

Emociones para la vida

José Fernando Mejía

Webinar

Abril 2020

¿Qué queremos para el futuro nuestros estudiantes/hijos?

Que sean/tengan...

- Felices
- Exitosos
- Responsables
- Buenos
- Amados
- Buena familia
- Libres
- Amorosos
- Saludables
- Inteligentes
- Íntegros
- Honestos
- Trabajadores
- Autónomos
- Independientes
- Emprendedores
- Buenos amigos
- Buenas relaciones

**“Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto”. (Aristóteles)**



Competencias Socioemocionales

Según Casel (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) el aprendizaje socioemocional es:

“El proceso por el cual adquirimos y aplicamos el **conocimiento**, las **actitudes** y las **habilidades** necesarias para entender y manejar las **emociones**, determinar y alcanzar **objetivos**, sentir y mostrar **empatía**, establecer y mantener **relaciones** positivas y tomar **decisiones** responsables”.



Habilidades Socioemocionales por Ámbito

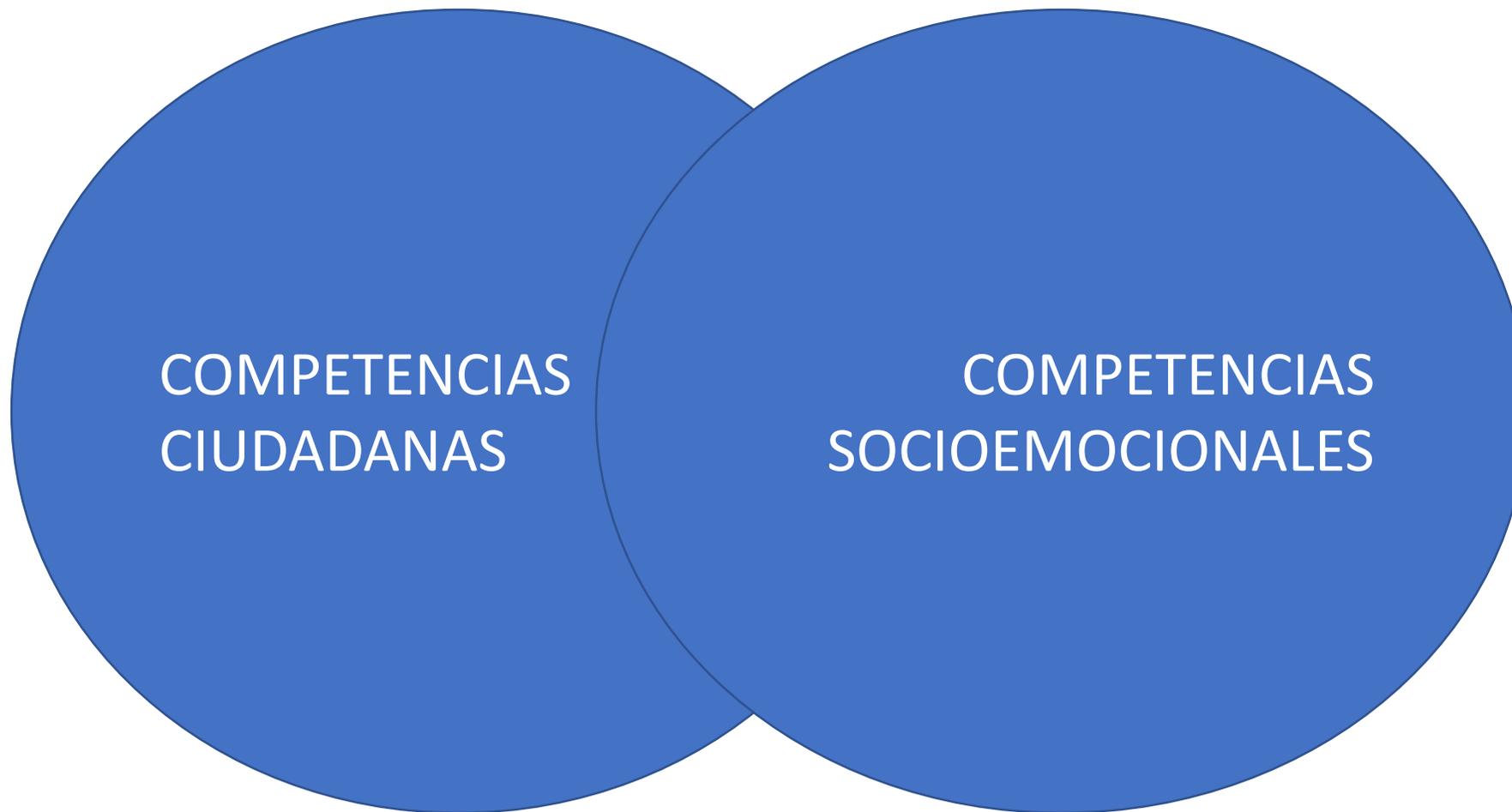
1	Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none">1.1 Reconocimiento de emociones1.2 Reconocimiento de intereses, valores y habilidades1.3 Autovaloración1.4 Autoconocimiento
2	Autogestión	<ul style="list-style-type: none">2.1 Autocontrol, manejo de impulso y conducta2.2 Manejo y expresión adecuada de emociones2.3 Automotivación, logro de metas personales
3	Conciencia del otro	<ul style="list-style-type: none">3.1 Empatía3.2 Toma de perspectiva
4	Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none">4.1 Establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes4.2 Trabajo en equipo, cooperación4.3 Diálogo y participación4.4 Comunicación asertiva4.5 Resolución pacífica de conflictos
5	Toma de decisiones responsables	<ul style="list-style-type: none">5.1 Razonamiento moral5.2 Toma de decisiones responsable



COMPETENCIAS
CIUDADANAS



COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES



COMPETENCIAS
CIUDADANAS

COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES

Otras definiciones/competencias

Es importante mencionar que para otros contextos diferentes al de la salud mental o la educación, han sido expuestas otras competencias socioemocionales. Por ejemplo, en el **contexto laboral** se ha hablado de **PRACTICE** por sus iniciales en inglés: Problem solving, Resilience, Achievement motivation, Control, Teamwork, Initiative, Confidence, Ethics (Guerra, Modecki and Cunningham, 2014). **Resolución de problemas, resiliencia, motivación de logro, control, trabajo en equipo, iniciativa, confianza y ética.**

Guerra, N., Modecki, K. and Cunningham, W. (2014). "Social-Emotional Skills Development across the Life Span: PRACTICE." *Policy Research Working Paper. 7123*, World Bank, Washington, DC.

Incidencia

Como lo expone Muller (2014) en la literatura internacional, en distintas disciplinas tales como la pedagogía, la psicología y la economía, se indica que las competencias socioemocionales están relacionadas con resultados clave:

- Educación: desempeño académico, asistencia escolar, disminución bullying
- En el ámbito laboral: ingresos y participación en el mercado de trabajo
- Ámbito social y de bienestar: salud, disminución de la delincuencia y participación ciudadana, entre otras.

Muller, N. (2014). Integrar el aprendizaje socioemocional de los jóvenes en la educación media superior en México: Lecciones aprendidas.

¿Cómo desarrollar competencias socioemocionales en nuestros hijos o estudiantes?

!PRIMERO LO PRIMERO!

- Si queremos el desarrollo socioemocional de nuestros niños y jóvenes, debemos primero ver cómo estamos nosotros mismos
- Poco lograremos si somos agresivos y violentos
- No podemos educar para la paz "a las patadas"

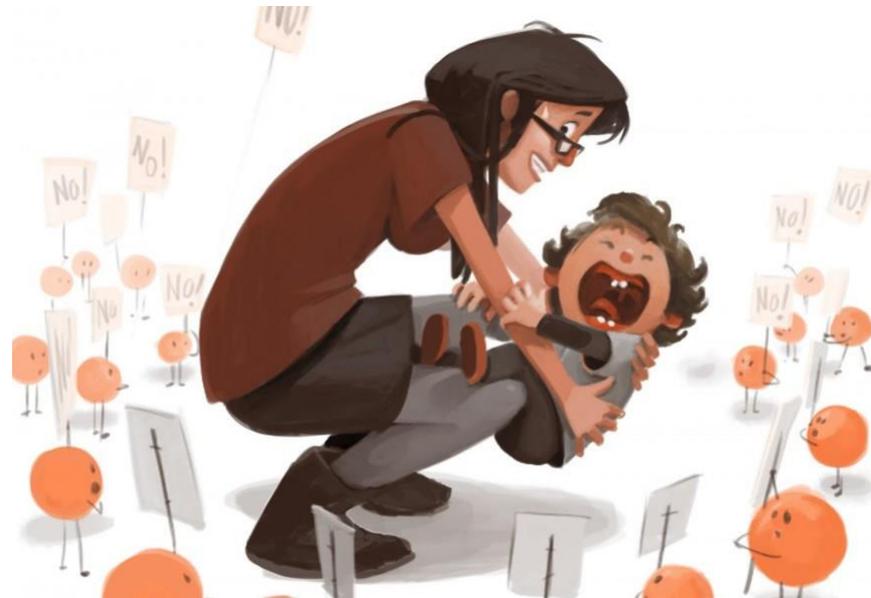


Con las mejores intenciones...

- Padres y madres quieren lo mejor para sus hijos (igual los docentes con sus estudiantes)
- Parte importante de la crianza/enseñanza es corregir, hacerle ver a hijos/estudiantes que hay límites que hay que respetar.
- Sin embargo, algunas veces esto se hace con agresión (escalamiento, ciclo de violencia)
- No sólo los golpes lastiman, también las palabras, las miradas...

El mundo al revés

- No sólo se usa el castigo físico, los insultos o las humillaciones para "corregir" a los niños sino que se valoran estos métodos como "lo que hay que hacer"



"A este niño lo que le falta es una buena..."

El mundo al revés

- La oración se completa (casi siempre) con una opción agresiva. Palmada, tunda, juetera...
- Muchos defienden la opción agresiva como buena. Incluso deseable.
- No somos malas personas. Tenemos buenas intenciones.
- Algunos dicen: "Es que sólo es una palmada y le va a enseñar"



El mundo al revés

- ¿En dónde se traza el límite?
¿En que no le quede morado?
¿Qué no haya sangre?
- ¿Palmada pero no puño?
¿Patadas?
- ¿Qué pasaría si lo pensamos
con otras personas?



¿Por qué no?

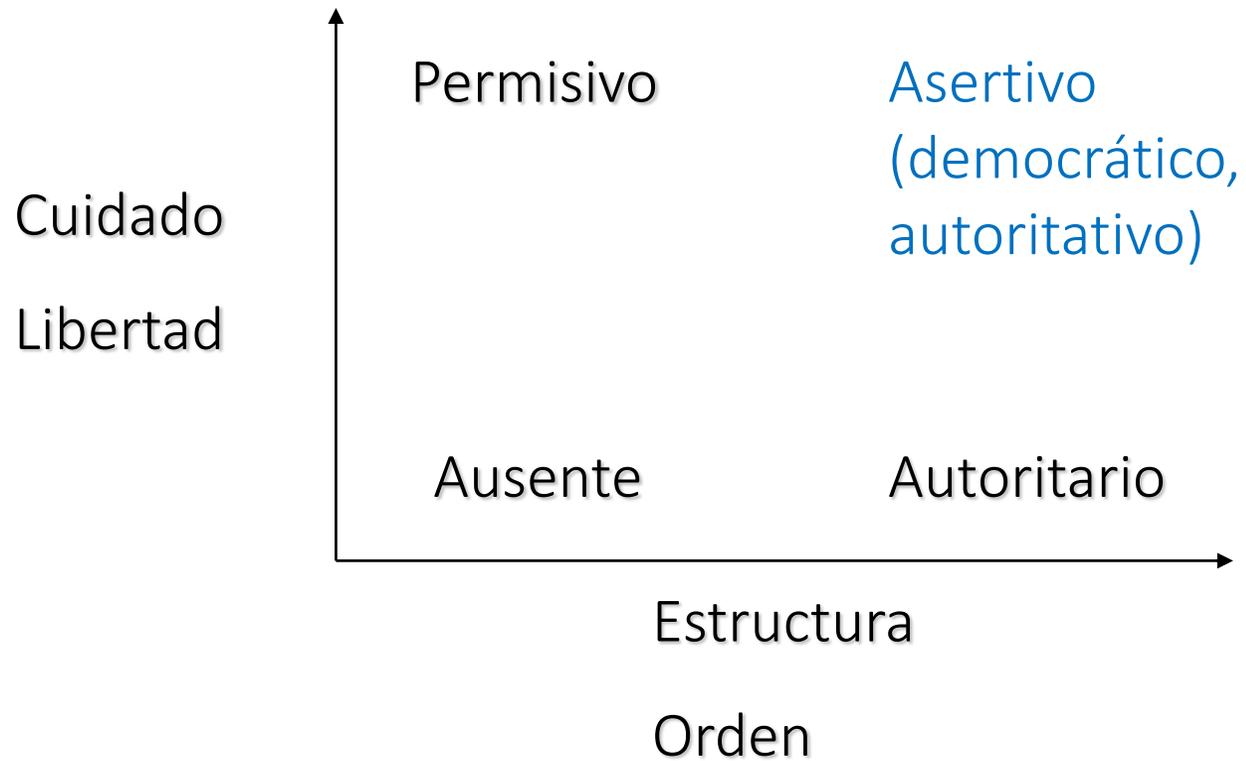
- Hacen sentir mal a padres e hijos, profesores y estudiantes (rabia, resentimiento, culpa, tristeza)
- Cuando "funciona" enseña que los golpes son una buena forma de manejar los problemas y que los otros hagan lo que yo quiero
- Cuando no "funciona" puede haber más violencia y escalamiento

¡Hay opciones!

- LA AGRESIÓN, no es la única forma de manejar estas situaciones. ***¿Pero qué mas hacía?***
- Tampoco es la mejor.
- No nos ayuda a obtener lo que queremos.
- Nos hace sentir mal.
- Puede dañar las relaciones, escalar la violencia

- Una opción es construir una familia/grupo/colegio más democrático

¿Cuál es mi estilo?



Sugerencias generales

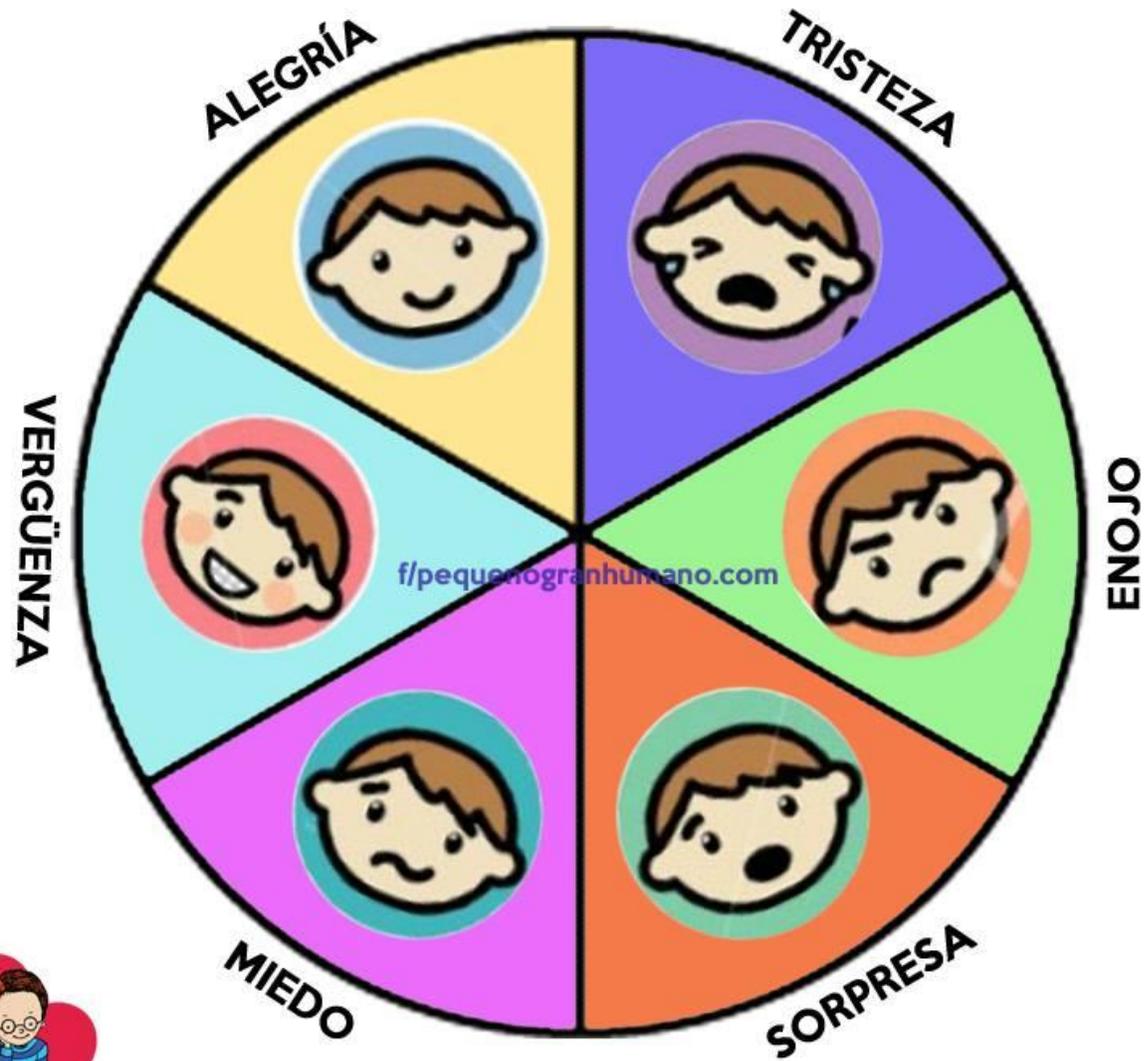
- RESPIRE...
- NORMAS CON SENTIDO Y CONSTRUIDAS
- RUTINAS Y ESTRUCTURA
- CONSISTENCIA
- MAS ALLÁ DE LOS PREMIOS Y CASTIGOS
- JUSTICIA RESTAURATIVA
- PERMITIR FRUSTRACIÓN
- APRENDIZAJE ANTES QUE CONTROL DE COMPORTAMIENTO



Las emociones



RUEDA DE EMOCIONES



¿Qué estamos sintiendo?



Rabia



Miedo



Asco



Alegría



Tristeza



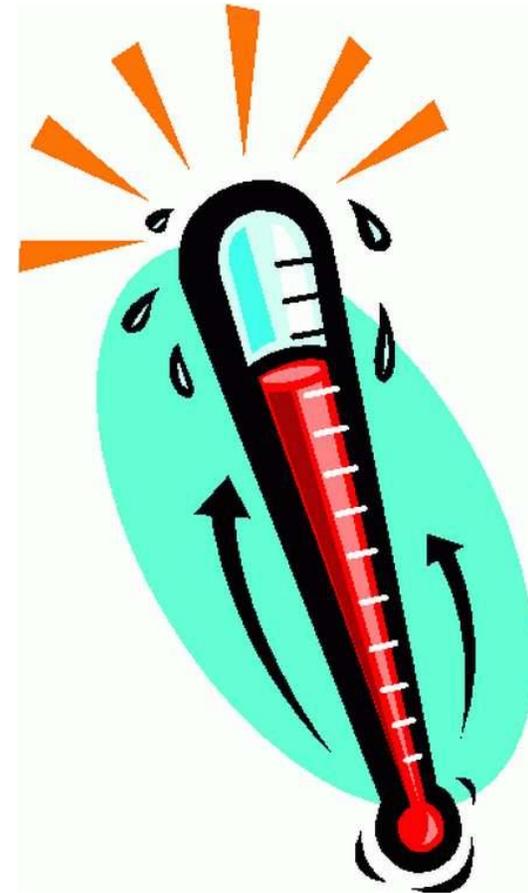
Sorpresa



Neutro

Manejo de emociones

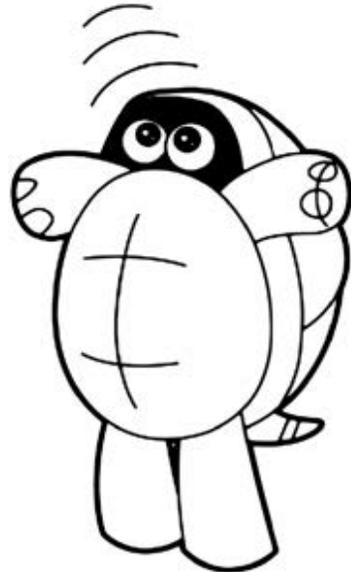
- Identificación, señales corporales
- Disparadores, intensidad



Manejo de emociones



- Estrategias para calmarse
 - Respirar
 - Relajarse
 - Distraerse, pensar en cosas bonitas o felices



Empatía



Empatía

- Hablar de las emociones
- Nombrar las emociones, construir vocabulario
- Reflejar emociones. “Estas triste, te da mucha rabia...”
- Hablar de las emociones de los demás “Cómo se siente X...”
- Fijarse en las situaciones difíciles: justificaciones, diferencia...
- Inducción
- Ayuda, solidaridad.

Generación de opciones

- Decisiones, situaciones difíciles, conflictos.



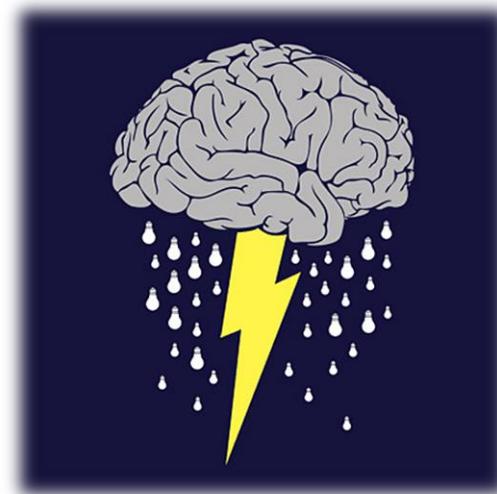
Generación de opciones

- Decisiones, situaciones difíciles, conflictos.



Generación de opciones

- ¿Qué podría hacer?
- Todo vale, lo mejor es tener MUCHAS opciones
- Aplazar la evaluación (no importa, aún, si son buenas o malas, viables o absurdas)
- Lluvia de ideas
(nube de ideas)



Consideración de consecuencias

- ¿Qué pasaría si...?
- ¿Cómo quedas tu?
- ¿Cómo queda la otra persona?
- ¿Cómo queda la relación?
- ¿Es esto lo que quieres?
- ¿Cuál es la mejor opción?
- ¿Qué otra cosa podrías hacer?



Algunas herramientas

- pazatuidea.org



- Emociones para la vida SED:

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida

- Paso a Paso MEN

<https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-385321.html? noredirect=1>

- La casa de las sonrisas (Grupo Facebook)