



Agosto 2018 - ISSN: 1989-4155

EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES COMO FACTOR INFLUYENTE EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

Briceyda Lopez Luis¹

Lic. En psicología catedrática de la UNID sede Tejupilco.
Brismart_93@hotmail.com

Blanca Elena Lopez Cortez²

Lic. En psicología catedrática de la UAP Tejupilco
Elena_1505@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Briceyda Lopez Luis y Blanca Elena Lopez Cortez (2018): "El desarrollo de las habilidades socioemocionales como factor influyente en el desempeño académico", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/habilidades-socioemocionales.html>

RESUMEN

En el siguiente artículo se describen los conceptos de las habilidades socioemocionales y la relación que estas tienen con el desempeño académico, estas habilidades constituyen un grupo de competencias que le permiten al individuo tener la capacidad de identificar sus propias emociones así con las de los demás.

Saber de la importancia que estas habilidades tienen dentro del aula escolar ayudara de manera significativa al desempeño académico que se espera del alumno, reconociendo los factores sociales y culturales donde se desenvuelven los estudiantes, especialmente los adolescentes sabiendo que es una de las etapas más complicadas del ser humano, donde el individuo se llena de conocimientos pero carece de una buena organización de esta,

Dentro del sector educativo en base al nuevo modelo se explica el papel que el docente tiene que desempeñar en el aula de clase para contribuir como acompañante en la adquisición de estas capacidades dentro del perfil de egreso que se espera del alumno, conociendo su proceso en el desarrollo afectivo que se tiene en esta etapa.

Además se describe dos de las teorías más relevantes en el tema de las emociones basándose en los autores Daniel Goleman, Mayer y Salovey, de lo cual se puede tener la siguiente definición en relación de las habilidades socioemocionales, estas descritas como capacidades que nos permiten identificar y manejar nuestras emociones (conocernos mejor); sentir y mostrar empatía por los

¹ BRICEYDA LOPEZ LUIS *

Lic. En Psicología, catedrática en la UNID Tejupilco
Maestrante de la maestría en Educación

² BLANCA ELENA LOPEZ CORTEZ**

Lic. En Psicología, Catedrática de la UAP Tejupilco
Maestrante de la maestría en Educación

demás y establecer relaciones positivas (mejorar las relaciones con los demás); y definir y alcanzar metas (tomar decisiones responsables).

Para poder incorporar el concepto de las emociones dentro del sector educativo es fundamental que el docente tenga dominio de sus propias emociones he identificar estas en sus alumnos, por ultimo hacer uso de la congruencia en sus actos pedagógicos, para considerar la relación entre emociones y estilos de aprendizaje.

PALABRAS CLAVE: Adolescencia, Inteligencia Emocional, Habilidades socioemocionales.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa llena de cambios tanto psíquicos (psicológicos), físicos (biológicos) y sociales que ayudan al ser humano a una transformación de la adolescencia a la edad adulta, estos cambios se ven afectados por una falta de información adecuada que obstaculiza al adolescente a una buena toma de decisiones.

La escuela juega un papel fundamental en el desarrollo del ser humano, es una fuente donde el estudiante adquiere conocimientos, conciencia social y emocional, en el Nuevo Modelo Educativo, la educación socioemocional sigue al currículo formal de educación obligatoria, por lo cual es parte esencial del docente el educar para la vida que da paso al desarrollo del ser humano.

El aprendizaje socioemocional permite que los adolescentes desarrollen las capacidades para conceptualizarse a sí mismos positivamente, relacionarse con sus pares sanamente y la capacidad de la toma de decisiones de manera responsable.

El proceso de aprendizaje se ve expuesto a diversos factores que obstaculizan el buen desempeño de estos, factores que intervienen de manera cognoscitiva y emocionalmente, los pilares que se manejan en sector educativo son indispensables para un buen perfil de egreso en los estudiantes, en los últimos años se tiene la presencia de los dos primores el “saber hacer” y “aprender a aprender” sin embargo se ha notado una carencia de los dos últimos que implica las relaciones interpersonales e intrapersonales, tales como “saber convivir” y “saber ser” fundamentales para el desarrollo de las llamadas habilidades blandas (habilidades comunicativas y relacionamiento).

Lo que se pretende con esto es generar una educación emocional que puede traer grandes beneficios a la comunidad estudiantil, ya que ellos estarán desarrollando un mejor conocimiento de sus propias emociones y así mismo identificar las emociones de los demás; desplegar habilidades para regular las propias emociones y prevenir efectos dañinos de las emociones negativas, de este modo generar habilidades para crear emociones positivas.

Estas entre muchas de las ventajas que trae consigo el desarrollo de las habilidades socioemocionales, más adelante (HSE) no serían posibles sin el acompañamiento del docente que el alumno requiere, es por ello por el cual se decide la realización del siguiente proyecto respondiendo a nuestra problemática principal ¿El desarrollo de las HSE es un factor importante para un mejor rendimiento académico?

EL DESARROLLO DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se describe como un proceso de cambio donde el ser humano se ve evolucionado entre la etapa de la niñez y la edad adulta. La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia, 2001) dentro de este proceso el individuo se ve expuesto a diferentes cambios:

- ✓ Biológico. La pubertad.
- ✓ Psicológico. Fases y tareas de la adolescencia.
- ✓ Social. Emancipación, valores sociales

Los cambios biológicos que se presentan en los adolescentes se pueden describir entre los más significativos los siguientes:

Mujeres	Varones	Ambos
Las mamas crecen y se destacan los pezones	Los hombros de ensanchan	Cambio de voz
Los genitales se engruesan	El pene aumenta de tamaño y se oscurece	Surge vello púbico
Aumenta el grosor de los músculos	Los testículos se agrandan	Los bellos en brazos y piernas aumentan y se engruesan.
		La piel se vuelve más grasa, es común la aparición de acné

Tala 1: creación propia, cambios físicos del adolescente.

De los cambios psíquicos que se manifiestan en la adolescencia se describen a continuación los más significativos:

Cuadro 2 Desarrollo psicosocial adolescente			
Área de desarrollo	Primera adolescencia (10-14 años)	Adolescencia media (15-17 años)	Adolescencia tardía (18-21 años)
Independencia	Menor interés en las actividades paternas Inicio de conflictos con los padres y las normas	Punto máximo de conflictos con los padres Cambio de relación padre-hijo por adulto-adulto	Reaceptación de los consejos y valores paternos.
Aspecto corporal	Preocupación por aspecto físico Sensibilización ante los defectos: Chicas: desean perder peso Chicos: ser altos y musculosos	Aceptación general del cuerpo Preocupación por hacer el cuerpo más atractivo	Aceptación e identificación con la nueva imagen corporal
Relación	Intensas relaciones con amigos del mismo sexo. Poderosa influencia de los amigos	Máxima integración con los amigos. Pandillas. Conformidad con los valores de los amigos	Grupo de amigos menos importante. Formación de parejas
Identidad	Desarrollo del pensamiento formal Objetivos vocacionales idealistas Necesidad de intimidad Escaso control de los impulsos. Labilidad y crisis de identidad.	Mayor ámbito de sentimientos. Consolidación de una identidad personal. Desarrollo de la conducta moral Sentimientos de omnipotencia Adquisición de una autoidentidad	Objetivos vocacionales más prácticos y realistas Delineación de los valores morales, religiosos y sexuales Capacidad para comprometerse y establecer límites
Sexualidad	Autoexploración. Contacto limitado con el otro sexo	Actividad sexual con múltiples parejas. Prueban su feminidad o masculinidad Fantasías románticas Inicio de relaciones coitales	Se forman relaciones estables Capacidad de reciprocidad afectiva. Mayor actividad sexual
Fuente: Adaptado de Neilsen (1991) y Brañas (1997)			

El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

- ✓ Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
- ✓ Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- ✓ Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- ✓ Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
- ✓ Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
- ✓ Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Es sustancial recalcar la importancia del papel que juegan los padres en la formación de estos cambios, ya que de ello depende el afrontamiento que el adolescente haga ante dicha situación. En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000). Es decir su relación de los demás complementara su proceso de desarrollo tanto psíquicamente como socialmente.

Así pues, en la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis, 2004).

De esta manera, al tener una mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones.

Los estudios sobre los procesos emocionales en la adolescencia presentan una serie de características (Ortiz, 1999):

- Se tiene una mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y hacen más referencia a estados mentales a la hora de explicar sus emociones.
- Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen sus estados afectivos negativos y positivos-, en el modo de percibir a la gente y en la realización de actividades y tareas.
- Existe la conciencia de que una persona puede motivar simultáneamente emociones contrarias y esto no anula los sentimientos de afecto o cariño.
- Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a qué características personales de los otros pueden influir en la modulación de su respuesta emocional.
- El mayor avance de su pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee más capacidad para indagar y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas.
- La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la regulación de sus estados afectivos.

Rosenblum y Lewis (2004: 284), analizando el desarrollo emocional en la adolescencia, sugieren que en esta etapa evolutiva se han de desarrollar las habilidades para:

- ✓ Regular las emociones intensas.
- ✓ Modular las emociones que fluctúan rápidamente.
- ✓ Autocontrolarse de manera independiente.
- ✓ Lograr el conocimiento de sus propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que les sobrepasen.
- ✓ Comprender las consecuencias sobre sí mismos y los demás de la expresión emocional.
- ✓ Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el “yo” puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales.
- ✓ Distinguir entre las emociones y los hechos, para evitar razonar en base a las emociones.
- ✓ Negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones.
- ✓ Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía.
- ✓ Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones.

La adolescencia es la etapa en la que se determinan las competencias emocionales, de ahí parte de la importancia de potencializar su desarrollo, llevar un acompañamiento adecuado en la experiencia que se tienen de estos cambios es indispensable con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además, identificar las propias limitaciones permitirá comprender mejor las de los demás.

Desarrollar una comprensión adecuada en las emociones de los demás representa el medio y el fin de la comunicación, elemento que permite tener una mentalidad abierta y flexible a las situaciones que nos plantea tanto la sociedad como las relaciones humanas.

En diferentes estudios se describen dos tipos de habilidades que permiten llegar a las habilidades socioemocionales del adolescente las cuales podemos incluir:

- Las habilidades cognitivas, que se refieren a la capacidad de comprender hechos e ideas complejas, como lectura, matemáticas y resolución de problemas. Éstas se desarrollan en las escuelas.
- Las habilidades técnicas están asociadas a conocimientos específicos de tareas para la producción de bienes o servicios, como manejo de vehículos o computación.

Dentro de estas dos, encontramos las habilidades socioemocionales, las cuales son comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de una persona.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Una emoción es la energía que codificada en los diferentes circuitos neuronales que se localizan en nuestro sistema nervioso, para ser más específico en el (sistema límbico) esta energía nos permite interactuar en todo momento con el mundo que nos rodea, se encuentran siempre activos en la espera de generarse mediante las diferentes situaciones a las que nos vemos expuestos diariamente.

Tener un concepto definido de que son las emociones, es un tanto complicado debido a que son consideradas reacciones de aparición repentinas, estas pueden ser influenciadas bajo el contexto donde se desenvuelven las personas, Cassasus (2006) , indica que las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales.

Las emociones se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa.

A partir de lo anterior es fundamental resaltar que se obtienen diferentes conceptos de lo que son las emociones, incluso especialistas en el tema utilizan de manera intercambiable los términos emoción y afecto.

Para Goleman (1995), las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a la acción, es decir, son impulsos para actuar. Al mismo tiempo que las considera como guías sabias concebidas como una predisposición de enfrentar la vida en las situaciones cotidianas, es decir podemos adaptarnos a estas y a su vez sacar el mejor provecho de las mismas.

Maturana (1995) considera que todo sistema racional emerge como un sistema de coordinaciones, es decir que somos seres que interactuamos y compartimos experiencias llenas de conocimientos, teniendo como base las emociones vividas en el instante en que se piensan, a mayor intensidad con la cual experimentemos las emociones mayor será la frecuencia con la que lo recordemos en un periodo mayor prolongado para recordar algún acontecimiento emotivo, por ello las emociones son adaptativas, el cual analiza o evalúa para generar una actitud hacia cierta situación.

En este orden de ideas las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio, este enfoque da lugar a las definiciones clásicas de inteligencia emocional, donde Mayer y Salovey lo describen como:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Berrocal y Pacheco, 2005, p. 68).

Esto relacionado al contexto escolar describe que los estudiantes se ven expuestos regularmente a cuestiones en las que tienen que acudir al uso de las habilidades emocionales para adecuarse de forma conveniente a la escuela. Claro está que, los catedráticos deben manejar su IE (Inteligencia Emocional) durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos, esto con la mejor de las intenciones de generar congruencia en sus actos como modelo de enseñanza para la comunidad estudiantil.

A continuación se detalla en qué consisten las cuatro habilidades emocionales que Mayer y Salovey describen para un buen control de inteligencia emocional durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, así mismo se ha dado a la tarea de plasmar algunos ejemplos correspondientes a cada una de las habilidades descritas.

LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.

Esta habilidad se describe el grado en el que las personas pueden identificar eficazmente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas

conlleven. Es decir, las personas pueden ser capaces de reconocer que tanta sinceridad y honestidad existe entre las expresiones que los demás tienen.

Un ejemplo claro de esta habilidad es; que en clase los alumnos regulan su comportamiento en el aula después de una mirada seria del profesor. A la par, el maestro hace uso de esta habilidad cuando se percata de los rostros de sus alumnos, y descubre si están cansados, o si están prestando atención a la clase, tras analizar la información de sus rostros, interviene modificando el ritmo de la clase, incluyendo alguna dinámica para despertar el interés o poniendo un ejemplo para hacer más comprensible la explicación del tema.

Existen casos donde el profesor interactúa con el alumno con mayor cercanía y se suele realizar preguntas respecto a la deducción que este hace, por ejemplo: - Rocío ¿te sientes bien? , ¡Te percibo distraída! Esto ayuda a que el profesor abra un espacio de confianza y comprensión hacia la alumna generando la oportunidad de escuchar y hablar del problema, facilitando apoyo y comprensión.

LA FACILITACIÓN O ASIMILACIÓN EMOCIONAL

La facilitación o asimilación emocional desarrolla la habilidad para tener presente cuales son los sentimientos que presentamos en el momento que razonamos o damos solución a los problemas. En esta habilidad se descubre cómo es que las emociones afectan al sistema cognitivo y como es que nuestros estados emocionales ayudan a la toma de decisiones.

Así mismo permiten reconocer nuestros procesos cognitivos básicos, teniendo un foco de atención más despierto a lo que realmente es de mayor importancia, descartando sentimientos negativos que pueden limitar o atrofiar la toma de decisiones.

En cuanto a la función de los estados emocionales, logramos tener una percepción diferente hacia los problemas, encaminándolos a una sublimación más eficaz y con esto dando paso al desarrollo de nuestro pensamiento creativo. Es decir, que mantengamos un equilibrio entre lo que pensamos y la forma en la que actuamos ante la presencia de alguna dificultad, teniendo congruencia sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

Por ejemplo; algunos alumnos necesitan estar en un estado de ánimo agradable para poder concentrarse y estudiar, hay quienes bajo presión pueden tener una mayor memorización o un mejor razonamiento. De ello se despliega lo que muchos alumnos realizan en evaluaciones, estudiar un día antes del examen, los maestros también están expuestos a esta habilidad, por ejemplo hay profesores que saben que existen ciertos estados de ánimo que influyen en la primera impresión al conocer a su nuevo grupo, esto ayuda o bien limita la relación que el docente tiene para con sus alumnos.

LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

La comprensión emocional involucra la habilidad para poder separar la gran cantidad de signos que se presentan al momento de estar generando una emoción, marcar las emociones y reconocer en qué condiciones se agrupan los sentimientos.

Así mismo, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas que generan el estado anímico y las derivaciones de nuestras acciones. Así mismo, la comprensión emocional trata de explicar cómo es que se relacionan los diferentes estados emocionales dando paso a las conocidas emociones secundarias.

Además de esto involucra el desarrollo de una percepción más asertiva del despliegue de emociones secundarias, que surgen a partir de situaciones interpersonales (ejemplo, el

remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora).

Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (ejemplo, la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (ejemplo, sentimientos de amor y odio sobre una misma persona).

Las habilidades de comprensión emocional son puestas en práctica a diario por el alumnado. Los estudiantes utilizan esta habilidad para ponerse en el lugar de algún compañero que está pasando por un mal momento, a lo que se le conoce como empatía.

Por su parte los docentes experimentan esta habilidad al generar la misma empatía hacia sus alumnos dentro y fuera de la escuela y ofrecen un mayor apoyo, reconociendo que los estudiantes no pueden tener capacidad de recepción si sus pensamientos se ven estropeados por alguna situación desagradable que les esté pasando. El trabajo del docente, se ve fortalecido cuando logra percatarse de estas situaciones por las cuales atraviesan sus alumnos, y modifican el proceso de enseñanza que se está llevando a cabo, reconociendo las limitaciones que estos están pasando.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Finalmente la habilidad más compleja de la IE la regulación emocional. Esta habilidad se caracteriza por comprender y saber valorar los sentimientos que se llegaran a generar, estos pueden ser negativos o bien positivos, el objetivo de esta habilidad es poder desarrollar pensamiento crítico y saber seleccionar adecuadamente la información que los acompaña realizando una reflexión de su utilidad. Al mismo tiempo, incluye la habilidad para regular las emociones propias y la de los demás, modificando las emociones negativas e engrandeciendo las positivas.

Esta habilidad involucra de esta forma al manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, es decir, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas tácticas de ayuda a regular nuestras emociones que transforman nuestros sentimientos como los de los demás personas. Un ejemplo de ello es cuando un alumno se ve implicado en una riña con sus compañeros afuera del salón de clases y se requiere del desarrollo de esta habilidad, cada parte necesita de estrategias diferentes para la regulación emocional sin la necesidad de caer en los golpes y agresiones a sus compañeros.

Los docentes se ven expuestos a mucho estrés bajo su labor frente a un grupo, sin embargo, el buen desempeño de esta habilidad ayudará a que se desempeñe con una mejor actitud hacia sus alumnos y al trabajo que realiza. Esto con la finalidad de traer grandes beneficios tanto al desarrollo académico y emocional de los alumnos.

La inquietud por la formación de seres humanos capacitados de adaptarse a las exigencias del mundo actual se manifiesta en las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO quien propone cuatro pilares en los cuales se debería cimentar la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser.

Los últimos dos pilares (aprender a convivir y a ser), se encuentran íntimamente relacionados con habilidades sociales y emocionales que ayudarían a los estudiantes a desarrollarse integralmente a lo largo de toda su vida. (Fragoso-Luzuriaga, 2015, p. 116).

Bar-On (1997), por su parte, ha ofrecido otra definición de IE tomando como base a Salovey y Mayer (1990). La describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de

nuestro medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

El modelo de Bar-On, se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la IE y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por cinco elementos:

- 1) El componente intrapersonal: que reúne la habilidad de ser consciente, d comprender y relacionarse con otros.
- 2) El componente interpersonal: que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.
- 3) El componente de manejo de estrés: que involucra la habilidad de tener una visión positiva y optimista.
- 4) el componente de estado de ánimo: que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social.
- 5) El componente de adaptabilidad o ajuste.

Siguiendo las aportaciones de los diferentes autores, podemos concluir que las emociones son indispensables para una sana convivencia con las demás personas, esto aunado al ámbito educativo facilita las relaciones interpersonales dentro y fuera del aula de clases.

IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Dentro del sector educativo, el profesor se centra en la formación de nuevos conocimientos, es decir se preocupa más por la parte cognitiva, la adquisición de nuevos aprendizajes, el cumplir con el término de las temáticas planteadas en el currículo, dejando fuera la parte emocional.

Es necesario que el docente conozca he implemente estrategias para para el desarrollo emocional del alumno, ayudándolo a adquirir habilidades que le permitan desenvolverse en un espacio más agradable, dando paso a nuevos ambientes de aprendizaje, donde el alumno genere atracción por la asignatura, en tanto que si las emociones que se viven son placenteras los estudiantes desarrollaran amor hacia la asignatura, pero si no es bien vista por los estudiantes desarrollarán sentimientos de rechazo.

Trabajar con los estados emocionales se ha convertido en uno de los factores con mayor influencia en el sector educativo, sabiendo que a partir del dominio y manejo de las emociones se pueden transformar las prácticas de enseñanza y aprendizaje de una manera significativa. De allí que si se trabaja adecuadamente con las emociones se estimularía a los estudiantes en la aprehensión de aprendizajes tanto para la vida personal como la vida profesional, es decir en este proceso van a adquirir aprendizajes de calidad.

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje depende de factores sociales, académicos y emocionales. Estos últimos tienen un impacto en lo que aprendemos y en la manera en la que lo hacemos. Para que los estudiantes aprendan, es importante que la experiencia misma del aprendizaje les genere bienestar, esto ayuda a entender por qué es tan importante el ambiente escolar, tanto en el aula como en el plantel.

Las HSE contribuyen a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje al generar entornos de diálogo y retroalimentación entre docentes y estudiantes. También exaltan al desempeño académico de los niños y los jóvenes, al motivar la presencia a clases, crear ambientes de aprendizaje agradables y disminuir las actitudes negativas o perseverar en la comprensión de los contenidos educativo.

Para hacer frente a estos inconvenientes, las instituciones han examinado que además de información y formación intelectual los niños y los adolescentes necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas. En definitiva, han registrado la importancia del aprendizaje de los aspectos emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos. (Berrocal y Pacheco, 2005, p. 4).

Se trata de buscar diferentes alternativas que en conjunto a una planeación se logren los objetivos que se espera del alumno tanto en competencias cognitivas como emocionales. Esto no será posible si el docente no domina y desconoce los términos para el desarrollo de las HSE. De esta manera es indispensable que como gestores de la educación sean los primeros en promover y desarrollar estas destrezas, el presente artículo pretende el acercamiento teórico que más que una investigación, busca generar conciencia a una mayor atención a estos conceptos, que han recibido menor difusión dentro del ámbito educativo.

Cuando se identifican las competencias que se necesitan para que los adolescentes y adultos se desarrollen a base de una vida responsable y de éxito en la sociedad actual, se puede lograr que estos individuos desarrollen competencias para poder interactuar en cualquier grupo donde se estén desarrollando socialmente.

El 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. ("Las_HSE_en_nuevo_modelo_educativo.pdf", s/f, p. 12).

Educar al alumnado de conocimientos y habilidades emocionales que le ayuden a hacer frente tanto en el ámbito profesional así como el personal, buscando el éxito de nuevas capacidades para su salud y convivencia, esto ayuda al autoconocimiento y regular sus emociones con las demás personas, convivir con otros para que de esta manera se llegue a una toma de decisiones hacia los problemas con mayor flexibilidad y creatividad.

Los cambios tan radicales que actualmente ha tenido la sociedad obliga darle un giro diferente a la educación desde una visión humanista, impulsando al desarrollo de valores dentro del marco educativo con la finalidad de tener una educación basada en el respeto y la integridad de la persona.

Esto teniendo en cuenta de la gran importancia que toma la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento, es decir que los estados emocionales afectan en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil comprender qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias. Por ello de la importancia de la transmisión de esta información a los agentes de enseñanza quienes forman parte fundamental del desarrollo de los educandos.

Alguno de los motivos por los cuales el alumno se ve limitado al desarrollo de las habilidades socioemocionales son las siguientes;

- ✓ Les cuesta identificar las propias emociones.
- ✓ No saben expresar los propios sentimientos.
- ✓ Les cuesta tener empatía y ponerse en el lugar de los demás.
- ✓ No están acostumbrados a hablar de sus emociones.
- ✓ No saben regular sus emociones sino que las reprimen.

Estos entre muchos de los factores implican que los alumnos no se desarrollen emocionalmente ni logren interactuar de manera empática con sus demás compañeros.

Como agentes de enseñanza es de vital importancia saber cuáles son las necesidades de los alumnos, buscar la forma de interactuar con ellos de tal manera que se pueda mejorar su ambiente de aprendizaje, es sabido que, donde no hay interacción de maestro-alumno, el estudiante en lugar de sentirse acogido se sienta aislado sin saber que cuenta con el apoyo de los docentes con esa calidad de humano que aparte de ser el encargado de transmitirle conocimiento pueda ser un amigo dentro del aula escolar, mejor conocida como su “segunda casa”.

De ahí parte de la necesidad de poder desglosar una planeación didáctica basada en la creación de ambientes de aprendizaje, sabiendo que son una herramienta que deben proporcionar a los jóvenes las condiciones necesarias que permitan problematizar, descubrir, comprender, motivar y asimilar situaciones o contenidos educativos y de la vida diaria desde sus propias perspectivas.

El neuropsicólogo Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin – Madison, uno de los primeros autores reconocidos por sus investigaciones sobre las emociones, comparte en un estudio realizado bajo un programa educativo el cual se centró en las habilidades emocionales, este estudio pretendía la modificación de las conductas que los alumnos presentaban en la institución y con sus compañeros encaminándolos a ser más cooperativos y socialmente altruistas entre sus pares, este programa se aplicó durante dos semanas, con un lapso de tiempo de 30 min diarios, el tipo de estudio prolongado durante varios años, tomándose medidas en diferentes momentos donde se comprobó que, con esos pequeños ejercicios, se logró entrenar el cerebro del estudiante cambiándolo a nivel estructural, obteniendo modificaciones fisiológicas las cuales podemos medir conductualmente y vistas reflejadas en un comportamiento más social, más cooperativo, más altruista con sus demás compañeros.

En conclusión podemos darnos cuenta que los cambios económicos, científicos, tecnológicos, culturales, influyen en los contextos de la educación; por consiguiente, las instituciones educativas hacen el reconocimiento de la importancia que se tiene en el desarrollo de las competencias emocionales y la necesidad de plantearse estrategias mediante sus planes y programas de estudio para ofrecer educación de calidad que permita a sus egresados contar con las habilidades necesarias para atender el mundo globalizado que en la actualidad nos rige.

“La educación tendrá que ser la gran prioridad en el futuro. Necesitamos aprender solos, aprender con quien nos rodea, con los otros países y con culturas diferentes. Si queremos mantener la escuela, es necesario agitar y revolucionar casi todo: contenidos, métodos, edificios, espacios y sobre todo la visión de la realidad”. (Lampert, 2003, p. 16).

Los docentes de los diversos niveles educativos deberán contar con programas de formación que les permita desarrollar competencias para las nuevas propuestas curriculares de tal forma que contribuyan, a través de su práctica, al logro de los niveles de calidad que la sociedad reclama. El papel a desempeñar por los profesores en la actualidad no es fácil ya que rompe con los papeles tradicionales en donde ha sido el centro de la relación educativa y ahora pasa a realizar el papel de orientador, guía, coordinador de la actividad educativa en la que el alumno es el principal agente educativo.

Bajo la congruencia de lo antes dicho la educación del siglo XXI hace un fuerte llamado a la educación pública para que se haga cargo de la formación socio afectivo y ético. La vida en una sociedad altamente, digitalizada, global, democrática, competitiva, y en constante transformación, requiere de un desarrollo humano en toda su potencialidad.

Este desarrollo integral se necesita, en parte, para poder producir la vida social, política y económica y, en parte, para tolerar este estilo de vida. Ni el desarrollo económico y político del siglo XXI se logra sin desarrollo humano en toda su riqueza, dado el tipo de actividad, trabajo y labores que demanda, ni las personas pueden sobrevivir con dignidad la dinámica de la vida en esta sociedad moderna vertiginosa y potencialmente confundidora, si no se fortalece en su afectividad, sociabilidad y capacidad de discernimiento ético.

Así mismo del alumno se requiere un compromiso mayor ya que es el responsable de su formación, haciendo uso de sus recursos y habilidades personales, lo cual debe permitirle reflexionar.

Dentro de las corrientes teóricas que actualmente influyen en el ámbito educativo, se ha priorizado la propuesta constructivista, que destaca el aprendizaje significativo y por consiguiente el empleo de competencias personales.

Como docentes, debemos formar personas que sean y se sientan libres, lo cual implica responsabilidad ante los propios actos, pues el hombre debe decidir siempre teniendo en cuenta sus propios intereses pero sin olvidar los de los demás, frontera natural de sus derechos. Sin esa libertad, aparecen situaciones contra natura, que supone la imposición de una voluntad ajena para la enorme masa de la población.

REFERENCIAS

BAR-ON, R. 2000. Inteligencia emocional y social. Insights de lo emocional inventario del cociente. En: Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (eds). El manual de inteligencia emocional: teoría, evaluación del desarrollo y aplicación en el hogar, la escuela y en el lugar de trabajo. San Francisco, CA: Jossey-Bass, págs. 363-88.

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey, 32.

GOLEMAN, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Revista Iberoamericana de Educación Superior, 6(16), 110–125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>

LAMPERT, E. (2003). Educación: visión panorámica, 17. Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf. (s/f). Recuperado a partir de

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_nuevo_modelo_educativo.pdf

Neinstein, L. S. (1991) Salud del Adolescente. Barcelona. JR Prous Editores.

Rosenblum, G.D. y Lewis, M. (2004). Desarrollo emocional en la adolescencia. En G.R. Adams y M.D. Berzonsky (Eds.). Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell Publishing, 269-289

Ortiz, M.J. (1999). El desarrollo emocional. En F. López et al. (Coord.). Desarrollo afectivo y social. Madrid: Pirámide, 95-12

Papalia, D; Wendkos, S; Duskin, R. (2001). Psicología del Desarrollo. 8ª edición. Mc Grau Hill. Colombia. Martí.

Rice, P. (2000). Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura (9a ed.). Madrid: Prentice Hall.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990) Inteligencia Emocional. Publicación de Baywood Co. Inc. Recuperado de <http://www.unh.edu/.../El1990%20Emocional%20Inteligencia>.