



La educación socioemocional en el nuevo modelo educativo de la Educación Pública en México

Por HILDA ANA MARÍA PATIÑO DOMÍNGUEZ

1. Introducción:

El presente trabajo examina la importancia de la educación socioemocional en el contexto de la Reforma y el Nuevo Modelo Educativo que el gobierno de México, a través de la Secretaría de Educación Pública, ha elaborado y lanzado a la luz en marzo de 2017 para comenzar a operar en agosto de 2018, después de no hacer ningún cambios significativo durante los últimos 58 años. Este nuevo modelo se declara como humanista y aboga por la formación integral de las personas. Instauro un área curricular de desarrollo socioemocional que supone, en la práctica, de 30 minutos a la semana en primaria y 50 minutos en la educación secundaria, y cuyos contenidos están orientados específicamente a promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Esta propuesta surge del convencimiento de que las emociones juegan un papel muy importante en el aprendizaje y que su regulación resulta clave para que una persona se desempeñe de manera productiva y exitosa en la convivencia cotidiana con sus semejantes en el ámbito laboral, familiar y social en general; es decir, que sea capaz de manejar sus emociones para auto-producir estados de tranquilidad, paz y seguridad interior que le permitan afrontar de mejor manera los retos y dificultades que la vida presenta.

Lo anterior significa el reconocimiento explícito de que la salud emocional influye poderosamente en la calidad de los aprendizajes de los niños, niñas, jóvenes, y, a la inversa, que un inadecuado desarrollo emocional se convierte en un potencial obstáculo para el aprendizaje y la convivencia armónica. Esto va unido a las finalidades de una educación humanista que promueva el desarrollo integral de las personas, lo que implica considerar los aspectos no sólo intelectuales/racionales en la educación escolar, sino también los socioemocionales.

Así, en la escuela, tradicionalmente asociada a la instrucción de contenidos cognitivos, ahora se reconoce explícitamente la importancia de los factores emocionales y la necesidad





de educarlos. En efecto, hasta hace poco tiempo se seguía sosteniendo la idea de que la educación socioemocional era una tarea que correspondía a la familia y que la escuela tendía poco que aportar al respecto. Sin embargo, ha resultado evidente, sobre todo en los últimos años, que la educación familiar no es suficiente, que no basta la intuición y el sentido común para modular las emociones, que es posible educarlas de manera deliberada y que los padres y maestros necesitan también ser formados para enfrentar, pero sobre todo, prevenir problemáticas tanto a nivel individual como social relacionadas con el estrés, la depresión, las adicciones de todo tipo, la violencia, las relaciones destructivas y otros fenómenos que obstaculizan el bienestar las personas.

Examinar qué son las emociones, y cómo se producen resulta esencial para darse a la tarea de educarlas de una manera pedagógicamente planificada, pero más allá de esto, nos cuestiona sobre la noción de persona en la que se sustenta esta propuesta, es decir, en la antropología filosófica que marca la dirección del ideal de persona que se inscribe en la finalidad educativa. ¿Qué son las emociones? ¿Cómo influyen en nuestras conductas y pensamientos? ¿es posible educarlas? ¿Cuál es la mejor manera de educarlas? ¿Qué características tiene una persona que ha educado sus emociones? Son cuestionamientos importantes que debemos hacernos para aportar elementos que abonen a una buena construcción pedagógica. De este modo, la filosofía, acompañada de las neurociencias, puede iluminar y dar fundamento a la educación socioemocional.

2. ¿Qué son las emociones?

Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emotio*, que significa "movimiento o impulso", "aquello que mueve hacia". En psicología, las emociones se definen como reacciones psicofisiológicas que se producen en neutro organismo como respuestas adaptativas al entorno. De ahí que sean una especie de "disparador" de conductas ante ciertos estímulos.

Las emociones pueden experimentarse de manera placentera, causando estados de tranquilidad y gozo, o de manera displacentera, causando estados de intranquilidad o dolor.





A las primeras les llamamos “emociones positivas” o no aflitivas, y a las segundas, emociones “negativas” o aflitivas.

Los estudios neurocientíficos en general hablan de cinco *emociones básicas*, que son aquellas que están conectadas con el sistema límbico, la parte más antigua e interior de nuestro cerebro: *alegría, tristeza, enojo, miedo y asco*. Estas emociones surgen de manera espontánea, y están asociadas con mecanismos de supervivencia. Tienen poca relación con los procesos neocorticales, de manera que el sujeto las padece y no puede hacer mucho por controlar su aparición, aunque sí puede aprender a controlar la forma en la que las externaliza conductualmente.

Además de las emociones básicas, existen emociones mucho más complejas, llamadas emociones secundarias o sentimientos, que se forman por una combinación de las básicas y por la influencia del medio sociocultural en el que una persona se desarrolla. Son estados de ánimo más duraderos que la vivencia emocional simple y trazan las características de la personalidad. Ejemplos de este tipo de emociones secundarias son los celos, la envidia, el deseo de venganza, el sentimiento de persecución, el resentimiento, y otras precedidas, que podríamos llamar negativas, y, por el lado positivo, la solidaridad, la entrega, el cuidado, el respeto, la experiencia estética, el altruismo, el amor, y todas aquellas que lleven a estados de vida más plenos y felices.

2.1 ¿Cómo surgen las emociones?

Como puede observarse, las emociones son respuestas que, por un lado, implican un componente neurofisiológico, porque se liberan ciertos neurotransmisores, y hormonas, que provocan reacciones en nuestro cuerpo, pero también, por otro lado, tienen un fuerte componente de aprendizaje social, es decir, una persona aprende ciertas respuestas emocionales ante la presencia de ciertos estímulos, gracias en parte al contacto con el grupo humano con el que tiene referencia. De ahí que se utilice el término “socioemocional” para indicar que las emociones y su manifestación implican siempre un componente social.

Así, definir al ser humano por sus rasgos biológicos no es suficiente. Los humanos aprendemos a ser humanos en la interacción con los demás; el proceso de socialización es de



suyo un proceso educativo que responde a las exigencias y necesidades de un determinado grupo social. Por eso afirmaba Durkheim que existen tantas clases de educación como sociedades distintas, y en cada una de ellas el sistema educativo se impone a los individuos con una fuerza irresistible, a tal punto que “es inútil creer que podemos educar a nuestros hijos como queremos”.¹

Par Durkheim, la función primordial de la educación es la de la socialización. Durkheim sostiene la idea de que el ser humano en el principio de su vida es un ser “egoísta y asocial” que sólo por obra de la educación se “socializa”, es decir, se vuelve apto para la vida y la convivencia con sus semejantes; por ello se puede decir que la educación en realidad “crea un ser nuevo”.² Algo muy parecido afirma Juan Delval cuando dice que “La educación es, sin duda, una de las más importantes instituciones sociales, la que hace que un animal [...] se convierta en lo que entendemos hoy por un ser humano”.³

El proceso de socialización tiene dos fases: la socialización primaria y la secundaria. Pasemos a explicar esto con mayor detalle.

La socialización primaria se lleva a cabo en las primeras etapas de la vida del niño, en el seno de la familia, donde la educación se realiza a través de la afectividad. En la socialización primaria el papel de la racionalidad queda en cierta manera eclipsado por el del afecto; en la familia no sólo aprendemos las reglas para el trato justo de unos con otros, normas de comportamiento social y principios morales, sino también heredamos prejuicios, conductas irracionales, creencias infundadas y, en general, un “modo de ver la vida”. La socialización primaria tiene un papel fundamental en el aprendizaje de emociones y la consecuente formación en actitudes y valores. Por otro lado, la socialización secundaria sucede cuando el niño entra en contacto con las instituciones públicas como la escuela, pues le abre a la diversidad, de otros seres humanos distintos a los de su familia, de otras culturas y de otros

¹ Emile Durkheim, *Educación y sociología*. Trad. de Gonzalo Cataño, México, Editorial Colofón, 5ª. Edición, 1994, p. 64

² Idem, p. 74.

³ Juan Delval, *Los fines de la educación*, México, Siglo XXI editores, 7ª. Edición, México, 1999, p.1.





conocimientos distintos a los del sentido común que ha venido acumulando en su experiencia cotidiana.

La socialización secundaria que ofrece la escuela brinda la oportunidad de contrastar los valores y normas que el niño ha recibido en casa con los de sus compañeros, al mismo tiempo que la paulatina maduración física y psicológica le va permitiendo —especialmente en el período de su adolescencia— conformar su propia personalidad al introyectar aquellos valores que le son significativos y al desechar los que no lo son. Es por esta razón que Savater define poéticamente a la educación que ofrece la escuela como “rebelión contra el destino”,⁴ pues se convierte en la posibilidad de “escapar” de las presiones y prejuicios que se imponen al individuo desde el seno familiar, y le da la posibilidad de determinar su propio camino. Claro está que sólo podrá hacerlo si esta educación ha logrado formar en él un espíritu crítico y un cierto grado de madurez emocional que le permita cierta autonomía fundada en una buena autoestima y sentido de autoeficacia para perfilar creativamente nuevas alternativas para sí mismo en términos de valores y proyecto de vida.

En la socialización secundaria siguen interviniendo elementos que afectan o moldean a la persona y sus respuestas emocionales. La persona recibe mensajes que conflictúan su modo de sentir y pensar, a tal punto que resulta difícil saber quién es en realidad, lo que ha dado pie a hablar del sujeto escindido, y a que el problema de la identidad individual se convierta en un tema de discusión importante. La sociedad actual, diversa, multicultural, atravesada por diversas corrientes de pensamiento, dominada por la moda y el consumo, materialista y pragmática, privilegia los valores de la competencia de unos contra otros, el individualismo egoísta y la lucha de poder. El resultado ha sido la aparición de problemas emocionales como la depresión, el aburrimiento, la baja autoestima, la conflictividad, etc., y en algunos contextos como el mexicano, un estado de violencia generalizada por la presencia de la delincuencia organizada, el narcotráfico y la inseguridad. De ahí que la educación de las emociones se haya convertido en un problema clave la educación, para poder ayudar a las personas a controlar mejor sus estados anímicos y a producir en sí mismos bienestar.

⁴ Fernando Savater, *Op. Cit.*, p. 165





3. ¿Qué es la educación socioemocional?

Autores como Daniel Goleman han difundido, desde hace más de 30 años, el concepto de inteligencia emocional, a partir de los trabajos de Howard Gardner de las “inteligencias múltiples” y de autores como Sallinger y Damasio. Podríamos definir con estos autores que, en general, la inteligencia emocional es la capacidad de vivenciar nuestras emociones sin reprimirlas pero dándoles una canalización adecuada. Es decir, una persona, como señalamos párrafos atrás, tiene la capacidad de aprender a controlar el modo de manifestar sus emociones conductualmente. Goleman, ilustra este aspecto con una frase de Aristóteles que reza así: “Enojarse es fácil. Lo difícil es enojarse con la persona correcta, en el lugar correcto y con la intensidad adecuada”. Manejar las emociones tienes que ver con esta capacidad de hacer mediación de los propios impulsos. Esto implica, como condición, que la persona tiene que hacer una labor introspectiva de autoconocimiento y además desarrollar su habilidad para relacionarse positivamente con los demás. Por eso, para Goleman, la inteligencia emocional se manifiesta en dos ámbitos fundamentales: el intrapersonal y el interpersonal.

En el ámbito educativo, los autores Mayer & Salovey aluden a las emociones como la capacidad de percibir el entorno, acceder a él y generar sentimientos que faciliten el pensamiento. Este funciona de manera jerárquica y busca promover el crecimiento emocional e intelectual de la persona. (Citado en González, Aranda & Berrocal 2010). Por lo tanto, las emociones son un puente entre el conocimiento y el desarrollo de las diversas habilidades para aprender algún campo específico de las disciplinas. La emoción es el ingrediente secreto del aprendizaje, siendo fundamental para quien enseña y para quien aprende. Es decir, se convierte en herramientas para formar ciudadanos críticos con equilibrio entre lo emocional y lo cognitivo.

En el Nuevo Modelo Educativo que ha promulgado la Secretaría de Educación Pública de México, la educación socioemocional tiene como objetivo que los alumnos pongan en práctica acciones y actitudes encaminadas a generar un sentido de bienestar, consigo mismos y para los demás, a través de actividades y rutinas asociadas a las actividades escolares, de manera que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y logren hacer de la vida emocional y de las relaciones





interpersonales un detonante para la motivación, el aprendizaje y la compleción de metas sustantivas y constructivas en la vida. En este sentido, la escuela debe ser el espacio idóneo para la construcción de relaciones, la solución de conflictos, y el desarrollo de la tolerancia y del respeto, aspectos indispensables para una convivencia sana y la construcción de una sociedad pacífica y democrática.

3.1 ¿Por qué es importante la educación socioemocional?

La educación socioemocional es el eje de la formación integral. Pues permite que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección que les ayude a tomar decisiones para actuar libremente pero tomando en cuenta la repercusión de sus acciones y decisiones en sus semejantes, próximos o lejanos. Por ello abona a la formación del sentido de agencia y la ciudadanía que es capaz de trabajar solidariamente por las causas del bien común.

Gracias a la educación socioemocional las personas tienen más posibilidades de enfrentar los obstáculos de la vida y de desarrollarse de manera más productiva en el ámbito escolar y extraescolar. La educación socioemocional es también un mecanismo de prevención contra riesgos importantes a los que están expuestos los jóvenes, especialmente durante la pubertad y la adolescencia: la depresión, el suicidio, el consumo de drogas, la asosiasiación con grupos delictivos, el consumo exacerbado, la anorexia, la violencia, el estrés, por nombrar algunos de los males que con mayor frecuencia amenazan su vida.

4. Los componentes de la Educación Socioemocional en el Nuevo Modelo Educativo de la Secretaría de Educación Pública de México

La propuesta pedagógica de la Secretaría de Educación Pública concibe a la educación socioemocional a partir de la articulación de cinco dimensiones: el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, la autonomía asociada a la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera responsable, la empatía y la colaboración.

La idea de incluir estas cinco dimensiones nace de analizar el espacio de generación, expresión, modulación y socialización de las emociones y su relación con el núcleo



existencial y relacional del individuo. Este núcleo comprende en un primer plano al propio individuo, después a su familia, amistades y entorno escolar, y finalmente, los contextos socio-cultural (o sociedad) y medioambiental en el que habita. Las cinco dimensiones socioemocionales dinamizan las interacciones entre los distintos planos, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. A partir de este modelo se plantea que, para fortalecer el desarrollo de las dimensiones socioemocionales propias del plano colectivo (colaboración y empatía), es necesario trabajar de forma paralela las dimensiones del plano individual (autoconocimiento, autorregulación y autonomía) y viceversa. Ya que las distintas dimensiones generan entre sí sinergias y se potencian unas a otras. Por ejemplo, para que haya autonomía debe fortalecerse el autoconocimiento y la autorregulación, o bien, para fortalecer la colaboración es importante trabajar la empatía que nos acerca a los otros, pero la también la autonomía que hace del individuo un agente autónomo, responsable y participativo, etc. De este modo se van integrando las distintas dimensiones, tanto el plano individual como en el colectivo, y a su vez se van cultivando y fortaleciendo para alcanzar los cuatro objetivos fundamentales del aprendizaje (ser, hacer, conocer y convivir).

A continuación se describirán brevemente las cinco dimensiones de la propuesta de educación socioemocional.

Autoconocimiento: Esta capacidad es esencial de la vida emocional de una persona pues está a la base de otras habilidades como la autoestima, la autorregulación, la autoeficacia y la autonomía moral. Implica desarrollar la atención sobre los propios procesos cognitivos y emocionales, la identificación de las emociones y su adecuada expresión. La finalidad del autoconocimiento es poder aceptarse a sí mismo, fortalecer el sentido de identidad a través de aceptarse y valorarse a sí mismo, tanto en las fortalezas como en aquellas zonas que pueden considerarse como áreas de oportunidad. Conocerse a sí mismo requiere que el educando desarrolle gradualmente las siguientes habilidades: 1) atención, 2) conciencia de uno mismo y de lo que nos rodea, 3) autoestima y 4) bienestar. A continuación definiremos cada uno de estos aspectos y cómo se vinculan entre sí:





- “La atención es el proceso cognitivo que nos permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular. Este proceso tiene múltiples componentes que se han definido y clasificado de distintas maneras dependiendo del campo de estudio que lo aborda. Regular la atención implica orientar y sostener voluntariamente la atención en la experiencia, estímulo o tarea a realizar; así como monitorear, detectar, filtrar y dejar ir elementos distractores; y conducir la percepción de forma explícita hacia un objeto específico (...) Por lo cual, aprender a regular la atención es fundamental para la regulación de la conducta”⁵.
- “Conciencia de uno mismo y de lo que nos rodea: una vez que el estudiante logra tener cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta. Este proceso requiere de la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la interpretación y manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas”⁶. Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medio ambiente, así como identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo⁷.
- Autoestima: “La autoestima se basa en una adecuada valoración de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, gracias a lo cual se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con asertividad. Asimismo, conocer las limitaciones propias permite buscar formas de subsanarlas, o bien buscar apoyo y colaboración dentro de la comunidad para lidiar con ellas. Esto es básico para la construcción del sentido de agencia que permite el desarrollo de la autonomía.

⁵ Secretaría de Educación Pública “Educación Socioemocional y Tutoría” en el Nuevo Modelo para la Educación Básica. Planteamiento Curricular. Documento de trabajo, 2017.

⁶ Ibidem.

⁷ Lantieri, L., & Goleman, D. P. (2008). Building emotional intelligence: Techniques to cultivate inner strength in children. Sounds True.



- Bienestar: Se refiere a un estado de ánimo dominante en el que el sujeto se siente básicamente satisfecho consigo mismo y con su vida, y tiene también una confianza básica en sus semejantes. Esto le permite actuar de manera propositiva y esperanzada, y construir proyectos colaborativos y relaciones duraderas de amistad y camaradería. Existen dimensiones del bienestar que se relacionan con factores externos y estímulos, pero también hay una dimensión profunda de bienestar que depende del individuo que depende especialmente de alcanzar estados de serenidad, manejar adecuadamente sus emociones para alcanzar estados de serenidad y alegría, y vivir valores que le den sentido y dirección a su actuar, lo que implica la dimensión ética.⁸

Autorregulación: La autorregulación es la capacidad para modular los propios pensamientos, emociones, sentimientos y conductas; implica controlar los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos, postergar la necesidad de recompensas inmediatas, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, e incluso lograr que surjan voluntariamente emociones constructivas. Una adecuada autorregulación de las propias emociones ayuda a las personas a ser más reflexivos y tolerantes, e incrementar su capacidad de escucha y diálogo, contribuyendo así a crear un clima emocionalmente sano en los ambientes en los que se desenvuelve, favorecer la inclusión, la colaboración y la solución constructiva de conflictos.

La capacidad de autorregulación se puede cultivar a través de prácticas que generen un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la consciencia hacia nuestras sensaciones y pensamientos, de tal manera que se puedan generar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. Ello implica de antemano aceptar la necesidad de regular nuestros impulsos emocionales, nuestras respuestas “automáticas” ante la presencia de estímulos específicos que en ocasiones despiertan respuestas emocionales instintivas.

⁸Davidson, R.J. y S. Begley (2012), *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live-and How You Can Change Them*, Plume.



El control de la atención y la visualización del pensamiento, junto con el autoconocimiento, favorecen el desarrollo del pensamiento reflexivo, y con ello la capacidad de planeación y anticipación de los efectos que pueden generar nuestros estados emocionales en la propia conducta y en la toma de decisiones. Por lo cual, trabajar capacidades para lidiar con nuestros estados emocionales, es imprescindible para fortalecer la autorregulación. A continuación se describen algunas de las habilidades asociadas a la regulación emocional:

- Aceptación de la necesidad de autorregulación: para que inicie un proceso de autorregulación es necesario primero aceptar que los sentimientos y las emociones en ocasiones deben ser regulados. En particular cuando nos encontramos en estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas (como por ejemplo: estrés, miedo, enojo etc.).
- Gestión del estado emocional: Es la capacidad para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que el individuo pueda afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.
- Expresión emocional apropiada.. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede generar en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.
- Tolerancia a la frustración: Implica aprender a diferir recompensas inmediatas en favor de una gratificación a más largo plazo, pero que genera un mayor grado de satisfacción. Ello requiere a su vez, aprender a autogenerar emociones no aflictivas de forma voluntaria y consciente que permitan modular la sensación de insatisfacción en favor de conservar un estado de bienestar a pesar de las dificultades. El auto-gestionar recursos emocionales no aflictivos (tales como la alegría, el amor y el humor, entre otros) nos permite ir en busca de una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad, ello es la base para la resiliencia.

Autonomía: La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, considerando no sólo el bien para sí mismo sino para los demás, y



asumiendo conscientemente las consecuencias previsibles de sus actos. La autonomía tiene diversas manifestaciones en los ámbitos intelectual, emocional y moral: en el aspecto intelectual significa la capacidad de pensar por sí mismo, en el emocional, de regular adecuadamente los estados anímicos, y en el moral, de tomar decisiones sobre lo bueno o lo justo considerando las consecuencias que estas decisiones tienen sobre los que nos rodean. Para lograr la autonomía es necesario que la persona desarrolle habilidades para autoconocerse y poseer un sentido de autoeficacia y de agencia, es decir, de confianza en las propias capacidades para lograr los objetivos propuestos así como para superar los obstáculos que surjan.

El desarrollo de la autonomía se puede ver reflejada en el aula a través del ejercicio de diferentes habilidades:

- **Iniciativa personal:** Una autonomía vinculada al desarrollo personal y a la identidad donde los niños demuestran la habilidad para realizar acciones valiéndose de las propias capacidades y acciones que les ayuden a valerse por sí mismo de acuerdo a su edad. Está también relacionado con el ser capaces de determinar en libertad sus propios valores, intereses personales y la propia cultura a través de la reflexión crítica, encaminado a definir su identidad personal.
- **Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones:** Se manifiesta cuando la persona se hace preguntas sobre su realidad y logra combinar conocimientos y habilidades para generar productos originales en un ámbito específico, por ejemplo el académico, artístico, social o lúdico. Implica una toma de perspectiva de sus propias necesidades y las del otro, así como la capacidad de buscar soluciones éticas en función del bien común.
- **Liderazgo y apertura:** Vinculado a una autonomía solidaria⁹, en este contexto implica identificar los puntos de vista propios de manera reflexiva y considerar los de los demás. También una capacidad de dialogo y toma de perspectiva. Capacidad

⁹ Sepúlveda Ramírez, M.G. Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria, Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, N° 1: Pág. 27-35. 2003. Extraído de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17294/18034>



de vincularse con otros de manera colaborativa para mejorar su entorno, así como participar activamente en los asuntos que les afectan.

- **Toma de decisiones y compromiso:** Vinculado a la autonomía moral, se relaciona con la capacidad de tomar decisiones sobre sí mismo y actuar en función de lo que le beneficia o le perjudica; de lo que beneficia a los demás y lo que perjudica a los demás.
- **Autoeficacia:** Valorar su capacidad para llevar a cabo acciones que les permitan mejorar su propia realidad y la de los demás. Implica el desarrollo de un sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones y tener un acervo de experiencias previas que desarrollen esa confianza personal.

Empatía: La empatía es fundamental en la comunicación humana porque implica la capacidad de percibir, identificar y comprender elementos afectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro, ya sea por el lenguaje verbal, corporal y gestual. Gracias a nuestra capacidad empática tenemos la posibilidad de dar un trato justo a otros, brindarles apoyo, cuidar la naturaleza y generar bienestar a nuestro alrededor. De ahí que la empatía sea un elemento imprescindible para crear relaciones interpersonales sanas, y se constituya como la base de la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana, e incluso del cuidado de la naturaleza. Esta línea de formación busca fortalecer la empatía para poder reconocer las emociones de los demás y la manera como éstas influyen en el ambiente de interacción.

La empatía es una de las fortalezas socioemocionales a las que más atención se le ha prestado por ser reconocida como un elemento central del desarrollo afectivo¹⁰ y ético de las personas. Tiene que ver fundamentalmente con la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro”, lo cual posibilita reconocer las necesidades, puntos de vista, intereses y sentimientos de otras personas. Por su referencia intersubjetiva, la empatía implica siempre una vinculación con uno mismo y con un otro al percibir sus emociones y experiencias, en menor

¹⁰ Varios programas para el desarrollo de habilidades socio-afectivas en las escuelas ubican a la empatía dentro del ámbito de las relaciones interpersonales. Algunos ejemplos: Ámbito de Conciencia Social para el programa SEL (Social and Emotional Learning de Illinois, USA) Ámbito de Competencias Emocionales (Competencias ciudadanas de Colombia), Ámbito de Habilidades de Comprensión del Otro (propuesta Valorar de Chile), Ámbito de Empatía del programa SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning de Reino Unido).



o mayor grado, como propias. Asimismo, se presenta como referente de un mundo en común al cual se pertenece¹¹.

La empatía es fundamental en la comunicación humana. Por lo tanto, empatía es la capacidad de percibir, identificar y comprender los aspectos afectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro a través del lenguaje verbal, corporal y gestual.

Tomando en cuenta lo anterior se propone que para cultivar y fortalecer la empatía se deben trabajar a la vez aspectos cognitivos, afectivos y experienciales, como los que se mencionan a continuación.

- **Empatía Cognitiva:** Consiste en procurar trato justo a todos los miembros de la comunidad, adherirse y respetar los derechos humanos fundamentales; aprender a tomar perspectiva para conocer el punto de vista del otro, así como reconocer y valorar la diversidad.
- **Empatía Afectiva:** Básicamente es la capacidad de sentir y apreciar los estados emocionales de los demás, y distinguir entre el dolor y el placer del otro. Implica conmoverse o sentir compasión por las personas y/o grupos que sufren exclusión y/o discriminación.
- **Empatía Experiencial:** Se define como la comprensión de las necesidades ajenas que llevan a la persona a actuar en consecuencia para ayudar a solucionarlas. Implica actitudes de procuración de bienestar y especialmente el cuidado de la Naturaleza.

Colaboración: La colaboración se define como el conjunto de habilidades que desarrolla una persona para establecer relaciones armónicas con los demás que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del “nosotros”, que supera la percepción de las necesidades meramente individuales de modo que el individuo cobre conciencia de ser miembro de una comunidad y busque en sus acciones el bien de la colectividad. Apropriarse de esta habilidad requiere estar atento a que en el grupo en el que

¹¹ Zahavi, D. (2001) Beyond Empathy. Phenomenological approaches to intersubjectivity. Journal of Consciousness Studies, 8 (5-7): 151-167.



interactúa se construyan relaciones positivas y forjar el hábito de ayuda mutua y de establecer metas comunes. Implica también construir una actitud democrática que se interese por la participación activa de todos y por recoger diversas voces que ayuden a la deliberación para tomar decisiones lo más consensadas posible.

El aprender a colaborar permite desarrollar una conciencia más amplia que supera el individualismo y nos hace capaces de construir una comunidad. El sentido de comunidad, a su vez, implica pasar de una misión personal a una misión de grupo, y ello posibilita el acrecentar las metas, objetivos y la productividad, no solo de forma cuantitativa sino también cualitativamente. El transitar de una conciencia individual a un verdadero espíritu de colaboración es lo que sienta la base y el sentido del tejido social. La persona que se siente parte de una comunidad satisface la necesidad fundamental del sentido de pertenencia, pero también la del reconocimiento, porque en la comunidad se es “alguien” y se es parte de “algo”. La vida entonces cobra un sentido y un propósito más claro, pues nos percibimos como agentes activos y partícipes de un proyecto común. En pocas palabras, aprendemos a ser para hacer y convivir. Dado que la colaboración guarda una relación estrecha con la socialización y la comunicación humana, una manera de fortalecer esta dimensión socioemocional es a través de cultivar habilidades asociadas con la convivencia, la comunicación y la negociación de conflictos. A continuación se describen las capacidades que la propuesta relaciona con la colaboración:

- **Comunicación Asertiva:** Consiste en la capacidad de entablar un diálogo a partir de escuchar activa y generosamente al otro, al tiempo que uno expone los propios sentimientos y puntos de vista de una manera clara pero respetuosa, de tal modo que el diálogo y el trabajo conjunto se posibilite y se potencie.
- **Responsabilidad:** es un valor y una actitud que garantiza que todos los integrantes de un grupo realmente se beneficien del trabajo y aprendizaje colaborativo. Es un acto voluntario, que parte de la autonomía y de la autorregulación, por el cual una persona está dispuesta a responder por el cumplimiento de una tarea, o hacerse cargo de otra persona. Sin embargo, un exceso de responsabilidad puede resultar



invasiva y no dejar espacio para que la persona se desarrolle libremente¹². Por tanto, la responsabilidad para llevar a cabo las tareas que le corresponden a una persona debe ir de la mano del respeto por lo que a los otros les corresponde hacer en un trabajo colaborativo.

- **Inclusión:** es un valor y una actitud que se funda en el aprecio y el respeto por la diversidad como fuente de la riqueza y creatividad de la interacción social. Lo contrario de la inclusión es la exclusión, aquella actitud que segrega, discrimina y no acepta a los que consideramos como distintos o extraños. De ahí la importancia de fomentar la inclusión de manera enfática en la escuela, pues es el lugar donde el estudiante interactúa cotidianamente con compañeros que provienen de otras familias, culturas y orígenes étnicos, es decir, con aquellos que son diferentes. La inclusión nos ayuda a valorar esas diferencias y a crear un mundo más equitativo donde todos puedan caber.
- **Resolución de Conflictos:** es una de las habilidades más importantes para desarrollar la capacidad de colaboración. En la relación con los demás el antagonismo surge de la eventual oposición entre los intereses o puntos de vista del individuo y los intereses o puntos de vista de la colectividad, por lo cual, el manejo de conflictos se vale de las habilidades arriba descritas para buscar la mejor solución ante una discrepancia de puntos de vista y/o de necesidades, etc., el lograr integrar todas estas capacidades es lo que puede resultar en adoptar una actitud de “ganar-ganar”, o de satisfacción y bienestar para ambas partes.
- **Interdependencia:** es la capacidad de concebirse a sí mismo como parte de un sistema de intercambios y sostenimiento mutuo, es darse cuenta de que la autonomía siempre es relativa, ya que para sobrevivir, los seres humanos necesitamos inevitablemente de los demás. El poder reconocer el valor de cada uno de los integrantes de la vida comunitaria y social, requiere a su vez de la metacognición, es decir, de que el individuo logre verse así mismo dentro de esta red de interdependencia y reciprocidad.

¹² Cfr. Fromm, E. (2002). *El arte de amar*. México: Paidós, p. 36.





En resumen, la propuesta pedagógica en el Nuevo Modelo Educativo para la Educación Básica concibe a la educación socioemocional a partir de la articulación de estas cinco dimensiones socioemocionales: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración, las cuales deberán trabajarse a lo largo de los períodos formativos de la educación básica.

Las tres primeras dimensiones, autoconocimiento, autorregulación y autonomía, privilegian el plano de desarrollo individual, mientras que las dos restantes, la empatía y la colaboración, consideran al individuo en relación con su familia, sus amistades, sus compañeros, sus maestros y el entorno para extenderse paulatinamente a los contextos sociocultural y medioambiental en el que habita.

Cada una de estas dimensiones cuenta con habilidades específicas que se han definido e identificado en una progresión que abarca desde el primer grado de primaria hasta el tercer grado de secundaria.

La propuesta plantea que: “para fortalecer el desarrollo de las dimensiones socioemocionales propias del plano colectivo (colaboración y empatía), es necesario trabajar de forma paralela las dimensiones del plano individual (autoconocimiento, autorregulación y autonomía) y viceversa”¹³, ya que las dimensiones generan sinergias entre ellas y se potencian unas a otras.

Cada dimensión necesita de la otra para completarse y configurar el bienestar emocional de una persona, de modo que para que se logre la autonomía deben fortalecerse el autoconocimiento y la autorregulación, o bien, para fortalecer la colaboración es importante trabajar la empatía que nos acerca a los otros, pero la también la autonomía que hace del individuo un agente con iniciativa propia. La colaboración sin autonomía corre el riesgo de convertirse en sumisión y la autonomía sin colaboración puede transformarse en individualismo egoísta. De esta suerte las cinco dimensiones forman un entramado interdependiente, en la que cada una de ellas tiene componentes específicos, pero a la vez

¹³ *Idem*



compartidos con las otras dimensiones para en conjunto construir armónicamente la salud emocional de una persona.

5. Conclusiones

A manera de cierre, lo importante es considerar que trabajar las emociones requiere de una propuesta pedagógica que esté fundamentada en una antropología filosófica de corte humanista, que considere a la persona como un ser relacional, dotado de inteligencia, voluntad, capacidad de libre albedrío y con una dignidad inalienable. Trabajar las emociones implica adentrarse en el universo humano de la interioridad, que para filósofos como María Zambrano, constituye la esencia del ser humano, aquello que realmente le hace singular y diferente en el mundo. Pero no se tome esta expresión como una postura dualista, porque en realidad la interioridad humana es inseparable de la exterioridad: entre interioridad y exterioridad hay una recursiva retroalimentación. En este sentido, las emociones surgen a partir de estímulos externos pero también pueden ser provocadas por recursos internos: la memoria juega un papel clave en la evocación de estados emocionales que no están anclados a lo exterior pero que, en algún momento surgieron de la interacción de la persona con el exterior.

Académicos de la Universidad de Barcelona, donde se ha trabajado mucho la línea de la educación emocional en sus diversas vertientes, proponen para el trabajo educativo de las emociones, la pedagogía la “interioridad”. Siguiendo muy de cerca a Zambrano, Ruth Galve y Lluís Ylla definen la interioridad como una “características de nuestra condición humana y como ámbito que alberga o desde el que tomamos consciencia de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de nuestros sentimientos, sensaciones, deseos, emociones, imaginaciones, recuerdos... y desde donde nos podemos apropiarnos y asumir dichas actividades internas. Es en la interioridad en la que resuena lo exterior, y es desde la interioridad que salimos a lo externo”¹⁴

¹⁴ Ruth Galve y Lluís Ylla “¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad en la escuela?” en López González, L. (2013). *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. Madrid: Wolters Kluwer España. P.43.





La interioridad es así la condición de posibilidad de nuestra actividad, tanto física como mental. En el supuesto de esta postura, desarrollar la interioridad equivale a desarrollarnos como personas, ensanchar los límites del mundo interior, y, por tanto “habitar más y mejor en uno mismo”.

Ahora bien, el postulado básico de estos autores es que es posible aprender a conocer y desarrollar la interioridad, y que se puede ofrecer una educación que contribuya al desarrollo de la interioridad: “Se puede dar, por tanto, una pedagogía de la interioridad que nos ayude a mirar hacia adentro y mirar hacia afuera desde más adentro”.¹⁵

Si la educación socioemocional que plantea el Nuevo Modelo Educativo en México quiere tener éxito, va a ser preciso enfocar seriamente la escuela hacia el trabajo de la interioridad. La concentración, el desarrollo de la atención focalizada, el silencio, la exploración de los propios estados anímicos, la identificación de los sentimientos y de los motivos que nos llevan a tomar una decisión, son solo ejemplos que lo que implica la dimensión de la interioridad en el trabajo pedagógico de las emociones. Impulsar esta mirada será el reto para la escuela en los años por venir.

¹⁵ *Ibidem.*