
Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente

Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana

Educación Básica. Fases 3 a 6



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



gob.mx/sep

Leticia Ramírez Amaya

Secretaria de Educación Pública

Martha Velda Hernández Moreno

Subsecretaria de Educación Básica

Xóchitl Leticia Moreno Fernández

Directora General de Desarrollo Curricular

**Material elaborado por la Dirección de Fortalecimiento
Curricular para la Formación Personal y Social en la
Educación Básica**

Índice

<u>Presentación</u>	1
<u>1. La Educación Socioemocional en la NEM</u>	2
<u>1.2. Intervención transformadora de maestras y maestros</u>	2
<u>2. Sentido y significado de la Educación Socioemocional</u>	5
<u>2.1. Elementos esenciales que integran la Educación Socioemocional</u>	5
<u>2.2. El conocimiento de los estados afectivos</u>	8
<u>3. Contenidos Educación Socioemocional</u>	24
<u>3.1. Dosificación de contenidos</u>	24
<u>Bibliografía</u>	27

Presentación

La Secretaría de Educación Pública ha realizado un esfuerzo significativo en el logro de un cambio curricular que contribuya a definir nuevos horizontes formativos para responder a desafíos actuales, como: la atención a la diversidad, la equidad de género, los efectos de la pandemia, el desarrollo sustentable, el cuidado y promoción de la salud, así como la vinculación de la escuela con la vida cotidiana, entre otros.

Por ello, la definición de la política educativa y, por consiguiente, de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), se ha efectuado con la firme convicción de enfatizar una orientación integral en el sistema educativo. Es así como, desde el plan y los programas de estudio, se ofrece a niñas, niños y adolescentes (NNA) oportunidades de aprendizaje que les permitan desarrollar sus capacidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores para afrontar los múltiples e inciertos escenarios actuales; además de brindar herramientas pedagógicas y didácticas que transformen la labor de maestras y maestros.

El presente documento tiene como finalidad orientar la intervención de las y los docentes respecto al nuevo planteamiento curricular de la Educación Socioemocional (ESE), reconociendo sus particularidades, para que puedan centrar sus contribuciones hacia el logro de una educación de excelencia con equidad.

En ese sentido, se hace una invitación a revisar las ideas plasmadas, tanto en el *Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria 2022*, así como el *Programa sintético* del Campo de lo Humano y lo Comunitario correspondiente a cada fase, en el que se encuentran los contenidos y PDAs de ESE. De esta manera, contarán con los referentes necesarios para aportar y sumarse en el diseño e implementación de propuestas didácticas que son resultado de la participación comprometida.

1. La Educación Socioemocional en la NEM

Desde el abordaje pedagógico que ofrece la NEM, se considera la construcción de espacios libres de violencia donde se priorice el trato digno, cordial y respetuoso de todas las personas al propiciar el análisis de las situaciones cotidianas, formas de trabajo así como habilidades, conocimientos, actitudes y valores que promueven el bienestar emocional.

Por ello es necesario asegurar el trato digno, cordial y respetuoso de todas las personas:

- Valorar las características y habilidades de todas y todos, evitando comparar, humillar, apodarar, estereotipar, descalificar, uniformar, etiquetar, etcétera.
- Tomar en cuenta las necesidades y condiciones de cada persona y ofrecer el apoyo específico que requiere cada una.
- Construir un ambiente seguro y de confianza en el aula.
- Respetar y favorecer que NNA valoren las formas de ser, pensar, actuar e interactuar de cada uno.

Esto le demanda al docente una actitud de apertura además de una cuidadosa y reflexionada práctica, para promover sin menoscabo el desarrollo de la personalidad, la confianza, el bienestar emocional, así como eliminar expresiones de exclusión, discriminación y estereotipos.

1.2. Intervención transformadora de maestras y maestros

En la NEM se propone que la intervención pedagógica de las y los docentes cuide que NNA se sientan seguros; descubran sus potencialidades; propongan y

realicen acciones que consideren sus intereses y necesidades, además de que disfruten de sus logros.

Adicionalmente, es necesario tomar en cuenta la importancia de ofrecer experiencias significativas que contribuyen al bienestar de la sociedad. Por ello, se pretende que en su práctica las y los docentes, además de los contenidos y procesos definidos en los programas, favorezcan:

- La dignidad humana, al respetar y valorar a todas las personas como seres individuales y sociales; reconociendo sus capacidades y brindando un trato justo, evitando situaciones en las que se sientan discriminadas y/o evidenciadas.
- La diversidad e inclusión, promoviendo situaciones y actividades en las que NNA tienen las mismas posibilidades de participación; destacando lo que cada persona puede aportar para el logro de metas.
- La cultura de paz, al fomentar el diálogo, la interacción, la colaboración, la reflexión sobre las acciones y el reconocimiento de las demás personas en juegos y actividades que requieren el establecimiento de acuerdos, normas de convivencia y la resolución pacífica de conflictos.
- La salud, al ofrecer alternativas para la práctica sistemática de actividades físicas y la adquisición de estilos de vida saludables como medios para alcanzar un mayor bienestar personal y social.
- El pensamiento crítico, al propiciar el entendimiento mutuo respecto a las formas de ser, actuar y enfrentar los problemas que se presentan, tanto de manera individual como colectiva; asociando conocimientos, habilidades y actitudes con otros campos, disciplinas y situaciones de la vida diaria.

Es indispensable considerar las características de NNA en las fases que integran los niveles de preescolar, primaria y secundaria, ofreciendo experiencias y acompañamiento pertinente siempre desde una perspectiva pedagógica, evitando caer en la pretensión de atender psicológicamente a los mismos, pues las y los docentes no tienen las herramientas necesarias para ello, ni es su función.

Tomando en cuenta lo anterior, en los siguientes apartados se explicitan una serie de aspectos pedagógicos que han de caracterizar la intervención docente en todas las fases.

2. Sentido y significado de la Educación Socioemocional

2.1. Elementos esenciales que integran la Educación Socioemocional

La Educación Socioemocional es un proceso por medio del cual se propicia que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen de manera gradual, las habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones; construir su identidad personal; mostrar empatía y cuidado hacia las demás personas; colaborar y establecer relaciones positivas; tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones cotidianas de manera constructiva y ética, lo cual contribuye al logro del bienestar.

Es preciso considerar que las personas que se desenvuelven en un ambiente libre de violencia, que son cuidadas, valoradas y respetadas son capaces de construir habilidades de regulación emocional e interacción social, ya que pueden desarrollar el conocimiento de sí, del autoestima y valoración de las personas que les rodean, así como el aprecio por el ambiente y su cultura. Sin embargo, ante los nuevos retos o situaciones que afronta todo individuo, las cuales hacen difícil garantizar la convivencia pacífica y el bienestar, es fundamental que la escuela ofrezca oportunidades para fortalecer el desarrollo de dichas habilidades; para ello se requiere construir ambientes libres de violencia donde se priorice el trato digno, cordial y respetuoso en las escuelas, así como favorecerlos en las familias y en las comunidades.

Esto contribuye al desarrollo de la personalidad, la confianza, el bienestar emocional, así como a eliminar expresiones de exclusión, discriminación y estereotipos.

Por tanto, el desarrollo emocional de NNA en la escuela, debe fomentarse como un proceso integral y continuo, ya que deben considerarse todos los aspectos que inciden en este, como el conocimiento de sí, el sentido de pertenencia, el desarrollo de la identidad, así como de las habilidades sociales; además debe abordarse desde una perspectiva pedagógica que impulse prácticas educativas equitativas orientadas a la comprensión crítica del mundo.

Los aspectos que han de promoverse para lograr el desarrollo socioemocional son:

El conocimiento de sí

Implica el conocimiento, reflexión y valoración de:

- Sus habilidades, debilidades, gustos, intereses y necesidades, así como la relación de éstas con el establecimiento de metas y el proyecto de vida, entendido este como un proceso inacabado, flexible y en constante construcción desde etapas tempranas de la vida.
- Su cuerpo (qué siente, en qué situaciones, cómo responde).
- Su forma de ser (personalidad), cómo actúa ante las diversas situaciones de su vida.
- Su interacción en la familia, en la escuela, la comunidad y el mundo; cómo se relaciona con las demás personas de su entorno, con los conocidos y los desconocidos, con los miembros de su familia, con sus pares, con las figuras de autoridad, con sus amigos.

El conocimiento de los estados afectivos

Supone conocer, identificar, diferenciar y regular:

- Las emociones, los estados de ánimo y los sentimientos: qué son, para qué sirven y qué relación tienen con su historia de vida y su cultura.
- La reflexión acerca de sus acciones con relación a sus metas e intereses, así como la puesta en práctica de diversas estrategias de regulación, para lograr de manera progresiva la autonomía.

Cuidado de sí mismo y de las otras personas

Considera el desarrollo de habilidades para:

- Tomar decisiones acerca de su alimentación, sexualidad e integridad, que les permitan prevenir situaciones de riesgo, además de llevar una vida activa y saludable.

Construcción de un proyecto de vida

Favorece estrategias que permitan a NNA:

- Realizar un proceso continuo y permanente de reflexión personal acerca de sus intereses, deseos, habilidades y dificultades y riesgos, que les permitan establecer metas, así como revalorarlas y replantearlas.

Habilidades sociales

Involucra estrategias que permitan a NNA:

- Poner en práctica y analizar las diversas formas de interacción con quienes les rodean, dirigido a la mejora en las interacciones sociales, lo cual favorezca su participación en un mundo complejo, incierto y dinámico.

Educación integral en sexualidad

Conlleva los conocimientos, aptitudes, actitudes y valores para que NNA puedan:

Comprender su sexualidad, entendiéndola como un proceso continuo que debe de procurarse desde temprana edad y que incluye la toma de decisiones (qué permito y qué no permito, cómo me cuido), conocimiento de sí (qué me gusta y qué no me gusta), proyecto de vida (qué quiero y qué no, establecimiento de metas), relaciones sociales sanas (habilidades sociales que favorezcan el reconocimiento de gustos, intereses y metas de quienes le rodean).

2.2. El conocimiento de los estados afectivos

A continuación, se ampliará la información acerca de los estados afectivos o afectos, por considerarse aspectos que no se habían abordado en el currículo de Educación Básica, además representan un campo del conocimiento relativamente nuevo y resultan cuestiones tan cercanas y cotidianas, que se prestan a confusión incluso en las diversas fuentes de información.

Lo afectivo como un elemento del pensamiento

Tradicionalmente se ha considerado a lo afectivo como separado y contrario al pensamiento -a lo racional- como una pérdida de control. Sin embargo, las visiones contemporáneas, sustentadas en aportes desde la biología, filosofía, psicología y fisiología, consideran que los afectos no solo ayudan al pensamiento y forman parte fundamental del proceso de razonamiento, sino que, la razón y el afecto están estrechamente vinculadas y de hecho, no se pueden separar.

El pensamiento requiere de varios elementos, uno de ellos es el conocimiento (una serie de procesos entre los que encontramos la memoria, la organización del conocimiento y la capacidad de abstraernos). Un segundo elemento está relacionado con la posibilidad de manipular la información que hemos aprendido y el tercero es lo emocional: las emociones influyen en el proceso de aprendizaje y en la toma de decisiones. Algunas veces de una forma semiautomática, en otras de manera consciente. En cualquier caso, necesitamos de ellas ya que son parte de todo el proceso y funcionan de manera integrada.

Los afectos son necesarios para el pensamiento racional y la toma de decisiones, ya que mejoran el proceso cognitivo al obligarnos a fijar la atención en aquellos elementos del contexto que identificamos como relevantes para cada situación, por ello, favorecen la memoria y facilitan la capacidad de

planificar y decidir la acción apropiada a las condiciones del contexto.

Es así como los afectos están lejos de hacernos irracionales, de hecho, funcionan de la mano con la capacidad cognitiva y, aunque en ocasiones parece que nos meten en problemas, son herramientas de vital importancia para lidiar con los desafíos que enfrentamos cotidianamente y es así que como herramientas para la sobrevivencia, evolucionaron porque nos ayudan a ser más exitosos en nuestra vida.

Fenómenos afectivos

El desarrollo emocional, requiere del conocimiento acerca de los fenómenos afectivos: cuáles son, cuál es su función, cómo se expresan y cómo pueden ser regulados, para lograr bienestar y una convivencia armónica.

Los afectos actualmente reconocidos por el consenso de los investigadores son:

- Emociones (básicas y secundarias)
- Estados de ánimo
- Sentimientos

Aunque todos ellos son afectos, tienen características, funciones, así como formas de regulación un tanto diferentes.

LAS EMOCIONES son reacciones naturales de nuestro organismo ante las situaciones que demandan una respuesta inmediata y efectiva porque la situación implica una posible amenaza u oportunidad de adaptarnos mejor al entorno, sobrevivir como individuos y como especie. Representan alertas respecto de las muy diversas situaciones que vivimos, ya que brindan información fundamental e inmediata acerca de las personas y del contexto, lo que nos agrada o incómoda, lo que nos da protección o nos pone en riesgo, entre otras.

Dichas reacciones son intensas, de corta duración y permiten movilizar y analizar la atención y energía hacia una situación particular. Por ello, es

determinante aprovechar las circunstancias reales que se presenten dentro de la jornada escolar en las que se detonen las emociones, a fin de que NNA las identifiquen, reconozcan su función e implicaciones y avancen en el proceso de regularlas a favor del bienestar personal y colectivo.

Las *emociones básicas* son la tristeza, el miedo, la alegría, el enojo, la sorpresa y el asco. Todas ellas son de utilidad, aunque las sensaciones que provocan varias de ellas sean desagradables; por ello, es necesario conocer su función, ante qué tipo de estímulos se activan y qué nos provocan, para construir esquemas mentales que posibiliten su regulación. Cada emoción básica tiene una expresión facial y corporal característica, produce sensaciones físicas específicas y movilizan la disposición a actuar en cierto sentido (acercarse, huir, evitar, explorar o defender).

Las *emociones básicas* son universales ya que las compartimos todos los seres humanos, sin importar el contexto y cultura, e incluso con otros seres vivos, especialmente los primates. Se producen en todas las personas de la misma manera, con el mismo propósito y ante situaciones del mismo tipo, resultando su regulación muy compleja sino es que imposible.

Su función es ayudar a enfocar la atención y canalizar la energía necesaria para responder de manera rápida y efectiva: el *miedo* ayuda a ponerse a salvo ante el peligro; la *alegría* a formar lazos de amistad y compañerismo, además favorece potencializar el logro de metas; la *sorpresa* ayuda a explorar o conocer más cosas o situaciones inesperadas que pueden representar un peligro o bien una oportunidad; la *tristeza* a revalorar una pérdida para resignificar y replantear la vida; el *asco* a rechazar sustancias tóxicas, lugares sucios y desconfiar de personas desconocidas; el *enojo* para defenderse ante agresiones o personas hostiles, así como para afrontar retos o desafíos.

A partir de las emociones básicas y gracias a los esfuerzos que se realizan para intentar regularlas, además de la experiencia de vida y de la personalidad, se construyen las *emociones secundarias* formando grupos o familias cuya

diferencia radica en la intensidad de lo que se siente corporalmente así como de la respuesta, por ejemplo, dentro de la familia del enojo, podemos encontrar emociones de baja intensidad como la molestia, hasta muy intensas como la furia, que representan una gama de posibles respuestas ante situaciones de injusticia, de amenaza o cuando no se logra una meta. Cada familia de emociones comparte las mismas expresiones, sensaciones y tendencias a la acción.

La autorregulación de las reacciones emocionales requiere del conocimiento acerca de las características y funciones de las emociones básicas y las intensidades que dan origen a las emociones secundarias, así como las formas de expresión que se manifiestan al interactuar diariamente.

Aprender a regular la intensidad de las reacciones emocionales, con base en el contexto y la situación, ayuda a potencializar su función y a favorecer una sana convivencia; este es un proceso largo y continuo que requiere del acompañamiento cercano del adulto significativo en NN pequeños y que durante la educación primaria se continua favoreciendo a partir del acompañamiento, y al propiciar el autoconocimiento, la valoración así como la reflexión acerca de las respuestas que niñas y los niños vivencian cotidianamente.

La expresión de las emociones se ve influenciada por la historia de vida y el contexto en el que las personas se desenvuelven, dando lugar a “respuestas socialmente aceptadas” que se basan en las prácticas, normas y valores de la cultura (prejuicios, estereotipos y convenciones sociales). Por ello, es preciso promover que niñas y niños reflexionen acerca de la funcionalidad de sus reacciones emocionales para que puedan construir estrategias que contribuyan a su regulación, además de que analicen las implicaciones de los estereotipos y la pertinencia de las convenciones sociales en los diferentes momentos y situaciones de su vida.

LOS ESTADOS DE ÁNIMO habitualmente hacen referencia a la disposición

(humor) de la persona en un momento determinado. El humor que acompaña a una idea o situación, por un tiempo.

Se distinguen de las emociones, en que son más duraderas, menos específicos e intensos, además de ser provocados por múltiples causas. Debido a que su intensidad es menor, el humor es un estado sutil, por lo que la expresión corporal no es tan definida como la de las emociones, sin embargo, a menudo se pueden inferir por la postura y otros comportamientos.

Estos fenómenos afectivos pueden ser ocasionados por un evento inicial, aunque con frecuencia este es ambiguo, por lo tanto, puede pasar desapercibido. Su permanencia en el tiempo se debe a la interacción con múltiples factores tanto internos (corporales, como el hambre o el sueño, la nutrición, el nivel de actividad física, así como de estrés) como externos (como el clima, condiciones socioeconómicas, contaminación). Así, para comprender un estado de ánimo experimentado por una persona, es necesario un análisis completo incluyendo los posibles eventos que lo produjeron, los factores externos e internos que influyen en su conformación y las sensaciones corporales asociadas.

Los estados de ánimo pueden ser confundidos con los sentimientos y muchas veces pueden ser manejados como sinónimos. Pero los sentimientos son mucho más duraderos y complejos.

Comúnmente nos referimos al estado de ánimo como:

- Estoy de humor para algún tipo de actividad.
- Estoy enojado, triste, asustado, hostil.
- Estoy de buen/mal humor -quizás el uso más frecuente-

El estado de ánimo también es diferente de la personalidad y el estilo valorativo (alegre, miedoso, pesimista, malhumorado, amable, tímido, ansioso, paciente, introvertido, extrovertido); sin embargo, la particular forma de afrontar los acontecimientos de cada persona influyen en su conformación.

¿Qué función tienen los estados de ánimo?

Se ha observado que tanto un estado de buen como de mal humor influyen en percepciones de confianza en sí mismo, pero en sentidos opuestos y es muy probable que la función biológica de los estados de ánimo sea servir de *indicadores de la disposición del cuerpo para actuar, o bien de su necesidad de descansar y recuperarse.*

También pueden servir como *señales de peligro o seguridad e incluso de que algo en el cuerpo no esté funcionando bien*, por ejemplo, previo a una enfermedad.

Los estados de ánimo son parte de nuestra experiencia subjetiva, al igual que las emociones. Ambas son sensaciones que nuestro cuerpo genera en respuesta a determinados estímulos y factores ambientales, pero las emociones tienen un carácter más transitorio, ocurren, son intensas y se desvanecen con rapidez. Al mantenerse en el tiempo, los estados de ánimo influyen más significativamente en nuestra conducta y forma de pensar.

La relación con las necesidades como por ejemplo el hambre puede provocar irritabilidad y mal humor. También se ha observado su relación con hábitos alimenticios, el mal humor puede provocar que algunas personas, coman en exceso. La ingesta de azúcar inicialmente provoca un aumento en la energía corporal intensa y de breve duración, después de una hora provoca cansancio y tensión. Por otro lado, se ha observado que dietas con niveles adecuados de proteínas, bajas en grasas y carbohidratos y reducidas o incluso nulas en azúcares y cafeína provocan estados de mayor bienestar, lo cual fortalece la idea de promover dietas saludables.

Con respecto a la relación con el clima, es bien sabido que en condiciones de climas extremos las personas son más propensas a estados de mal humor, especialmente en lugares con inviernos prolongados e intensos. Se han documentado efectos en el humor vinculados a la temperatura, humedad

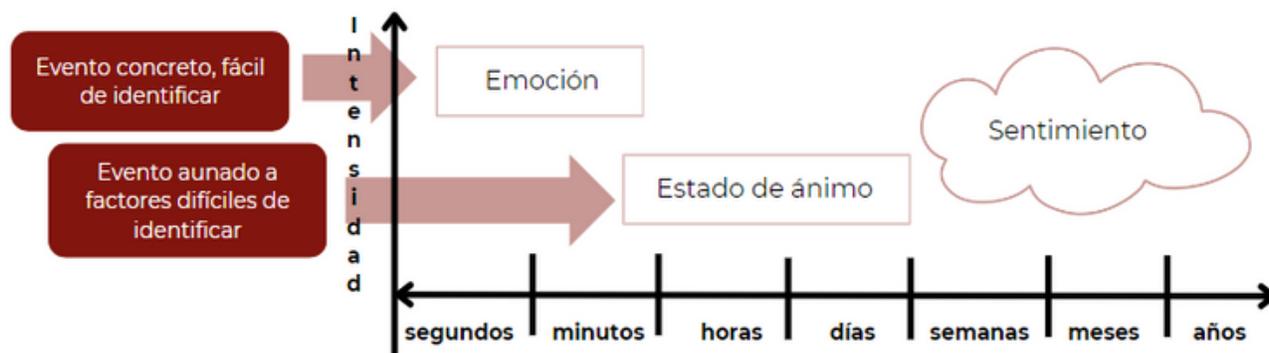
ambiental y reducción de horas luz. Recientemente se ha encontrado que incluso la contaminación puede influir.

La regulación de los estados de ánimo requiere la reflexión acerca de cómo influyen todos estos factores en cada uno y a partir de ello de la capacidad de las personas para establecer estilos de vida saludables.

LOS SENTIMIENTOS son el conjunto de pensamientos con relación a algo o alguien vinculados a sensaciones de placer/dolor, positivos/negativos): la experiencia afectiva dirigida de manera intencional a un objeto específico.

Representan una función racional, personal y subjetiva ya que promueve la valoración de las características, circunstancias e importancia de las personas y los objetos con quienes cada persona se vincula. Dicha valoración genera una memoria, que proporciona unidad temporal y coherencia interna a las vivencias.

Esta experiencia afectiva, se relaciona con el estado o disposición del cuerpo para hacer algo; la cual es intencional, está dirigida a un objeto o persona específico y es diferente de la sensación. Ese tipo de intencionalidad es lo que lo diferencia del estado de ánimo; el cual tiene múltiples causas. También se diferencia de las emociones y de los estados de ánimo tanto por su mayor duración y estabilidad, así como menor intensidad.



Las emociones y los sentimientos están estrechamente relacionados a lo largo de un proceso continuo por lo que tendemos a pensar en ellos como si fueran una sola cosa, incluso en ocasiones les nombramos de igual manera, sin embargo, son fenómenos diferentes. Las primeras son la base, el fundamento; que se prolonga con los estados de ánimo y posteriormente con los sentimientos -al reflexionar sobre lo que causó esa emoción e implicó en la vida de la persona-.

Los sentimientos son producto del análisis global respecto a una persona, situación u objeto, cuya valoración inicial (inmediata) obtenida a través de la emoción, junto a la presencia de pensamientos y recuerdos, se asocia a disposiciones o estados del cuerpo y genera creencias significativas para la persona, así como pautas de acción subsecuentes. Por ello pueden ser considerados instrumentos que permiten vincularse eficazmente a los objetos y personas mediante un lazo afectivo, permitiendo establecer lo que cada persona considera importante para su vida.

La emoción es pública. El sentimiento es privado, siempre está escondido, ya que es imagen mental, y por ello es invisible a los demás.

La emoción favorece que los organismos respondan de forma efectiva e inmediata a las circunstancias favorables o desfavorables de la vida. Los sentimientos, introducen una alerta mental para dichas circunstancias, prolongando el impacto de las emociones al afectar de manera permanente la atención y la memoria. Y al interactuar imaginación y razonamiento, conducen a la posibilidad de previsión y creación de respuestas nuevas, no estereotipadas.

Experimentar un determinado sentimiento, es construir una idea del cuerpo cuando es perturbado por el proceso de sentir una emoción; por lo que representan creencias, a menudo complejas, acerca de objetos o personas:

- Para sentir *temor* se debe de creer que algo es desfavorable; que le amenaza de manera importante y que el impedirlo no depende del control de la persona.

- Se siente *ira* cuando se considera que se ha causado un perjuicio, a la persona o a algo o alguien cercano; que se trata de un daño relevante; que fue realizado por alguien, seguramente, de manera voluntaria. Si se descubre que en realidad fue otra persona quien ha realizado el daño, o que no se hizo de modo voluntario, la ira en consecuencia se puede modificar o aplacar.

Estas creencias son esenciales para la identificación del sentimiento: por sí mismo, el sentirse perturbado no indica si lo que se está experimentando es *temor*, *aflicción* o *compasión*. Solo un examen de los pensamientos nos permite diferenciar entre ellos.

El sentido del sentimiento representa lo que cada persona considera importante para su vida: no se teme cada una de las difíciles situaciones de la vida o del mundo, sino la idea de sufrir un daño inminente que amenace lo máspreciado y personal. Lo que provoca *aflicción* es la pérdida de una persona u objeto querido, una meta no lograda, alguien o algo que ha sido una parte importante de la propia vida.

Los sentimientos tienen que ver con el desarrollo del sujeto, con lo que cada persona entienda por vida plena. Todo aquello a lo que se le atribuya un valor en sí mismo. Todas las acciones, relaciones recíprocas y personas que son consideradas valiosas, tanto personales como cívicas y que pueden considerarse necesarias para el logro de bienestar de uno mismo.

Los sentimientos son productos del significado personal, el cual depende de lo que es importante para cada uno y de las cosas que creemos acerca de nosotros mismos y del mundo. Es el significado que le damos a los eventos y condiciones de nuestras vidas lo que nos hace amar, o ser felices, culpables, orgullosos o avergonzados. Entender nuestros sentimientos y los de los demás es entender las formas en que interpretamos el significado de los eventos en nuestras vidas.

Podemos entender los sentimientos de los demás, en parte apreciando nuestros propios sentimientos y por la habilidad de ponerse en el lugar del otro. Sin embargo, debido a que los sentimientos son construcciones personales, ello puede dar lugar a falta de entendimiento, ya que lo que es valioso para uno, no es necesariamente valioso para otros. De ahí la importancia del desarrollo de habilidades de comunicación, sociales y éticas.

Cada sentimiento tiene un significado para nuestro bienestar personal. Por ejemplo, podemos encontrarnos a nosotros mismos en una situación en la que tenemos que comportarnos de una manera que contradice nuestros ideales personales, así experimentamos *vergüenza*.

Cuando hemos logrado algo por lo cual somos reconocidos por otros, nuestra estima personal y social se incrementa y experimentamos *orgullo*.

Los celos se originan del miedo a perder el afecto de otra persona.

Por otro lado, el significado del *enojo* es la idea de alguna situación como amenaza para nuestra identidad, nuestra imagen y estatus en la sociedad.

El significado personal de la *envidia* es percibir que lo que queremos o necesitamos lo tiene otro, al que consideramos como menos merecedor, y es, para nosotros, injusto que lo posea.

Sentimos *culpa* cuando hemos actuado de manera contraria a los valores personales o las convenciones sociales.

Al percibir que una situación adversa -ante la cual se está experimentando algún sentimiento como enojo, culpa, pena, envidia- cambia hacia otra más favorable, se produce el *alivio*.

La *esperanza* se construye cuando se considera que existe alguna posibilidad de que la situación adversa que se está viviendo pueda cambiar. Gracias a ella

las personas pueden afrontar condiciones poco favorables y ser resilientes. Cuando se pierde la idea de poder cambiar una situación, viene la *desesperanza*.

Perder a alguien importante para nuestra vida nos lleva a construir la *pena*.

Y considerar que una persona es de un valor especial para nosotros es el significado del *amor*.

Para cada sentimiento, se revela el significado personal que le asignamos a un evento. Cambios en el significado personal dan lugar a un giro en los sentimientos.

Este significado es construido por la persona y por ello es individual, aún en la misma situación. Representa una “firma personal” que nos identifica como individuos con nuestras metas y creencias personales.

Un patrón consistente de reacciones emocionales, indican los significados personales que le damos a cada situación, apropiadamente o no. Debido a ello, se requiere de conocimiento y reflexión acerca de nosotros mismos para ser capaces de reconocer, por ejemplo, qué es lo que nos ofende, o de qué forma nos sentimos amenazados, qué es lo que valoramos de otra persona o qué es lo que consideramos como pérdida.

Cuando, como padres o maestros les decimos a otros que “no hay razón” para sentir enojo, ansiedad, culpa, vergüenza, tristeza o envidia; no ayudamos a las personas a analizar sus significados personales. Si, por el contrario, favorecemos la reflexión y el entendimiento de estos significados, NNA podrán lograr la regulación necesaria para su bienestar.

Lo que hacemos y pensamos en un esfuerzo por manejar el desequilibrio ocasionado por una situación ya sea que se tenga éxito o no en este esfuerzo, se conoce como *afrontamiento*. Cuando percibimos que una meta ha sido

bloqueada o que está afectada nuestra integridad, nos esforzamos por prevenir o corregir el daño, si nada puede hacerse, lidiamos con el esfuerzo para aceptarlo, manejar la realidad y continuar con nuestras vidas.

Si el afrontamiento tiene éxito, la persona deja de sentirse afectada. Aún en los casos en que se logra una meta o se están haciendo progresos satisfactorios para lograrla, y se experimentan sentimientos de felicidad, orgullo, alivio, el afrontamiento es importante para mantenerse en ese sentido.

El afrontamiento también ocurre en anticipación al futuro y por ello influencia estados emocionales futuros. Por ejemplo, al saber que se aproxima un examen, y se estudia para prepararse, se reduce la ansiedad e incrementa la efectividad cuando el examen se presente.

Lo que las personas hacen para afrontar una situación, depende de cada persona, de la percepción que se tenga hacia los propios intereses, metas y creencias, así como de los resultados inmediatos que se tengan de dichos esfuerzos. Por lo que para que sean exitosos, los esfuerzos de afrontamiento deben ser flexibles y adaptarse a los requerimientos de cada situación, que cambian de acuerdo con el desarrollo de los eventos. Así el afrontamiento no es una caja de herramientas rígida, sino un patrón moldeable a lo que está sucediendo.

Empleamos dos tipos principales de *estrategias de afrontamiento*:

- *Resolución de problemas*. Cuando se valora que la situación que está generando el sentimiento se puede manejar (aprovechar, prevenir o corregir) y se determinan las acciones que tienen que hacerse para ello. Implica identificar la situación, valorar si tiene solución, establecer lo que se tiene que hacer y tomar las decisiones adecuadas. No existe una estrategia de resolución de problemas estándar, ya que cada problema requiere de soluciones diferentes. Generalmente lo que más complica estas posibles estrategias es cuando se requiere cambiar el comportamiento de los demás, lograr acuerdos en los propósitos -con las metas o intereses de los demás- o

bien las dificultades para acercarse adecuadamente a los otros, ello requiere de habilidades sociales.

- *Afrontamiento centrado en los sentimientos.* Si nuestra valoración nos permite visualizar que no existe la posibilidad de cambiar la situación o si fallamos en nuestro intento para manejar la angustia o ansiedad emocional, recurrimos a este tipo de estrategias que consisten en modificar la manera en que pensamos acerca de lo que está pasando.

La dificultad radica en realizar esta valoración, ya que se debe ser capaz de reconocer qué es lo que está pasando y cómo nos está afectando, además de identificar si es posible hacer algo para solucionarlo o aceptar que nada se puede hacer. Cuando se logra, ya es posible disminuir el nivel de angustia. Enterrar o suprimir el sentimiento, frustra la oportunidad de aprender lo que dicho sentimiento nos está diciendo de nosotros mismos y de nuestra situación de vida y evita que trabajemos en los problemas personales y sociales que expresa, impidiendo que aprendamos de ellos para actuar diferente en otra ocasión.

Hablar acerca de lo que sentimos a alguien de confianza, provee la oportunidad de revisar lo que ha pasado, por qué pasó, por qué nos afecta y cómo podríamos afrontarlo. Sin embargo, debemos ser flexibles y cuidadosos con quienes podemos compartir nuestros sentimientos por lo que es necesario aprender a reconocer a las personas de confianza.

El afrontamiento centrado en los sentimientos puede ser dividido en varios tipos:

- Evitación: tratar de no pensar acerca de lo que nos está afectando. Solemos recurrir a todo tipo de estrategias para ello: uso de drogas incluido el alcohol, distraerse con algún deporte o ejercicio, comida, compras, evitar a las personas que pueden estar afectándonos, dormir más de lo usual, técnicas de relajación y/o meditación, etc. Lo que hace a la evitación una estrategia débil es que no permite resolver las situaciones, solo olvidarse por un

momento de ellas. Algunas de estas, como la meditación, pueden ser útiles si no está en nuestras manos resolver la situación.

- Revaluación o reajuste del significado personal: implica cambiar el significado personal de lo que está sucediendo. Es una forma más benigna y poderosa que la evitación. A la larga, puede ser mucho más efectiva. No se trata de evitar ni negar la realidad ya que revalorar requiere establecer una base creíble, por ejemplo, si se está ansioso ante un examen por sentirse poco capaz, la revaloración permite establecer si en verdad se está poco preparado y considerar las habilidades (reales) que requerimos para enfrentar el examen, cambiando la idea hacia una positiva y aumentando el sentido de control sobre la situación, de tal manera que permita visualizarse como capaz de enfrentarlo. (Si esta reevaluación no tiene bases realistas, entonces si se trata de negación)
- Distanciamiento: consiste en alejarse emocionalmente de los significados estresantes de una situación. Es la estrategia que tienen que utilizar médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, rescatistas, incluso maestros, así como en casos de alguna tragedia. Se suele hacer de manera inconsciente. La forma más común y simple de lograrlo es deshumanizando (percibir a las personas sin nombre ni identidad, por ejemplo, número de caso o de expediente, de lista)
- Negación: cambiar el significado personal rechazando el conocimiento de lo que nos resulta atemorizante. “No hay razón para sentir miedo” “no estoy enfermo” “no pasa nada” No es lo mismo que la evitación, en ella evitamos pensar en lo que está pasando, pero nos damos cuenta de la situación. Establecer excusas a un comportamiento es una forma de negación, así como hacer bromas o burlarse.

Negar la realidad usualmente es peligroso porque promueve una pobre toma de decisiones, y debido a que eventualmente, tendremos que enfrentar la realidad. Sin embargo, especialmente en circunstancias ambiguas de la vida, la negación puede tomar matices de ilusión, lo cual es

una respuesta humana común y promueve tanto la tolerancia, la resiliencia ante las injusticias, como la esperanza por mejores condiciones.

Tradicionalmente, la negación se ha considerado como una estrategia negativa, e incluso como signo de enfermedad mental, sin embargo, actualmente se ha reconocido su utilidad e incluso se puede considerar benéfica (especialmente en su forma de ilusión) ante circunstancias traumáticas. Hay que prestar atención al tipo de negación y a las circunstancias para saber cuándo puede ser una estrategia benéfica: por ejemplo, ante una cirugía, aquellos que niegan el peligro y confían en el procedimiento, bajan sus niveles de estrés, cooperan mejor con los profesionistas, la herida sana más rápido y suelen tener menores complicaciones.

- Ilusión: es diferente de la negación y más cercana a la evitación, porque se es capaz de darse cuenta de la realidad, pero se piensa que no se puede alterar y sólo se desea que las cosas fueran diferentes, sin embargo, al igual que la negación, vivir en la fantasía debilita la posibilidad de realizar esfuerzos para atender la situación.

Cualquiera de las estrategias de afrontamiento puede ser benéfica o perjudicial, ello va a depender de las circunstancias, de su valoración y de si favorece o no la toma de decisiones, así como la realización de las acciones necesarias para sobrevivir y lograr las metas. Si algo se puede hacer para lograr el bienestar y la estrategia elegida impide que se realice, entonces será perjudicial. Si nada puede hacerse, cualquiera de ellas, pueden ayudar a la persona a sentirse mejor sin serios costos emocionales.

Igualmente resulta en el caso de la estrategia de resolución de problemas, insistir en resolver un problema que no tiene solución puede ser contraproducente y generar un gran daño emocional.

Así que la clave para la regulación de los sentimientos es la *valoración de la*

situación, tanto de las circunstancias, así como las condiciones y la personalidad del individuo, para que ayude a elegir la estrategia de afrontamiento adecuada. Todo ello requiere de un adecuado conocimiento de sí mismo y de contar con habilidades sociales, cuando esto no se logra hacer por sí mismo, es cuando se requiere de la ayuda de los especialistas como los psicólogos.

Por último y como nota aclaratoria, es necesario tomar en cuenta que la depresión, la ansiedad y otras alteraciones de la conducta y problemáticas como el suicidio no son el objeto de estudio de este espacio, ya que éstos no son afectos; representan problemas de salud que deben ser abordados por especialistas de otras áreas diferentes a las y los docentes, dado que por su complejidad y repercusiones en la salud de las personas, requieren de una atención multidisciplinaria que no se encuentra en la escuela.

Qué sí puede hacer el docente:

- Abordar de manera sistemática el trabajo en el aula relacionado con Educación Socioemocional ya que ello contribuye a la prevención de este tipo de problemáticas.
- Cuando identifique alguna situación que se sospeche esté afectando a NNA debe canalizarse para su adecuado diagnóstico y tratamiento.

3. Contenidos Educación Socioemocional

3.1. Dosificación de contenidos

Campo formativo De lo Humano y lo Comunitario Mapeo de Contenidos

A continuación, se presenta el mapa de contenidos que favorecen el desarrollo emocional desde preescolar hasta secundaria. Todos ellos pueden ser localizados en el programa sintético de cada fase con sus respectivos procesos de desarrollo del aprendizaje. Los contenidos que se relacionan de manera directa se encuentran resaltados en color, además se incluyen otros que, aunque en sentido estricto pueden pertenecer a otra área de conocimiento, contribuyen al conocimiento de sí, al autocuidado, al desarrollo de habilidades sociales, a la construcción de la identidad y sentido de pertenencia:

Fase 2. Preescolar	Fases 3, 4 y 5	Fase 6
Construcción de la identidad personal a partir de su pertenencia a un territorio, su origen étnico, cultural y lingüístico, y la interacción con personas cercanas.	Historia personal y familiar.	Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.
	La familia como espacio de protección, cuidado, afecto y sustento para el desarrollo personal.	
	Las familias como espacio para el desarrollo del sentido de pertenencia y autonomía, para una sana convivencia.	
	Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.	
	Educación Integral en Sexualidad.	Educación Integral en Sexualidad.

Posibilidades de movimiento en diferentes espacios, para favorecer las habilidades motrices.	Capacidades y habilidades motrices.	Capacidades y habilidades y destrezas motrices.
	Capacidades, habilidades y destrezas motrices.	
	Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Potencialidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.
	Estilos de vida activos y saludables.	
	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.	Pensamiento lúdico, divergente y creativo.
Precisión y coordinación en los movimientos al usar objetos, herramientas y materiales, de acuerdo con sus condiciones, capacidades y características.	Interacción motriz.	Interacción motriz.
Las emociones en la interacción con diversas personas y situaciones.	Los afectos y su influencia en el bienestar.	Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.
Interacción con personas de diversos contextos, que contribuyan al establecimiento de relaciones positivas y a una convivencia basada en la aceptación de la diversidad.	La comunidad como el espacio en el que se vive y se encuentra la escuela.	Sentido de comunidad y satisfacción de necesidades humanas.
	Entendimiento mutuo en la escuela.	
	Actitudes y prácticas que prevalecen entre los hombres y las mujeres en las familias, la escuela y la comunidad.	
	La escuela como espacio de convivencia, colaboración y aprendizaje.	

	Alternativas ante conflictos y problemas de la vida en la comunidad.	
	La escuela como ventana hacia el futuro.	
	La comunidad, como espacio para el aprendizaje y el bienestar común.	
	Sentido de pertenencia a la familia y la comunidad.	
	Sentido de comunidad y satisfacción de necesidades humanas.	
Cuidado de la salud personal y colectiva, al llevar a cabo acciones de higiene, limpieza, y actividad física, desde los saberes prácticos de la comunidad y la información científica.	<p>Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud.</p> <p>Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos.</p>	Estilos de vida activos y saludables.
Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.	Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud.	
Medidas de prevención de accidentes y situaciones de riesgo de acuerdo con el contexto, para el cuidado de la integridad personal y colectiva.	Situaciones de riesgo social en la familia, escuela y comunidad.	Prevención de situaciones de riesgo.
	Situaciones de riesgo social en la comunidad y región donde vive.	
	Construcción del proyecto de vida.	Construcción del proyecto de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Balladares, S. y Saiz, M., Sentimiento y afecto, Ciencias Psicológicas 2015; 9 (1): 63 - 71.

Bisquerra, R. Psicopedagogía de las emociones, editorial Síntesis, S.A.

Castilla del Pino, C. (2009). Teoría de los sentimientos. (4.^a ed.) Barcelona: Fábula Tusquets.

Ciampi, L (2007) Sentimientos, afectos y lógica afectiva. Su lugar en nuestra comprensión del otro y del mundo en: Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. vol.27 no.2 Madrid.

Damasio, A., (2009) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos, Madrid.

Damasio, A., ((1994) El error de Descartes.

Frijda N, Mesquita B., Sonnemans J., & Van Goozen S. (1991) The Duration of Affective Phenomena or Emotions, Sentiments and Passions. International Review of Studies on Emotion. 1, pp. 187-225.

Gallardo Vergara R., (2006) Naturaleza del estado de ánimo, Revista Chilena de Neuropsicología, Vol. 1, N. 1, 29-40.

González, J. (2013) Curso: Ética y naturaleza humana.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260–280.

Jung, C. (1969). Los complejos y el inconsciente, Madrid: Alianza.

Lazarus, R. S., Lazarus B. N., Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Paidós Ibérica, 2000.

Morris, W.N (1989) Mood. The Frame of mind.

Nussbaum, Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones, p. 24.

Rosas, O. (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. Ideas y valores, 145, pp. 5 - 31.

Stratton, A, K (2012) The role of emotion in rational decision-making. Adelaide University.

Thayer, R. (1990). The Biopsychology of Mood and Arousal. Philpapers.org.