TEMA:

Desarrollo de habilidades socioemocionales para el fortalecimiento de una convivencia sana en el aula.

Desarrollo de la empatía para el fortalecimiento de la convivencia escolar en el aula.

**Habilidades socioemocionales: marcos de referencia**

Manual para el desarrollo de habilidades socioemocionales en planteles de educación media superior.

La habilidad del niño para pensar, para establecer relaciones y para desarrollarse al máximo de su potencial está directamente relacionada con el efecto de una buena salud, una buena nutrición y una interacción social apropiada. Numerosas investigaciones han demostrado que el desarrollo temprano del cerebro y la necesidad de una buena salud y nutrición son importantes.

Organización de las naciones unidas por la educación, la Ciencia y la Cultura (2021) *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina*

Todavía hay muchas lagunas en lo que respecta a la evidencia empírica sobre estas habilidades, su impacto y sobre cómo desarrollarlas (UNESCO, 2016; UNICEF, 2017). Las herramientas para la evaluación de las HSE están dispersas y frecuentemente asociadas a intervenciones particulares, lo que dificulta la comparabilidad.

**MARCO DE REFERENCIA: APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL**

**INSTITUCION U ORGANIZACIÓN: CASEL**

Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional CASEL

El enfoque propuesto por el proyecto Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha identificado cinco conjuntos interrelacionados de competencias cognitivas, afectivas y conductuales: consciencia de sí mismo, autogestión, toma de decisiones responsable, consciencia social y habilidades de relación.

La consciencia de sí mismo es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones y pensamientos y saber cómo influyen en el comportamiento personal. Esto incluye evaluar correctamente las ventajas, fortalezas y limitaciones que se tienen para actuar en las distintas dimensiones de la vida. Por lo tanto, tener consciencia de sí mismo implica identificar las emociones, tener una correcta autopercepción, confianza en sí mismo, reconocer fortalezas y eficiencia personal.

La autogestión es la capacidad de regular las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos. Esto incluye manejar el estrés, el control de los impulsos, motivarse a sí mismo y trabajar hacia las metas personales y académicas.

La autogestión también incluye autorregulación emocional, disciplina personal y habilidades organizativas.

La toma de decisiones responsable se refiere a la capacidad de tomar decisiones constructivas y respetuosas en lo que respecta al comportamiento personal y la interacción social. Es un proceso a nivel individual y social, por lo que puede considerarse tanto entre las habilidades intrapersonales como interpersonales.

La consciencia social se relaciona con la capacidad de entender y respetar el punto de vista de los demás y de aplicar esto a interacciones sociales con personas de diferentes ámbitos, incluyendo la toma de perspectiva subjetiva del otro. Por lo tanto, los pilares de la consciencia social son la empatía, el respeto hacia los demás y el aprecio a la diversidad.

Finalmente, las habilidades de relación están dirigidas hacia la capacidad para establecer y mantener relaciones gratificantes con amigos, familiares, personas significativas y otros pertenecientes a diferentes ámbitos. Para ello es fundamental la comunicación, el compromiso social, la motivación para la construcción de relaciones y el trabajo en equipo.

CASEL propone que estas competencias deben comenzar a trabajarse desde la etapa preescolar y continuar hasta la secundaria, recalcando la importancia de proporcionar programas basados en evidencia a todos los estudiantes en todos los niveles.

**MARCO DE REFERENCIA: EDUCACIÓN PARA LA PAZ, CIUDADANÍA GLOBAL Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL**

**INSTITUCION U ORGANIZACIÓN: INSTITUTO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ Y EL DESARROLLO SOSTENIBLE MAHATMA GANDHI**

MGIEP, UNESCO

Un enfoque que debe destacarse es del Instituto de Educación para la Paz y el Desarrollo Sostenible Mahatma Gandhi (MGIEP), de la UNESCO, proyecto que tiene como principal objetivo impulsar un plan de estudios basado en el concepto de Ciudadanía Global, el aprendizaje de HSE y el desarrollo sostenible. Las habilidades a las que se refiere este proyecto son empatía, compasión, mindfulness y pensamiento crítico.

La empatía incluye compartir el estado emocional o sentimiento del otro, así como también acceder al control ejecutivo para regular la experiencia emocional que acompaña esta conexión. Por lo tanto, el control ejecutivo o la toma de perspectiva cognitiva es importante para diferenciarse de otro en el proceso de resonancia emocional (UNESCO-MGIEP, 2018).

La compasión es una construcción compleja multidimensional que comprende cuatro componentes claves: 1) una conciencia de sufrimiento (componente cognitivo), 2) una preocupación comprensiva relacionada con ser movilizado emocionalmente por el sufrimiento de un otro (componente afectivo o empatía), 3) un deseo de ver el alivio de ese sufrimiento (componente intencional) y 4) una capacidad de respuesta o disposición para ayudar a aliviar ese sufrimiento.

La metodología de mindfulness o atención plena es una técnica que apunta a la atención y a la regulación emocional. Desde la perspectiva del MGIEP, tiene como objetivo trabajar sobre cinco facetas de la atención plena: observando, describiendo, actuando con consciencia, sin juzgar la experiencia interna y no reactivando a la experiencia interna.

Por último, el pensamiento crítico implica ampliar el acceso de los niños a la literatura, dando curso libre a su capacidad de autoexpresión y a la creación de nuevas soluciones, permitiendo así el desarrollo de una ciudadanía autónoma y comprometida requerida por las sociedades sostenibles.

**MARCO DE REFERENCIA: HABILIDADES PARA LA VIDA**

**INSTITUCION U ORGANIZACIÓN: UNICEF**

UNICEF

Desde UNICEF se promueve que la escuela debe proporcionar herramientas para que los niños, niñas y adolescentes puedan enfrentar las situaciones y retos que afrontarán a lo largo de la vida. De esta manera, se promueve una educación basada en el desarrollo de habilidades para la vida, un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones informadas, resolver problemas, pensar críticamente y creativamente, comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con los demás, y hacer frente y gestionar sus vidas de manera saludable y productiva (UNICEF, 2019).

Aunque UNICEF propone que no existe una lista definitiva de todos los conocimientos y actitudes que deben considerarse como habilidades para la vida, y más bien lo aconsejable es adaptarse a cada contexto y a las circunstancias sociales y culturales, establece tres dimensiones de habilidades como guía: capacidad de tomar decisiones y mantener un pensamiento crítico, capacidad de autogestión y hacer frente a los problemas, y capacidad de comunicación interpersonal (UNICEF, 2019).

La toma de decisiones se relaciona con la capacidad de obtener información, la evaluación de las consecuencias futuras que pueden tener las acciones presentes para uno mismo y para los demás, poder decidir soluciones sustitutivas de los problemas, y la capacidad de análisis respecto a la influencia que tienen los valores y actitudes de cada uno y de los demás en la motivación. En cuanto al pensamiento crítico, implica analizar las influencias que ejercen los pares y los medios de comunicación, analizar las actitudes, los valores, las normas y creencias sociales y los factores que las afectan, e individualizar la información y las fuentes de información pertinentes.

La autogestión refiere a la capacidad para adquirir autoestima, confianza en uno mismo, consciencia de sí mismo, fijarse metas, valorarse, evaluarse y monitorearse. Implica la capacidad de hacerse cargo de los propios sentimientos; es decir, controlar adecuadamente la cólera, la capacidad de hacer frente al dolor y la ansiedad, hacer frente a las pérdidas, el abuso y las situaciones traumáticas.

Por último, las habilidades para una comunicación interpersonal adecuada implican conocimientos de negociación del conflicto y conocimientos sobre el rechazo; empatía, es decir, la capacidad de escuchar y comprender las necesidades de los demás y de manifestar esa comprensión; expresar respeto por las aportaciones y los estilos de vida de los demás, evaluar la capacidad propia y contribuir con el equipo, persuadir e influenciar a otros, establecer y aprovechar las redes de contacto y de motivar a los demás.

**Convivencia sana: ENFOQUES**

**Convivencia como estudio de clima escolar, de la violencia y/o de su prevención.**

En este enfoque principalmente se observa el clima escolar o clima de convivencia, donde los problemas de convivencia y la violencia escolar son el objeto central de estudio. Se hace registro de las conductas disruptivas, los factores de riesgo, el acoso y el maltrato entre estudiantes, estudiando distintos tipos de perfiles y las posibles alternativas de intervención psicoeducativa para enfrentar estos hechos.

**Convivencia como educación socioemocional.**

este enfoque se centran los esfuerzos en el desarrollo

de habilidades sociales para la mejora de la convivencia, poniendo el acento en las relaciones interpersonales. De este modo, se enfatizan las habilidades de autorregulación, a partir de la identificación y el manejo de las emociones, así como en la evaluación de los desajustes personales y escolares, el reconocimiento del otro, la toma de perspectiva, la empatía y la cooperación

**Convivencia como educación para la ciudadanía y la democracia.**

Esta perspectiva da sentido a la importancia de las relaciones interpersonales cotidianas como espacio de participación democrática e instancias para el desarrollo de capacidades cívicas. La capacidad formativa de la vida escolar interesa en el sentido del aprendizaje, de la diversidad de visiones u opiniones y la aceptación de una pluralidad de ideas, en donde se desarrollan la deliberación, la argumentación, la elaboración y seguimiento de normas, y la capacidad para afrontar conflictos.

**Convivencia como educación para la paz.**

Esta visión plantea la convivencia como un mecanismo para resolver los problemas de violencia y de exclusión vividos en la escuela. Se analizan los distintos elementos del conflicto, desde su origen, quienes están involucrados, los procesos y alternativas de solución.

**Inteligencia emocional: teorías**

**Según Goleman (1996),** plantea: Que la inteligencia emocional es

considerada como una manera de interrelacionarse o interactuar dentro de

la sociedad y que para ello toma en cuenta las emociones y sentimientos de

los individuos y que a la vez considera una sociedad con habilidades como

el control de impulsos, motivación, autoconciencia, perseverancia y la

empatía que son muy importantes cuando un individuo se inserta a la

sociedad creativamente buscando una adaptación social.

El proceso de socialización por el que atraviesa el hombre durante toda su

vida le ha permitido explorar una serie de comportamientos de los demás

miembros de la sociedad, cada uno de aquellos con quien entro en contacto

y se interrelaciono mostro un comportamiento, expresión de emociones

diferentes y diferentes formas de abordar a los caracteres de cada uno de

ellos, sin embargo, también hay individuos con las habilidades desarrolladas

para poder enfrentar diferentes emociones, saber sobrellevar por convivir

pacíficamente.

Para un mejor entendimiento mencionaremos a Goleman (1996) quien

considera a cinco dimensiones de inteligencia emocional:

A. Conciencia de uno mismo.

Se refiere a que el individuo reconoce e identifica de sus propias emociones

y como pueden afectarlas, de igual manera el hecho de no percibir sus

sentimientos verdaderos deja que la conciencia se encargue de recordarle.

Los individuos que reconocen sus emociones tienden a tener una vida

mejor dirigida ya que mantienen ese conocimiento seguro de cuales

realmente son sus sentimientos.

B. Autorregulación.

Es una habilidad que le permite al individuo controlas los impulsos y

estados emocionales, es la habilidad e poder controlarse a sí mismo de

quitarse la ansiedad, tristeza, irritabilidad y de los resultados que esta

pueda traer, los individuos que no tienen esa capacidad suelen luchar

contra ella constantemente con las desagradables tensiones, sin embargo

aquellos individuos que desarrollaron esa capacidad se recuperan con

facilidad de los problemas emocionales que le pueda traer la vida.

C. Motivación.

Se refiere a la habilidad que tienen las personas para direccionar las

emociones hacia un fin y que permite mantener nuestra atención en los

objetivos y no en las dificultades, las personas que desarrollaron esta

habilidad tendrán más éxito en la vida se encontrarán en la capacidad de

sobresalir en cualquier área al cual enfrente en su vida laboral y profesional.

D. Empatía.

La empatía es una habilidad donde la persona se ponen en el lugar del otro

y entiende las emociones que otra persona pueda estar sintiendo en

diferentes situaciones enfrentando de acuerdo a las circunstancias y

reacciones que los demás puedan Tener emocionalmente.

La empatía además de ser una habilidad es un valor muy importante para

las personas. Toda aquella persona empática además tiene la habilidad

para poder detectar emociones que expresan necesidad de ayuda o

atención, hay algunas profesiones que necesitan desarrollar esta habilidad

porque su trabajo implica tener que ser empáticos pues están en contacto

casi todo el tiempo con personas que expresan diferentes emociones; El

profesor, enfermero, vendedor etc. necesitan haber desarrollado esta

habilidad de la empatía.

E. Habilidades Sociales.

Es la habilidad que tiene las personas para poder interrelacionarse con los

demás o interactuar en diferentes espacios convirtiéndolo en espacios

comunes de disfrute social, las habilidades sociales permiten en las

personas ser populares, fomenta el liderazgo y las relaciones

interpersonales, las personas que desarrollan esta habilidad suelen ser

exitosas hasta convertirse en estrellas y en toda actividad que realiza que

tenga que ver con las relaciones interpersonales tienen éxito o les va muy

bien.

**Las Relaciones Interpersonales según Bisquerra (2003**) “es una interacción

recíproca entre dos o más personas”. (p. 421).la reciprocidad en la

interacción de personas está considerada como un acto de respeto del uno

al otro.

La reciprocidad en las relaciones interpersonales sucede cuando los

implicados intercambian todo tipo de acciones o actitudes, lo que significa

que 2 elementos interactúan mutuamente. En las relaciones sociales la

reciprocidad se hace constante ver por ejemplo cuando saludamos

recibimos el saludo, en las relaciones sociales y el hecho de vivir en sociedad

nos hace personas de doble dirección, damos y recibimos.

25

Naranjo, M (2008) afirma que cuando tratamos o nos referimos a la

relaciones interpersonales se debe considerar las manifestaciones

conductuales de cada persona y la manera como cada persona se expresa,

la manera de expresarse correcta y asertivamente es fundamental en las

relaciones personales y para que esto suceda es importante la práctica de

valores como; El Respeto, que es el reconocimiento que el ser humano tiene

frente a los demás de sus cualidades y de sus derechos por motivos de

experiencia, conocimiento o por cuánto vale como persona, es fundamental

que en las relaciones interpersonales el respeto sea un tema de carácter

transversal no es posible que entre los protagonistas de este proceso de

interrelación se colme de agresiones y falta de respeto a pesar que están

consideradas como parte del proceso de socialización el irrespeto no tiene

espacio en las buenas relaciones interpersonales. La Tolerancia

considerada como una virtud del ser humano basada en el respeto al otro de

la forma como pueda pensar o actuar a pesar que puedan estar en contra de

uno la tolerancia impide reaccionar por convicción por tanto eta virtud

también reconoce las diferencias y la diversidad de personas en él, medio

social con costumbres, religión y formas de actuar totalmente diferentes y de

acuerdo al contexto al cual pertenecen, las personas que practican la

tolerancia aceptan opiniones, comportamientos totalmente diferentes a lo

que una sociedad haya implantado cono principio moral a la cual se le

denomina como Tolerancia social la cual permitirá en una sociedad

interrelacionarse y convivir adecuadamente en paz aceptando y respetando

los reveces que una sociedad aglomerada de innovaciones de conducta

social nos ofrece.