

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/343682241>

Educación Emocional y Habilidades Sociales

Conference Paper · August 2020

CITATION

1

READS

2,231

1 author:



Jesús Castañeda

Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas

12 PUBLICATIONS 3 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



PEDAGOGÍA Y TEORÍAS EDUCATIVAS [View project](#)



GRUPOS Y MAPEOS REGULARES [View project](#)

Educación Emocional y Habilidades Sociales

Jesús Castañeda Rivera

Invierno de 2020

El desarrollo de las habilidades socioemocionales favorece el desarrollo académico, promueven relaciones armónicas entre compañeros y disminuye los problemas de conducta y acoso escolar, mejoran la participación ciudadana y el éxito laboral, contribuyen a la salud y al bienestar adoptando mejores estilos de vida saludable y favoreciendo la salud mental. En la educación, el equilibrio emocional incrementa el aprendizaje, ya que la motivación como elemento significativo del aprendizaje, tiene un carácter emocional.

En este curso analizamos la relación entre el desarrollo de las habilidades emocionales y el aprendizaje. El curso breve se compone de tres secciones: (1) Las emociones y el aprendizaje, (2) Educación emocional: inteligencia y afectividad, (3) Inclusión, interculturalidad y convivencia escolar.

1. Las emociones y el aprendizaje.

La *emoción* es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones,

especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien, la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. De ahí que para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las **positivas** o constructivas que producen estados de bienestar, o las **negativas** o aflictivas que producen estados de malestar.

Para la psicóloga Imelda Parra (2017) *“la emoción es una reacción compleja ante un estímulo externo (algo que veo u oigo) o interno (pensamiento o recuerdo)”*. Impulsan hacia la acción, son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos. *Los sentimientos por su parte, son la suma de una emoción más un pensamiento, por lo tanto, son experiencias subjetivas con una base emocional y se caracterizan por una mayor duración que las emociones. Pues estas últimas pueden durar aun cuando el estímulo externo ya paró.*

El manejo inadecuado de las emociones se relaciona con el desarrollo de conductas agresivas, que causan daño físico o psicológico a sí mismo u otras personas (conductas discriminatorias, de exclusión...) y además, afectan de manera drástica la posibilidad de tener éxito en el ámbito escolar.

La psicóloga Cristina Salgado (2018) define las emociones como *sensaciones que experimentan los seres humanos en las cuales la experiencia puede ser vivida como algo real o imaginario y que tiene una influencia amplia en la forma que vivimos. Desde la psicología educativa, América V. Huerta (2018) refiere que las emociones son reacciones corporales ante un suceso interior o exterior y que involucran la manera en la que vemos el mundo.*

Para Denzin (2006) *“una emoción es una experiencia corporal viva, veraz, situada, y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada”*- la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. A través de las emociones construimos una imagen parcial de la realidad, que asumimos como nuestra realidad.

Las emociones alteran la atención y la conducta, y activan las redes asociativas entre los actos de aprehensión y las representaciones mentales (le asocian significado a la información que recibimos del medio exterior) dicha activación guía la construcción de procesos de pensamiento y de uso de la memoria.

Los sentimientos son el resultado de las emociones. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores (biomoléculas que permiten la transmisión de la información desde una neurona hacia otra neurona, una célula muscular o una glándula) u hormonas que convierten las emociones en sentimientos y en expresiones del lenguaje o del cuerpo.

Salovey y Mayer (1990) definen a *la emoción como un conjunto de meta-habilidades que pueden ser aprendidas y estructuran el concepto en torno cinco dimensiones básicas referidas al conocimiento de las propias emociones, a la capacidad de autocontrol, automotivación, reconocimiento de las emociones de los demás y al control de las relaciones.*

La inteligencia emocional parece contribuir a aumentar la competencia social mediante la empatía y el control emocional, incrementando la sensación de eficiencia en las acciones que se emprenden.

En la educación, el equilibrio emocional incrementa el aprendizaje, ya que la motivación como elemento significativo del aprendizaje, tiene un carácter emocional. Cabe mencionar, el equilibrio emocional incrementa el aprendizaje, pero no así su ausencia (estados de ánimo bajo, depresión) o exceso (estados intensos, ira). En 1980, se prueba que *“a poca activación emocional hay poco aprendizaje, si la activación emocional se incrementa, se eleva el aprendizaje hasta un punto óptimo a partir del cual, si se sigue incrementando, el aprendizaje disminuye”* (**Ley de Yerkes-Dobson**).

Para el matemático Edgardo Olmedo, las emociones están íntimamente relacionadas con el aprendizaje, lo pueden facilitar u obstruir; por ello es necesario, desarrollar en el aula situaciones didácticas en un ambiente de confianza, cooperación e inclusión que favorezcan el aprendizaje de los niños y jóvenes. Una estrategia útil es considerar lo que tiene significado, lo que los motiva (aprendizaje significativo) y lo que está en su contexto (aprendizaje situado).

El desarrollo de las habilidades socioemocionales favorece el desarrollo académico; promueven relaciones armónicas entre compañeros y disminuye los problemas de conducta y acoso escolar, mejoran la participación ciudadana y el éxito laboral, contribuyen a la salud y al bienestar adoptando mejores estilos de vida saludable y favoreciendo la salud mental.

Actividad 1: reflexione sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la relación entre las emociones y el bienestar?
2. ¿Qué es la inteligencia emocional?, y ¿cuál es su importancia para las personas y las relaciones humanas?
3. ¿Qué relación hay entre las emociones y el aprendizaje?
4. ¿Qué papel juegan la gestión de las emociones para establecer y desarrollar relaciones humanas positivas, tomar decisiones responsables y alcanzar metas personales?

2. Educación emocional: inteligencia y afectividad.

Una de las primeras ideas contemporáneas de inteligencia aparece en los trabajos de E. Thorndike “inteligencia animal” (1911) y “los fundamentos del aprendizaje” (1932), ahí se define la inteligencia como la capacidad de transferir conexiones, a mayor número de conexiones, más inteligente se puede ser. Esta idea de inteligencia nos hace ver a la inteligencia como una definición absoluta. En nuestros días, la idea de inteligencia ha cambiado, los avances en los estudios de la neurología, neurofisiología, inteligencia artificial, psicología experimental y psicología educativa nos permiten comprender el concepto de inteligencia como algo más complejo y relativo. La teoría de inteligencias múltiples de Howard Gardner nos permite entender la diversidad; las distintas formas del ser, hacer, pensar, sentir y convivir, y ha sentado las bases para explicar los procesos de aprendizaje y las diferentes maneras de aprender.

La teoría de las inteligencias múltiples fue desarrollada por el psicólogo Howard Gardner en 1983, en ella la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe distintas capacidades específicas sino una red de conjuntos autónomos intercorrelacionados. Para H. Gardner, el desarrollo de algún tipo de inteligencia depende de tres factores: factor biológico, factor de la vida personal y factores culturales e históricos. La inteligencia la define como un potencial biosociológico de procesamiento de información que puede activar en uno o más marcos culturales para resolver problemas o crear productos de valor para dichos marcos.

Para H. Gardner, hay diversos tipos de inteligencias y los seres humanos tienen una amplia gama de capacidades y potenciales (inteligencias múltiples) que se pueden emplear de maneras productivas, tanto juntas como por separado. El conocimiento de las múltiples inteligencias ofrece la posibilidad de poder desplegar con la máxima flexibilidad y eficiencia en el desempeño de distintas funciones definidas por cada sociedad.

H. Gardner ha identificado inteligencias básicas:

1. Lingüístico-verbal. Consiste en la comunicación del lenguaje.
2. Lógico-matemática. Capacidad de conceptualizar las relaciones lógicas entre acciones o símbolos.
3. Visual-espacial. Capacidad de reconocer objetos, espacios, proporcionalidades, dimensiones.
4. Musical. Capacidad para producir una pieza musical.
5. Corporal-kinestésica. Capacidad para coordinar los movimientos corporales.
6. Intrapersonal. Habilidad de conocerse uno mismo.
7. Interpersonal. Habilidad para relacionarse con otras personas.
8. Naturalista. Sensibilidad que muestran algunas personas con respecto al mundo natural

En 1920, E. L. Thorndike utilizó el término inteligencia social para describir *la habilidad de comprender y motivar a otras personas*. El uso del término inteligencia emocional se atribuye a Wayne Payne (1985). Sin embargo, ya se había utilizado en los trabajos de Beldoch (1964) y Leuner

(1966). El modelo de las inteligencias emocionales se presenta por Peter Salovey y John D. Mayer (1985) simultáneamente a Stanley Greenspan. El modelo de la inteligencia emocional como parte de una pluralidad de inteligencias humanas (inteligencias múltiples) aparece por primera vez en 1983 con los trabajos de H. Gardner. La relación de las inteligencias emocionales con el bienestar fue presentada por Daniel Goleman en su obra "inteligencia emocional" (1995).

La *inteligencia emocional* es la capacidad humana para sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y los demás. Inteligencia emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. La inteligencia emocional tiene dos componentes: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, y atiende a la relación natural de una persona consigo mismo y con otras personas.

La *inteligencia emocional* es la capacidad de identificar las propias emociones y las de los otros, usarlas para facilitar el pensamiento, comprender la complejidad de las emociones y regularlas de manera apropiada. Las aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional desarrollan competencias emocionales.

Las competencias emocionales son la capacidad para gestionar de manera adecuada un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales y afectivos. Para el psicólogo y pedagogo Rafael Bisquerra (2009), las competencias emocionales permiten identificar una conciencia emocional, la

regulación emocional, la autonomía emocional, la sociabilidad y las habilidades de vida para el bienestar.

Desde esta perspectiva, la educación emocional es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de estas competencias (R. Bisquerra; 2005). Para Lucas J. J. Malaisi, la educación emocional es el proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y perfeccionamiento de las mismas.

De acuerdo a Bisquerra (2006), el desarrollo de las emociones en el ser humano se presenta en las siguientes etapas:

Etapa 1 (Primeros Meses): en los primeros meses, él bebe tiene la capacidad de reconocer emociones positivas y negativas. Cabe mencionar, que la capacidad de experimentar emociones es previa a su capacidad de expresarlas.

Etapa 2 (Niñez): Hacia los dos años, los niños son capaces de demostrar empatía, reflejar el sentimiento del otro sin necesariamente comprenderlo. Hacia los cuatro años, pueden reconocer las emociones básicas, y también entienden como estas pueden generar distintos sentimientos.

Etapa 3 (Adolescencia): En esta etapa se enfatiza la parte social en el reconocimiento de las emociones. Se va desarrollando una autovaloración en base a la interacción con los demás.

Etapa 4(Adulthood): Se espera que las personas puedan identificar y reconocer las emociones propias y las

ajenas, así como ejercer un control adecuado de estas, teniendo en consideración la inteligencia emocional.

En su obra "Inteligencia y afectividad" (1954), J. Piaget propone lo siguiente:

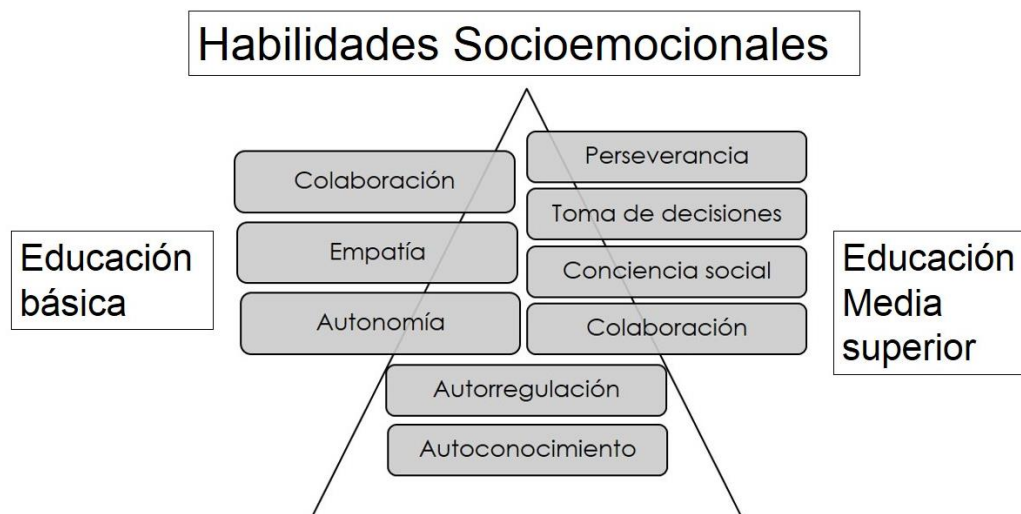
- (1) No hay mecanismo cognitivo sin elementos afectivos.
- (2) Tampoco hay un estado afectivo puro sin elementos cognitivos (K. Lorenz)

Sus tesis se fundamentan en las teorías del comportamiento de Claparáde, Pierre Janet y Kurt Lewin, y en su noción de estructura descrita en *Inteligencia y Afectividad* (1954). Piaget identifica un paralelismo entre los estadios de desarrollo intelectual y afectivo.

En este sentido la educación socioemocional, se define como un proceso de aprendizaje para integrar conceptos, valores actitudes y habilidades mediante las cuales las personas entienden y regulan las emociones, construyen una identidad, sienten y muestra atención y cuidado hacia los demás, colaboran y establecen relaciones positivas, toman decisiones responsables y manejan situaciones retadoras de forma constructiva y ética (Programa Construye T, 2017). Por lo tanto, *las habilidades socioemocionales son aquellas capacidades que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar metas personales.*

El desarrollo de habilidades socioemocionales ocurre de manera progresivo. Por lo que se esperaría que en la

adulthood se cuenta con una buena gestión de las emociones y relaciones personales estables. A continuación se muestran las habilidades socioemocionales por nivel educativo, nótese que autoconocimiento y autorregulación se comparten en los dos niveles:



Existe evidencia neurocientífica que señala que las habilidades socioemocionales mejoran el desempeño académico, previenen la deserción escolar y son particularmente relevantes para el éxito en educación superior, además, promueven relaciones interpersonales asertivas y propositivas entre compañeros de la escuela y del trabajo ya que el mercado laboral demanda alcanzar metas que involucren este tipo de habilidades (e incluso se ha señalado que las habilidades que más demandan los empleadores, incluso por encima de habilidades técnicas, son el trabajo en equipo y la capacidad para relacionarse con los demás).

A continuación se presentan las habilidades socioemocionales y algunas actividades útiles para maestros, maestras y alumnos:

Autoconocimiento

Es la habilidad de un individuo para conocerse y valorarse. Implica desarrollar la capacidad de identificar, nombrar y entender las emociones, metas y valores, así como expresar de forma contextualmente apropiada los sentimientos. Está relacionada con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad de cambio para lograr metas (Programa Construye T, 2017)

Actividad 2: Mis emociones

Divide una hoja en cuatro partes y elabora un cuadro que diga:

1. En mi trabajo me siento triste cuando...
2. En mi trabajo me siento enojado cuando...
3. En mi trabajo me siento alegre cuando...
4. En mi trabajo me siento temeroso cuando...

Contesta y comparte las siguientes preguntas: ¿Qué hago con eso que siento? ¿Qué tan sencillo fue identificar cada una de mis emociones?

La identificación de las emociones favorece el aprendizaje y ayuda a tomar mejores decisiones.

Autorregulación

Es la habilidad para regular la atención, las emociones y la conducta. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Se

relaciona con la capacidad de utilizar estrategias para regular la intensidad, duración, frecuencia o forma de responder ante las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de metas (Programa Construye T, 2017).

Actividad 3: exagera la emoción

Se explicará que jugarán a ir al país de las exageraciones, por lo que en ese país se vive de manera exagerada: se exagera la risa, el llanto, el enojo, la tristeza... y además, este estilo de vida se contagia. Posteriormente, se indicará a los participantes que tendrán que caminar por la calle de las exageraciones y cuando escuchen un comportamiento o emoción, por ejemplo, tristeza, cansancio... tendrán que actuarla lo más exageradamente posible.

El aplicador dirá en voz alta: ¡Salió la alegría! ¡Salió la tranquilidad! ¡Salió el amor! ¡Salió el aburrimiento! ¡Salió la sorpresa! ¡Salió el enojo! ¡Salió el orgullo! ¡Salió el miedo! ¡Salió el asco! ¡Salió la preocupación! Etc.

Se finaliza la actividad cuando los participantes han experimentado todas las emociones y comportamientos exageradamente y posteriormente se comenta sobre cómo se sintieron, lo que aprendieron al exagerar las emociones y comportamientos y sí, después de la presentación exagerada hubo algún cambio en la manera en que perciben las emociones y comportamientos actuados. Para ello se recomiendan las siguientes preguntas: ¿Qué sentiste, en general, después de exagerar la emoción o la conducta? ¿Qué sentiste en tu cuerpo? ¿Qué sentiste emocionalmente?

¿Cuál emoción y comportamiento, te gustó/ disgustó más/menos dramatizar, por qué?

Se concluye la actividad resaltando la importancia de expresar las emociones de forma auténtica y de comportarse sin exagerar, sobre todo cuando se convive con más personas y se quiere conseguir algo, vale más ser genuino.

Colaboración

Es la habilidad para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica el entendimiento de normas sociales y de comportamiento, el reconocimiento de los recursos de la familia, escuela y comunidad; y el ejercicio de habilidades de escucha y comunicación efectiva, trabajo en equipo y el manejo de conflictos (Programa Construye T, 2017).

Actividad 4: todo el mundo y nadie

Se leerá la siguiente historia: “Cuenta la historia que cuatro personas que llamaban Todo el Mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie. Cierta vez fue necesario hacer una tarea importante y Todo el Mundo estaba seguro de que alguien la haría. Cualquiera la hubiera podido hacer, pero Nadie la hizo, y Alguien se enfadó porque era tarea de Todo el mundo. Todo el mundo pensó que Cualquiera podría hacerla y que Alguien la haría, pero Nadie se dio cuenta de que Todo el Mundo creyó que Alguien la haría. Al final, Todo el Mundo culpó a Alguien porque Nadie hizo lo que Cualquiera habría podido hacer” (Anónimo).

Posteriormente, se preguntará a los participantes de qué se trató la lectura anterior y cómo se relaciona con la responsabilidad. Además, se solicitará que escriban situaciones donde no hayan cumplido con un compromiso y qué consecuencias tuvieron.

También se pedirá que escriban situaciones que requiere un mayor compromiso de su parte, tanto en la parte laboral, como en la parte personal, por ejemplo: ser puntual, cumplir con las promesas, llegar temprano a casa.

Posteriormente, se pedirá que elaboren una lista de pasos creativos que ayuden a lograr ese compromiso y que identifiquen qué pasaría si se sigue comportando como hasta ahora, es decir, sin cumplir el compromiso.

Cumplir los acuerdos establecidos en tiempo y forma, favorece las relaciones personales.

Conciencia social

Es la habilidad para ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad. Implica sentir empatía y tomar perspectiva para entender a los otros, así como la construcción de un sentido de pertenencia y responsabilidad social, respeto por los valores multiculturales y la diversidad, acciones orientadas a la solidaridad y al compromiso social (Programa Construye T, 2017).

Actividad 5: los superhéroes

La actividad se trata de crear un súperhéroe. Se indicará a los participantes que piensen en un problema ambiental o social, que pase a nivel mundial o local, por

ejemplo, calentamiento global, acoso escolar, falta de áreas recreativas en su comunidad, etc.

Posteriormente, se indicará que en una hoja escriban las características físicas, emocionales, súper-poderes, equipo, etc. que necesita su súper-héroe para combatir el problema que plantearon. Una vez que se tiene la descripción de su súper-héroe, se les pedirá que dibujen a su súper-héroe y le asignen un nombre.

A continuación se solicitará que compartan con el grupo de quién se trata su súper-héroe, mencionando el problema que resolverá, su nombre y sus características.

Para terminar la actividad se reflexionará sobre lo siguiente: *los súper-héroes son personas comunes (hombres y mujeres), quienes se dan cuenta de los problemas que pasan a su alrededor y buscan formas de solucionar o aminorar los efectos que provoca dicho problema, y se preguntará ¿cómo contribuirían a combatir el problema que plantearon? ¿Qué recursos necesitarían para generar acciones que fomenten el cuidado hacia grupos vulnerables?*

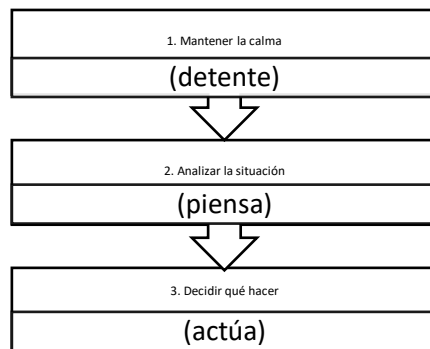
Toma de decisiones

Es la habilidad para tomar decisiones constructivas y autónomas en diferentes contextos. Implica establecer metas, evaluar situaciones y resolver problemas tomando en cuenta los valores, metas y bienestar, tanto personales como de los demás. Implica la capacidad de que el individuo tome decisiones por sí mismo, logrando un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación afectiva (Programa Construye T, 2017).

Actividad 6: Tomando decisiones

Se indicará a los participantes que piensen en dos problemas que les afecten, pueden ser laborales, familiares o sociales, que los escriban en una hoja, así como todas las soluciones que se les ocurra para enfrentar ese problema, y finalmente, que elijan la solución que mejor les convenga.

Se enfatizará en la forma de tomar decisiones, analizando el siguiente diagrama: si toman decisiones de manera descendente, desde manteniendo la calma o ascendente, desde la emoción.



Muchas veces actuamos sin pensar y sin medir las consecuencias, generando así mayores dificultades y afectando las relaciones que tenemos con los otros.

Perseverancia

Es la habilidad de un individuo para trabajar arduamente hacia los desafíos. Implica mantener el esfuerzo y el interés para lograr metas de largo plazo o de particular relevancia para el individuo a pesar del fracaso, de la adversidad y de las distracciones que se puedan presentar (Programa Construye T, 2017).

Autoestima.

La autoestima es la capacidad de valorarse, aceptarse y respetarse así mismo, a la vez que reconoce sus necesidades y potencialidades. Con esta información, se forma el *autoconcepto*, definido como el conjunto de actitudes y creencias respecto a uno mismo, que incluyen las propias creencias acerca de debilidades, virtudes y rasgos de personalidad.

Las personas con autoestima elevada tienen la capacidad de resguardarse de las personas que podrían generarles un daño, además, reconocen y satisfacen sus necesidades y defienden sus derechos de manera positiva. Al respetarse a sí mismos, también respetan a los demás y desarrollan su capacidad de amar.

Las personas con autoestima baja, no se valoran ni respetan, frecuentemente anteponen los deseos y necesidades de los demás a los suyos, es posible que en algunos momentos se alejen con la idea de que no tienen nada valioso que ofrecer, todo esto los lleva a tener dificultades para dar cariño y recibirlo. Hay algunos rasgos que se observan las personas que denotan una posible autoestima devaluada, por ejemplo: ponerse nervioso, morderse las uñas, tartamudear, enojarse rápidamente, tener dificultades para realizar actividades en grupo, molestar a los demás, entre otros.

La forma en la que una persona se considera a sí misma, repercute directamente en su capacidad de aprender y en su forma de relacionarse con los demás.

Actividad 7: complete las siguientes frases:

1.- Mis compañeros de la escuela piensan que soy

2.- Las demás personas piensan que soy

3.- Yo creo que soy

4.- Me veo

5.- Lo que más me gusta de mí es

6.- Lo que menos me gusta de mí es

7.- Lo que más me cuesta aprender es

8.- Lo que aprendo más fácil es

9.- Me pongo nervioso cuando

10.- A las personas les gusta de mí

11.- Me pone triste

12.- Me ponen contento

Conteste las siguientes preguntas:

¿Se le hizo sencillo o complicado completar las frases?

¿Cuál es la importancia de conocer sus cualidades y áreas de oportunidad?

¿Cuál es la importancia de conocer las cualidades y áreas de oportunidad de sus alumnos?

Se propone que esta actividad la desarrolle con sus alumnos, ya que el fortalecimiento de la autoestima y el autoconocimiento, favorecen el cuidado personal, ayuda a tomar decisiones y expresar emociones de manera adecuada, sin atentar contra la propia persona ni contra la integridad de los demás.

Actividad 8: El árbol de mis logros (para el salón de clases)

El maestro solicitará a sus alumnos que dibujen un árbol, el cual tendrá raíces, tronco y hojas. Posteriormente, en las raíces escribirá sus habilidades que le han servido para “llevarse bien” con su familia, con sus amigos, con sus compañeros o aquellas que les han permitido lograr algo, por ejemplo, puntualidad, disciplina, tolerancia. En el tronco escribirán los logros que han tenido como consecuencia de sus habilidades, por ejemplo, ganar el torneo de ajedrez, formar un grupo de lectura. Mientras que en la parte alta del árbol, en las hojas, de lado derecho escribirán las emociones y sentimientos que les

generaron por sus logros y en las hojas del lado izquierdo, qué harán para tener más logros.

Una vez que todos los alumnos han terminado su árbol de los logros, el maestro hará las siguientes preguntas:

¿Te das cuenta de todas las cosas que eres capaz de hacer? ¿Qué piensas de cómo esas cosas que aprendes permiten a su vez, que aprendas otras cosas? ¿Qué otras cosas te falta lograr y cómo le harás para conseguirlo?

Se concluye la actividad felicitando a sus alumnos por su dedicación para dibujar su árbol y con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a este: *¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sienten?*

Se recomienda que este dibujo se conserve en algún cuaderno de uso frecuente o que forme parte de la decoración de su habitación.

Actividad 9: Mi héroe

El maestro pedirá a los alumnos que en una hoja de su cuaderno escriban el nombre de tres personas que admiran y expliquen las razones para sentir ese aprecio por la persona. Las personas pueden ser familiares, amigos, artistas o deportistas. Por ejemplo:

Nombre	Lo admiro porque...
1.- Mi tío Juan	Siempre me...
2.-	
3.-	

A continuación compartirán con sus compañeros las razones por las que admiran a los personajes que eligieron.

Ahora el maestro pedirá a sus alumnos que realicen la misma actividad, pero con los nombres de tres compañeros del salón de clases y nuevamente compartirán con el grupo las causas de su admiración y después de cada explicación, aplaudirán a cada uno de sus compañeros *admirados*.

Actividad 10: Dibujo de la semana

Pida a sus alumnos que dividan una hoja blanca en 7 partes iguales, de tal manera que cada espacio les permita dibujar algún evento significativo que les ocurrió en cada uno de los días de la semana. Pueden ser eventos que les hayan generado emociones agradables o desagradables. Por ejemplo, dibujar un evento que los hizo sentir alegres o tristes. Una vez terminados los dibujos de los días de la semana, se le pedirá que elija un día, el que considere más representativo de toda la semana para que lo describa a sus compañeros, los cuales podrán decirle alguna felicitación o sugerencia o mensajes para animar a su compañero.

Una vez que hayan participado todos, se les pedirá que contesten en la misma hoja que hicieron sus dibujos de la semana, las siguientes preguntas: *¿Qué te gustó o no de lo que viviste en tu semana? ¿Qué puedes o no controlar de lo que te sucedió? ¿Te das cuenta de la cantidad de emociones positivas que viviste en una semana? ¿Te das*

cuenta de la cantidad de alternativas a las situaciones no positivas que tuviste para cada una de ellas?

Convivencia

Convivir, se define como: *vivir en compañía de otro u otros*. La convivencia requiere de la expresión constante de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos, de una manera eficiente para resolver problemas inmediatos y disminuir la presencia de futuras dificultades, por lo tanto, requiere de ciertas habilidades denominadas, *sociales*.

Las *habilidades sociales* se definen como el conjunto de conductas aprendidas que presenta una persona dentro de un contexto interpersonal. Entre las habilidades sociales se encuentran la comunicación, la empatía, la asertividad, la escucha activa, el apego, la cooperación, el autocontrol y la solución de conflictos.

Ya que la escuela cumple una función socializadora, las habilidades sociales facilitan y mejoran la convivencia basada en la inclusión, la equidad y el respeto a la diversidad.

Actividad 11: conteste las siguientes preguntas: ¿cómo es la convivencia con integrantes de su familia y amigos?

¿Cómo se relaciona con integrantes de su comunidad escolar, tales como: maestros, directivos, alumnos y padres de familia?

¿Qué aspectos le gustaría mejorar de la convivencia que tiene con esos dos grupos de personas (académico y familiar)?

Las actividades 2-11 aparecen originalmente en seminario de inclusión, equidad y convivencia escolar de Imelda Parra (2017) y curso de educación emocional y aprendizaje social: suplemento para

administrativos de Edgardo Olmedo e Imelda Parra (2020) publicado por el Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas (CIEM).

3 Inclusión, Interculturalidad y Convivencia Escolar.

Hay una relación muy estrecha entre el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo (de acuerdo a las etapas de desarrollo cognitivo de Jean Piaget). En la teoría del aprendizaje de David Ausubel, para desarrollar un aprendizaje significativo es necesario generar una componente emocional previa “la motivación”, que da significado y sentido a aquello que aprendemos. Es decir, el aprendizaje no solo tiene una componente cognitiva, sino que para desarrollarse requiere de una componente emocional. Una estrategia adecuada puede ser aprender al descubrir, sugerida por los estudios en el aprendizaje por descubrimiento de Jerome Brunner.

Para el psicólogo Richard Davison *“las personas que aprenden a disipar las emociones negativas pueden aprender mejor”*. Una parte inicial del proceso de aprendizaje es desarrollar la atención. Para el bio-psicólogo Matthieu Ricard, la atención es la primera fase del conocimiento, y el desarrollo de nuestras habilidades emocionales (inteligencia emocional intrínseca) facilita su apropiación. La atención es la capacidad de centrarnos en un estímulo, y no en otros, como lo escribió Willian Chase. Una estrategia para desarrollar la atención es la regulación de la respiración, centrar la atención en nuestra respiración (en un espacio cómodo y seguro, con ojos cerrados), con una secuencia de tres tiempos durante unos diez minutos diarios nos ayudará a mejorar la atención, la concentración y la reflexión.

Para fomentar la cooperación, la compasión y el altruismo (aprendizaje social) se requiere de desarrollar nuestras habilidades emocionales. Es decir, aprender a relacionarme mejor conmigo mismo ayuda a relacionarme mejor con los demás. Es necesario dedicar un tiempo para la reflexión y la contemplación, dedicar un tiempo a su persona, a la reflexión de nuestros actos y decisiones que emprendemos cada día.

Para el psicólogo Daniel Goleman, enseñar las habilidades emocionales vuelve a los alumnos más cívicos, más humanos, mejores alumnos, ya que al “ayudar a los adolescentes a gestionar sus propias emociones significa que pueden aprender mejor”. Al desarrollar habilidades emocionales en la escuela, los alumnos generan un espacio de convivencia inclusivo.

La educación inclusiva es un modelo pedagógico que busca atender las necesidades de aprendizaje de todos los niños, jóvenes y adultos con especial énfasis en aquellos que son vulnerables a la marginalidad y la exclusión social. La educación inclusiva es una nueva manera de entender la riqueza de la diversidad en el salón de clase.

La inclusión implica la diversidad; la diversidad de ideas y maneras de pensar, de creer, de sentir, amar, de ser; la diversidad es la complejidad en las maneras de ser de la persona, de aceptar y respetar, de incluir a quien tiene ideologías diferentes, creencias religiosas distintas, quien desarrolla otras maneras de ser y de alcanzar su bienestar, la inclusión de quienes tienen culturas distintas, géneros y sexualidades diferentes y las diversas maneras de construcción del ser humano, discapacidades

motoras o cognitivas, quienes son vulnerables o no han tenido acceso a la educación.

La educación debe ser para todos, como derecho humano de todas las personas y el salón de clase debe ser un espacio de respeto, de libertad y de auto-realización. Para el psicólogo Carl Rogers, la educación debe potencializar las habilidades y conocimientos de los alumnos en un espacio de libertad y creatividad. Así, la educación no busca hacer a los alumnos iguales, sino cada uno distinto y en esa diversidad encuentra su riqueza.

Para el psicólogo Daniel Goleman, uno de los principales retos de la educación es desarrollar la empatía. D. Goleman clasifica la empatía en tres tipos: (i) empatía cognitiva o intelectual (cuando las ideas de una persona o grupo de personas son semejantes o coincidentes), (ii) empatía afectiva (cuando las emociones o sentimientos de otras personas influyen y afectan a nuestra persona), y (iii) empatía social (cuando sentimos-valoramos a la persona por su condición humana). La empatía social es la empatía que nuestra sociedad necesita, la asignación de valor de la condición humana sobre cualquier cosa.

El sociólogo Edgar Morín (2000) describe siete saberes esenciales para la educación: saber sobre el conocimiento, un saber pertinente, conocer la condición humana, conocer la identidad terrenal, educar para la incertidumbre, enseñar para la comprensión y la convivencia, y desarrollar una ética planetaria. Para E. Morín, la enseñanza debe estar orientada hacia la comprensión (misma que se puede alcanzar a través del pensamiento complejo), la comprensión intelectual

compuesta por la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades, y la comprensión humana que se refiere al entendimiento y valoración de la condición humana; una educación que busca la solidaridad, la paz y el bienestar, como el mismo Jean Piaget lo propuso en “¿A dónde va la educación” (1972).

Esta manera de ver al salón de clase como un espacio libre y un ambiente de convivencia sana y pacífica requiere de la transformación de las maestras y maestros, de asumir la responsabilidad social, moral y ética de nuestra labor docente como centro de la transformación social (en el sentido que ha dicho Paulo Freire), la educación como un medio para liberar al ser humano.

Al enseñar, no solamente construimos situaciones de aprendizaje donde se adquiere conocimiento y desarrollan habilidades, sino que nuestra actitud, nuestra personalidad influye en nuestros alumnos, mostramos una manera de vivir y de ser, es un ejercicio de poder y una oportunidad de mostrar a nuestros estudiantes que podemos construir una sociedad inclusiva, con respeto a la diversidad cultural y en un ambiente de convivencia sana y pacífica, una cultura con pleno ejercicio de la libertad y respeto a los derechos humanos de cada persona.

El desarrollo de la educación emocional en el ser humano es un elemento fundamental para construir una sociedad más inclusiva, justa y humana.

BIBLIOGRAFÍA.

Archundia, V., De la Cruz, M., Rosales, L. y Contreras, D. (2012). Modelo de Contención de emociones para el personal de los Centros de Justicia para las mujeres. México: CAVAC. Centro de Atención Terapéutica para la Violencia Sexual.

Ausubel, David. (1983). *Psicología educativa*. Trillas.

Bandura, A. y Walters, R. (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Alianza editorial: España.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, (1), 7-43.

Bisquerra, Rafael. (2013). *Educación emocional*. Desclée De Brouwer.

Bisquerra, Rafael. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.

Castañeda, Jesús. (2013). *Piaget y el aprendizaje por reestructuración*. Universidad Iberoamericana.

Castañeda, Jesús. Olmedo, Edgardo. Parra, Imelda (2018). *Curso de Habilidades Socioemocionales y Educación*. Programa de Fortalecimiento de la Calidad Educativa SEP y Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas.

Castañeda, Jesús. (2019). *Ensayo de epistemología y pensamiento complejo*. Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas.

Castañeda, Jesús. (2020). *Pedagogía y aprendizaje: fundamentos teóricos*. Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas.

Castañeda, Jesús. (2020). *Educación Emocional y Aprendizaje Social*. Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas, y Colegio de Bachilleres del Estado de Michoacán.

Carrillo, Esperanza. (2011). *Teorías del aprendizaje e instrucción*. Universidad Interamericana Para el Desarrollo.

Cobo, C. (2003). El comportamiento humano. *Cuadernos de administración*, 29, 115-130.

Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T, (2017).

- Davison, Richard. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Destino.
- Hilgart, E, Brouwer, G. (1977). *Teorías del aprendizaje*. Trillas.
- Freire, Paulo. (1965). *Pedagogía como práctica de la libertad*. Siglo XXI Editores.
- Garza, Rosa María. Leventhal, Susana. (1998). *Aprender como aprender*. Trillas.
- Gardner, Howard (2011). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Inteligences*. New York Basic Books.
- Goleman, Daniel. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos
- Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos.
- Parra C., Imelda. (2017). *Seminario de inclusión, equidad y convivencia escolar*. Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas.
- Parra C., Imelda. Olmedo, Edgardo. (2020). *Educación Emocional y Aprendizaje Social: suplemento para administrativos*. Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas, y Colegio de Bachilleres del Estado de Michoacán.
- Piaget, Jean. (1954). *Inteligencia y afectividad*.
- Piaget, Jean. (1980). *Les formes élémentaires de la dialectique, Idées*.
- Piaget, Jean. (1971). *Ensayo de lógica operatoria*.
- Piaget, Jean. (1972). *A dónde va la educación?*. Teide.
- Penrose, Roger. (1996). *La mente nueva del emperador*. Fondo de Cultura Económica.
- Pozo, Juan Ignacio (1993). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Morata
- Master. Biblioteca práctica de comunicación. Aprendizaje. España: Océano.
- Master. Biblioteca práctica de comunicación. Autodominio. España: Océano.
- Rodríguez, F. (2014). *Juego psicoterapéutico para el desarrollo emocional. Psicoterapia Gestalt para niños y jóvenes*. México: Editorial Pax.
- Lonergan, Bernard (2012). *Filosofía de la educación*. Universidad Iberoamericana.

Saavedra, Salvador (2012). *Paradigmas del conocimiento*. Pax.

Vigostky, Lev S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.

----- (2017). *Aprendizajes clave: habilidades socioemocionales*. Secretaria de Educación Pública.

SOBRE EL AUTOR:

Jesús Castañeda Rivera nació en Coalcomán, Michoacán. Realizó sus estudios básicos en la Escuela Secundaria General Constitución de 1917 y Colegio de Bachilleres del Estado de Michoacán Plantel Coalcomán. Licenciado en Ciencias Físico-Matemáticas por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Maestro en Educación por la Universidad Interamericana para el Desarrollo y Doctor en Educación, Desarrollo y Complejidad por la Universidad Nova Spania. Autor de artículos de investigación, divulgación y textos de enseñanza sobre matemáticas, pedagogía y didáctica de las matemáticas. Ha recibido diversos reconocimientos como el Premio Mixball (2009) de la Sociedad Matemática Mexicana, el Premio UNID a la investigación (2011), Premio a la Condecoración al Mérito Juvenil (2006) y el homenaje por su 36 aniversario de la Universidad CEUMA.

Jesús Castañeda Rivera

Director del Centro de Investigación y Enseñanza de las Matemáticas.

jesuscrivera@gmail.com

Teléfono (443)4425456.

CONFERENCIAS SOBRE PEDAGOGÍA

25 de Febrero de 2020

Teatro Morelos, Maravatío, Michoacán

PROGRAMA:

1. Mensaje de Bienvenida y presentación de invitados.
2. Conferencia **“Las primeras letras en la escuela”** por Dr. Ernesto Rodríguez Moncada.
3. Conferencia **“Educación emocional y aprendizaje social en preescolar”** por Dr. Jesús Castañeda Rivera
4. Conferencia **“El pensamiento matemático en preescolar”** por la Dra. Irma Fuenlabrada Velázquez.
5. Entrega de reconocimientos.