



Universidad del Desarrollo
Facultad de Educación

Guía Docente

**Construyendo Competencias
Socioemocionales en el Aula |
Consideraciones para docentes**

AUTORAS

Gilda Bilbao
Francesca Grez
María Paz Beltrán





Universidad del Desarrollo
Facultad de Educación

Guía Docente

Construyendo Competencias

Socioemocionales en el Aula

Consideraciones para docentes

AUTORAS

Gilda Bilbao

Francesca Grez

María Paz Beltrán

Dirección editorial

Gilda Bilbao Villegas

Coordinación editorial

Corina Acosta Toledo

Diseño gráfico

Maricel Inostroza Meneses

ISBN

Obra independiente: 978-956-374-092-9

Impreso en Chile

Primera edición, septiembre 2024

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere el medio, sin la anuencia por escrito del titular de los derechos.

1.

PÁG. 1

Introducción

2.

PÁG. 3

Antecedentes teóricos

3.

PÁG. 9

Guiones emocionales

4.

PÁG. 17

Autocuidado docente

5.

PÁG. 23

**Consideraciones para el
abordaje de las CSE**

6.

PÁG. 27

**Prácticas obstaculizadoras
para el abordaje de las CSE**

7.

PÁG. 31

Glosario

8.

PÁG. 33

Referencias

9.

PÁG. 37

Las autoras

Introducción



Durante el último tiempo, se ha enfatizado la necesidad de adoptar un enfoque holístico que reconozca la relación entre bienestar emocional, rendimiento académico y éxito personal en el quehacer educativo (Acosta et al, 2023; Calisto, 2022; Valenzuela y Miño, 2021). Los estudios han resaltado el papel crucial de los y las docentes en la enseñanza de competencias socioemocionales (CSE) para el desarrollo integral de los y las estudiantes, la mejora del clima escolar y el desempeño académico. En este contexto, las CSE juegan un rol importante dentro del aprendizaje de los y las estudiantes. Sin embargo, cuando se trata de trabajarlas concretamente durante la formación de niños, niñas y adolescentes nos damos cuenta de que hay mucho terreno por preparar antes de comenzar con la siembra y posterior cosecha de los frutos que genera la enseñanza de las competencias socioemocionales.

Lo anterior cobra real sentido luego del confinamiento que produjo la pandemia de Covid-19 y en el que profesores y profesoras evidenciaron el deterioro del clima de aula para aprender y el aumento de la violencia al interior de los espacios que debían ser seguros para los y las estudiantes. Esto ha afectado negativamente al bienestar emocional de la comunidad escolar y, en consecuencia, al deterioro de la salud mental (aumento de casos de depresión, estrés y ansiedad), el aumento de la repitencia y, al incremento en las tasas de deserción escolar. Es en este contexto, que es inevitable repensar las

prioridades educativas para evaluar cómo se ha abordado la enseñanza y el aprendizaje socioemocional y darle un ressignificado al rol que poseen.

Tenemos la urgencia de trabajar el desarrollo de las emociones en los y las estudiantes del sistema escolar, pero a la vez existe suficiente evidencia de la necesidad de que las y los docentes reconozcan y gestionen las suyas (Sologuren et al., 2023). Es vital que las recomendaciones asociadas a la enseñanza y aprendizaje de las competencias socioemocionales sean también una oportunidad para indagar en el desarrollo afectivo de las y los profesores.

En este manual las y los profesores podrán encontrar herramientas concretas para el trabajo del autoconocimiento y autogestión de sus emociones en los contextos que exige el quehacer docente, contemplando que muchas de estas estrategias se pueden adaptar para la enseñanza de estas competencias en los y las estudiantes. Así mismo, este material incluye las consideraciones que hay que tener cuando se trabajan las emociones en el aula, los elementos obstaculizadores al momento de querer trabajarlas y un glosario de terminología que facilitará no solo la lectura de este manual, sino que también la comprensión de aquellos aspectos que se puede encontrar en la literatura acerca de las emociones en la educación.

2

● Antecedentes teóricos



Los estudios internacionales en el campo de las neurociencias destacan que nuestro cerebro humano integra y articula tanto impulsos, emociones como pensamientos para poder enfrentar las diferentes circunstancias en las que estamos inmersos (Raspall, 2019). Es por eso, que abordar separadamente lo racional de lo emocional como componentes disociados es uno de los primeros mitos que el presente manual pretende derribar, sobre todo teniendo en cuenta los recientes hallazgos que señalan a la represión de los estados emocionales personales como un factor que dificulta el trabajo en el aula (Sologuren et al., 2022).

Uno de los modelos más difundidos para el desarrollo de las CSE corresponde a lo propuesto por CASEL (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional) (Mineduc, 2020), quienes se han transformado en referentes internacionales en temas vinculados al aprendizaje emocional. Esta agrupación multidisciplinaria vincula las emociones con las relaciones

sociales de confianza con el fin de perseguir la adquisición y aplicación de “conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y hacer decisiones responsables y afectuosas” (CASEL, 2020, p.1). Dicha propuesta ha sido considerada en Chile por parte del Ministerio de Educación (MINEDUC), el cual ha elaborado material didáctico para su trabajo tanto en docentes como en los estudiantes a nivel escolar.

El modelo CASEL distingue las siguientes CSE, autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse, y la toma de decisiones responsable. A continuación, conceptualizaremos según CASEL (2020) cada competencia y ejemplificaremos con indicadores representativos para poder precisarlas.



AUTOCONCIENCIA

La *autoconciencia* está definida por la comprensión de los propios pensamientos, emociones y valores y cómo inciden en la conducta en distintos escenarios. Esta competencia se desarrolla cuando profesores y/o estudiantes pueden identificar emociones propias, manifestar prácticas honestas e integrar sentimientos, valores y opiniones/pensamientos.

Declarar una emoción (explícita o implícitamente) por medio del desarrollo de intereses personales podría ser un indicador de autoconciencia emocional.



AUTOCONTROL O AUTOGESTIÓN

El *autocontrol o autogestión* refiere a la capacidad de manejar, en diferentes circunstancias, emociones y pensamientos propios, y el comportamiento personal para lograr metas individuales y colectivas. Esta se ve reflejada cuando profesores y/o estudiantes son capaces de regular sus estados emocionales, usar herramientas para gestionar sus emociones, demostrar organización, planificación, disciplina y motivación, y proponer objetivos personales y/o grupales.

Hacer uso de técnicas de relajación o respiración consciente para poder sobrellevar una situación de estrés sería un indicador de la autogestión de las emociones.



CONCIENCIA SOCIAL

La *conciencia social* guarda relación con comprender las perspectivas de otros y poder empatizar con ellos, considerando diversos escenarios como: orígenes, cultura y contextos. Los profesores y/o estudiantes demuestran esta competencia cuando reconocen la perspectiva ajena, manifiestan preocupación por los sentimientos de otros, demuestran ponerse en el lugar de los demás, identifican la influencia de las organizaciones y las diversas normas sociales.

Cuando el docente modela comportamientos empáticos en sus interacciones diarias se puede evidenciar esta competencia socioemocional. En el caso de los y las estudiantes, se evidencia, por ejemplo, cuando ellos muestran apoyo emocional a sus compañeros cuando están pasando por momentos difíciles.



HABILIDADES PARA RELACIONARSE

Las *habilidades para relacionarse*, como su nombre lo indica, se refiere a la capacidad de construir y mantener relaciones sanas con otros y transitar por ambientes con personas y/o grupos de personas de manera eficaz. Al respecto, la comunicación efectiva, la resolución colaborativa y constructiva de conflictos y la relación positiva entre quienes conforman equipos de trabajo (a nivel de docentes y de estudiantes) son aspectos característicos de esta CSE.

Un indicador concreto que demuestra ello es cuando docentes y estudiantes escuchan activamente y responden de manera constructiva y respetuosa a las inquietudes de otros.



TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

Por último, la **toma de *decisiones responsable*** hace referencia a la **capacidad de elegir acerca del comportamiento individual y/o colectivo en diferentes situaciones de manera constructiva considerando la ética y el bien común**. Algunos de los atributos que contempla esta competencia son: poseer una mentalidad curiosa y abierta, desarrollar juicios realistas, capacidad de autocrítica para evaluar consecuencias del propio actuar, entre otros.

Un indicador que puede reflejar esta competencia es cuando docentes y estudiantes reflexionan sobre las consecuencias de sus decisiones y buscan aprender de ellas.

En este manual el foco se centrará en las dos primeras CSE recién expuestas, pero es probable encontrar interrelaciones que serán necesarias para potenciar el entendimiento y alcance de las emociones para la formación integral de los individuos. Así, el rol del docente no es únicamente mediar el aprendizaje emocional de sus estudiantes, sino que también nutrir sus conocimientos al respecto y ponerlos en práctica según su propio cuidado.



3

● **Guiones
emocionales**





CASO

Durante una clase de ciencias, María observa a un estudiante, Juan, que empieza a hablar y distraer a sus compañeros. Este comportamiento le recuerda a su desafiante experiencia pasada con el grupo curso, desencadenando una respuesta emocional automática de frustración y ansiedad. Al ver a Juan interrumpiendo la clase, María realiza una evaluación automática de la situación, percibiéndola como una repetición de las experiencias negativas anteriores. Esta evaluación no es consciente, sino una reacción instintiva basada en

sus memorias emocionales. María siente una oleada de frustración y ansiedad. Su tono de voz se vuelve más severo y decide llamar la atención de Juan de manera abrupta, diciéndole que deje de interrumpir la clase inmediatamente. La respuesta de María sorprende a Juan y al resto de la clase. La atmósfera de la clase se vuelve tensa y algunos estudiantes se sienten incómodos. Juan se siente avergonzado y menos motivado para participar activamente en el futuro.

El concepto de "guión emocional" (Ekman, 2007) corresponde a las respuestas emocionales automáticas que se desencadenan en situaciones específicas debido a experiencias previas. Según Ekman, las emociones son procesos automáticos influenciados tanto por la evolución como por experiencias personales, y estas respuestas se producen sin una deliberación consciente. Las experiencias vinculadas con las emociones forman una red que se guarda en la memoria, estas memorias emocionales constituyen nuestros guiones o respuestas condicionadas (Jennings, 2019).

Comprender y reconocer las emociones es fundamental por varias razones, especialmente en el contexto de las memorias emocionales influyentes. En primer lugar, las memorias emocionales influyentes, son recuerdos de experiencias pasadas que evocan respuestas emocionales en el presente, afectan significativamente cómo los y las docentes reaccionamos en el aula. Por ejemplo, un docente que ha tenido una experiencia negativa con un estudiante disruptivo puede experimentar ansiedad o frustración en situaciones futuras similares, lo que puede influir en su capacidad para manejar eficazmente el comportamiento del estudiante y en mantener un ambiente de aprendizaje positivo.

La identificación y el reconocimiento de emociones son cruciales para el autoconocimiento emocional y la autogestión. Los y las docentes debemos ser conscientes de las emociones que experimentamos en el aula y de las experiencias pasadas que las provocan. Esta autoconciencia permite gestionar las emociones de manera más efectiva, manteniendo un estado emocional equilibrado que favorece un ambiente de aprendizaje positivo.

Prácticas de atención plena o mindfulness, así como la indagación sobre las experiencias diarias pueden ayudar a desarrollar esta autoconciencia. Al reconocer y aceptar las propias emociones, no solo contribuimos al bienestar emocional, sino que también nos convertimos en modelos a seguir demostrando cómo gestionar las emociones de manera saludable y constructiva.

Al final de la clase, María reflexiona sobre su reacción. Se da cuenta de que su respuesta fue influenciada por sus experiencias pasadas y no fue proporcional al comportamiento de Juan. Reconoce que su frustración provino de un guión emocional basado en su memoria emocional negativa. María decide, no solo conversar con el estudiante sobre lo sucedido sino también, adoptar estrategias de regulación emocional

para manejar mejor sus respuestas automáticas. Comienza a practicar mindfulness para mantenerse más presente y menos reactiva. Además, implementa métodos de gestión del aula que promueven un ambiente positivo y constructivo, como establecer reglas claras y fomentar la comunicación abierta. Comparte con otros colegas su experiencia y pide recomendaciones.

¿Qué otras medidas pedagógicas podría tomar María luego de su reflexión?

A continuación, se presentan algunas prácticas sugeridas que permiten trabajar los guiones emocionales tanto para su identificación como en su modificación o ajuste.



PRÁCTICAS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS GUIONES EMOCIONALES

1/ Identificación de Pensamientos Recurrentes

La primera etapa para reconocer nuestro guión docente es **observar y reflexionar sobre los patrones de pensamiento que surgen durante la enseñanza.**

¿Qué pensamientos se repiten cuando enfrentas situaciones difíciles o emocionantes en el aula?

Ejemplo Práctico:

Mantener un diario de enseñanza donde cada docente pueda registrar sus pensamientos después de cada clase, permitirá identificar patrones y reflexionar sobre cómo estos pensamientos influyen en el comportamiento y en las interacciones con los y las estudiantes.

Otro ejemplo en esta línea es la reflexión antes de dormirse de aquellos aspectos que pudieron interferir y cómo modificarlos. La anticipación cognitiva, previene la ocurrencia de estos automáticos. Esto se puede ir plasmando en una "bitácora de velador".

2/ Identificación de Emociones Frecuentes

Es crucial **reconocer las emociones que experimentamos con mayor frecuencia durante el proceso de enseñanza.** Estas emociones afectan directamente nuestro comportamiento y las decisiones que tomamos en el aula.

Ejemplo Práctico:

Después de cada clase, anota las emociones que experimentamos y los eventos que las desencadenaron. Esto ayudará a identificar cuáles son las emociones predominantes y cómo afectan nuestra manera de enseñar. También resulta efectiva la reflexión sobre las emociones que habito con mayor facilidad y la combinación de emociones que son más recurrentes en mí.

3/ Identificación de Desencadenantes Específicos

Identificar las situaciones específicas que desencadenan respuestas emocionales intensas es un ejercicio clave para la **identificación de los guiones emocionales**. Estos desencadenantes pueden incluir comportamientos específicos de los y las estudiantes, situaciones de conflicto o incluso ciertos temas del currículo.

Ejemplo Práctico:

Durante una semana, toma nota de los momentos en los que experimentas emociones intensas y analiza qué eventos o comportamientos los provocaron. Esto permitirá anticipar y preparar estrategias para manejar estos desencadenantes en el futuro.

4/ Análisis y Obsevación de Reacciones

Analizar cómo reaccionamos ante las emociones identificadas y cómo estas reacciones afectan tus interacciones con los y las estudiantes. Hay preguntas útiles para ello: ¿Reaccionas impulsivamente o tomas un momento para reflexionar antes de responder?, ¿Reaccionas igual con todos los y las estudiantes o adaptar tus respuestas según la situación y la persona?, ¿Cómo influyen tus emociones en la toma de decisiones en el aula? ¿Te sientes satisfecho/a con la manera en que manejas las emociones fuertes durante las clases?

Ejemplo Práctico:

Graba una clase (con el consentimiento adecuado) y revísala para observar las reacciones frente a diferentes situaciones, estudiantes y circunstancias. Con ello podemos hacer un ejercicio de reflexión sobre cómo estas reacciones pudieron haber afectado el ambiente de la clase y las interacciones con los y las estudiantes.

5/ Identificación de Patrones Recurrentes

Una vez que hayamos identificado nuestros pensamientos, emociones, desencadenantes y reacciones, **es importante buscar y reconocer patrones recurrentes**. Estos patrones constituyen nuestro guión docente y determinan en gran medida nuestro estilo de enseñanza.

Ejemplo Práctico:

Revisar el diario de enseñanza y las grabaciones de nuestras clases pueden ser útiles para identificar patrones consistentes en nuestras reacciones y comportamientos. Es útil preguntarse, en base a esas evidencias, cómo estos patrones podrían estar facilitando o dificultando el aprendizaje de tus estudiantes.

6/ Actividad de Reflexión Colectiva

Trabajar en grupos pequeños puede ser muy beneficioso para identificar y reflexionar sobre los guiones emocionales en el aula. **Compartir experiencias y recibir retroalimentación de colegas puede proporcionar nuevas perspectivas y estrategias.**

Ejemplo Práctico:

Organiza sesiones de reflexión en grupos pequeños donde los y las docentes compartan sus experiencias y discutan cómo sus guiones emocionales afectan su enseñanza. Se recomienda utilizar estas sesiones para desarrollar un plan de acción conjunto que aborde las áreas de mejora identificadas.



PRÁCTICAS PARA AJUSTAR O MODIFICAR LOS GUIONES EMOCIONALES

Modificar y ajustar nuestro guión docente es un proceso continuo que requiere autoconciencia, reflexión y la implementación de estrategias específicas. A continuación, se desarrollan algunas prácticas recomendadas para ello.

1/ Autorregulación Emocional

Mindfulness (Atención Plena): Practicar mindfulness ayuda a los docentes a mantenerse presentes y a responder a las situaciones de manera reflexiva en lugar de reactiva.

Ejemplo Práctico:

Dedica 10 minutos al día a la práctica de la atención plena. Esto puede incluir ejercicios de respiración, meditación guiada o simplemente estar consciente de tus pensamientos y emociones sin juzgarlos.

2/ Reflexión y Autoevaluación Continua

Diario Reflexivo: Llevar un diario reflexivo es una práctica recomendada para tomar conciencia de tus reacciones y mejorar continuamente tu guion docente. Anotar tus experiencias, emociones y pensamientos te permite identificar patrones y áreas de mejora. Esto facilita la reflexión sobre las creencias que cada docente tiene sobre sí mismo y cómo éstas generan emociones que aparecen en el aula.

Por ejemplo, si una persona se considera ansiosa, podría justificar sus reacciones desde ahí. Es por eso por lo que es importante buscar situaciones en las que esa creencia no aparece, como, por ejemplo, momentos en que no he reaccionado de forma ansiosa para identificar las distintas formas de afrontamiento y estrategias utilizadas.

Ejemplo Práctico:

Después de cada clase, dedica unos minutos a escribir sobre lo que ocurrió, cómo te sentiste y cómo respondiste a diferentes situaciones. Reflexiona sobre lo que funcionó bien y lo que podrías mejorar.

3/ Retroalimentación y Colaboración con Colegas

Retroalimentación Constructiva: Buscar retroalimentación de colegas y participar en comunidades de práctica puede ofrecer nuevas perspectivas y estrategias para ajustar tu guion docente. **La colaboración con otros docentes puede ser una fuente valiosa de apoyo y aprendizaje.**

Ejemplo Práctico:

Organiza sesiones regulares de observación mutua con un colega de confianza. Observa su clase y proporciona retroalimentación constructiva, y permite que él o ella haga lo mismo contigo.

4/ Implementación de Prácticas de Regulación Emocional en el Aula

Técnicas de Calmado: Incorporar técnicas de regulación emocional no solo para el docente, sino también para los y las estudiantes. Esto ayuda a crear un ambiente de aula más tranquilo y enfocado.

Ejemplo Práctico:

Introduce ejercicios de respiración profunda o pausas de mindfulness durante la jornada escolar. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la concentración tanto de los y las estudiantes como del docente.

¿Qué prácticas te animas a iniciar o a continuar si ya has comenzado?

4

Autocuidado docente



Los guiones emocionales juegan un papel crucial en el autocuidado docente, debido a que pueden influir en cómo manejamos el estrés, interactuamos con los y las estudiantes y enfrentamos los desafíos diarios del aula. **Cuando los y las docentes tenemos guiones emocionales positivos y saludables, somos más propensos a practicar el autocuidado, ya que reconocemos la importancia de mantener el bienestar emocional y físico para ser efectivos en el trabajo.** Por otro lado, guiones emocionales negativos o no gestionados adecuadamente pueden llevar al agotamiento y al estrés crónico, afectando la capacidad para cuidarse y desempeñar una labor de manera óptima. Es esencial aprender a modificar los guiones emocionales, promoviendo prácticas de autocuidado que fortalezcan la resiliencia y el bienestar general de los educadores (Hargreaves, 1998; Jennings & Greenberg, 2009).

Cuando nos referimos al autocuidado docente mencionamos las prácticas y estrategias que los y las docentes implementamos para mantener el bienestar físico, emocional y mental. Este concepto incluye actividades como la gestión del estrés, la práctica del mindfulness, el establecimiento de límites entre el trabajo y la vida personal, y el cultivo de una red de apoyo social y profesional. **El autocuidado no solo se trata**

de evitar el agotamiento, sino también de fomentar una calidad de vida que nos permita ser más eficaces en la labor educativa.

La importancia del autocuidado docente radica en su impacto directo sobre la salud mental y emocional. **Los y las docentes que practican el mindfulness y otras prácticas de autocuidado experimentan una reducción significativa en sus niveles de estrés y agotamiento emocional.** Esto no solo mejora el bienestar personal, sino que también nos capacita para manejar mejor las situaciones desafiantes en el aula, mantener relaciones positivas con los y las estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje más productivo y seguro.

El autocuidado es importante para el éxito a largo plazo en la carrera educativa; los y las docentes con alta competencia social y emocional pueden evitar el "ciclo de desgaste" que lleva al agotamiento y a la insatisfacción laboral. **Al invertir en nuestro propio bienestar, no solo nos protegemos contra el burnout, sino que también aseguramos una experiencia educativa más enriquecedora y efectiva para los y las estudiantes.** Evidentemente, entendemos que las condiciones laborales, deben garantizar un espacio de cuidado y de desarrollo profesional para propiciar y promover el bienestar de las comunidades.

1/ ¿Por qué cuidarnos a nosotros mismos?

El autocuidado nos ayuda a mantener el bienestar físico y mental, reduciendo el riesgo de enfermedades y mejorando la calidad de vida. Además, al practicar el autocuidado, podemos gestionar mejor el estrés y las situaciones desafiantes en el aula, lo que aumenta nuestra eficacia profesional y satisfacción laboral. **Este cuidado personal también nos permite establecer y mantener relaciones más positivas con nuestros estudiantes, creando un entorno de aprendizaje seguro y colaborativo que beneficia tanto a estudiantes como a docentes. Ahora bien, ¿qué prácticas nos permiten autocuidarnos?** A continuación, se presentan algunas opciones.

2/ Rutinas de autocuidado

Las rutinas de autocuidado más eficaces y recomendadas para docentes incluyen una variedad de prácticas que abordan el bienestar físico, emocional y mental

A. Prácticas de Mindfulness o Atención Plena:

El mindfulness es una herramienta poderosa para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Se recomienda la meditación de atención plena y la respiración consciente como formas efectivas de calmar la mente y reducir la ansiedad. Estas prácticas nos ayudan a mantenernos presentes y a manejar mejor las situaciones estresantes en el aula.

B. Ejercicio Físico Regular:

La actividad física es fundamental para mantener la salud física y mental. El ejercicio regular, como caminar, correr, practicar yoga o cualquier otra actividad que disfrutemos, puede mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y reducir el estrés. El ejercicio también puede ayudar a docentes a dormir mejor y a sentirse más alertas durante el día. Además, incluir pausas activas durante la jornada laboral puede ser una buena estrategia para recuperar energía, aliviar la tensión muscular, evitar desgaste y mejorar la concentración.

D. Red de Apoyo Social y Profesional:

Mantener una red de apoyo social y profesional es esencial para el bienestar emocional. Contar con colegas, amigos y familiares con quienes compartir experiencias y desafíos, así como participar en grupos de apoyo o comunidades profesionales también puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

C. Establecimiento de Límites y Gestión del Tiempo:

Es crucial que establezcamos límites claros entre la vida profesional y personal. Esto incluye aprender a decir “no” cuando sea necesario, delegar tareas cuando sea posible y establecer horarios específicos para el trabajo y el descanso. Gestionar el tiempo de manera efectiva puede ayudarnos a evitar el agotamiento y a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

E. Técnicas de Relajación y Autocompasión:

Las prácticas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización, pueden ayudarnos a relajarnos y reducir la tensión. Además, la práctica de la autocompasión, que implica tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión en momentos de dificultad, es crucial para mantener una buena salud mental y emocional.

F. Nutrición Adecuada y Sueño Suficiente:

Mantener una dieta equilibrada y asegurarse de dormir lo suficiente son aspectos fundamentales del autocuidado. Una buena nutrición proporciona la energía necesaria para enfrentar las demandas diarias, mientras que un sueño adecuado es vital para la recuperación y el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente.

G. Prácticas diarias de gratificación personal:

Es crucial para el bienestar docente, resguardar, dentro de la rutina cotidiana, espacios para realizar prácticas diarias vinculadas con actividades personales gratificantes, tales como: escuchar música, practicar deporte, realizar un pasatiempo, caminar, entre otros. La participación en actividades agradables, gratificantes y lúdicas generan serotonina y equilibran la balanza entre el deber al que estamos sometidos y el placer necesario.

Implementar estas rutinas de autocuidado de manera regular puede contribuir a mantener el bienestar y a ser más efectivos en el trabajo. Estas prácticas no solo benefician a los y las docentes, sino que también tienen un impacto positivo en sus estudiantes al promover un ambiente de aprendizaje más saludable y seguro.



5

● **Consideraciones
para el abordaje de
las competencias
socioemocionales
en el aula**



En el contexto educativo, abordar las CSE requiere no solo una reflexión profunda sobre los guiones emocionales y las medidas de autocuidado docente, sino también una comprensión integral de cómo estas competencias impactan el ambiente de aprendizaje con los y las estudiantes. A continuación, se presentan consideraciones prácticas y éticas para abordar las CSE en el aula, con el objetivo de promover un ambiente seguro, democrático y equitativo para todos.

1/ Consideraciones Éticas para el Abordaje de las CSE

Confidencialidad y Privacidad

Es fundamental respetar la privacidad de los y las estudiantes y asegurar que la información personal compartida en actividades socioemocionales se mantenga confidencial. Esto significa que el docente debe establecer procedimientos claros para manejar la información sensible, como emociones personales o situaciones familiares, garantizando que solamente los especialistas y profesionales adecuados (psicólogos, encargados de convivencia, orientadores, profesor jefe, psicopedagogo o educador diferencial) tengan acceso a dicha información. Además, es importante concientizar a los y las estudiantes respecto de la importancia de garantizar la privacidad y confidencialidad de la información que puedan conocer sobre

sus compañeros al realizar actividades socioemocionales. Por ejemplo, se pueden hacer ejercicios de “Contratos de Confidencialidad”, conversaciones sobre cómo se construye y rompe la confianza, resguardar que eviten comentar sobre las emociones y experiencias de otros con juicios, entre otros. El respeto a la privacidad promueve un ambiente de confianza donde los y las estudiantes se sienten seguros para participar en actividades sin temor a la divulgación de información personal.

Imparcialidad y Equidad

El profesor debe garantizar la imparcialidad y equidad en la enseñanza de las CSE. Ello significa asegurar que todas las intervenciones y actividades sean accesibles y justas para todos los y las estudiantes, sin discriminación de ningún tipo. **Implica proporcionar las mismas oportunidades de participación y apoyo, independientemente del origen étnico, género, nivel socioeconómico, habilidades, capacidades o cualquier otra característica.**

La inclusión educativa es clave en este aspecto; los y las docentes deben ser conscientes de las diversas necesidades y contextos de sus estudiantes y adaptar sus enfoques para ser inclusivos. Esto puede implicar el uso de métodos de enseñanza diferenciados, materiales accesibles, lenguaje que no sea discriminatorio y el establecimiento de un entorno de aula donde todos los y las estudiantes se sientan escuchados, valorados y respetados.

2 / Consideraciones Prácticas para el Abordaje de las Competencias Socioemocionales

Integración Curricular y evaluativa

Es importante incorporar las actividades socioemocionales de manera alineada con los **Objetivos de Aprendizaje (OA)** y el **contenido académico**. Esto significa que las CSE no deben enseñarse como temas aislados, sino que deben estar entrelazadas con las materias y actividades diarias. Además, es esencial incluir instancias para el monitoreo y evaluación de las CSE, para lo cual se deben diseñar hitos que permitan levantar evidencias concretas del desarrollo de las CSE. Esto se puede lograr mediante la observación continua, el uso de listados de cotejo en el aula y la reflexión guiada, asegurando que el progreso socioemocional de los y las estudiantes se monitoree y se valore al igual que el académico, tanto de manera formativa como sumativa. Esta integración asegura que las CSE se perciban como una parte fundamental del aprendizaje y no como un aprendizaje aislado, ayudando a los y las estudiantes a ver su relevancia y aplicabilidad en diversas áreas, permitiendo un abordaje educativo de carácter holístico.

Formación Docente

Es importante proveer una formación y recursos continuos para el desarrollo de las CSE tanto en docentes como en estudiantes. Los y las docentes necesitan comprender y desarrollar sus propias CSE antes de poder enseñarlas de manera efectiva. **La formación debe incluir ejercicios de autoconocimiento y regulación emocional, además de estrategias para manejar el estrés, resolver conflictos y fomentar un ambiente positivo en el aula.**

Ambiente Seguro y de Apoyo

Los y las estudiantes deben sentirse cómodos para expresar sus emociones y participar en actividades socioemocionales sin temor a ser juzgados o ridiculizados. **Un ambiente seguro se caracteriza por la confianza, la escucha activa, el respeto mutuo y el apoyo emocional.** Los y las docentes pueden fomentar este ambiente estableciendo normas claras de comportamiento, promoviendo la empatía y la comprensión, y ofreciendo apoyo emocional cuando sea necesario. Para ello, es importante hacer una lectura del contexto escolar en el que el docente se desenvuelve con el propósito de situar sus decisiones pedagógicas. Los y las profesores pueden apoyar su labor con otros especialistas tales como orientadores, psicólogos, educadores diferenciales, entre otros.

Modelo de Conducta

Los y las docentes deben modelar comportamientos y actitudes socioemocionales positivas, ya que el estudiantado a menudo aprende observando a los adultos en su entorno. Esto incluye demostrar habilidades como la empatía, la autogestión y la resolución de conflictos en su interacción diaria con estudiantes, apoderados y colegas. Al mostrar cómo manejar el estrés, resolver problemas de manera constructiva y mantener relaciones saludables, los y las docentes proporcionan ejemplos concretos de cómo aplicar las CSE en situaciones reales. Este modelado no sólo enseña a los y las estudiantes cómo comportarse, sino que también crea un ambiente de aula positivo, cooperativo y más inclusivo, donde las habilidades socioemocionales se valoran y practican continuamente.

6

● **Prácticas
obstaculizadoras
para el abordaje de
las competencias
socioemocionales**



En el proceso de enseñanza de las CSE, existen varias prácticas que pueden limitar su efectividad. A continuación, se presentan algunos de estos obstáculos comunes y sugerencias para evitarlos:

Reducir las Competencias Socioemocionales (CSE) solamente al clima de aula

Uno de los principales obstáculos en la enseñanza de CSE es la tendencia a reducirlas exclusivamente al clima de aula. Aunque es indiscutible que un ambiente de aula positivo es fundamental, limitarse solo a este aspecto puede impedir un enfoque más integral. **Las CSE abarcan habilidades y actitudes que se extienden más allá de las relaciones interpersonales en clase, influyendo también en la autoconciencia, la toma de decisiones responsable y la autorregulación.** Al no integrar estos otros elementos en la enseñanza, se pierde la oportunidad de proporcionar a los y las estudiantes herramientas completas para su desarrollo personal y social. Por tanto, es esencial que los y las docentes amplíen su enfoque y consideren cómo se pueden fomentar las CSE en todos los aspectos del entorno educativo.

Disociar la emoción y la cognición

Otro obstáculo frecuente que limita el aprendizaje SE, es la creencia errónea de que es posible disociar la emoción de la cognición. **Las emociones y los procesos cognitivos están intrínsecamente vinculados, y comprender esta conexión es crucial para un desarrollo socioemocional efectivo.** La enseñanza que separa estas dos dimensiones puede llevar a una

comprensión fragmentada y menos efectiva del aprendizaje socioemocional. Los y las docentes deben reconocer que las emociones influyen en el aprendizaje y la memoria, y que el manejo emocional puede mejorar la capacidad cognitiva. Integrar actividades que combinen reflexión emocional y pensamiento crítico puede fomentar un aprendizaje más holístico, duradero y significativo. Es importante considerar esto al momento de planificar clases, seleccionar materiales y construir situaciones evaluativas.

Al planificar es importante diseñar clases que combinen contenido académico con actividades socioemocionales, por ejemplo, al abordar un contenido de Literatura se puede discutir sobre cómo los personajes manejan sus emociones y cómo ello afecta la toma de decisiones en la historia.

Al seleccionar o construir materiales considerar recursos que involucren tanto aspectos emocionales como cognitivos, como videos emotivos, lecturas inspiradoras, y juegos de rol.

Al diseñar evaluaciones, considerar la valoración de los aspectos emocionales, al incluir preguntas que requieran autorreflexión sobre el proceso de aprendizaje y las emociones involucradas. Del mismo modo, al realizar retroalimentaciones considera también aspectos emocionales tales como el reconocimiento y validación del esfuerzo emocional junto con el logro cognitivo. Además, se recomienda explicitar la relación entre emoción y cognición a las y los estudiantes y modelar cómo las emociones influyen en el aprendizaje y la memoria. Los y las profesores pueden compartir experiencias personales y demostrar la importancia de la autorreflexión emocional en la toma de decisiones y el aprendizaje.

Centrar las competencias socioemocionales solamente en el reporte de la emoción en el momento

Un enfoque limitado de las CSE se centra únicamente en el reporte de la emoción en el momento presente, lo cual, aunque importante, no es suficiente. Este método puede resultar superficial si no se acompaña de estrategias para entender, gestionar y reflexionar sobre esas emociones. **Los y las estudiantes necesitan herramientas para analizar sus emociones, identificar patrones y desarrollar habilidades para manejar situaciones emocionales de manera constructiva.** El objetivo debe ir más allá del simple reconocimiento emocional hacia una comprensión profunda y una capacidad de gestión efectiva, fomentando un desarrollo socioemocional más sólido y duradero. Para ello, es importante, al momento de incluir el reporte de la emoción en clases, promover que los y las estudiantes reflexionen también sobre las causas y consecuencias de estas a través de preguntas que pueden ayudar en este ejercicio: ¿Por qué me siento así?" y "¿Qué puedo aprender de esta emoción?". Además, se puede aprovechar la identificación emocional para enseñar estrategias de regulación emocional como la respiración profunda, el mindfulness, o el uso de técnicas de resolución de problemas. Como también, se puede ayudar a los y las estudiantes a identificar patrones recurrentes en sus emociones y comportamientos, a través de diarios emocionales.

Forzar la incorporación de los temas socioemocionales sin vincularlo con el OA, el contenido, el aprendizaje, etc.

Incorporar temas de educación socioemocional de manera forzada, sin una vinculación clara con los Objetivos de Aprendizaje (OA), el contenido curricular y el contexto situado del colegio, curso o estudiante, puede resultar contraproducente. Los y las estudiantes pueden percibir estas actividades como desconectadas y sin relevancia, lo que disminuye su impacto y eficacia. **Es crucial que los y las docentes integren las CSE de manera coherente y significativa dentro del currículo, mostrando a los y las estudiantes cómo se relacionan con su aprendizaje y vida cotidiana.** Por eso, no solo deben estar vinculados con las Bases Curriculares de las asignaturas sino también planificar actividades socioemocionales que estén relacionadas de manera estrecha con situaciones y contextos reales que los y las estudiantes enfrentan en su vida cotidiana.

No hacer un ejercicio metacognitivo sobre las propias CSE del docente

Un obstáculo significativo en la enseñanza de las CSE es la falta de ejercicio metacognitivo por parte del propio docente. **Es importante que los educadores sean conscientes de sus propias habilidades y desafíos socioemocionales.** Reflexionar sobre sus emociones, patrones de comportamiento y estrategias de manejo emocional permite a los y las docentes modelar estas habilidades de manera auténtica y efectiva. Además, esta introspección ayuda a identificar áreas de mejora y a desarrollar una mayor empatía hacia las experiencias emocionales de los y las estudiantes. Para facilitar ello se pueden incorporar espacios para la reflexión personal en el cual, de manera oral o a través de la escritura, como son las bitácoras pedagógicas; se pueda dedicar tiempo regularmente para reflexionar sobre sus propias emociones y cómo estas afectan su desempeño en el aula como también analizar sus respuestas emocionales y patrones de conducta. Es crucial incluir espacios de autocuidado y crecimiento personal para desarrollar técnicas de respiración, pausas reflexivas y apoyo de otros especialistas.

Negar, minimizar o consolar la emoción del otro

Negar, minimizar o consolar las emociones del estudiantado puede ser un error común que se confunde con la empatía. Aunque la intención puede ser buena, estas respuestas pueden invalidar las experiencias emocionales y dificultar su desarrollo emocional. **La empatía genuina implica reconocer y validar las emociones del otro sin juicio, permitiendo que el individuo se sienta escuchado y comprendido.** Los y las docentes deben evitar respuestas que trivialicen o intenten rápidamente consolar sin abordar la raíz de la emoción. Por ejemplo, se deben evitar frases tales como "No llores, no es tan grave", "No te enojés, no es para tanto", "No te pongas triste, pronto se te pasará". En lugar de ello, deben fomentar un ambiente donde las emociones se puedan expresar libremente y se trabaje en el desarrollo de habilidades para manejarlas adecuadamente, promoviendo un crecimiento emocional saludable. Algunas frases para ello podrían ser: "Entiendo que te sientas así. ¿Te gustaría hablar más sobre lo que te está pasando?", "¿Qué puedo hacer para apoyarte mientras pasas por esto?", "Gracias por compartir cómo te sientes. ¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?".



Glosario



Autoconciencia Las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado. (CASEL, 2020).

Autorregulación o autocontrol Las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones. Esto incluye la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir la motivación y la voluntad para lograr metas personales y colectivas (CASEL, 2020).

Competencia La capacidad para movilizar adecuadamente conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

Conciencia social La capacidad a comprender las perspectivas y empatías con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas, y contextos. Esto incluye la capacidad de sentir compasión por los demás, comprender normas históricas y sociales más amplias de comportamiento en diferentes entornos, y reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela, y la comunidad (CASEL, 2020).

Guión emocional Respuestas emocionales automáticas que se desencadenan en situaciones específicas debido a experiencias previas (Ekman, 2007). Estas emociones, influenciadas por la evolución y experiencias personales, ocurren sin deliberación consciente. Las experiencias emocionales se almacenan en la memoria, formando patrones de respuesta condicionada (Jennings, 2019).

Habilidades para relacionarse La capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos. Esto incluye las capacidades para comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, trabajar en colaboración para resolver problemas y negociar conflictos de manera constructiva, navegar en entornos con diferentes exigencias y oportunidades sociales y culturales, proporcionar liderazgo, y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario (CASEL, 2020).

Mindfulness (Atención Plena) Práctica de enfocarse de manera consciente y sin juicio en el momento presente, observando pensamientos, emociones y sensaciones con aceptación y sin distracción. Dichas prácticas son un gran facilitador del bienestar de las personas (Roca et al. 2019; Roca et al. 2021).

Toma de decisiones responsables La capacidad para tomar decisiones y elecciones constructivas sobre el comportamiento personal e interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye las capacidades para considerar las normas éticas y problemas de seguridad, y evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo (CASEL, 2020).

8

● Referencias



- Acosta, G., Boya, M., & Zambonino, J. (2023). Importancia de la escuela nueva en el desarrollo socioemocional. Dilemas Contemporáneos educación Política Y Valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3607>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
- Calisto, C. F., Sanzana, C. T., & Arias-Ortega, K. (2022). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. Revista De Estudios Y Experiencias en Educación, 21(47), 272-286. <https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147015>
- CASEL. (2020). MARCO DE SEL DE CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven? Casel.org. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>
- Centro Ceibal. (n.d.). REAs. REA Ceibal. <https://rea.ceibal.edu.uy/>
- Edutopia. (n.d.). Social-emotional learning. Edutopia. <https://www.edutopia.org/social-emotional-learning>
- Learning Policy Institute. (n.d.). Social and emotional learning. Learning Policy Institute. <https://learningpolicyinstitute.org/topic/social-and-emotional-learning>
- Ministerio de Educación de Chile. (2022). Desafíos y buenas prácticas para el aprendizaje socioemocional.
- Ministerio de Educación de Chile. (n.d.). Orientaciones y habilidades socioemocionales. Curriculum Nacional. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/aprendizaje-socioemocional/>

- Ministerio de Educación. (2020). Aprendizaje socioemocional. Fundamentación para el plan de trabajo. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-Reactivacion-Educativa/Desarrollo-socioemocional/Salud-mental/334375:Aprendizaje-socioemocional-Fundamentacion-para-el-plan-de-trabajo!alt>
- Ministerio de Educación de Chile. (n.d.). Aprendizaje socioemocional. Convivencia para la Ciudadanía. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/aprendizaje-socioemocional/>
- Raspall, L. (2019). Neurociencias para educadores. Homo Sapiens Ediciones.
- Roca, P., Díez, G., Castellanos, N., & Vázquez, C. (2019). Does mindfulness change the mind? A novel psychonectome perspective based on Network Analysis. PLoS ONE, 14(7), e0219793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219793>
- Roca, P., Díez, G., McNally, R., & Vázquez, C. (2021). The impact of compassion meditation training on psychological variables: a network perspective. Mindfulness, 2, 873-888. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01552-x>
- Sologuren, E., Bilbao, G., Echard, B., Grez, F., Valenzuela, M., Beltrán, M. P y Luna, D. (2023). How Are Socioemotional Competencies Taught in Initial Teacher Education? Affectivity, Learning, and Didactics of Emotions in the University Classroom. Affectivity & Learning. SPRINGER, ISBN-10: 3031317084.
- Valenzuela, L. and Miño, M. (2021). Aprendizaje social y emocional: un camino a construir en la educación superior. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5(3), 2952-2963. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.499

Recursos audiovisuales y plataformas educativas

- Nirakara. (n.d.). Nikara. <https://nirakara.com/>
- Charla TEDx. Permitido reír, estamos en clase. https://www.youtube.com/watch?v=-8b_qTJoryc&list=PLogtXF-DQbD9HoaGeSlrBPkrq17F9uRXi&index=10
- Charla TEDx. Las emociones nos hablan, hay que escucharlas. <https://www.youtube.com/watch?v=NJKkb9iX8m8>
- Charla TEDx. Inteligencia emocional. <https://www.youtube.com/watch?v=6lhuTOYCg-A>
- BBVA. Aprendamos Juntos. Las emociones son las guardianas del aprendizaje. <https://www.youtube.com/watch?v=r1MJlhLtggk>
- BBVA. Aprendamos Juntos. La neurociencia de las emociones. <https://www.youtube.com/watch?v=Tjqruaxgkl>
- BBVA. Aprendamos juntos. Agilidad emocional: un entrenamiento para vivir mejor. <https://www.youtube.com/watch?v=tEntuVUc7PM>
- BBVA. Aprendamos Juntos. La mochila emocional. <https://www.youtube.com/watch?v=CZTHddxj9UY>
- Sologuren, E., Echard, B., Luna, D., Grez, F., Beltrán, M. P. y Valenzuela, M. (2022). Competencias socioemocionales en la identidad profesional de los profesores en formación. Cuaderno de Pedagogía Universitaria, 19 (37), 115-132.

99



Autoras



Gilda Bilbao Villegas

Licenciada en Educación, Profesora de Filosofía, Magíster en Educación por la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC), Máster en Psicología de la Educación por la Universidad de Barcelona, España. Ha desarrollado investigaciones e intervenciones orientadas al perfeccionamiento de las prácticas pedagógicas a nivel escolar y superior, asesorando a centros educativos nacionales y extranjeros en la promoción de cultura del pensamiento y el desarrollo de competencias socioemocionales. Docente universitaria en cursos de pre y postgrado. Se ha formado en el área de mindfulness a través del “Programa fundacional de reducción del estrés basado en mindfulness”, como Instructora del Programa Basado en Mindfulness “Crecer Respirando” y en Educación de los Sentimientos y Sensibilidad estética (Fundación MOA) con el propósito de contribuir al bienestar de los y las estudiantes y profesores. Integrante del equipo de investigación del Programa de Formación Pedagógica de la Universidad del Desarrollo quienes se han centrado en el estudio e innovación en competencias socioemocionales en la formación inicial docente.

Francesca Grez Cook

Profesora de Historia, Geografía y Ciencias Sociales de la Universidad de Santiago de Chile y Magíster en Historia de la Universidad de Chile. Los últimos años se ha desempeñado como docente a nivel escolar y universitario, concentrada principalmente en el área de la Didáctica de la Historia, la formación inicial docente y las competencias socioemocionales. Ha realizado investigaciones e innovaciones didácticas en relación con el trabajo intracurricular de las emociones y la gestión emocional en la enseñanza de la Historia tanto a nivel escolar como en los procesos de formación docente, las que han conducido a las siguientes publicaciones: “Usando las emociones para comprender cuestiones socialmente vivas en las clases de Historia” y “El uso de bitácoras para el desarrollo socioemocional en las clases de Historia”, entre otras. Integrante del equipo de investigación del Programa de Formación Pedagógica de la Universidad del Desarrollo quienes se han centrado en el estudio e innovación en competencias socioemocionales en la formación inicial docente.

María Paz Beltrán Salvo

Bióloga en Bioprocesos y Magíster en Comunicación Social, Mención Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Además es Magíster en Didáctica de las Ciencias Experimentales de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Ha estado dedicada principalmente a la formación inicial y continua de docentes de ciencias, particularmente en el área de la Biología. Por otro lado, ha co-diseñado cursos virtuales asociados a cuestiones socio-científicas usando narrativas para facilitar la comprensión de los fenómenos contextuales del desarrollo científico.

Su principal interés de trabajo han sido las investigaciones ligadas al campo de las emociones y su relación con la enseñanza de las ciencias naturales y su vínculo con el afecto epistemológico. Actualmente pertenece al Programa de Formación Docente de la Universidad del Desarrollo en donde se desempeña como Didacta de la Biología e investigadora.





Universidad del Desarrollo

Facultad de Educación