



Las HSE (Habilidades Socioemocionales) y los procesos cognitivos en el diseño competencial en las aulas

A cargo de Mag. Tania Presa
mayo, 2024

CATEGORÍAS

- Salud mental y bienestar
- Trastornos
- Modelo de Covitalidad
- HSE (Habilidades Socioemocionales)
- Aprendizaje socioemocional
- Desarrollo socioemocional (primera infancia/adolescencias)
- Procesos cognitivos
- Marco competencial

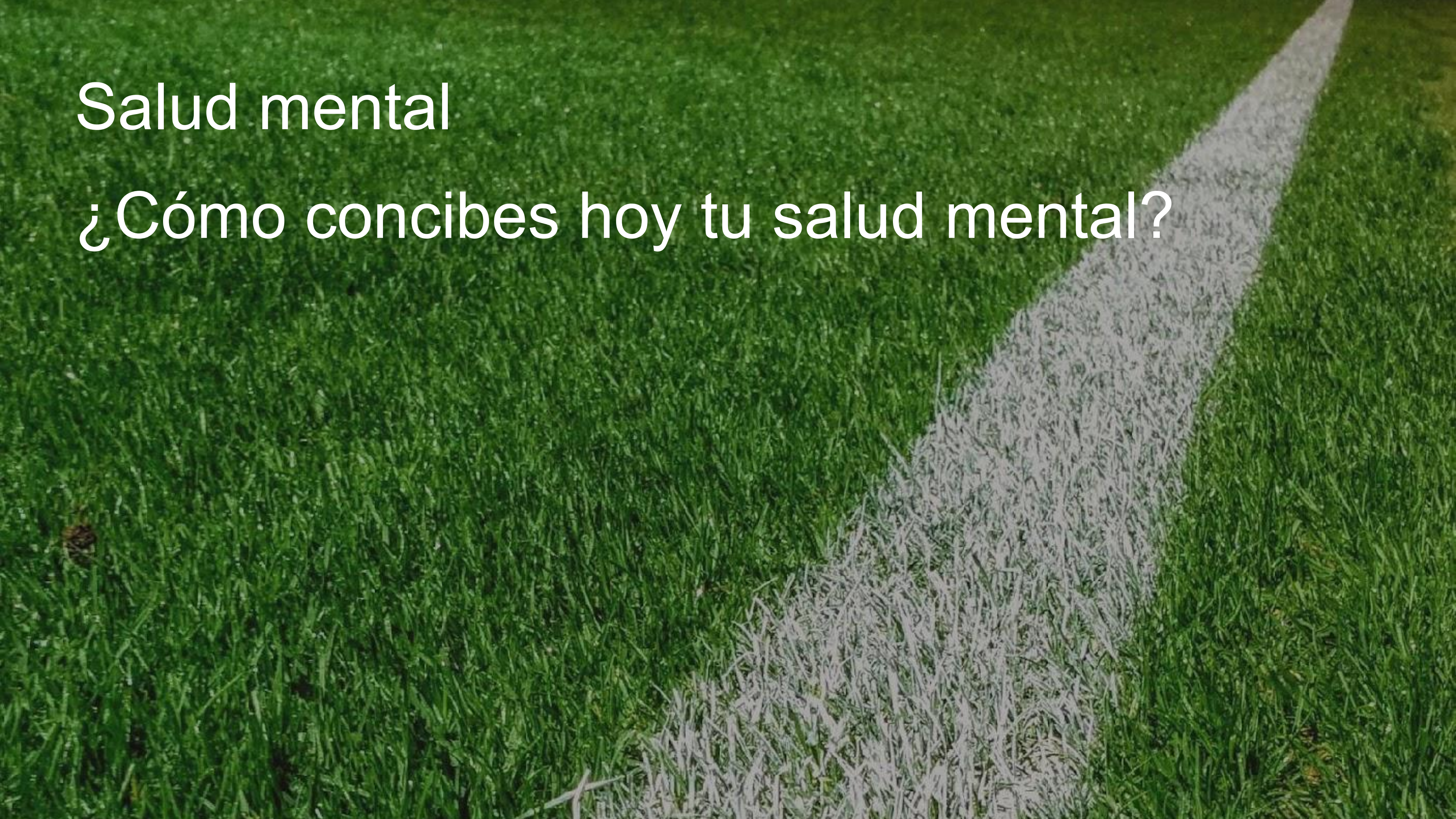


Consigna:

-Seleccionar 2 conceptos, categoría o, ideas y “ponerlas a jugar” en sus prácticas...

-Elementos para tu “receta” de promoción de un aula saludable.

¿Cuáles son sus ausencias/permanencias en sus finalidades pedagógicas?
(lo retomamos al final)

A photograph of a green lawn with a white line, possibly a sports field. The text is overlaid on the top left.

Salud mental

¿Cómo concibes hoy tu salud mental?

Es la capacidad de amar y trabajar. S. Freud.



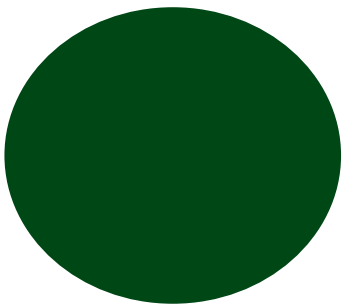
Salud mental

“Estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades, es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (OMS, 2022).

- No es un estado estático.
- Multidimensionalidad: la salud mental implica el bienestar psicológico, emocional y social.
- Enfoque integral: perspectiva del desarrollo humano.
- Bienestar como estado positivo de una persona: bienestar intrapersonal (pensamientos, emociones, autoestima, autoconfianza); interpersonal (relaciones sociales, sentido de pertenencia, capacidad de sostener vínculos).
- Habilidades y conocimientos: capacidad de aprender, tomar decisiones positivas, expresarse, asumir desafíos, etc.



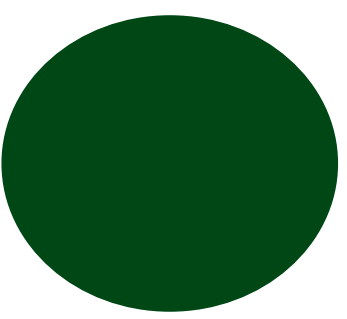
Sociedades “del bienestar”



En 2022, la 75.^a Asamblea Mundial de la Salud solicitó al Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que desarrollara, dentro del amplio mandato de la Organización, un marco para lograr el bienestar basándose en la Agenda 2030 y en sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, y determinar el papel que desempeña la promoción de la salud dentro de dicho marco, en consulta con los Estados Miembros, se establece:

- Una visión positiva de la salud que integra el bienestar físico, mental, psicológico, emocional, espiritual y social.
- Los principios de derechos humanos, justicia social y ambiental, solidaridad, equidad de género e intergeneracional, y paz.
- Nuevos indicadores de éxito, más allá del producto interno bruto, en los que se tenga en cuenta el bienestar individual y social, y conduzcan a nuevas prioridades para el gasto público en salud.
- El enfoque de promoción de la salud en el empoderamiento, la inclusión, la equidad y la participación significativa.

Causas de erosión del bienestar social:



- Modelos de desarrollo económico basados en la producción y el consumo masivo e intensivo de bienes.
- La distribución desigual de recursos que refleja legados políticos e influye en determinantes sociales, estructurales, económicos, políticos, ambientales y comerciales de la salud de las personas y el planeta.
 - Sistemas de salud y protección social frágiles.
- La transformación digital, que crea oportunidades para soluciones de salud digital pero puede generar desigualdad en el acceso a la atención de salud, empoderamiento económico, desinformación y riesgos de gran alcance de disrupción social y falta de confianza.
- El crecimiento de la población y una urbanización sin planificar y de rápido desarrollo en contextos socioeconómicos, políticos y ambientales complejos que resultan en mayores amenazas para el bienestar individual y social.
- La innovación tecnológica incontrolada, que plantea cuestiones de ética y no suele estar respaldada por la evaluación de los efectos en la salud de los ecosistemas humano y planetario.

Salud mental



El primer paso: autoconocimiento

¿Quién soy?

¿Qué cosas me definen?

¿Cómo me muestro?

¿Qué dejo ver? ¿Qué escondo?

¿Cómo es mi lenguaje? ¿Cómo me comunico?

¿Cómo es mi cuerpo? ¿Cómo cuido mi cuerpo?

Reconocimiento de
emociones

Autoconcepto

Autorregulación



Reconocimiento de emociones

Identificación de emociones en uno mismo y en otros, visualizando sus componentes neurofisiológicos, cognitivos y comportamentales, comprendiendo la funcionalidad de éstas.

Autoconcepto

Implica conocer la percepción y la valoración que los sujetos hacen de sí mismos y de sus capacidades, que se encuentran en construcción y mediadas por la interacción del entorno.

Autorregulación

Responde a la capacidad que tiene una persona para regular sus emociones de forma adecuada ante las diversas situaciones de la vida cotidiana. Implica reconocer cómo siento, pienso y actúo.



Niveles de representación del “Self”

Comprensión y percepción que una persona tiene sobre sí mismo.

Dimensiones de la construcción identitaria... ¿cómo analizarlas?

“¿cómo se pueden analizar estas “obras de arte”, teniendo en cuenta no solo su función representativa y expresiva, sino como parte importante de un sistema de valores?”

1. Personal
2. Relacional
3. Colectivo



Referencia: La imagen de perfil en facebook: identidad y representación en esta red social. Rueda, Rocío. Giraldo, Diana. 2016. Colombia.

La identidad como creación

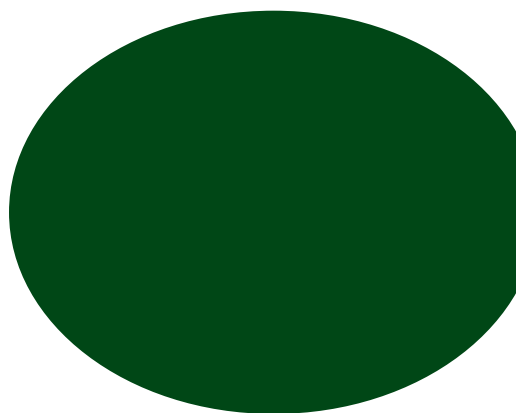
Nuestra idea sobre cómo la gente se presenta a sí misma en Facebook surge claramente del análisis microsociológico de Goffman (1959). En sus estudios, él describe la gente como actores (performers) en un teatro y las interacciones cara a cara como el esfuerzo por manejar las impresiones en frente de una audiencia.

Así, para Goffman, la presentación del yo en la vida cotidiana es un constante trabajo de creación y negociación: las personas deben seleccionar y emplear cuidadosamente su fachada, es decir, gestionar tanto el decorado como la apariencia y los modales, de manera que su actuación resulte verosímil.

Dentro de la lógica expresionista de la web, la identidad de las personas se encuentra cada vez más depositada y distribuida en sus obras y en los productos de esas actividades que se exhiben a los otros; se trata de producciones personales que difícilmente pueden ser separadas de su creador, en cuanto que ellas son testimonio de una singularidad biográfica



Metodología de análisis para la foto de perfil



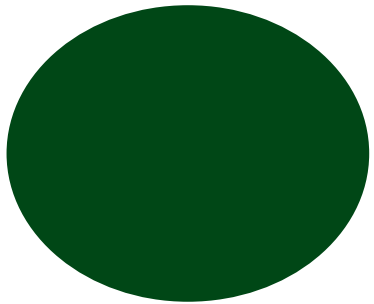
1. Representante. Lo que aparece en la imagen. Se muestra una figura humana o un objeto. Se brinda información o huella biográfica del usuario o es no biográfica.

Tabla 1. Tipos de representante

	Humano	No-humano
	R1	R3
Con Bio-grafos		
	R2	R4
Sin Bio-grafos		

R1: Humano con bio-grafos, R2: Humano sin bio-grafos,
R3: No-humano con bio-grafos, R4: No-humano sin bio-grafos.

Metodología de análisis para la foto de perfil



2. Tratamiento. La imagen se presenta de modo natural o artificial. Presencia o ausencia de huellas de intervención. Intervención como manipulación o edición de la imagen.

Tabla 2. Tipos de tratamiento

	No-intervenida	Intervenida
No escenificada	T1	T3
		
Escenificada	T2	T4
		

T1: No-intervenida y no escenificada, T2: No-intervenida y escenificada, T3: Intervenida y no escenificada, T4: Intervenida y escenificada.



Proponga una puntuación de 0-1-2-3 a las siguientes preguntas.
Teniendo en cuenta su grado de severidad, siendo 3 el mayor grado.

1. ¿Puede concentrarse en lo que hace?
2. ¿Las preocupaciones le hacen perder el sueño?
3. ¿Se siente con propósitos claros en su vida?
4. ¿Se siente capaz de tomar decisiones?
5. ¿Se siente constantemente bajo presión?
6. ¿Siente que no puede superar las dificultades?
7. ¿Disfruta de las actividades que realiza?
8. ¿Ha podido afrontar los problemas?
9. ¿Se ha sentido deprimido?
10. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?
11. ¿Se siente feliz?

CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG -GHQ-12
Población general. Sugerido para la valoración de la salud mental. También sugerido para cuidadores. Su respuesta debe abarcar las últimas semanas. Se trata de un cuestionario autoadministrado de 28 ítems divididas en subescalas: A (síntomas somáticos), B (ansiedad e insomnio), C (disfunción social) y D (depresión grave).

Trastornos

En una de las más amplias revisiones de los trastornos mentales realizada en EE.UU., que abarcó 18.000 adultos, se constató que, en un período de seis meses, un 20% de los adultos norteamericanos sufre algún tipo de alteración incluida dentro de la categoría de las psicopatologías; al menos el 8% presenta trastornos de ansiedad, y el 6% ó 7% padece dependencia y consumo. La depresión y trastornos relacionados afecta al 6% de la población evaluada, y al menos 1 de cada 100 es esquizofrénico (Rosenzweig & Leiman, 1992). En el último estudio epidemiológico a gran escala realizado en Norteamérica, hallaron que la depresión tiene una tasa de prevalencia a lo largo de toda la vida del 17.1%. Tomado de Freidin, E. Psicopatología y cerebro, 2004.



Trastornos

-Psicopatología. El estudio de las causas de los trastornos psicológicos ha sufrido grandes transformaciones a lo largo de la historia. Modelos que explicaban los trastornos desde bases biológicas a modelos multidimensionales y biopsicosociales. Estas transformaciones se reflejan por ejemplo, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de enfermedades mentales (DSM), basado en un solo modelo teórico de la psicopatología a la versión actual del DSM5.

-En cierta forma, clasificar a todas las personas que comparten manifestaciones similares en la misma categoría puede dar la falsa impresión de que se está hablando del mismo proceso, cuando ése no es el caso. Con excepción de las categorías más generales, el sistema de clasificación no permite establecer ni procesos causales diferenciales ni la manera en que éstos interactúan de forma única en distintas personas. Kupfer, First y Regier (2002).





Los trastornos infantiles del neurodesarrollo son un grupo de alteraciones que se manifiestan desde edades tempranas y se caracterizan por déficits cognitivos, comportamentales, psicosociales y neurológicos.

Estos trastornos infantiles se vinculan al funcionamiento del sistema nervioso y aparecen durante la maduración del cerebro. Es durante el período infantil donde aparecen las dificultades para alcanzar el hito de desarrollo y se producen deficiencias del funcionamiento personal, social y académico.

En los trastornos infantiles es necesario diferenciar los trastornos del aprendizaje y los trastornos del desarrollo.

Trastornos del aprendizaje

Es un retraso evolutivo de carácter funcional y específico para adquirir determinadas habilidades (lectura, escritura, cálculo, dibujo, etc.)

Trastornos del desarrollo

Afectaciones en el desarrollo psicomotor, cognitivo, lingüístico y emocional.

Se relaciona con una alteración en el plano orgánico, afectan a la función neurológica y ejecución de diferentes habilidades.

Trastornos del aprendizaje

- Dislexia: Problemas para la lectura y la escritura. (Trastorno de la lecto-escritura);
- discalculia: Problemas para la adquisición de conceptos numéricos (Trastorno de las matemáticas) y la aritmética;
- disgrafías: deficiencias en las habilidades para escribir, debido a dificultades para recordar y automatizar los movimientos motores para formar letras o números;
- disortografía: Alteración del lenguaje escrito, hay dificultades en la ortografía y la escritura, se presentan problemas para reconocer, comprender y asociar los sonidos y los símbolos escritos.

Trastornos del desarrollo

- Disfasias: dificultades en la adquisición y desarrollo del lenguaje;
- afasias: dificultad para leer, hablar, comprender o repetir el lenguaje, debido a una lesión en las áreas del cerebro;
- dislalias: alteraciones en la articulación de los fonemas;
- disglosias: trastorno de las articulaciones o malformación de los órganos periféricos del habla;
- disartrias: alteración de la articulación que conlleva una lesión subyacente en el SNC;
- disfemias: afecta a la fluidez del habla;
- disfonías: problemas en la voz;
- afonías: problemas en la voz.

Trastornos del espectro autista (TEA)

Dentro de los trastornos infantiles, el autismo es una alteración que interfiere en el funcionamiento de la comunicación y la interacción social.

Se manifiesta con un patrón de intereses y actividades restringido y repetitivo.

El Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Dentro de los trastornos infantiles, el TDAH se debe a una alteración de la corteza prefrontal, afectando a las funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la inhibición de impulsos, la organización y la planeación.

Se expresa a través de manifestaciones conductuales:

- Hiperactividad/impulsividad,
- falta de atención,
- impulsividad.

Trastorno de Gilles de la Tourette

Dentro de los trastornos infantiles, el trastorno de la Tourette, afecta a los ganglios basales, en sus conexiones con la corteza cerebral y el sistema límbico.

Se caracteriza por múltiples tics motores y al menos un tic vocal, ya sean simples o complejos, los cuales se presentan con frecuencia a lo largo de todo el día.

Problemas psicológicos interiorizados y exteriorizados

Existen dos grandes dimensiones generales del comportamiento que evidencian conductas no esperadas en los sujetos. Una de ellas se caracteriza por la rabia, la destrucción, la desobediencia, agresividad, a la que se le ha denominado como factor externalizante (Achenbach, 1966) o problemas de conducta (Miller, 1967), entre otras y la otra dimensión, que se caracteriza por la presencia de depresión, retraimiento, timidez, ansiedad y somatizaciones, que ha sido denominada como factor internalizante, problemas de personalidad, entre otras denominaciones.



Estar alerta para poder intervenir...

Cabe destacar que si bien es posible observar ciertos problemas de comportamiento en niños, es necesario, distinguirlo de lo que sería un trastorno de comportamiento perturbador, el cual hace referencia a *“la presencia de un patrón de conducta persistente, repetitivo e inadecuado para la edad del niño, que se caracteriza por el incumplimiento de las normas sociales básicas de convivencia y por la oposición a los requerimientos de las figuras de autoridad, que trae como consecuencia un deterioro en las relaciones familiares y/o sociales”*. (Pinos, 2013, p.42).

Algunas de las características, de acuerdo a Moreno (2007) que nos permitirían conformar un perfil de niño (alumno) con un trastorno grave de conducta, son: Existencia de un patrón de conducta anómalo, persistente y reiterado, Presencia de alteraciones conductuales en distintos ambientes: hogar, escuela, calle.

En el alumnado con este patrón de conducta se da un deterioro significativo del nivel académico, además de más alta conflictividad familiar y social. Presentan sintomatología clínica subyacente: baja autoestima, escasa tolerancia a la frustración, inestabilidad y labilidad emocional. Suele cursar con trastornos asociados: ansiedad, de aprendizaje, del estado de ánimo.



Algunos signos de sintomatología para ambas dimensiones: internalizante y externalizante:

Comportamiento Internalizante			
Depresión	Ansiedad	Retraimiento social	Somáticos
-Estado de ánimo irritable. -Tristeza excesiva. -Poco interés en la realización de tareas. -Falta de energía. -Disminución en la capacidad de concentración. -Sentimiento de culpabilidad excesiva. -Pensamientos de muerte. -Dificultad para tomar decisiones.	-Pensamientos negativos e irreales. -Interpretación ilógica de situaciones. -Hipersensibilidad a síntomas físicos. -Miedos relacionados con situaciones específicas. -Preocupaciones excesivas.	-Interpretación irrealista de su desempeño social. -Falta de interés a las interacciones sociales. -Dificultad en situaciones de proximidad social.	-Es un componente clave en los trastornos de ansiedad y depresión. -Sensibilidad excesiva a señales fisiológicas. -Náuseas. -Dolor en extremidades. -Dolor de cabeza y ojos. -Sensación de hormigueo.

Fuente: Lozano, González, L. Lozano Fernández, L. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/8192/7855>

Algunos signos de sintomatología para ambas dimensiones: internalizante y externalizante:

Comportamiento externalizante		
Conducta disocial	Conducta desafiante	Hiperactividad
-Agresión a personas y animales. -Destrucción de pertenencias de otros. -A menudo inicia las peleas. -Amenaza. -Miente. -Se escapa de lugares.	-Incorre en pataletas. -Discute con adultos. -Rehúsa cumplir las normas de los adultos. -Es susceptible o fácilmente se siente molestado por otros. -Acusa a otros de sus errores. -Rencoroso y resentido.	-No presta suficiente atención a los detalles. -Dificultad para la atención sostenida. -Parece no escuchar cuando se le habla. -Dificultad para organizar sus tareas. -Se distrae con estímulos irrelevantes. -Es olvidadizo. -Dificultad para la realización de actividades tranquilas. -Responde en forma precipitada e impulsiva. -Corre o da saltos en situaciones inapropiadas. -Interrumpe.

Covitalidad

constructo que describe y explica ciertas dimensiones o variables asociadas a las HSE. Ha sido diseñado por la Universidad de California.

Investigación centrada en la Psicología positiva y el bienestar.

La acción conjunta de determinadas competencias socioemocionales amortigua los efectos negativos de la exposición a situaciones de riesgo, promoviendo un adecuado ajuste psicosocial y previniendo el desarrollo de problemas de salud mental



Fortalezas psicológicas

01



Creencia en uno mismo

Autoeficacia
Autoconocimiento
Persistencia

02



Creencia en los demás

Apoyo familiar
Apoyo de pares
Apoyo escolar

03



Competencia emocional

Regulación emocional
Autocontrol
Empatía

Compromiso con la vida



Optimismo
Entusiasmo
Gratitud

Covitalidad: alude al resultado de la interacción entre la totalidad de estas competencias socioemocionales y su efecto sinérgico sobre la salud mental.

El primer dominio, la Creencia en Uno Mismo, consta de tres dimensiones basadas en constructos de la Teoría del Aprendizaje Socioemocional y la Teoría de Autodeterminación: Autoeficacia, Autoconciencia y Persistencia.

1. Autoeficacia: Es un mecanismo de agencia personal que implica las creencias de las personas en sus propias capacidades para ejercer control sobre su nivel de funcionamiento y demandas ambientales.
2. Autoconciencia: Es el proceso de atender aspectos del yo (self), tanto en el ámbito privado (encubierto) como el público (manifiesto).
3. Persistencia: Perseverancia y pasión por las metas a largo plazo, manteniendo el esfuerzo y el interés durante años a pesar del fracaso, la adversidad y los obstáculos.



El segundo dominio, la creencia en los demás, se compone de tres dimensiones derivadas de constructos que se encuentran sobre todo en la literatura sobre resiliencia infantil: Apoyo Familiar, Apoyo de los Pares y Apoyo Escolar.

1. Apoyo Familiar: Capacidad de tener presente el apoyo familiar y el bienestar que le proporcionan.
2. Apoyo de Pares: Capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas y tener conocimiento del apoyo que recibe de amigos, compañeros, etc.
3. Apoyo Escolar: Capacidad de percibir que el entorno escolar proporciona un ambiente seguro y estable, brindando apoyo emocional y académico.



El tercer dominio, la competencia emocional, consta de tres dimensiones basadas en constructos extraídos de los estudios el Aprendizaje Socioemocional: Regulación Emocional, Empatía y Autocontrol.

1. Regulación Emocional: Es la capacidad de expresar adecuadamente tanto las emociones agradables (Ej., Agrado por los demás, alegría) y controlar las emociones desagradables (Ej., Abstenerse de reaccionar de forma exagerada ante situaciones que provocan ira, frustración, vergüenza, etc.).
2. Empatía: Refiere a la habilidad afectiva y cognitiva para notar y tener en cuenta los estados emocionales de los demás.
3. Autocontrol: Una competencia que comienza a desarrollarse en la infancia y empodera a las personas para que accedan al yo, evaluando distintas opciones de comportamiento incluso en situaciones estresantes mediante el uso de una regulación afectiva eficaz.



El compromiso con la vida es el cuarto dominio, el cual está compuesto por 3 dimensiones basados en constructos de la literatura de la psicología positiva: Gratitude, Entusiasmo y Optimismo.

1. Gratitude: Es el sentido de agradecimiento que surge como respuesta a recibir algún tipo de beneficio personal como resultado de cualquier medio transaccional. La gratitud es el reconocimiento de la bondad en la propia vida y consiste en reconocer que la fuente de esa bondad se encuentra, al menos en parte, fuera de uno mismo.
2. Entusiasmo: Es la disposición para abordar la vida con ilusión y energía.
3. Optimismo: Es el grado en que una persona se suscribe a expectativas positivas hacia su futuro, incluida la percepción de que las metas de la vida son alcanzables.



Emociones y desarrollo socioemocional

- Concebimos al desarrollo socioemocional desde un enfoque adaptativo, donde la expresión de las emociones primarias y secundarias juegan un rol crucial en la regulación y mediación del intercambio social en tanto señales que se quieren transmitir y funciones (adaptativas) que se quieren alcanzar. (Vásquez, A. 2020, P.78)
- El desarrollo emocional hace referencia al establecimiento de la naturaleza de la transición de una etapa de desarrollo a otra, es decir, la forma de considerar cómo evoluciona la conducta desde una forma más primitiva hacia la subsecuente, el despliegue de nuevos comportamientos y las cualidades de la organización de la conducta. (Sroufe, 2000)
- Una de las características del desarrollo emocional en sus primeros meses de vida, es que existe una fuerte vinculación con lo biológico que se va desconectando a medida que va transcurriendo el ciclo vital y empiezan a cobrar valor otros factores como la interacción. Por ejemplo, la primera sonrisa que establece el niño con sus cuidadores es una sonrisa refleja, que con el tiempo se va volviendo social, de modo que, esa sonrisa ya no se establece por mecanismos fisiológicos sino por mecanismos interactivos. (Sroufe, 2000)
- Existe orden en el desarrollo (principio ontogenético)
- La emoción está unida al desarrollo de otros dominios (cognitivo y social)

La Emoción

Entendemos a las emociones como procesos complejos, en los cuales tiene lugar un estímulo desencadenante, de carácter externo o interno y una serie de modificaciones a nivel: subjetivo (toma de conciencia de la emoción); cognitivo (valoración respecto a la aparición de una emoción u otra); fisiológico (cambios producidos en el sistema nervioso); expresivo (expresión corporal y facial de la emoción) y motivacional (adaptación al entorno) (Elices, 2015).



Teoría evolutiva de las emociones

PROTO-EMOCIONES (0 a 6 meses)	Las proto-emociones se manifiestan a través de las necesidades del bebé, en tanto, sino son satisfechas habrá: llanto, incomodidad, ansiedad, etc. La alegría se manifestará en forma de satisfacción.
PRE-EMOCIONES (6 a 18 meses)	Se trata del pasaje al acto, al actuar. Se manifiestan a través del juego, la necesidad de estar con el otro, de interactuar. El enojo se podrá manifestar a través de rabietas. Durante esta etapa es importante tener en cuenta que el niño transita por un momento de egocentrismo.
EMOCIONES SIMPLES (18 meses a 3 años)	Los niños han llegado a la etapa de la simbolización, es decir, la aparición de un sistema de representaciones basadas en el lenguaje, signos y significaciones que determinan al sujeto de manera consciente e inconsciente. Otro aspecto importante es la instalación del sentimiento de culpa. Las emociones se manifiestan, por ejemplo, la alegría a través del buen humor, la rabia o el enojo podrá manifestarse mediante el lenguaje a través de reproches.
EMOCIONES SOCIALES (3 a 6 años)	Se ponen en conexión las siguientes dimensiones: lo social, el recuerdo y la memoria. Aparece la manifestación de deseo y mayor intencionalidad por parte del niño. El niño se incorpora a otros espacios fuera de lo familiar que suelen regirse por un aspecto clave, del cual comienza a tener mayor consciencia: el no hacer daño a los demás o a sí mismo. Así se manifestarán emociones de rabia, sensación de injusticia, represalia, hostilidad, etc.
EMOCIONES CULTURALES (6 a 12 años)	Es la edad en la que surgen las amistades, también el rencor, el perdón, la gratitud, etc. Es el momento en que el niño se diferencia del otro, como un otro diferente a sí mismo.
EMOCIONES MORALES (12 a 18 años)	Emociones como felicidad, odio, amor y duelo, combinándose con emociones básicas, por lo que hablaríamos de emociones compuestas y por lo tanto más complejas.

De los precursores o proto-emociones a las emociones

- Las emociones propiamente dichas no existen en el recién nacido hasta transcurrido un año. Según el enfoque desarrollista, las emociones representan transformaciones de reacciones “no emocionales” anteriores.
- Se cree que las emociones propiamente dichas no comienzan hasta que no se produce una clara distinción entre el yo y el medio.
- Las emociones no surgen a partir de afectos positivos o negativos indiferenciados tempranos, sino que lo hacen de forma específica, siguiendo un orden. Los sistemas de placer, de miedo, de la ira y el de otras emociones ofrecen un buen ejemplo de sistemas de afectos en desarrollo.
- Toda emoción básica parte de un precursor que aparece en los primeros cinco meses de vida. Dicho precursor es un prototipo en el sentido de que presenta una característica fundamental de la emoción posterior.

Emoción y regulación

La capacidad de regulación emocional implica la habilidad para controlar comportamientos impulsivos y actuar sobre la base de objetivos y metas cuando se experimentan emociones. Supone además el uso de estrategias de forma flexible y adecuada a cada situación, así como la modulación de respuestas emocionales con el fin de lograr metas individuales y las demandas del entorno.

Tabla 1. Desarrollo socio-emocional a lo largo del ciclo vital e interacciones tempranas

1	0 a 7 m	Sintonía con las reacciones faciales, físicas y vocales de los cuidadores, desregulación frente a respuestas inapropiadas 1 a 3 meses: sonrisa social 7 meses: mayor desarrollo de la memoria
2	8 a 10 m	9 meses: mayor atención a quienes lo rodean, b logra atención conjunta y uso de los otros como referencia social.
3	12 a 24 m	12 meses: mayor desarrollo del lenguaje gestual, verbal y motor favorece la regulación. 15 a 18 meses, se evidencia un patrón de apego con cada cuidador primario 18 meses: reconocimiento en un espejo, juegos de roles sencillos
4	24 a 36 m	Mayor capacidad de atención, de postergar la gratificación y seguir instrucciones. 2 a 3 años: capacidad de simulación, que facilita la regulación emocional y potencia funciones cognitivas superiores
5	36 a 60 m	3 a 4 años: disminuye el egocentrismo 4 a 5 años: desarrollan la "teoría de la mente" Mayor capacidad de planificar y anticipar consecuencias, mayor control inhibitorio y habilidades representacionales

Emociones y Adolescencias

¿Cómo fui yo de adolescente? ¿Cuáles eran mis intereses? ¿Cómo me vinculaba con mis padres y docentes? ¿Era un adolescente desafiante?

Hoy, como educador ¿Cómo concibo al adolescente, cuáles son sus características?

¿Por qué hablar de adolescencias en plural, cuál es tu opinión al respecto?

¿Cuáles son las complicaciones que se presentan en el aula al momento de trabajar con adolescentes?

¿Cuál es la relación entre adolescencias y habilidades socioemocionales?



Algunas claves

Primera clave: una educación emocional para las adolescencias: hacer consciente aquello que es inconsciente y que son las emociones. En muchas ocasiones y situaciones los adolescentes y nosotros mismos, los educadores, nos es complejo poner en palabras aquello que nos pasa y sentimos. Esto tiene que ver con el carácter inconsciente e involuntario de la emoción e implica un momento de "parar", de reflexión.

Segunda clave: acompañar a los adolescentes en la comprensión de sus propias emociones. En nuestras aulas convivimos con adolescentes que son grandes gestores de sus emociones, mientras que otros no tanto. Ello depende del vínculo temprano que hayan podido desarrollar con sus referentes, principales cuidadores, sus padres y familias. Este vínculo temprano tiene que ver con el apego y por lo tanto a cómo han sido configuradas las emociones durante su primera infancia, e incluso antes: como neonatos. En este sentido, es posible encontrarnos con adolescentes que expresan al máximo sus emociones a través de comportamientos o conductas más externalizantes, mientras que otros son más inhibidos y reflejan conductas de tipo internalizante, siendo más difícil identificar aquello que les pasa y sienten. Cada vez que surge una emoción, detrás de ella viene el desarrollo de una determinada conducta. Muchas veces esta “conducta” no es reflejo de dicha emoción que la provoca, es decir, puede un adolescente o un sujeto adulto sentir tristeza y sin embargo desarrollar una cierta conducta no resultante de tal tristeza, como si no la sintiese, o por el contrario ser “altamente explosivo” en la manifestación de cierta emoción. Para estos casos, tanto en aquellos adolescentes altamente expresivos de sus emociones como de los que no, es necesario en su acompañamiento generar un contexto que habilite a las emociones.

Tercera clave: acompañar en el desafío de la gestión emocional de los adolescentes implica trabajar profundamente la empatía en el aula. De alguna manera nacemos con cierta predisposición a “ponernos en el lugar del otro”. De acuerdo a algunos estudios es sobre los 4 años de edad que se comienza a manifestar en los niños un cierto grado de empatía, lo cual no quiere decir que desde ese momento todos los sujetos somos empáticos o podemos ponerla en práctica. La empatía se desarrolla cuando somos parte de entornos, familiares y educativos empáticos, solo allí es posible adquirir dicha habilidad, cuando formamos parte de contextos de protección.

Cuarta clave: la mirada incondicional. Esto implica un gran desafío, aceptar al otro independientemente de lo que haga. Es uno de los mayores retos de educadores y padres, convivir con los otros, aceptarlos en sus errores y aciertos, inspirando confianza. Se trata de querer al otro por lo que es y no por lo que hacen. Podríamos preguntarnos entonces: ¿cómo miramos a nuestros alumnos cuando llegamos al aula? Esto del cómo miramos tiene que ver además con cómo se siente visto el otro: el adolescente en este caso. Es necesario entonces validar siempre las emociones de un otro e intentar conectar con ellas.

Emociones y Escuela

- Escolano (2018) alude con el término “affective turn” a la iniciativa dada por educadores, investigadores y académicos de ponderar lo afectivo como aspecto fundamental de la formación de los sujetos.
- La necesidad de reflexionar sobre lo emocional desde una historiografía educativa capaz de hacer posible la construcción discursiva de una episteme consolidada.
- Estudios evidencian la idea de que los aspectos socioemocionales son imprescindibles para el buen desempeño de la trayectoria escolar de los sujetos (Durlak y Weissberg, 2011; Weissberg, Durlak, Domitrovich y Gullotta, 2015; Cotrufo, 2016).
- El propósito no ha de ser el control o manejo de las emociones como técnica de disciplinamiento, sino en la estimulación de las habilidades socioemocionales como favorecedoras de la práctica de autorreflexión y metacognición.

Diferenciando conceptos: Educación emocional, Inteligencia emocional, Habilidades o competencias socioemocionales y Aprendizaje social y emocional.

El concepto de **inteligencia emocional**, es un constructo hipotético del campo de la psicología, conocido en algunos estudios como EI (emotional intelligence) o EQ (emotional quotient). Si bien hay varios documentos que pueden ser tomados como antecedente de aparición del concepto, se suele tomar como referencia de origen del constructo el libro de Daniel Goleman en 1995: “Inteligencia emocional”. El autor reconoce haberse basado en los aportes de Salovey y Mayer (1990) que fueron explicitados en el artículo Emotional Intelligence.



¿Inteligencia emocional aplicada?



BabyMoon: Niños con la cara pintada

[BabyMoon: Niños con la cara pintada \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Goleman considera a la inteligencia emocional como la capacidad del sujeto para:

1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates «conócete a ti mismo» nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas. 2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. 3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. 4) Reconocer las emociones de los demás: El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.). 5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Extracto obtenido de: Bisquerra, Rafael, en:

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html>



La Educación emocional puede ser concebida 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”* (Bisquerra, Rafael, 2020).

El objetivo de la educación emocional será el desarrollo de habilidades o competencias socioemocionales.

El **aprendizaje social y emocional** (SEL de sus siglas en inglés) es la puesta en acto, en práctica, por parte del docente o de los niños de ciertos conocimientos, actitudes y habilidades que le permitan: comprender y manejar las emociones, establecer y lograr objetivos, sentir y mostrar empatía por los demás, mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables.



Habilidades Socioemocionales

Una serie de herramientas cognitivas, emocionales y sociales que tienen como función la adaptación del individuo al entorno, y que facilitan el desarrollo personal, el relacionamiento social, el aprendizaje y el bienestar. Se van configurando de forma dinámica a partir de la interacción del individuo con el contexto, a través de experiencias y aprendizajes, y en ese sentido son consideradas como el resultado de procesos de desarrollo, que se extienden a través de todo el ciclo vital. (INEEd, 2018, p.18)



Una posible taxonomía o clasificación de las mismas:

Conciencia de sí mismo	Refiere a la capacidad del sujeto para evaluar sus propias fortalezas y limitaciones, así como de la influencia que sus emociones pueden tener en su propio comportamiento. Esta habilidad requiere de la capacidad del sujeto para reconocer con precisión sus emociones.
Autogestión	Capacidad del sujeto para regular sus emociones de manera efectiva ante determinadas situaciones. Esta capacidad implica: el manejo del estrés, el control de impulsos, la motivación y el logro de objetivos.
Conciencia social	El sujeto es capaz de tomar diferentes perspectivas, pudiendo ponerse en el lugar del otro, empatizar con otros sujetos, normas y culturas.
Relacionamiento con los demás	Capacidad para solucionar conflictos, pedir ayuda, cooperar y generar relaciones saludables con sus pares.
Toma de decisiones responsables	Capacidad para evaluar las consecuencias de las acciones que el sujeto realiza. Implica el tomar decisiones respetuosas del comportamiento personal y social.

La hora del cuento

(...) aceptar los vehículos imaginarios que entrega la literatura, aun cuando se asuman como enunciados de ficción, permite al lector explorar las emociones y estados mentales de los personajes que viven en el texto.

Estos tienen la capacidad de “representar” los estados emocionales propios de la vida humana (...)

Enrique Riquelme, 2011, p.272



Habilidades socioemocionales	Contenidos	Descripción	Título del cuento que corresponde a cada habilidad
Conciencia social	Empatía	A través de esta habilidad se desarrolla la necesidad de formar parte de entornos de convivencia saludables y amigables. Para ello, el niño debe tomar conciencia del impacto que sus emociones generan en la interacción con los demás. La empatía y la cooperación son dos componentes relevantes para el desarrollo de esta habilidad, promoviendo el comportamiento prosocial.	La Rana vegetariana
	Cooperación		

Competencias a favorecer (Marco curricular):
Área del conocimiento de sí mismo.
Eje: Pertenencia.
-Desarrollar habilidades comunicativas y sociales formando parte de pequeños grupos con permanencia en el tiempo.
-Vivenciar e incorporar valores en situaciones de convivencia en la búsqueda del bien común.
-Desarrollar comprensión hacia otros y empatía en diversas situaciones cotidianas.



Desarrollo de la actividad:

1- Lectura del cuento “La rana vegetariana” (se sugiere una modalidad de lectura expresiva) y acompañarlo de la visualización de la ilustración que compone el cuento. Se sugiere que la ilustración sea de un tamaño acorde para la correcta visualización de la misma. La lectura deberá ser realizada en un ambiente cálido y propicio para el desarrollo de la propuesta, por ejemplo sobre una alfombra sentados en círculo, de manera que todos puedan escuchar y ver la ilustración del cuento con facilidad.

2- Se invita a los niños a describir a los personajes principales: la rana y el mono, orientando las participaciones de los niños con preguntas claves, tales como: ¿Qué le gustaba hacer a la rana?

¿Qué opinión tenía el mono de la rana?

¿Por qué la rana no era igual a otras ranas?

¿Cómo se sentiría la rana con los comentarios que el mono le hacía?

¿Se hicieron amigos el mono y la rana?

3- Se les pregunta a los niños cuáles son las cosas que más les gusta hacer a ellos y si conocen los gustos de sus amigos y compañeros de clase. Algunas preguntas claves que guiarán las participaciones de los niños:

¿Son todos amigos aquí en la clase?

¿Alguna vez se pelearon con algún compañero porque no les gustaba lo que hacía o por su apariencia?

Se atiende a las participaciones y expresiones de los niños moderando el debate y pudiendo relacionarlo con la temática del cuento.

4- Se invita a los niños a formar duplas o formar un equipo de dos amigos. Cada uno de los niños recibirá una hoja en la que dibujarán a su compañero de dupla y expresarán lo que más les gusta de su compañero, qué cosas lo hacen ponerse feliz o triste. Lo expresado podrá ser escrito por el niño o con la intervención del aplicador de la propuesta.

Grilla de evaluación

	1	2	3	4	5
Grado de participación					
Clima del grupo					
Comunicación y escucha					



Procesos Cognitivos

Generales:

Percepción

Atención

Memoria

Pensamiento

Lenguaje

Motivación

Emoción

Cognición social

Toma de decisiones

En el campo educativo, las evidencias de la activación de los procesos cognitivos se producen cuando estos procesos se ponen en marcha en determinado contexto mediado por las actividades que propone el docente. Por ejemplo, en el documento de PA, la mención a analizar, clasificar, comparar, entre otros, refiere a evidencias que permiten inferir que el razonamiento se ha activado.

- Durante el desarrollo competencial los estudiantes activan procesos cognitivos.
- Parte del rol docente y componente de las prácticas pedagógicas reside en la identificación de esos procesos.
- Hay una relación directa entre las progresiones de aprendizajes y los procesos cognitivos, en tanto estos procesos son un componente clave en el diseño competencial.
- Se realiza una mirada desde la psicología cognitiva, la pedagogía y los diferentes documentos que aluden al diseño comeptencial donde se evidencia el concepto de proceso cognitivo.



Los procesos cognitivos implican:

- Pensar el lugar de los pensamientos en la construcción del conocimiento.
- Entenderlos como un objeto de estudio que se define como las secuencias de operaciones realizadas por la mente para desempeñar una función determinada.
- Ser activados al realizar cualquier tipo de actividad.
- Poner en marcha el análisis y comprensión de aquellos procesos que hacen posible el aprendizaje.
- Que sean dinámicos, no lineales y heterogéneos, dando cuenta de diferentes estilos de aprendizajes.



MCN (2022)

Es así que, considerando algunos procesos ya iniciados y plasmados a través de los avances del Marco curricular para los niños desde el nacimiento a los 6 años del Ministerio de Educación y Cultura (MEC) de 2014, del Marco Curricular de Referencia Nacional de la ANEP de 2017, Perfiles que lo integran y las incipientes Progresiones de aprendizaje que lo acompañan, el Documento Base de Análisis Curricular de educación primaria de 2016 y las Expectativas de logro de educación secundaria de 2016, se plantea un nuevo proceso de profundización de algunas líneas curriculares, así como de generación de otras, con base en la evidencia existente y en las importantes necesidades constatadas.

El enfoque de este Marco Curricular Nacional, pensando en una transformación, es de carácter competencial. Las competencias son la columna vertebral de esta transformación. Por un lado, corresponde señalar que no constituyen una novedad y se aplican en diferentes espacios educativos y en algunas asignaturas; por otro lado, se debe reafirmar que la educación por competencias no descarta los contenidos disciplinares. Por el contrario, los contenidos, entendidos como saberes básicos y fundamentales, son los que permiten el desarrollo de competencias que, en definitiva, facilitan la adecuación social a infinidad de circunstancias cambiantes que suceden en la actualidad.

Progresiones de aprendizaje. Por tanto, junto al Marco Curricular Nacional se deben diseñar Progresiones de aprendizaje que respondan a las competencias establecidas. Las Progresiones son pautas que describen el desarrollo de una competencia en niveles de complejidad creciente, definiendo aquello que los alumnos deben saber, saber hacer y comprender en determinados momentos de su trayectoria escolar. Sus diferentes niveles de ese continuo se marcan como expectativa a lograr. Aportan lógica, respaldo conceptual y sistémico a la implementación curricular.



Figura 1. Principios del Marco Curricular Nacional.



¿Qué es una competencia?

Una forma de actuar frente a situaciones complejas, integrando una variedad de recursos en una relación profunda entre el saber, el hacer y enfatizando la apropiación del sujeto mediante la reflexión. Desde esta mirada, las competencias

- tienen carácter holístico e integrado;
- son parte del bagaje de respuestas del sujeto, pero no se limitan a él, sino que pasan a integrar la riqueza cultural de cada contexto;
- implican un querer hacer, relacionándose directamente con el componente emocional;
- llevan a plantearse cuestiones morales sobre la proyección de la acción, mediante la búsqueda de sentido;
- tienen carácter reflexivo y de transferibilidad creativa, no mecánica;
- se perfeccionan, enriquecen o se restringen a lo largo de la vida.

Ser competente significa actuar integrando conocimientos, habilidades y actitudes para responder a situaciones complejas de la vida, acorde a cada situación en un entramado dinámico de esos recursos (ya sean propios o contruidos con otros) seleccionados, combinados y movilizados pertinentemente y desde parámetros éticos. A los efectos de este Marco Curricular Nacional los conocimientos se componen de hechos y cifras, conceptos, ideas y teorías que apoyan la comprensión de un área o temas concretos; las habilidades son capacidades y disposiciones que se desarrollan y que son necesarias para resolver y crear y las actitudes describen la mentalidad y la forma de actuar o reaccionar ante las ideas, las personas o las situaciones. Si bien la competencia se manifiesta mediante este desempeño, lo excede y configura una disposición que el sujeto desarrolla e incorpora a través de esquemas de pensamiento.

Competencias generales

Dominio Pensamiento y comunicación					
Competencia					
en comunicación	en pensamiento creativo	en pensamiento crítico	en pensamiento científico	en pensamiento computacional	metacognitiva

Dominio Relacionamiento y acción			
Competencia			
intrapersonal	en iniciativa y orientación a la acción	en relación con los otros	en ciudadanía local, global y digital

Supuestos

- El diseño y funcionamiento de nuestro cerebro establece una íntima relación entre los procesos cognitivos implicados en el aprendizaje y las emociones.
- Aspectos cognitivos centrales en la educación: aprendizaje, atención, memoria, toma de decisiones, motivación y funcionamiento social, no sólo se afectan con la emoción, sino que se entrelazan con procesos emocionales.
- Diseñar propuestas pedagógicas desde el enfoque competencial permite integrar componentes ligados a las HSE de manera de poder favorecerlas de manera integral. Así, por ejemplo cuando enseñamos a leer, no podemos dejar de lado la influencia en dicho proceso (el de aprendizaje) de las emociones (evidenciadas a través de la motivación, la frustración, etc.)
- Desde el rol docente debemos generar estrategias para trabajar la influencia emocional: recursos visuales, propuestas interactivas, incorporar la música y el ejercicio, propiciar retroalimentaciones positivas.



Emociones que los estudiantes experimentan al aprender:

1. Emociones de logro. Se vinculan a las tareas de aprendizaje, así como al resultado de éxito o fracaso que el estudiante obtiene.
2. Emociones epistémicas. Surgen en el estudiante ante retos cognitivos.
3. Emociones temáticas. Se asocian a un contenido curricular determinado.
4. Emociones sociales. Refiere a las emociones que el estudiante genera hacia las otras personas, pares, docentes.

HSE en las que se evidencian:

- Autoconcepto y autoestima
- Atribuciones causales y expectativas
- Motivación
- Metas de aprendizaje

(...) que el alumno se sienta competente depende en parte de cómo se considere y se valore a sí mismo, es decir, de su autoconcepto y su autoestima; ahora bien, también hemos asumido que no solo depende de factores intrapersonales del estudiante. Influyen también el grado de dificultad de la tarea, como de lejos esté lo que se le pide de su punto de partida –en el sentido de si se ha diseñado teniendo en cuenta su conocimiento previo para que le suponga un reto, pero alcanzable–; la representación que el profesor tenga de él, que puede influir, entre otros, en la cantidad y tipo de ayudas que le proporcione; cómo se le evalúe, el tipo de retorno que se le ofrezca y el estilo o cuidado de este retorno.

Pensar... El aula como centro de desarrollo emocional

El medio reproduce con fidelidad la vida en sociedad, con límites y reglas, pero también derechos. No es una condición ficticia o un escenario que finja la vida real, sino que es una pieza holográfica de la vida en sociedad.

En la escuela se ponen en juego las habilidades socioemocionales a cada rato, por lo que debemos ser conscientes de nuestro activo rol en los aprendizajes emocionales del niño. Y para esto es conveniente primero indagar nuestro propio mundo emocional, conocernos a nosotros mismos. Si no exploramos primero nuestras emociones y el modo en que las gestionamos, entonces difícilmente podremos captar las de los demás y, menos aún, percibir las dificultades que pueden tener los propios niños para sentirlas y expresarlas.

(...) La educación emocional como un viaje sin fin...

Raspall, L. (2017)





[Cortometraje: "Solo respira" \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



iGracias!

taniapresa2020@gmail.com