, control de impulsos, confianza y empatía	GUIA soporte socioemocional	Griselda Amuchástegui, María Isabel del Valle y Henry Renna

4	Aprendizaje socioemocional, Habilidades socioemocionales	Respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-19 Notas temáticas del Sector de Educación	Unesco (2020)
5	Incentivo y bienestar psicosocial	Regreso seguro a la escuela: una guía para la práctica	Global Education Cluster (2020)
6	La Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía personal, Competencia social y Competencias para la vida y el bienestar.	La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria	Elia López-Cassá
7	Competencias emocionales	Recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria	Centro De Perfeccionamiento, Experimentación E Investigaciones Pedagógicas (CPEIP)
8	Conciencia de sí mismo; Conciencia de los otros; Búsqueda de solución pacífica de conflicto Autorregulación Habilidades de comunicación Estrategias escolares existentes	Ficha Bienestar socioemocional en contextos escolares	Christian Berger, Neva Milicic, Lidia Alcalay

9	Conciencia de sí mismo, control de emociones, conciencia del entorno social, Capacidad de tomar decisiones de forma responsable.	El aprendizaje social y emocional (SEL)	Isabel C. Maciel Torres
10	Recuperación después de una crisis, apoyo a estudiantes al regreso a clases, manifestación de las situaciones de crisis en el salón de clases, apoyo socioemocional a docentes y directivos, primeros auxilios psicológicos	Preparando el espacio para un regreso a clases Socioemocionalmente seguro	Ministerio de Educación Chileno
11	Recomienda escuchar sus sentimientos, miedos y temores. Expresar sus miedos y preocupaciones, Favorecer las catarsis.  Ayuda a superar el negativismo.  Tolerar las conductas de enojo.	Educación para la atención socioemocional ante desastres naturales, tecnológicos y sanitarios en Cuba	UNICEF (2018)
12	Continuidad de los aprendizajes e impacto curricular, preparación de los s países para la continuidad educativa en línea	La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19	COVID-19 Informe CEPAL-UNESCO
13	promueve el aprendizaje socioemocional de cada uno de los	Aprendizaje Socioemocional,	Unidad de Formación Integral y Convivencia

	actores que componen la comunidad educativa, para contribuir a su formación integral	Fundamentación para el plan de trabajo	Escolar División de Educación General
14	la importancia de la educación y formación emocional en tiempo de emergencia sanitaria	Propuesta para Trabajar el Ámbito Socioemocional y la Cohesión Grupal: emprendiendo un camino desde lo aprendido.	Gobierno Vasco

Fuente: La Autora (2021)

## 7.1 Análisis por categorías

### 7.1.2 Dimensiones

Las y los autores coinciden en trabajar distintas dimensiones o también llamadas por otros competencias emocionales. En Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) puede encontrarse las principales propuestas de clasificación de las competencias emocionales para trabajar en el aula y fuera de ella las cuales se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

La Regulación emocional que es entendida como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Autonomía personal esta competencia es muy amplia incluye la autoestima, la automotivación, autoeficacia emocional, ser crítico ante las normas sociales, la resiliencia y la actitud positiva ante la vida.

Competencia social o habilidades sociales, en la que las relaciones sociales son lo primordial. Disponer de habilidades sociales, el respeto hacia los demás, la comunicación afectiva y efectiva, la asertividad y la gestión de conflictos.

Competencias para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos responsables y apropiados ante la vida. Ello supone tomar decisiones, fijar objetivos, buscar ayuda y recursos, y tomar una ciudadanía activa.

Nuria perez y gema Filella (2019) Afirman las dimensiones para trabajar las competencias emocionales de Bisquerra y Perez escoda (2007) un dato importante que suma Bisquerra (2017) es que los contenidos emocionales al trabajar estas competencias emocionales antes descritas vayan acompañados de principios éticos, propuesta compartida por Perez y Filella. (2019). Marina (como se citó en Perez y Filella, 2019) plantea que la dimensión ética y moral también debe estar presente en el desarrollo de los contenidos de la educación emocional. Disponer de buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas con propósitos afines al logro del

bienestar personal y colectivo, por lo que es preciso prevenir una aplicación deshonestas de las mismas. Por este motivo se requiere que los contenidos emocionales vayan acompañados de principios éticos

UNESCO (2017) coincide con las dimensiones propuestas anteriormente y describe las dimensiones como: comprensión de sí mismo, Autoconocimiento, autorregulación, Autocontrol, comprensión del otro, relación interpersonal. Una dimensión que suma es el discernimiento el cual consta del razonamiento moral y toma de decisiones responsable importante en la conformación de cursos como comunidades de aprendizaje y buen trato, el desarrollar estas competencias emocionales aportara en el enfrentamiento de la crisis actual. Y también será un aporte a futuro coincidiendo con Bisquerra (2017).

Estas competencias socioemocionales requieren de una práctica constante con otro(a), no pueden desarrollarse de manera individual, por tanto, la escuela es y será un lugar privilegiado donde participaran pares que a la vez son diversos, el lugar para aprender a convivir de mejor manera y superar de manera emocional esta crisis sanitaria. Bisquerra (2017), Perez y Filella (2019), UNESCO (2017).

### **7.1.3 Rol del profesorado**

Se enfatiza en que el rol del profesor será de suma importancia ya que tienen que cubrir las necesidades psicosociales y de protección de los niños, niñas y jóvenes y al mismo tiempo manejar su propia salud y su propio bienestar por esto educación 2020 indica que los profesores y profesoras son el principal vínculo con las y los estudiantes y sus familias, conocen sus necesidades y saben cómo acompañarlos. Pueden articular los apoyos necesarios según el ciclo, por esto ayudara mucho la capacitación. Profesores y profesoras tendrán que crear y planificar sus espacios para el aprendizaje y desarrollo profesional en contexto pandemia para que así el profesor pueda manejar con buenas herramientas el proceso pedagógico que le toca enfrentar,

coincidiendo con Bisquerra (2018) y Lopez Cassá (2011) coinciden en que el papel de los y las profesoras es imprescindible ya que es el modelo y referente el cual proporciona modelos que los niños y niñas imitan e interiorizan. El profesor(a) tiene que crear un clima positivo de seguridad y de confianza, mostrar una actitud comunicativa y empática, por esto la formación teórico-práctica sobre la educación emocional es muy importante. El profesor(a) no solo debe aplicar actividades, sino dar coherencia a la educación emocional en cualquier espacio y tiempo educativo. Por esto el profesor(a) tiene que emplear un formato de comunicación adecuada para llegar a los niños y niñas, los gestos, el tono de voz, la capacidad de escucha, el contacto físico, la regulación del enfado, la empatía, la gestión de un conflicto en el aula, el sentido del humor, la actitud comprensiva, entre otros, no pasan en absoluto desapercibidos a los ojos de los niños y adolescentes, es por esto que cada profesor(a) tiene que estar consiente con su rol estos momentos de crisis y en general. El profesorado puede aprovechar las situaciones que se generan habitualmente de forma natural y espontánea en la clase, en el recreo, o en cualquier momento de la cotidianidad, y analizarlas para favorecer la comprensión emocional y el aprendizaje de la educación emocional, poder identificar y valorar las estrategias de aprendizaje y desarrollo personal adquiridas a partir de la experiencia vivida, para así utilizarlas en situaciones de incertidumbre y de cuidado mutuo. Las y los profesores tendrán que enfrentarse y contener a niños y niñas en pandemia y post pandemia, la forma de reaccionar es observada por los niños y su estado emocional se transmite y se contagia. El profesorado puede abordar y visibilizar los objetivos de Aprendizaje Transversales y/o los componentes actitudinales de los propósitos de su asignatura.

El profesor(a) debe evitar juzgar, minimizar o invalidar lo que está sintiendo la otra persona, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No es para tanto” (Milicic, 2004). La prioridad es escuchar y acompañar, validando el pensar y sentir de la comunidad educativa.

CPEIP (2020) indica que Profesoras y Profesores tienen que comprender la importancia de recalcar que cuando se habla de promover competencias socioemocionales en la escuela, en ningún caso se espera que educadoras y educadores deban sumar a su rol formador la labor de

psicoterapeutas, sino más bien que deben asumir su posición como figuras de contención y apego para sus estudiantes, y desde ese rol, ser sensibles y responsivos ante sus necesidades, anhelos, y estados emocionales.

Se enfatiza que profesores y profesoras puedan crear actividades lúdicas que permitan encontrarse entre ellos y ellas serán muy valiosas en momentos de crisis ya que todos sabrán que en el otro hay elementos necesarios para vivir y aprender de la crisis. El profesor tiene que tener un canal directo con las familias que serán fundamentales en los momentos de crisis, generar lazos de confianza mutua esto dará a los estudiantes la seguridad en tiempos de crisis, y hará que se puedan establecer rutinas que no serán interrumpidas por la inseguridad con que viven los padres (UNESCO,2017). Los padres y apoderados necesitan saber que en la escuela saben cómo cuidar a sus hijos en la emergencia, y los profesores pueden mostrarles de que ello es así.

#### 7.1.4 Recomendaciones

Se recomienda antes de empezar cualquier práctica de educación emocional adaptarse al contexto de la escuela y su comunidad. Cualquier intervención debe partir de una evaluación de necesidades que permita analizar el nivel de desarrollo emocional previo de los y las estudiantes contextualizando la intervención, de ninguna forma evadir el análisis del propio contexto. Es importante atender a la diversidad de los y las estudiantes utilizando variedad de metodologías que contemplen el desarrollo de nuestros sentidos: visuales, corporales, táctiles-sensoriales, auditivas-orales.

Involucrar a los estudiantes y a toda la comunidad educativa, en el cual se tiene que diseñar un proyecto que incluya el aprendizaje sobre la crisis con actividades motivadoras para ellos y espacios de participación constante, que se sientan todos y todas parte de este proceso movilizará emociones positivas, que fortalezcan habilidades y actitudes que, ya sea de los equipos de trabajo como de estudiantes y sus familias, contribuirán a la generación de mejores aprendizajes para la vida. Se puede recopilar comentarios de niños, niñas y jóvenes, cuidadores y docentes sobre la experiencia durante el cierre de la escuela y el apoyo que han recibido en enseñanza y bienestar. Los apoderados tienen un rol fundamental y la escuela los tiene que acompañar incentivando a las y los cuidadores, niños, niñas y jóvenes a apoyar su bienestar psicosocial y emocional con ejercicios simples. Se sugieren como recursos de ayudas para la corrección o compensación de las reacciones socioemocionales de los niños y niñas y de sus familias, los siguientes: Escuchar sus sentimientos, miedos y temores. Ayudarles a entender lo que ha sucedido. Expresar sus miedos y preocupaciones, dejándolos llorar si así lo desean. Favorecer las catarsis. Ayudarles a superar el negativismo. Tolerar las conductas de enojo. Evitar la inactividad. Ejercitar la imaginación en situaciones con esto se puede llegar a identificar a aquellos niños, niñas y jóvenes con altos niveles de ansiedad, con deterioro de su salud mental y derivarlos a los servicios especializados.

Se tiene que formar un grupo de trabajo que diseñe, coordine y participe de la implementación de la estrategia de apoyo socio-emocional, con el fin de contener a toda la comunidad educativa. Se enfatiza el carácter socio-emocional de la contención, dado que esta se basa en un proceso relacional en donde a través del vínculo con otras personas, vamos recuperando el propio equilibrio, (Unesco, p8. )

Aportar actividades que tengan por objetivo la regulación emocional como ejercicios de yoga fáciles de realizar o técnicas del mindfulness u otras que se puedan aplicar para el autocuidado y para trabajar con grupos de estudiantes. Un ejemplo es la utilización de los recursos didácticos y dinámicas más apropiados: imágenes, fotografías, la música y las canciones, cuentos, juegos, vídeos, objetos familiares o extraños, títeres, noticias, razón dialógica, imaginación emocional, dibujos, casos simulados, libros, actividades de relajación. La realización de actividades variadas que permitan alternar momentos de reflexión personal con espacios de trabajo en grupo, en las que compartir, expresar y contrastar los puntos de vista, son excelentes para favorecer el desarrollo emocional

Para que estos programas de educación emocional funcionen de mejor manera y puedan cumplir con los objetivos la escuela tiene que apoyar a los docentes y el resto del personal educativo en su propio bienestar y manejo del estrés.

Se sugiere integrar completamente el aprendizaje socioemocional en la educación formal, con el fin de considerarlas como parte de los objetivos fundamentales del aprendizaje, asignar tiempo suficiente en el currículo para su desarrollo, para esto las habilidades de aprendizaje socioemocional o competencias emocionales tienen que estar explícitas en el currículo.

## **8. Indicaciones para crear un programa de fortalecimiento y contención socioemocional de los y las estudiantes al volver a clases después de la crisis sanitaria producto del COVID-19**

En este punto se describen los pasos a seguir para que cada escuela pueda crear un programa de fortalecimiento y contención socioemocional una vez que los y las estudiantes vuelvan a clases presenciales después de haber estado en cuarentena y lejos de la comunidad educativa producto del COVID-19

### **8.1 Coordinación y evaluación diagnóstica**

En primera instancia para poder realizar un plan de fortalecimiento socioemocional la escuela tendrá que capacitar a los docentes sobre la importancia de la educación emocional, un espacio puede ser en las reuniones de profesores, charlas online o capacitaciones certificadas, cada escuela tendrá que adaptarse para poder realizar esta capacitación ya que el profesor(a) será un actor principal en este proceso de contención emocional para la comunidad educativa. Como docente cumple el rol de pedagogizar las emociones, ya que las emociones están presentes en todas las acciones que se realizan y son protagonistas no solo en el proceso de aprendizaje sino que en el desarrollo integral de las personas Orientaciones pedagógicas (2020) indica que somos una sola persona, por tanto, emoción y cognición actúan conjuntamente; y el aprendizaje integral, de calidad, también es emocional. Incorporar las emociones en los procesos de aprendizaje de niños, niñas ayudara a fortalecer competencias socioemocionales. Las y los docentes son el modelo y referente de las y los estudiantes, sus actuaciones y actitudes tienen que ser coherentes con la praxis de la educación emocional. Así pues tiene que tener conocimientos, habilidades y actitudes, esto quiere decir, competencias emocionales que faciliten una práctica significativa y funcional en el desarrollo del programa de fortalecimiento socioemocional. Es necesario que cada docente sepa que el vínculo con las y los estudiantes es muy importante considerando que este contexto de educación a distancia puede aumentar los riesgos de exclusión y posterior deserción escolar e interrupción de trayectorias educativas (Orientaciones pedagógicas, p,4) Hasta los más

pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para los estudiantes saber lo que está pasando. Para que el/la docente pueda apoyar emocionalmente a sus alumnos, es fundamental redoblar sus capacidades de un buen oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiarse sus esperanzas, sentimientos y dificultades (Unesco. p,21)

Al realizar un plan de contención y fortalecimiento de las emociones, en primer lugar la escuela tendrá que hacer una evaluación a la comunidad educativa para saber en qué condiciones vuelven a clases. La aplicación de estrategias de evaluación o recogida de información para la toma de decisiones puede “ser el inicio de un proceso continuo de monitoreo y evaluación” (INEE, 2018, p.32) . Se tiene que incluir a toda la comunidad, es decir niños y niñas, padres, apoderados, y los trabajadores de la escuela. En esta evaluación se debe identificar las necesidades específicas, intereses, competencias y vulnerabilidades de la comunidad educativa.

Esta evaluación de recogida de información a la comunidad es muy importante ya que para poder emplear un buen programa de fortalecimiento socioemocional se debe conocer las necesidades e intereses del centro educativo para que el programa se ajuste a su realidad.

Una de las formas para realizar esta evaluación a la comunidad educativa es mediante cuestionarios enfocados en las dimensiones del aprendizaje socioemocional, este cuestionario tiene que abarcar a toda la comunidad por lo cual se sugiere enfocarse en distintos grupos como:

Grupo 1: educadoras educadores (trabajadores del establecimiento, grupo2: Padres y apoderados, grupo 3: los y las estudiantes de primer ciclo.

Recurso Instrumentos para medición De condiciones socioemocionales:

<https://accioneducar.cl/wp-content/uploads/2020/07/Instrumentos-para-medicio%CC%81n-de-condiciones-socioemocionales.pdf>

Al analizar los resultados se debe enfocar el plan de fortalecimiento socioemocional a las áreas que llamaron más la atención.

### **8.1.2 Diseño de un plan de acción**

Los programas de educación emocional deberían incluir, como mínimo, objetivos, contenidos, actividades, evaluación, y su práctica de forma sistemática y a lo largo de su implementación, Los tiempos se sugiere se organicen en función de las necesidades de cada centro educativo y su contexto.

Para esto la metodología más apropiada para favorecer la educación emocional es aquella que tiene en cuenta el desarrollo madurativo de los niños y niñas, con un enfoque constructivista, globalizado y activo; partiendo de los conocimientos y experiencias previas de los niños para que estos puedan realizar aprendizajes constructivos y funcionales. Para ello es necesario crear experiencias emocionales que sean generalizables en otros contextos y que contemplen los intereses y necesidades personales (Dazza, p.565)

UNICEF-UNESCO, 2012, Disaster Risk Reduction in School Curricula: Case Studies from Thirty Countries desprenden un conjunto de pedagogías de reducción de riesgo de desastre, que servirán como herramienta para el profesorado y ayudara en este proceso, para realizar distintos tipos de actividades entre ellas están:

Aprendizaje interactivo: lluvia de ideas, discusiones en pareja, grupos pequeños , presentaciones multimedia interactivas, por estudiantes, docentes, especialistas visitantes relacionados con el tema, etc.

Aprendizaje afectivo: compartir sentimientos sobre amenazas y desastres y ejercicios de empatía.

Aprendizaje Investigativo: investigación y análisis de riesgos y desastres.

Aprendizaje Experiencial: asambleas escolares sobre temas de desastres, cine, juegos de mesa, juegos de rol, drama (bocetos, mímica, marionetas), simulación, etc.

Aprendizaje de Acción: desarrollar mapas de riesgo, diseñar campañas de reducción de riesgo.

El desarrollo de estas competencias sólo puede lograrse a través de la vivencia directa, de la experiencia. Ninguna de ellas se aprende desde el discurso, por tanto, es un “programa” que debe vivirse, que solo se aprende practicándolo. La práctica entonces, se da en el día a día, en las rutinas propias de la escuela, y también se aprende de la práctica que el niño, niña o joven ve en el actuar de los adultos que le acompañan. (Unesco. P,25)

Orientaciones pedagógicas (2020) indica que tener en cuenta el trabajo de asignaturas vinculadas a la educación artística, ya que se considera que la expresión musical, producción audiovisual o performática, constituyen un campo de acción privilegiado para la expresión de las emociones. Las clases de arte y música juegan un rol muy importante, se aconseja que los recursos que acompañan estos programas de intervención son aquellos que tengan bajo costo económico y que sean cercanos en las vidas de los niños y niñas. Los niños y niñas pueden buscar y traer estos recursos con la ayuda de sus familias, así como también los educadores pueden encontrarlos en su entorno.

Los espacios de orientación o consejo de curso son también instancias muy valiosas para que los niños, niñas y jóvenes aprendan a conocerse y a valorarse. Actividades lúdicas que les permitan encontrarse serán muy valiosas en momentos de crisis ya que todos sabrán que en el otro hay elementos necesarios para vivir y aprender de la Crisis. Se tiene que aprovechar cada minuto que se vive en la escuela esto será crucial para lograr un cambio emocional, y estar atento hacia el otro en estos momentos. Es necesario hacer un proceso reflexivo e integrador de la experiencia para que esta normalidad vuelva a ser normal. Para los niños, niñas y jóvenes, la escuela es un lugar en el que pueden recibir el aporte que requieren. La educación siempre es fundamental para todos los niños, niñas y jóvenes y más aún en situaciones de emergencia. Unesco. P11

### **8.1.3. Evaluación y continuidad**

En la educación emocional, no es suficiente con realizar actividades de vez en cuando. Se requiere un trabajo intencional, sistemático y efectivo que requiere gran organización coherente con un propósito común.

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos planteados. La evaluación puede ir dirigida a la mejora del programa de intervención, a las competencias emocionales de los niños y a la mejora del profesional docente.

Estas actividades y programas propuestos por las escuelas tienen que estar en constante evaluación, de ninguna manera plantear o planificar a largo plazo, una idea es evaluar estos programas valorativamente para alcanzar el logro de objetivos adaptándolos a cambios futuros ya que es un periodo de incertidumbre.

Las estrategias de evaluación se pueden aplicar durante la intervención (evaluación de proceso o formativa), permitiendo ajustar y perfeccionar el curso de las acciones en medio de la implementación.

Las estrategias de evaluación se pueden aplicar también al finalizar el Plan de Acción (evaluación sumativa), verificando si se logró o no cumplir con los objetivos iniciales. Se puede evaluar la relación con los compañeros, actitud ante la actividad, participación, conocimientos, manifestación de emociones, identificación y reconocimiento de las propias emociones y las de los demás.

Las mismas actividades que se realizan en las sesiones de educación emocional ya son indicadores de evaluación, ya bien sean de evaluación inicial, de proceso o de producto. Por ejemplo: las preguntas de reflexión incluidas en las actividades constituyen un instrumento de evaluación del proceso, a la vez que favorecen la asimilación de los conceptos trabajados

Al mismo tiempo tenemos que tener en cuenta la autoevaluación en la cual las y los estudiantes van hablando de su proceso de aprendizaje y adquisición. Mediante preguntas sencillas cómo: ¿qué he aprendido hoy?, ¿qué debo mejorar?, ¿cómo puedo hacerlo? Y revisar este registro conjuntamente con el/la docente.

Se propone que estas actividades sean constantes y abiertas a todos (as) para así fortalecer las competencias emocionales

En resumen los pasos son los siguientes:

- 1- DIAGNOSTICAR: Definir las características y necesidades de cada grupo del territorio donde se está trabajando.
- 2- IDENTIFICAR: cuáles son las necesidades educativas que se desean cubrir, esto lo sabremos por los resultados del diagnóstico hecho a cada grupo, así sabremos qué actividades son las más adecuadas para poder cumplir con los objetivos del fortalecimiento socioemocional para la comunidad
- 3- PROGRAMAR: Reflejar de manera ordenada lo que se va hacer, por qué se va a hacer, para qué, con qué recursos, cómo se va a hacer y quién lo va a hacer (Ya sea cada profesor por separado o planificaciones conjuntas buscando un objetivo en común). Se materializa en un documento de proyecto y una planificación para cada actividad.
- 4- EJECUTAR LA ACTIVIDAD: Llevar a cabo aquello programado adaptándose a los imprevistos que puedan ir surgiendo, tener en cuenta que hay que ir adaptándose a las necesidades que surgen en cada actividad.
- 5- EVALUAR: La evaluación permite clasificar las experiencias, lo aprendido para así mejorar las futuras acciones ¿Se han logrado los objetivos?

#### 8.1.4 Ejemplos de estrategias para poder trabajar el fortalecimiento socioemocional

Reconocer y nombrar las diferentes emociones, realizar ejercicios prácticos para desarrollar la empatía con los compañeros y compañeras de clase, fomentando el diálogo y la apertura, enseñar recursos para controlar la ira y la rabia son algunas de las estrategias que pueden utilizar los docentes para fortalecer el desarrollo emocional. Todos estos recursos están hechos para ser contextualizados y flexibles esperando que se adapten aquellos que encuentren pertinentes y útiles para la comunidad educativa reconociendo las emociones, valores y pensamientos propios, entendiendo cómo estos aspectos influyen el comportamiento en distintos contextos.

- **Actividad sugerida UNESCO (2017):**

##### **Alarma y calma**

**Objetivo de la actividad:** Reconocer y entender nuestras emociones

Esta es una actividad se repite en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique a los niños y niñas que aprenderán a reconocer emociones en las señales que les da su cuerpo, y después, aprenderán a volver a la calma.
2. Para cada emoción (una por día), explique los efectos corporales de esa emoción, invítelos a reproducirlos dramáticamente (actuándolo) y posteriormente invítelos a un ejercicio de respiración de calma.

Cuando estamos tensos o enojados, normalmente nos ponemos tiesos, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión, pida a los niños y niñas que la representen y luego ayúdeles a salir de la emoción con respiración de calma).

Cuando estamos nerviosos, el estómago se aprieta y nos duele (modele cómo respirando como si inflaran un globo en su estómago, se relajan).

Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (modele la respiración para llenarse de energía).

Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad (modele la respiración para volver a la calma).

- **Kitbull, compañero canino**

OBJETIVO:

- Reflexionar sobre cómo se construyen las relaciones interpersonales.
- Darse cuenta de las dificultades que a veces surgen en las relaciones interpersonales.

DESARROLLO: Al conocer una persona nueva o incluso cuando no es nueva, pero no tenemos mucha relación con ella, a veces no sabemos cómo establecer esa relación. Construir esas relaciones, a veces, se hace difícil. Esto generalmente ocurre por la inseguridad que produce no conocer bien a la otra persona. Algo parecido les ocurre a los personajes de este cortometraje.

Se propondrá al grupo ver el cortometraje con mucha atención y se fijarán en las actitudes de los protagonistas.

- ¿Cómo viven el gato y el perro en un primer momento?
- ¿Qué tipo de vida llevan?
- Y, ¿cuándo se conocen? ¿Qué sienten? ¿Cómo se siente el uno hacia el otro?
- ¿Por qué?
- Una vez que se han aproximado, ¿cómo se sienten?
- Y, ¿las personas? ¿En situaciones similares, nos pasa lo mismo? Poner algunos ejemplos.

Tiempo sugerido : Una hora pedagógica

**MATERIALES:**

- Vídeo Kitbull. Dirección para ver el vídeo: <https://labur.eus/AwToc>
- **¿Cómo noto que estoy enojado?:** “Termómetro o escala visual del enfado” de: *cuentameuncuentoespecial.com* recuperado en la fecha <https://cuentameuncuentoespecial.com/como-controlar-la-ira-en-ninos-expresar-ira-ejercicios-respiracion/>

Puesto que la ira es una emoción necesaria, es importante ayudar al niño a expresarla de forma adecuada. Expresar la ira con violencia, pegando o gritando no es la forma correcta. Tenemos que proporcionarle un vehículo para expresar la ira con palabras y evitar otras formas de exteriorizar el enojo que no son adecuadas.

Estas herramientas visuales ayudan de forma sencilla a los niños para poder: identificar, etiquetar y expresar emociones




graduar el nivel de intensidad de las emociones

**¿Cómo me siento en cada nivel y en qué se nota?**

- Emotición con una gran sonrisa (nivel 1): representa la felicidad, estar contento. Me va genial y lo noto porque sonrío o suelto carcajadas.
- Emotición plácido, con una cara algo más neutra (nivel 2): todavía me siento bien. Estoy cómodo, nada me molesta. Igual no me carcajeo como antes, pero sigo sintiéndome bien.
- Emotición con una cara enfadada/enojada (nivel 3): algo ocurre que me está molestando. No me siento bien. Comienzo a sentirme enfadado o enojado. Se nota por fuera porque frunzo el ceño y ya no me apetece sonreír. Me he puesto serio.
- Emotición con cara muy enfadada/enojada (nivel 4): Me siento realmente enfadado. Grito. Es posible que diga cosas que no son agradables.

- Emotición con la cara más enojada/enfadada (nivel 5): ¡He perdido el control! Estoy SUPER enojado/enfadado. Chillo. A veces me hago daño a mi mismo o a los demás. Digo palabras feas. Puedo llegar a romper objetos. Lanzo juguetes.

## TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

5		
4		
3		
2		
1		

- **Dinámicas para fortalecer el autoestima**, de <http://blog.tiching.com/> recuperado en la fecha de <http://blog.tiching.com/dinamicas-fortalecer-la-autoestima/>
- **La silla caliente:** un/una estudiante se sienta en una silla que está en el centro del círculo que forman el resto de los miembros de la clase. Se le deben tapar los ojos con una venda a la persona que esté en el centro. A continuación, irán saliendo poco a poco los compañeros para decirle al oído alguna cualidad positiva. ¡Como docente, prepárate por si no sale nadie ser tu quién empiece y rompa el hielo!
- **El tarro mágico:** Disponer de un tarro en el aula con frases positivas es una idea genial para que aquellos niños y niñas que lo necesiten, sea por el motivo que sea, vayan al tarro y cojan una frase que les anime a ver las cosas de forma distinta y de sentirse mejor con ellos mismos.
- **Las gafas positivas:** El docente pide a sus alumnos que se pongan las gafas imaginarias, a través de las cuales verán todo lo positivo de este mundo. A continuación, cada niño y niña escribe en un folio su nombre de forma clara. Seguidamente, el docente indicará que podemos movernos por el aula pasando por todas las mesas y escribiendo en los folios de los compañeros cualidades positivas. ¡Recuerda, tú también participas!
- **Hoy te enseño yo:** Organiza durante una feria para que los alumnos y alumnas monten su propio taller con aquello que mejor se les da: hacer pulsera, magia, dar toques con el balón, dibujar... Los alumnos deberán pasar por los talleres de todos los compañeros, incluido tú. ¡Es una actividad que puede realizarse tanto en primaria como en secundaria!
- **El sobre:** El docente reparte un sobre a cada estudiante. Cada uno de ellos deberá escribir su nombre fuera del sobre y pensar en tres defectos que consideren que tienen para después guárdarlos dentro del sobre. A continuación, los sobres irán rotando por todas las mesas de los compañeros y éstos deberán escribir fuera del sobre cualidades positivas de aquella persona. Finalmente, haz una reflexión sobre que si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.

- **Mi bote de cualidades:** Cada estudiante deberá traer una botella decorada como quieran. La única consigna será que lleve escrito de forma clara el nombre de cada uno. Estas botellas se expondrán en el aula y se quedarán durante una semana. Durante esta semana, los compañeros deberán añadir cualidades positivas, experiencias que se han vivido, conductas que se hayan observado y les hayan gustado... ¡Recordar que a todos nos gusta que nos elogien y que por lo tanto tenemos que pensar en lo que queremos para nosotros y dárselo a los demás!
- **¿Quién soy?:** Mediante un sorteo cada miembro del aula recibe un nombre de un compañero/a. Cada uno deberá prepararse una breve representación solo comentando las cualidades positivas, las buenas conductas, las experiencias que hayan compartido, etc. Pero, ¡jaja! porque el resto tendrá que descubrir de quién es la persona a la que se está describiendo. Así pues, la información que se dé tiene que ser relevante y muy trabajada. ¡Aquí no sirven los típicos “Es simpática”, “es amable”, “es agradable” ...!

## 9- Reflexión

Los niños y niñas vuelven a clases presenciales después de estar dos años en casa sin actividades al aire libre ni en contacto físico con sus compañeras y compañeros producto del Covid-19. El año académico 2022 apenas partió y la opinión pública se sorprendió en cómo ha subido la violencia y los problemas de convivencia dentro de las escuelas. Abordar la violencia en las escuelas no puede convertirse en un espacio oportunista que llene portadas con medidas efectistas que sean solo un espectáculo pero que abandonen a las comunidades educativas en el mediano y largo plazo. Hoy vivimos una urgencia que debe ser atendida, la violencia escolar no es un fenómeno aislado de la violencia de la sociedad ni se puede separar de ella. En las escuelas se reproduce lo que las comunidades educativas ven y viven en sus casas y en sus barrios. La violencia al ser un hecho cultural, se entiende que es transmitida y aprendida, lo que abre también la posibilidad de enseñar otras formas de relación que sean pacíficas y de prevenir su aparición o uso en la convivencia. (MINEDUC,2021,P.5). Por esto un plan de fortalecimiento socioemocional, crear espacios en que niños niñas puedan reflexionar conocer sus emociones reconocer lo que el otro siente es fundamental en estos tiempos y en los futuros. Educar a profesores que van a tener un rol fundamental en este proceso de enseñanza que se les de la oportunidad y el tiempo decente de poder trabajar y planificar distintas estrategias pedagógicas no solo en el curriculum transversal sino que en el curriculum oficial.

La escuela es un pilar fundamental tanto para niños y niñas como para la sociedad. Dado a la problemática expuesta y a la revisión teórica se puede afirmar que un buen programa que incluya las emociones dentro de la escuela trabajarlas con toda la comunidad educativa son la mejor alternativa en la vuelta a clases presenciales. Las crisis nos despiertan emociones intensas, y necesitamos contar con espacios para poder expresarlas, para recuperar el equilibrio. Generar espacios para que niños, niñas, jóvenes y adultos puedan reconocer sus emociones, comprenderlas y buscar formas de expresión, brindar instancias en que estudiantes y profesionales puedan compartir sus experiencias, reconocer lo que están sintiendo y normalizarlo será de mucha ayuda para la comunidad educativa ya que ayuda a su bienestar y al

mismo tiempo a obtener aprendizajes significativos. Fortalecer los vínculos, promoviendo espacios de encuentro, socialización y apoyo que, adecuándose al contexto de distanciamiento físico, refuercen nuestro sentido de pertenencia (Berger, 2020; López, 2020). Percibir que no estamos viviendo esta crisis en soledad y que, por el contrario, somos parte de un colectivo en donde las personas se preocupan unas de otras, comparten y se brindan apoyo, es crucial para sentir seguridad frente a un contexto que ha estado rodeado de incertidumbre (CASEL, 2020).

## 10. Bibliografía

Bach, E., & Darder, P. (2002). *Seducete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Barra Almagiá, E., Soto Quevedo, O., & Schmidt Diaz, K. (Enero de 2013). ResearchGate. Obtenido de [researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/261705193\\_Personalidad\\_y\\_bienestar\\_psicologico\\_un\\_estudio\\_en\\_universitarios\\_chilenos](https://www.researchgate.net/publication/261705193_Personalidad_y_bienestar_psicologico_un_estudio_en_universitarios_chilenos)

Bisquerra Alzina, R. (2006). Orientación Psicopedagógica y Educación Emocional. En R. Bisquerra Alzina, *Orientación Psicopedagógica y Educación Emocional* (págs. 9-25). Provincia de Navarra: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Brackett, M. A. (Enero de 2011). ResearchGate. Obtenido de [researchgate.net: https://www.researchgate.net/publication/227660319](https://www.researchgate.net/publication/227660319)

Di Lorenzo, R., Venturelli, G., Spiga, G., & Ferri, P. (28 de Marzo de 2019). [www.mattiolihealth.com](http://www.mattiolihealth.com). Obtenido de [www.mattioli1885journals.com](http://www.mattioli1885journals.com): <https://doi.org/10.23750/abm.v90i4-S.8273>

divulgación dinámica The Education Club. (22 de Marzo de 2017). [divulgación dinámica.es](http://divulgaciondinamica.es). Obtenido de [divulgación dinámica.es](http://divulgaciondinamica.es): <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/definicion-inteligencia-emocional/>

Fernández Berrocal, P., Cabello, R., & Gutiérrez Cobo, M. J. (2017). *Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación*. Malaga: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.

López Cassá, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 02.

Martínez Pérez, N. (2020). Aspectos Sociológicos, Fortalezas e Inteligencia Emocional: COVID-19. San Cristobal de La Laguna, España: Facultad de Psicología y Logopedia.

Organizacion Mundial de la Salud. (Octubre de 2006). who.int. Obtenido de who.int: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

Salmurri Trinxet, F., & Skoknic Cvitanic, V. (01 de Enero de 2003). [revistadematematicas.uchile.cl](http://revistadematematicas.uchile.cl). Obtenido de Control del Estrés Laboral en los Profesores mediante Educación Emocional: <https://revistadematematicas.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17378/18142>

Salmurri Trinxet, F., & Skoknic Cvitanic, V. (01 de Enero de 2005). [auroradechile.uchile.cl](http://auroradechile.uchile.cl). Obtenido de [auroradechile.uchile.cl](http://auroradechile.uchile.cl): <https://auroradechile.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18383>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (01 de Marzo de 1990). Sage Journals. Obtenido de [journals.sagepub.com](http://journals.sagepub.com): <https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>

UNESCO (2002). La educación encierra un tesoro. *Educación Médica Superior*, 16(1), 7-8.

## 11. Anexos

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes
Autor	Nuria Pérez Escoda , Gemma Filella Guiu
Ubicación	<a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2216-01592019000300023&amp;lang=pt">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2216-01592019000300023&amp;lang=pt</a>
Resumen del tema	En este artículo se aportan orientaciones para dar respuesta a la educación emocional, su puesta en práctica y ayudar a elaborar programas en los centros educativos
Descripción del aporte	<p>Dimensiones a abordar: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. (Bisquerra, escoda 2017) La dimensión ética y moral también debe estar presente en el desarrollo de los contenidos de la educación emocional. Disponer de buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas con propósitos afines al logro del bienestar personal y colectivo, por lo que es preciso prevenir una aplicación deshonestas de las mismas. Por este motivo se requiere que los contenidos emocionales vayan acompañados de principios éticos, Bisquerra, 2011</p> <p>Rol de Profesorado: Resulta imprescindible la colaboración del profesorado que se quiera implicar en el programa.</p>

	<p>Se destaca que todo proceso de educación emocional en el contexto escolar debe empezar por la formación del profesorado (Bisquerra, 2018)</p> <p>Recomendaciones: Para la implementación de un programa de educación emocional en los y las estudiantes hay que aceptar como imprescindible que los programas se adapten en todo momento a los destinatarios según sus circunstancias concretas: experiencia, conocimientos previos y nivel de madurez. Cualquier intervención debe partir de una evaluación de necesidades que permita analizar el nivel de desarrollo emocional previo del destinatario contextualizando la intervención.</p> <p>Para el análisis y observación se puede utilizar cuestionarios, rejillas de observación y grupos de discusión.</p> <p>La práctica de la educación emocional debe llevarse a cabo fundamentalmente mediante metodologías vivenciales y participativas que contemplen actividades diversas y favorezcan la introspección y el autoanálisis</p> <p>Según las edades se elegirá en cada momento la utilización de los recursos didácticos y dinámicas más apropiados: imágenes, fotografías, la música y las canciones, cuentos, juegos, vídeos, objetos familiares o extraños, títeres, noticias de prensa, razón dialógica, imaginación emocional, dibujos, casos simulados, libros, actividades de relajación. La realización de actividades variadas que permitan alternar momentos de reflexión personal con espacios de</p>
--	---

	trabajo en grupo, en las que compartir, expresar y contrastar los puntos de vista, son excelentes para favorecer el desarrollo emocional
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Educación en tiempos de Pandemia , recomendaciones pedagógicas para la educación socioemocional
Autor	Educación 2020
Palabras claves	Educación socioemocional, pandemia, escuela.
Ubicación	<a href="http://educacion2020.cl/wp-content/uploads/2020/05/OrientacionesPedagogicas_Parte2_E2020-1-1.pdf">http://educacion2020.cl/wp-content/uploads/2020/05/OrientacionesPedago%CC%81gicas_Parte2_E2020-1-1.pdf</a>
Resumen del tema	Indica recomendaciones dirigidas especialmente al profesorado y la comunidad educativa para trabajar durante y después del Covid-19, la necesidad que tiene la escuela de trabajar la educación socioemocional con toda la comunidad educativa y la importancia del rol del educador(a) para enfrentar este proceso.
Descripción del Aportes	Dimensiones a trabajar: Propone aristas a trabajar para potenciar y trabajar la educación socioemocional durante y después de la pandemia como: Fortalecer los vínculos, avanzar en una cultura del cuidado mutuo, Evitar la sobrecarga, pedagogizar las emociones, potenciar el

	<p>desarrollo profesional, vincular ejercicio ciudadano y educación socioemocional, utilizar y ampliar las redes de apoyo.</p> <p>Rol del Profesor:</p> <p>Recomendaciones: Sugiere reforzar los espacios para el encuentro y socialización, así como instancias de apoyo tanto a nivel personal como profesional. La necesidad de aportar actividades que tengan por objetivo la regulación emocional como ejercicios de yoga fáciles de realizar o técnicas del mindfulness u otras que se puedan aplicar para el autocuidado y para trabajar con grupos de estudiantes</p> <p>Abordar y visibilizar los Objetivos de Aprendizaje Transversales y/o los componentes actitudinales de los propósitos de cada asignatura</p> <p>No evadir el análisis del propio contexto, potenciar la habilidad de pensamiento crítico. Involucrar a los estudiantes y a toda la comunidad educativa , que se sientan todos parte este proceso movilizará emociones positivas, que fortalezcan habilidades y actitudes que, ya sea de los equipos de trabajo como de estudiantes y sus familias, contribuirán a la generación de mejores aprendizajes para la vida</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	GUIA soporte socio-emocional

Autor	Griselda Amuchástegui, María Isabel del Valle y Henry Renna
Ubicación	<a href="http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf">http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf</a>
Resumen del tema	Esta guía contribuye a la recuperación psico-social en situaciones de emergencia para reducir las secuelas emocionales que pueden ocurrir en la población, fomentando su resiliencia. Entrega información respecto al apoyo psico-social en situaciones de emergencia; al proceso del duelo en niños, niñas y jóvenes; y a las competencias emocionales necesarias para enfrentar una crisis.
Descripción del aporte	<p>Dimensiones: Conceptos claves para abordar: Autoestima, autoconocimiento, auto-concepto, canalización de la agresividad, control de impulsos, confianza y empatía.</p> <p>Recomendaciones: Sugiere elementos generales para el desarrollo de políticas educativas en contextos de emergencias ya que la escuela cumple un rol fundamental “La educación, mitiga el impacto socioemocional de los conflictos y desastres, dando un sentido de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro”</p> <p>Facilita la opción de las y los docentes a la apertura lúdica del currículo en contextos de emergencias y desastres para ayudarles en el regreso a la rutina de niños, niñas y jóvenes dentro de la escuela contextualizando la situación vivida.</p>

	<p>Los programas curriculares pueden ajustarse en función de los acontecimientos locales propios del desastre.</p> <p>Un tema muy importante que no se tiene que tratar es la muerte, se tiene que formar un espacio para hablar y aprender del proceso de duelo en niños, niñas y jóvenes</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-19 Notas temáticas del Sector de Educación
Referencia bibliográfica	Unesco (2020) Notas del Sector de Educación de la UNESCO sobre la crisis de la COVID-19.
Ubicación	<a href="https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/issuenotes">https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/issuenotes</a>
Resumen del tema	Indica la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales en tiempos de crisis antes y después de ella, incluye que abordar en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y recomendaciones para la comunidad educativa en especial directores y docentes.
Descripción del aporte	Recomendaciones: Propone integrar completamente el aprendizaje socioemocional en la educación formal, con programas a nivel básico primario y secundario, priorizando las competencias relacionadas con el ASE (Habilidades socio-emocionales) con el fin de considerarlas como parte de los objetivos fundamentales del aprendizaje, asignando tiempo suficiente en el currículo para su desarrollo (para esto las

	<p>habilidades de aprendizaje socioemocional tienen que estar explícitas en el currículo) también actividades extracurriculares dentro del entorno escolar, expandir la educación de ASE a un ecosistema más grande que vaya más allá del aula involucrando a toda la escuela, las familias, las comunidades, en el cual se tiene que diseñar un proyecto que incluya el aprendizaje sobre la crisis con actividades motivadoras para ellos y espacios de participación. “Las habilidades socioemocionales son prácticas bien establecidas y con base empírica que se pueden adaptar con el fin de entregar a niños, niñas, jóvenes, padres, madres y docentes las herramientas, habilidades, actitudes y conductas necesarias para mantenerse sanos y positivos, explorar en sus emociones, practicar un compromiso consciente, exhibir una conducta prosocial y lidiar con los desafíos diarios”. Se tiene que trabajar las ASE en todo momento, Incluir el ASE en los programas de formación docente, tanto en la capacitación previa como en la práctica de la docencia, destacar el valor de las artes, la cultura y el juego para promover el bienestar.</p> <p>c) Todas estas indicaciones siempre tienen que estar contextualizadas y adaptadas a la necesidad de la comunidad educativa, al mismo tiempo adaptando temarios y métodos de enseñanza.</p>
--	--

Nombre del documento	Regreso seguro a la escuela: una guía para la práctica
Referencia bibliográfica	Global Education Cluster (2020) Regreso seguro a la Escuela: una guía para la práctica. pp. 1-25
Ubicación	<a href="https://en.unesco.org/sites/default/files/regreso-seguro-a-la-escuela-guia-para-la-practica.pdf">https://en.unesco.org/sites/default/files/regreso-seguro-a-la-escuela-guia-para-la-practica.pdf</a>
Resumen del tema	<p>Este documento nos entrega recomendaciones y planes que tendrán que tener las escuelas en el regreso a clases de los y las estudiantes.</p> <p>Se anexa unos sistemas de Gestión de Ausencias para el profesorado y como incluir a niños y niñas para una educación integral incentivando cuidar la salud mental y emocional de los y las estudiantes</p>
Descripción del aporte	<p>Recomendaciones: al momento de volver a clases el profesor(a) tiene que emplear un formato de comunicación adecuada para llegar a las niñas, mujeres y otros grupos vulnerables, que suelen tener menos acceso a los canales de información y consultar a niñas y niños, mujeres y hombres para abordar las desigualdades de género en la reapertura de las escuelas.</p> <p>Preparar a los/ las docentes y personal educativo para cubrir las necesidades psicosociales y de protección de los niños, niñas y jóvenes y para manejar su propia salud y bienestar.</p>

	<p>Recopilar comentarios de niños, niñas y jóvenes, cuidadores y docentes sobre la experiencia durante el cierre de la escuela y el apoyo que han recibido en enseñanza y bienestar. Emplear esta retroalimentación para realizar una planificación para futuras interrupciones ya que el regreso no es 100% seguro y estamos en la incertidumbre.</p> <p>Priorizar el apoyo psicosocial y las actividades de aprendizaje socioemocional durante el periodo de reapertura</p> <p>Incluir actividades básicas de MHPSS o aprendizaje socioemocional (SEL, siglas en inglés) en la rutina diaria del aula</p> <p>Los apoderados tienen un rol fundamental y la escuela los tiene que acompañar incentivando a las y los cuidadores, niños, niñas y jóvenes a apoyar su bienestar psicosocial y emocional con ejercicios simples (ANEXOS EN EL DOCUMENTO)</p> <p>Identificar a aquellos niños, niñas y jóvenes con altos niveles de ansiedad, con deterioro de su salud mental y derivarlos a los servicios especializados.</p> <p>Apoyar a los docentes y el resto del personal educativo en su propio bienestar y manejo del estrés.</p>
--	---

Nombre del documento	La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria
Autor	Elia López-Cassà
Referencia bibliográfica	López Cassà, È. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. Madrid: Wolters Kluwer
Ubicación	<a href="http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf">http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf</a>
Resumen del tema	Entrega información de las áreas mas importantes para trabajar la educación emocional y su importancia de que estén presentes en algún programa de educación emocional, sus beneficios para los y las estudiantes y el clima de aula, también entrega materiales que sirven de apoyo a la práctica de la educación emocional en los centros educativos de la Educación parvularia y de Educación Primaria.
Descripción del aporte	Dimensiones para trabajar: Indica que las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias a potenciar o bloques (Bisquerra y Pérez, 2007):  a) La Conciencia emocional: capacidad que supone tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, poner un vocabulario y lenguaje emocional, comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Es la primera competencia a desarrollar para poder desarrollar el resto de las competencias emocionales.

b) Regulación emocional. Entendida como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone expresar las emociones de forma apropiada, poner en práctica habilidades de afrontamiento mediante estrategias de autorregulación y la capacidad para autogenerarse emociones positivas ante la vida y las situaciones.

c) Autonomía personal. Es una competencia amplia que incluye la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional, ser crítico ante las normas sociales, la resiliencia y la actitud positiva ante la vida.

d) Competencia social. Es una competencia en la que las relaciones sociales son el eje central. Disponer de habilidades sociales, respeto hacia los demás, la comunicación afectiva y efectiva, la asertividad y la gestión de conflictos.

e) Competencias para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos responsables y apropiados ante la vida. Ello supone tomar decisiones, fijar objetivos, buscar ayuda y recursos, y tomar una ciudadanía activa.

Recomendaciones: “El papel del educador-maestro es imprescindible ya que es el modelo y referente del alumnado. Este proporciona modelos de actuación que los niños y niñas imitan e interiorizan” Es importante el rol del profesor(a) tiene que entender todas las aristas de la educación emocional y estar capacitado. “Para poder favorecer la educación emocional en el aula hay que tener en cuenta en el desarrollo madurativo de los niños y niñas, con un enfoque

	<p>constructivista, globalizado y activo; partiendo de los conocimientos y experiencias previas de los niños para que estos puedan realizar aprendizajes constructivos y funcionales”. Es necesario crear experiencias emocionales que sean generalizables en el contexto y que contemplen los intereses y necesidades de los y las estudiantes y del contexto.</p> <p>Es importante atender a la diversidad de los y las estudiantes utilizando variedad de metodologías que contemplen el desarrollo de nuestros sentidos: visuales, corporales, táctiles-sensoriales, auditivas-orales para implementar un plan de educación emocional.</p> <p>El Programa de educación emocional se tiene que evaluar constantemente de manera valorativa “la evaluación valorativa nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos planteados”. La evaluación puede ir dirigida a la mejora del programa de intervención, a las competencias emocionales de los niños y a la mejora del profesional docente.</p> <p>“En la escuela, tanto profesorado como alumnado, se enfrentan diariamente a determinadas situaciones en las que aplican todas sus habilidades emocionales. Es por ello que la educación emocional en las aulas se hace imprescindible, siendo necesaria también para un buen desarrollo madurativo y cognitivo de los niños y niñas”</p>
--	---

Nombre del documento	RECURSOS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA FRENTE A LA EMERGENCIA SANITARIA: Planificando una estrategia para la contención socioemocional de la comunidad educativa
Autor	CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO, EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES PEDAGÓGICAS (CPEIP) Ministerio de Educación
Ubicación	<a href="https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/09/planificando-estrategia-contencion-comunidad-educativa-FINAL-1.pdf">https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/09/planificando-estrategia-contencion-comunidad-educativa-FINAL-1.pdf</a>
Resumen del tema	Nos entrega recursos para contención emocional de la comunidad educativa con el fin de apoyarlos para enfrentar de mejor manera el impacto socioemocional que la crisis actual puede estar generando en ellos. Estos recursos contemplan orientaciones, herramientas prácticas, animaciones y conferencias de especialistas nacionales e internacionales. a equipos directivos para que, en colaboración con profesionales de su establecimiento, planifiquen y lideren una estrategia para promover la contención socioemocional
Descripción del aporte	Dimensiones a trabajar: Competencias emocionales  Recomendaciones: es fundamental buscar estimular la colaboración y reflexión entre pares todo el tiempo. Se tiene que formar un grupo de trabajo que diseñe, coordine y participe de la implementación de la estrategia de apoyo socio-emocional, con el fin de contener a toda la comunidad educativa “SE ENFATIZA EL CARÁCTER “SOCIO” EMOCIONAL DE LA CONTENCIÓN, DADO QUE ESTA SE BASA EN UN

	<p>PROCESO RELACIONAL EN DONDE, A TRAVÉS DEL VÍNCULO CON OTRAS PERSONAS, VAMOS RECUPERANDO EL PROPIO EQUILIBRIO”p.8</p> <p>Se debe evitar juzgar, minimizar o invalidar lo que está sintiendo la otra persona, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No es para tanto” (Milicic et al., 2004). La prioridad es escuchar y acompañar, validando su pensar y sentir.</p> <p>“Es importante recalcar que cuando se habla de promover competencias socioemocionales en la escuela, en ningún caso se espera que educadoras y educadores deban sumar a su rol formador la labor de psicoterapeutas, sino más bien que deben asumir su posición como figuras de contención y apego para sus estudiantes, y desde ese rol, ser sensibles y responsivos ante sus necesidades, anhelos, y estados emocionales” (página 9)</p>
--	---

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Bienestar socio-emocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos
Autor	Christian Berger, Neva Milicic, Lidia Alcalay
Ubicación	<a href="https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9839/3/17Eb.pdf">https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9839/3/17Eb.pdf</a>

Resumen del tema	Entrega resultados de un estudio cualitativo respecto del bienestar socio-emocional de estudiantes chilenos, orientado a identificar desde la perspectiva de los estudiantes sus necesidades y cómo los contextos educativos favorecen o no un desarrollo social-emocional integrado
Descripción del aporte	<p>Dimensiones: Conciencia de sí mismo: autoconocimiento y conexión con las propias emociones.</p> <p>Conciencia de los otros: toma de perspectiva de la realidad y de las emociones de los demás</p> <p>Búsqueda de solución pacífica de conflicto</p> <p>Autorregulación: planificación emocional y desarrollo de locus de control interno</p> <p>Enfrentamiento de situaciones personales positivas y oportunidades</p> <p>Habilidades de comunicación</p> <p>Estrategias escolares existentes: factores favorecedores y frenadores</p> <p>Ladd, Birch y Buhs (1999) identifican cuatro signos de un buen aprendizaje socioemocional en la infancia: a) interacciones positivas con los profesores; b) representaciones positivas de si mismo derivadas de buenas relaciones de apego; c) conocimientos de las emociones; y d) habilidad para regular las emociones.</p> <p>Recomendaciones: Dentro de los resultados de la investigación cualitativa se refleja que el rol del profesorado es fundamental para el</p>

	<p>bienestar socioemocional es por eso que se incentiva entregar la información directa a los profesores y profesoras de la importancia de su rol, los niños los señalan como favorecedores de su bienestar emocional profesores confiables, dispuestos a escucharlos y a dialogar, que los reconozcan, les transmitan cariño y cuidado, n permitan espacios de descanso y diversión, que les ayuden tanto en el trabajo escolar como frente a sus dificultades personales a través de escucharlos y aconsejarles y que les ayuden a aprender de sus errores teniendo en cuenta que el aprendizaje socio-emocional de estudiantes de tercero y cuarto año, en el relato de los propios estudiantes aparece como relevante el contexto escolar como un ambiente facilitador (o frenador) del desarrollo</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	El aprendizaje social y emocional (SEL)
Autor	Isabel C. Maciel Torres
Referencia bibliográfica	Masciel, I (s/f) El aprendizaje social y emocional (SEL). pp. 1-48
Ubicación	<a href="http://www.extensionuned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaciel02.pdf">http://www.extensionuned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieimaciel02.pdf</a>

Resumen del tema	Explica de manera simple, breve y fácil la coordinación entre el aprendizaje social y emocional durante los procesos educativos con los servicios que ofrecen los profesionales de apoyo a los estudiantes, y como este resulta especialmente bueno en el éxito en la escuela de aquellos niños que tienen problemas sociales, emocionales o mentales que puedan interferir con su aprendizaje
Descripción del aporte	<p>Dimensiones: las habilidades sociales y emocionales para abordar en cinco áreas fundamentales: Son conscientes de sí mismos, Son capaces de controlar sus emociones, Son conscientes de su entorno social, Son capaces de tomar decisiones de forma responsable.</p> <p>Recomendaciones: Algunas recomendaciones al momento de implementar un programa ASE, A los niños y niñas pequeños se les puede enseñar a través de representaciones y entrenamientos a reconocer cómo se sienten y cómo puede sentirse otra persona. Impulsar el uso de las habilidades para la resolución de conflictos, y el uso de los diálogos para guiar a los estudiantes en cada paso, pueden ser un método efectivo de aproximación para enseñarles a aplicar una habilidad a una nueva situación, En las reuniones celebradas en las clases, los alumnos pueden practicar la toma de decisiones grupales y el establecimiento de normas. Los estudiantes pueden aprender cooperación y a trabajar en equipo a través de los deportes en equipo y juegos. Los estudiantes mejoran su comprensión de un evento histórico o actual si lo aplican a un conjunto de preguntas basadas en un modelo de resolución de problemas. Las ayudas o asesorías que se dan los niños de distintas edades, en los casos en se junta a un estudiante que es más grande con otro más joven,</p>

	<p>pueden ser eficaces para desarrollar la auto-estima, el sentido de pertenencia y mejorar las competencias académicas.</p> <p>Incentivar en la escuela y a las familias, que tienen que estar comprometidos a que el aprendizaje social y emocional (SEL) sea una prioridad en toda la escuela.</p> <p>Mantener comunicación constante con las familias de los estudiantes acerca de las actividades de aprendizaje social y emocional realizadas en el salón de clase, para recomendar que se refuerce éste aprendizaje en casa. Es importante hacer participar a las familias de este proceso.</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Preparando el espacio para un regreso a clases Socioemocionalmente seguro
Autor	Ministerio de Educación
Referencia bibliográfica	Ministerios de Educación (2019) Preparando el espacio para un regreso a clases Socioemocionalmente seguro.
Ubicación	<a href="http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ORIENTACIONES.pdf">http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/ORIENTACIONES.pdf</a>
Resumen del tema	En el ámbito educativo, la medida de suspensión de clases presenciales ha supuesto un enorme desafío para todos los actores involucrados y ha

	<p>revelado un escenario imprevisto, que cada comunidad educativa ha enfrentado de la mejor manera posible, con los recursos disponibles, por lo que se hace necesario fortalecer su rol protector, brindando seguridad y contención a los integrantes de la comunidad educativa, especialmente en momentos de alta incertidumbre.</p>
<p>Descripción del aporte</p>	<p>Dimensiones: estrategias para la recuperación después de una crisis, apoyo a estudiantes al regreso a clases, manifestación de las situaciones de crisis en el salón de clases, apoyo socioemocional a docentes y directivos, primeros auxilios psicológicos,</p> <p>Rol del educador: Explicar a sus estudiantes de manera sencilla y clara lo que sucedió y está sucediendo en su localidad, respondiendo a todas sus preguntas de manera acotada, de acuerdo y en pertinencia a su etapa de desarrollo emocional.</p> <p>Recomendaciones: Promover espacios de conversación y trabajo con los estudiantes en donde ellos puedan aportar ideas de cómo apoyar a sus compañeros y familias.</p> <p>Convocar (previa coordinación con la dirección) a reunión de padres, madres y apoderados con el fin de brindar un espacio en donde se pueda compartir las vivencias e incentivar el trabajo de apoyo entre las familias del grupo-curso</p>

	<p>Promover en el aula, en conjunto con los estudiantes, la elaboración de un plan de acción ante eventuales nuevas crisis (previamente discutido con el comité de seguridad escolar)</p> <p>Instalar espacios de autocuidado en todos los niveles de la organización.</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	EDUCACIÓN PARA LA ATENCIÓN SOCIOEMOCIONAL ANTE DESASTRES NATURALES, TECNOLÓGICOS Y SANITARIOS EN CUBA
Autor	UNICEF
Ubicación	<a href="https://www.unicef.org/cuba/media/1101/file/folleto%201.pdf">https://www.unicef.org/cuba/media/1101/file/folleto%201.pdf</a>
Resumen del tema	Esta guía nos entrega información acerca de las reacciones que pueden tener los niños niñas y jóvenes frente a la crisis sanitaria o frente a otra situación de emergencia, las cuales serán de suma importancia detectarlas para crear un plan de trabajo al mismo tiempo aporta indicadores para la realización del diagnóstico socioemocional.
Descripción del aporte	<p>Recomendaciones:</p> <p>Se debe partir, como condición previa y necesaria, un diagnóstico individual y sociocomunitario, de manera que se identifiquen las necesidades emocionales y sociales.</p> <p>Para brindar la atención socioemocional desde la escuela, deben tenerse en cuenta las siguientes orientaciones: Ayudar a los alumnos y a las</p>

	<p>familias a encontrar respuestas ante los impactos de los desastres naturales, tecnológicos y sanitarios, entre ellos, la COVID-19 y otros. Proporcionar al individuo recursos psicopedagógicos individuales y grupales necesarios para manejar sus reacciones socioemocionales. Prevenir las reacciones de estrés agudo e incluso el agravamiento, en caso de su existencia, en la infancia y en las familias.</p> <p>se debe partir, como condición previa y necesaria, del diagnóstico individual y sociocomunitario, de manera que se identifiquen las necesidades emocionales y sociales, y sobre esa base, concebir un plan de acciones que involucre a la escuela, la familia y la comunidad</p> <p>Se sugieren como recursos de ayudas para la corrección o compensación de las reacciones socioemocionales de los niños y niñas y de sus familias, los siguientes: Escuchar sus sentimientos, miedos y temores. Ayudarles a entender lo que ha sucedido. Expresar sus miedos y preocupaciones, dejándolos llorar si así lo desean. Favorecer las catarsis. Ayudarles a superar el negativismo. Tolerar las conductas de enojo. Evitar la inactividad. Ejercitar la imaginación en situaciones futuras. Estimular el juego, entre otras.</p>
--	--

Nombre del documento	La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19
Autor	COVID-19 Informe CEPAL-UNESCO
Ubicación	<a href="https://fundacionsantillana.com/wp-content/uploads/2020/09/informe_covid_CEPAL_UNESCO.pdf">https://fundacionsantillana.com/wp-content/uploads/2020/09/informe_covid_CEPAL_UNESCO.pdf</a>
Resumen del tema	El objetivo es visibilizar la diversidad de consecuencias que estas medidas tendrán sobre las comunidades educativas a corto y mediano plazo, así como plantear las principales recomendaciones para sobrellevar el impacto de la mejor manera posible, proyectando oportunidades para el aprendizaje y la innovación en la educación posterior a la pandemia
Descripción del aporte	<p>Dimensiones a trabajar: Las medidas educativas durante la crisis generada por la pandemia de COVID-19, Continuidad de los aprendizajes e impacto curricular, preparación de los s países para la continuidad educativa en línea: exacerbación de las brechas digitales, Adaptación de los procesos de evaluación, Necesidades de apoyo a docentes y directivos escolares, Impacto psicológico y socioemocional en la comunidad educativa y priorización de grupos vulnerables.</p> <p>Rol del profesorado: Tomar una serie de decisiones y contar con recursos que desafían a los sistemas escolares, los centros educativos y los docentes.</p>

	<p>Priorizar los tópicos curriculares y la contextualización necesaria para asegurar la pertinencia de los contenidos a la situación de emergencia que se vive.</p> <p>Priorizar las competencias y los valores que se han revelado como prioritarios en la actual coyuntura: la solidaridad, el aprendizaje autónomo, el cuidado propio y de otros, las competencias socioemocionales, la salud y la resiliencia, entre otros.</p> <p>Promover la adaptación, la flexibilización y la contextualización de objetivos de aprendizaje y contenidos que permitan lograr una mejor comprensión de la crisis y responder a ella de mejor forma, incorporando aspectos relativos al cuidado y la salud.</p> <p>Recomendaciones: a) Centrarse en los grupos de población más vulnerables y marginados, incluidos los pueblos indígenas, la población afro descendiente, las personas refugiadas y migrantes, las poblaciones socioeconómicamente más desfavorecidas y las personas con discapacidad, así como en la diversidad sexual y de género</p> <p>b) Centrarse en la mejora de los contenidos de los programas de estudios (relacionados con la salud y el bienestar, en particular) y en el apoyo especializado al personal docente, asegurando condiciones contractuales y laborales adecuadas, la formación docente para la educación a distancia y el retorno a clases, y el apoyo socioemocional para trabajar con las y los estudiantes y sus familias</p>
--	---

	<p>c) preparación del sistema educativo para responder ante las crisis, es decir, resiliencia a todos los niveles</p> <p>d) planificar y ejecutar acciones centradas no solo en la Educación, sino también en la salud, la nutrición y la protección social.</p> <p>e) crear alianzas de cooperación y colaboración entre diferentes sectores y actores para alcanzar un sistema integrado, centrado en el alumnado y el personal educativo.</p>
--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	Aprendizaje Socioemocional, Fundamentación para el plan de trabajo
Autor	Unidad de Formación Integral y Convivencia Escolar División de Educación General
Ubicación	<a href="http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/07/FUNDAMENTACION-PLAN-DE-TRABAJO.pdf">http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/07/FUNDAMENTACION-PLAN-DE-TRABAJO.pdf</a>
Resumen del tema	Se propone un plan de trabajo para intencionar el aprendizaje socioemocional en los establecimientos educacionales, que pueda tener impacto en la formación integral, en la convivencia escolar y en los resultados de aprendizaje de los estudiantes.

	<p>Este plan de trabajo entrega orientaciones sobre las líneas de acción que pueden seguir los establecimientos educacionales para alcanzar los objetivos de aprendizaje relacionados con la dimensión socioemocional que están presentes en el currículum nacional y los fundamentos empíricos y teóricos que las sustentan. Estas orientaciones parten por el análisis y gestión de la cultura escolar de cada establecimiento, pues se entiende que la formación integral y el aprendizaje socioemocional son fruto del conjunto de las experiencias, relaciones y actividades que se viven en todos los espacios e instancias de la vida cotidiana de las escuelas. También se considera el trabajo colaborativo y articulado de los equipos profesionales en torno al programa de la asignatura de orientación, ya que este establece objetivos</p> <p>de aprendizaje para la dimensión socioemocional para los niveles de 1° básico a II° medio</p>
<p>Descripción del aporte</p>	<p>Dimensiones: Promover e intencional el aprendizaje socioemocional de cada uno de los actores que componen la comunidad educativa, para contribuir a su formación integral.</p> <p>Rol del Profesorado: El rol de los docentes es especialmente destacado, pues el vínculo profesor-estudiante ha demostrado tener un enorme potencial e influencia en el proceso de desarrollo, aprendizaje y formación. Las investigaciones y evidencias muestran consistentemente el impacto positivo que tiene en los estudiantes cuando se trabaja de manera intencionada el aprendizaje socioemocional</p>

Recomendaciones: a) Diseñar e implementar una estrategia para gestionar una cultura escolar que promueva y facilite el aprendizaje socioemocional que se espera lograr.

b) Trabajar de manera colaborativa y articulada en la planificación, implementación y evaluación del currículum de la asignatura de orientación.

c) Fortalecer el vínculo entre docentes y estudiantes.

d) Cada establecimiento puede adaptar esta propuesta de acuerdo a sus experiencias previas, su contexto y Proyecto

Educativo Institucional

e) Dar respuesta a las necesidades socioemocionales de los distintos actores de las comunidades educativas en tiempos de pandemia.

f) Entregar a los docentes la oportunidad de aproximarse al aprendizaje socioemocional desde la propia experiencia.

g) Promover en los establecimientos educativos una cultura basada en los 4 modos de convivir que propone la Política Nacional de Convivencia Escolar y con foco en el aprendizaje socioemocional.

h) Promover en las comunidades educativas las oportunidades que entrega el sistema educativo para relevar los contenidos asociados al aprendizaje socioemocional con especial énfasis en las Bases Curriculares de Orientación.

--	--

FICHA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL	
Nombre del documento	PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un Camino desde lo aprendido.
Autor	Gobierno vasco
Ubicación	<a href="https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/EP_Ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf">https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/EP_Ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf</a>
Resumen del tema	Incluir la educación emocional en el currículum y formar a toda la comunidad educativa en competencias socioemocionales ayudará a mejorar la enseñanza-aprendizaje durante la crisis sanitaria. Todos los agentes educativos estamos asumiendo responsabilidades hasta ahora desconocidas, en un clima de alta incertidumbre que se extiende a muchas de las situaciones que vivimos, y también a aquellas más directamente relacionadas con la acción docente.
Descripción del aporte	Dimensiones: importancia de la educación y formación emocional en tiempo de emergencia sanitaria.

	<p>Rol del Profesorado: identificar y valorar las estrategias de aprendizaje y desarrollo personal adquiridas a partir de la experiencia vivida, para utilizarlas en situaciones de incertidumbre y de cuidado mutuo.</p> <p>Recomendaciones: a) Comparte diferentes actividades para trabajar con los niños y niñas las cuales se encuentran organizadas en cuatro bloques temáticos como: aprender a calmarse, ejercicios para concentrarse, me reconozco y generando vínculos.</p> <p>b) considerar una medida prioritaria a desarrollar en nuestros centros educativos conocer y compartir las vivencias y experiencias del alumnado, sus emociones y sentimientos tanto positivos como negativos, así como comprender las estrategias que han desarrollado para afrontar los acontecimientos de los últimos meses y el nivel de impacto en su situación de bienestar actual.</p>
--	---