

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y LOGROS EN EL APRENDIZAJE DE LOS EDUCANDOS SEGÚN LA AGENDA 2030

Dr. C. Mirtha Leyva Fuentes. mirthaleyvafuentes@gmail.com CI:69092028695
Dr. C. Redisber Polo Barrera.

Resumen

Con el nuevo perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación en Cuba, se hace necesario brindar información a maestros y directivos de los diferentes niveles educativos, respecto a los enfoques de evaluación que el Laboratorio Latinoamericano de evaluación de la calidad de la educación (LLECE) aplica con los estudios de evaluación de la calidad que realiza. En este sentido, este artículo dirigido a directivos, docentes y familias tiene como objetivo principal, reflexionar acerca de la necesidad del trabajo con las habilidades socioemocionales en el proceso docente educativo de modo que estas contribuyan a la calidad de los logros de aprendizaje de los educandos. A partir de un análisis teórico de los posicionamientos y debates que se hacen, desde la ciencia, de la inteligencia emocional, la teoría de las inteligencias múltiples y los diferentes modelos teóricos que las explican. Encontrarás la posibilidad de reflexionar sobre tu práctica profesional y acerca de las diferentes situaciones de los educandos donde estas habilidades socioemocionales se revelan en mayor o menor medida. Asimismo aparecen un grupo de indicadores que caracterizan dos importantes dimensiones socioemocionales: “**manejo de sí mismo**” y “**empatía**”.

Palabras claves Habilidades; Habilidades socioemocionales; Enfoque de evaluación

INTRODUCCIÓN

Como plantea la UNESCO, 2018, la consecución de una educación de calidad es la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible. Dicho fin continúa siendo el gran desafío de los sistemas educativos de América Latina y el Caribe, aspecto que demanda de los gobiernos un trabajo permanente para implementar políticas que permitan ofrecer una educación de calidad, disponible para todos, a lo largo de la vida y de manera equitativa.

En el ámbito de la Educación, la UNESCO se ha propuesto como objetivos centrales: *su promoción como derecho fundamental, el mejoramiento de la calidad, el fomento de la innovación y la generación de conocimientos para mejorar las políticas educativas*. De cierta manera la Educación está llamada a generar las condiciones para que todas las personas gocen de los beneficios del desarrollo alcanzado por la humanidad y de una auténtica paz, desde la labor instructiva y educativa del maestro.

En este sentido, la UNESCO reconoce los importantes avances que los países de América Latina y el Caribe han realizado en los últimos años, en materia de educación: se ha ampliado la duración de la educación obligatoria; ha aumentado la cobertura del sistema; se han diseñado nuevos currículos; se ha mejorado la dotación de materiales y la infraestructura escolar, y se ha invertido en la formación de los maestros. Sin embargo, persisten problemas en la justa atención y diferenciación de los educandos que debe y puede lograrse desde los procesos de instrucción y educación dentro y fuera de las instituciones educativas.

Se trata de que el maestro identifique las manifestaciones externas de contradicciones que se dan en los educandos durante el proceso docente educativo. Dichas manifestaciones están asociadas a habilidades intrapersonales e interpersonales que son necesarias para un funcionamiento global efectivo, así como su interacción efectiva con los compañeros.

De esta manera cabe preguntar ¿cómo potenciar el desarrollo de habilidades socioemocionales en nuestros educandos? Es un cuestionamiento que hace la comunidad científica y puede encontrar sus respuestas desde la clase o desde otras actividades educativas específicas o extradocentes; si se asume un currículo, integral, flexible, contextualizado y participativo; con innovadoras propuestas para complementar el currículo institucional. Lo cierto es que el

maestro, los directivos, especialistas y la familia como agentes educativos sobre los educandos se encuentran ávidos de la enseñanza para su tratamiento.

En la educación y el aprendizaje de los niños una de las principales preocupaciones de los padres, y también de los docentes, debe ser que simultáneamente a que ellos vayan adquiriendo conocimientos académicos, obtengan también otros tipos de aprendizajes prácticos y sociales correspondientes a la inteligencia emocional; por ejemplo: cómo gestionar sentimientos y actuar consecuentemente con ello. En la base de estos aprendizajes se encuentran las habilidades socioemocionales.

Los niños deben entender que es muy importante pensar antes de actuar, deben aprender a controlar su ira, reprimir la agresividad, a identificar sus emociones, por ejemplo si están alegres o tristes. Para ello se requiere que desde la primera infancia se les eduque emocionalmente; solamente así podrán ser verdaderamente felices y salir airoso ante las disímiles situaciones que les toque vivir.

Numerosos estudiosos del tema defienden la idea de que la inteligencia emocional no es innata en los niños; sino que se logra durante las vivencias y por medio de las relaciones que establecen con los adultos y sus coetáneos. Esto avala el importantísimo rol de la familia y también de los docentes. Fundamenta asimismo la necesidad de incluir la educación emocional entre los objetivos didácticos a trabajar en la escuela, en estas investigaciones existe coincidencia en que esta educación emocional desde la escuela, puede potenciar que:

- Las situaciones afectivas no se tornen en obstáculos para el aprendizaje.
- Se muestren eficientes cognitivamente con niveles de desempeño superiores y con mayor nivel de concentración.
- El aumento de su motivación, su curiosidad y las ganas de aprender.
- el uso de la intuición para la solución de tareas.
- Los niños serán emocionalmente más felices.

Finalmente, hay coincidencia en que se obtiene con una educación emocional intencionada garantizará para su futuro el éxito personal y profesional; a lo largo y ancho de la vida de todos los educandos, por tanto: mayor calidad de vida.

DESARROLLO

La educación emocional desde las primeras edades

Cuando la educación emocional es intencional y formalizada, o sea, que la institución lo incorpora como objetivo y determina para ello sus contenidos a abordar; esta puede contribuir a que los niños aprendan a controlar y a gestionar sus emociones. Al trabajar las emociones en clases, los educandos alcanzan mayores niveles de motivación y son, en primera instancia beneficiados también en su desarrollo intelectual.

Es cierto, que respecto a la educación y el aprendizaje de los niños las principales preocupaciones de los padres y también de los maestros ha sido que vayan adquiriendo conocimientos académicos, o sea su progreso curricular centrado en los conocimientos relacionados con incorporar saberes. Sin embargo, no se ha dedicado suficiente tiempo ni realizado las acciones necesarias para engrosar el currículo formal con los contenidos que responden a la educación emocional con intencionalidad, de modo que el educando aprenda a gestionar sus sentimientos y junto a ello, manejar consistentemente su actuación con respecto a sí mismos y a las relaciones con los demás, regulando su comportamiento.

El psicólogo Daniel Goleman, quien ha trascendido por su teoría de las inteligencias múltiples, define la **educación emocional** como “**la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones**”.

La estimulación del desarrollo de habilidades socioemocionales desde el proceso docente educativo

En todo lo que hacemos diariamente subyacen las emociones. Debido a que influyen en nuestra vida cotidiana, las emociones se convierten en un aspecto sumamente importante y el saber cómo lidiar con ellas y controlarlas de la manera adecuada, nos ayudará a tener un buen equilibrio emocional. Por eso, es importante que los niños reciban una buena educación emocional y que adquieran esas herramientas necesarias para aumentar cada vez más su bienestar y calidad de vida.

El LLECE considera importante, medir con los estudios de evaluación de la calidad (ERCE) un conjunto de habilidades que están asociadas a los logros de aprendizaje de los educandos. Se trata de aplicar cuestionarios de factores asociados y un “módulo de innovación”, así conocido, que explora el desarrollo de las habilidades socioemocionales (no cognitivas) que tienen nuestros educandos y son perceptibles en el ámbito educacional, social y cultural.

Es que, uno de los tres grandes enfoques de la Educación, por UNICEF, está relacionado con las habilidades para el aprendizaje, el empoderamiento personal, la ciudadanía activa y la empleabilidad. En ellos se reconocen tres tipos de habilidades:

Habilidades fundamentales: estas están relacionadas con lectura, escritura, matemáticas y cada vez más las habilidades digitales;

Habilidades Transferibles: que deben aplicarse en diferentes situaciones para la vida tales como, la comunicación, la creatividad, resolución de problemas, pensamiento crítico, entre otras.

Habilidades específicas para el trabajo: relacionados con el empleo y los diferentes trabajos del presente y del futuro, la formación laboral para su autodesarrollo.

Ellas están a tono con el objetivo 4.7 de la Agenda 2030, que demanda asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo y estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

El manejo de las habilidades socioemocionales va a recurrir a un desempeño para la vida, aspecto que desde los diferentes enfoques de evaluación utilizados, demandan del desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo y desarrollador.

En este sentido, hablaremos de **dos grandes dimensiones** “**manejo de sí mismo**” y “**empatía**”.

Según Pintrich, 2000 el **manejo de sí mismo** o autorregulación, se define como la capacidad para regular de forma efectiva las propias emociones, pensamientos y comportamientos en una experiencia de aprendizaje, con el fin de perseverar hacia un logro deseado. Esta dimensión incluye las siguientes

habilidades: la de *motivarse él mismo*; la de *manejar el estrés y postergar gratificaciones* y la de *trabajar de forma focalizada para alcanzar sus metas*.

Cuando se habla de *la habilidad que tiene el educando para motivarse él mismo* se refiere a la atención que presta el educando en clases o actividades y la posibilidad que tiene de movilizar recursos para lograr las metas que se propone. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

El docente debe cuestionar y responder acerca de si el educando: Solicita ayuda al maestro o a sus compañeros cuando no entiende la actividad que se orienta, sigue las orientaciones del maestro, aunque él no lo esté controlando (observando), se reconoce como muy inquieto en clases, se distrae o piensa en otras cosas cuando el maestro habla, continúa trabajando en clases, aunque sus compañeros estén haciendo desorden, revisa bien las actividades que hace antes de entregar el examen o la tarea.

La *habilidad de manejar el estrés y de postergar gratificaciones* está relacionado con la posibilidad que tiene el educando para mostrarse perseverante e insistente en la actividad que realiza al asumir una conducta creativa. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

El docente debe cuestionar y responder acerca de si el educando: se enoja muy rápido cuando algo no le sale bien, si continúa trabajando en la tarea o ejercicio aunque sea muy difícil y no se rinde ante la tarea, si hace las actividades de la clase aunque no tenga deseos de hacerlas, si respeta el turno u orden para hablar en clases, si cuando alguna actividad que se orienta le cuesta mucho esfuerzo se molesta y deja de hacerla o si aprecia que aunque las cosas no le resulten, el educando continúa intentándolo.

La *habilidad de trabajar de forma focalizada para alcanzar las metas* está relacionada con el autocontrol y la regulación de la expresión de sus emociones y sentimientos. También, con la concentración que muestra para hacer las cosas. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

El docente debe cuestionar y responder acerca de si cada educando: Si no puede parar de reír cuando escucha algo divertido en clase, si se enoja y comienza a hacer cosas sin pensar, si la opinión que sus compañeros tienen de

él es que llora por cualquier cosa o que se pelea con otros, si cuando se siente enojado le dan deseos de romper todo lo que está a su alrededor.

Acerca de la **segunda dimensión** que se aborda: **la empatía**, muchos autores han aportado definiciones y consideraciones.

Hoffman, 2000, entiende por empatía a la capacidad de un sujeto para reconocer la perspectiva de otro, tanto en un sentido cognitivo como emocional. La empatía también conlleva la disposición a actuar de una manera que sea concordante con la conciencia acerca de la perspectiva del otro, y no la propia. Esta otra dimensión contempla la posibilidad de experimentar una emoción congruente con la situación que otro sujeto está viviendo, como resultado de ponernos imaginativamente en su situación o lugar (Kauppinen, 2014). Es decir, se puede medir la empatía al observar cómo se relaciona el niño con los demás. Es la expresión de un sentimiento de participación efectiva de ese niño en la realidad que afecta a otros, o sea, consiste en ser capaz de ponerse en la situación de los demás. Finalmente, esta dimensión puede describirse mediante la observancia de las siguientes habilidades: *La habilidad de tomar la perspectiva de otros, la de responder o no a la situación de otros, la habilidad para la aceptación de educandos de otros grupos sociales*. Cada una de ellas con características que pueden ser medidas u observables con intencionalidad y que se manifiestan de forma única según la personalidad de cada uno.

La habilidad de tomar la perspectiva de otros. Cuando el educando es capaz de comprender a los demás y razonar en el lugar o posición de ellos está ganando en la empatía, está siendo empático con los demás y de esta manera gana la aceptación de los demás. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

El docente debe cuestionar y responder acerca de si cada educando: Si con tan solo mirar la cara de un compañero, él puede saber o no si está feliz o enojado, si le es fácil o difícil comprender a sus compañeros porque tienen una opinión muy distinta a la de él, si es capaz de imaginar o no qué está pensando o sintiendo su compañero cuando está enojado con él, si con tan solo escuchar la voz de un compañero puede saber o no si está alegre o triste, si dos compañeritos se pelean y él puede fácilmente entender o no lo que piensan los dos.

La habilidad de *responder o no a la situación de otros*. Es decir, en la medida que el educando actúe en consecuencia con los demás favorece el vínculo afectivo con sus compañeros y las relaciones personales. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

El docente debe cuestionar y responder acerca de si el educando: ve que un compañero que no es su amigo está triste y él trata de animarlo, si defiende a sus compañeros cuando otros los molestan, se alegra cuando a un compañero le resulta algo bien, si cuando un compañero que no es su amigo tiene un problema y trata de ayudarlo, se pone triste cuando un compañero no tiene a nadie con quien jugar, se enfada cuando a un compañero lo castigan o regañan injustamente, si le gusta hablar o jugar con compañeros que no son de su grupo de amigos, se molesta cuando un compañero piensa diferente a él, si solamente permite que sus amigos jueguen con él o le permite a todos, si habla mal de alguno de sus compañeros, si cuando llega un compañero nuevo a su aula, se acerca rápidamente para conocerlo, si confecciona un equipo para trabajar en la clase o en el área y trata de dejar fuera a los compañeros que le caen mal.

La aceptación de educandos de otros grupos sociales, es una habilidad que poseen nuestros educandos y que en los momentos actuales está relacionada con el vertiginoso cambio que se experimenta en la sociedad. Sin embargo, en la actualidad, resultados estadísticos de investigaciones, marcan que los problemas sociales no influyen en los logros académicos de los educandos y las instituciones educativas; en cambio, la familia manifiesta que sí. Ejemplo: existen niños que quieren una mejor mochila; un tablet para hacer las tareas y aprender y el que quiere un teléfono 3G para la escuela, por tan solo citar algunos ejemplos. ¿Cómo conoce el maestro si el educando tiene o no desarrollada esta habilidad? y ¿Qué hacer?

Para medir esta habilidad se sugiere que como docente puedas observar e identificar cómo se sentirían los educandos de tu grupo ante las situaciones siguientes: si al aula llegaran educandos que vienen de otro país, que vienen de otra región del país, que tienen un color de piel diferente al de él, con mayores o menores posibilidades económicas, o un educando que tiene una condición de discapacidad (por ceguera, sordera, en el área intelectual o que necesite una silla de ruedas), entre otras situaciones no estándares.

También, los **prejuicios** pueden ser atendidos desde el proceso docente educativo debido a que algunos niños se marginan por el hecho de ser pobres, negros, obesos, albinos, cualquier condición de discapacidad u otra situación de manifestación de las diversas expresiones de diferencias humanas. Los prejuicios son procesos de formación de un juicio o un concepto de manera anticipada, cuyo origen es histórico cultural y que se constituyen en juicios o valores, naturalizados, y aceptados por la mayoría de los miembros de un grupo (micro, meso o macro) social; lo que conlleva a que el propio niño se vea forzado incluso a la autoexclusión. (La autoexclusión es cuando el niño se cree que le corresponde ser rechazado, que es natural y en respuesta a eso, se aísla).

De ahí la importancia la planificación consciente del manejo de la dinámica grupal, en consecuencia las actividades que planifica y realiza el maestro, deben prever y considerar las posibles manifestaciones de actos y respuestas excluyentes y sobre todo, planificar acciones que sean estimulante del respeto, la participación de todos, el cambio de roles, situaciones problemáticas, cuya solución potencien, estimulen y generen actos de aceptación, de aprendizaje colectivo, de reconocimiento de las habilidades y capacidades que cada educando tiene y puede aportar a metas colectivas, entre otros muchas actividades que con intencionalidad se diseñen de acuerdo con otros aspectos emanados de la caracterización del grupo.

Esta labor debe también ser el reflejo de la manera de pensar, hacer y sentir la cultura cubana, de la identidad del cubano, nuestra manera de ser solidarios, las relaciones naturales e interactivas que se establecen en el barrio, todo lo que nos identifica, pero, en primera instancia, nos unen, como cubanos a pesar de las diferencias que existen.

Es crucial que a finales de la educación primaria e inicios de la secundaria básica las habilidades socioemocionales estén desarrolladas y se revelen en los modos de actuación de los educandos. Sabido es, que en el período etario de la adolescencia el papel de los otros, *del grupo de iguales*, resulta muy importante. En las escuelas se hacen acciones que facilitan la formación o no de estas habilidades, por tan solo citar algunos ejemplos: los niños que se les dan repasos por el mismo maestro, los que tienen repasadores privados, el exceso de atención diferenciada a un alumnos dentro y fuera de la clase, el reconocimiento

colectivo al logro individual. Entiéndase que la escuela es compensadora, salva al niño y a su familia.

Es conveniente reconocer que tenemos una creciente diferenciación social en Cuba, algunas familias viven en condiciones socioeconómicas muy humildes, otros se han enriquecido y a veces no lo hicieron de forma honrada; incluso hay familias que se sostienen por remesas del extranjero y viven muy por encima del nivel de sus vecinos. No obstante, preguntemos: ¿cómo se manifiestan sus hijos en el ámbito escolar?

Tenemos grupos sociales diferentes, y todos los actores de la institución educativa (maestros, alumnos y familias) conocen que nuestra cultura cubana resalta la sencillez y modestia, combate la ostentación, la discriminación, fomenta la solidaridad, entre otras. Son muchas las problemáticas de exclusión y marginalidad las que se pueden encontrar y se ha demostrado que circulan prejuicios típicos de otra sociedad que se pueden reproducir en la comunidad y en las escuelas, de manera que te puedes preguntar: ¿Cómo esto afecta a los niños en situaciones sociales complejas; ¿éstas impactan en el aula y el aprendizaje?; ¿Qué hacer?

Para este trabajo se realizó una sistematización de experiencias en la práctica, con un grupo de 5to grado de la escuela primaria José Luis Tassende. Las lecciones aprendidas durante la experiencia primero, y luego a partir de la reconstrucción de lo vivido, permitieron analizar los resultados de las observaciones y los instrumentos aplicados, entrevistas, observación participante, sociogramas y técnicas de dibujo. A partir de ello Proponer las siguientes recomendaciones.

Cómo trabajar la educación emocional en el aula

La inteligencia emocional no es innata en el hombre, por tanto no viene como dotación en los niños a su llegada, con el nacimiento. Se alcanza a través de las vivencias y de las relaciones, de ahí que sea tan importante el papel de los padres y, también, de los docentes en su desarrollo emocional.

Pero, ¿Cómo hacerlo desde la institución educativa?

Durante la clase **primero se debe establecer el momento adecuado para trabajar las emociones** y después desarrollar lo previsto, según **los objetivos**

previamente determinados. De este modo, incorporar algunas **actividades(una o dos) que se pueden desarrollar en el aula para trabajar la educación emocional**, sin que se ponderen demasiado, sino que complementen el contenido del saber que se esté abordando, como contenido del “saber proceder” y de “ser”, es decir, quién soy como persona y quién es el compañero. Para ello, algunas sugerencias válidas son:

Realizar **actividades de relajación** que permitan al educando calmarse y eliminar el estrés.

- Invitar a los educandos a **expresar sus emociones**, que reconozcan las suyas y las de los demás. Esta actividad se puede hacer a través de la relación de las emociones con los colores, con los emoticones de amplio uso en internet, o cualquier variante creativa.
- Diseñar **actividades para trabajar la conciencia corporal y comparar con las emociones**, por ejemplo, sentir mariposas en el estómago, que se me doblan las rodillas, que sudo de pronto, que el corazón se quiere salir del pecho, que sube un fuego hasta las orejas, entre otras. De esta manera los educandos toman conciencia de la relación que existe entre el cuerpo y las emociones.
- Poner en práctica **ejercicios**, dirigidos por el docente, por ejemplo, saltar para liberar las emociones y parar para encontrar el equilibrio, a respirar lenta y profundamente.

Educación emocional a través de los juegos educativos

Los juegos, son un potente proceder docente, un aspecto del trabajo educativo muy importante para los maestros. Ayudan a que los educandos aprendan y, además, permiten que identifiquen sus sentimientos. Se impone el rescate de juegos tradicionales y el diseño de nuevos juegos, que se adecuen a la enseñanza desarrolladora, que defiende Cuba porque pueden ayudar a trabajar la educación emocional.

Adaptaciones de La gallinita ciega. (La gallinita ciega adivina quién habla, quién la toca...

- Identifica el personaje (Por mímicas, por descripciones, por imitación)

- Adivina como me siento (Se le da a quien dramatizará la emoción una escrita en una tarjeta que sólo él sabrá, el resto adivina de acuerdo a su expresión corporal y facial con la que intentará representarla)

Incluir la educación emocional entre los objetivos didácticos de los maestros es muy importante para los educandos. Pero este trabajo debe de estar reforzado por los padres desde la casa y por los juegos educativos, que pueden complementar, los de la cultura tradicional y los que están contenidos en las diferentes colecciones de Cinesoft.

Cómo controlar las emociones negativas en los niños

Como se ha tratado hasta aquí, se presentan las emociones como una parte fundamental de todas las personas, que influyen en todo lo que hacemos diariamente. Debido a que intervienen en el quehacer diario, las emociones se convierten en un aspecto sumamente importante en la vida. Por ello, un aprendizaje sumamente importante es saber cómo **lidiar con ellas y controlarlas** de la manera adecuada. Esta adquisición seguramente ayudará a tener un buen equilibrio emocional y éxito en cada actividad que se realice. Por eso, es importante que los niños reciban una buena educación emocional y que adquieran esos útiles y necesarios aprendizajes para aumentar cada vez más su bienestar y calidad de vida. Pero, **¿cómo controlar las emociones negativas en los niños?**

Los docentes pueden ayudar, como adultos que son, a fomentar en los niños el control adecuado de sus emociones negativas. Las propias experiencias de vida, del adulto, puestas a disposición de los niños mediante la sensibilización, idealización racionalización y puesta en práctica mediante situaciones reales e hipotéticas, usando anécdotas o historias ficticias o recién vividas en el propio grupo, puede incorporarse en cada uno sin duda, si se llevan a la práctica diaria, así podría lograrse el desarrollo de su inteligencia emocional.

¿Cuándo se vuelve negativa una emoción en los niños?

Las emociones tanto positivas como negativas son normales en todos los seres humanos y cada una cumple una función específica en la vida cotidiana. Las emociones como la ira, el miedo, la angustia, la rabia, otras, a pesar de causar molestia, también son consideradas normales hasta cierto punto. Pero, ¿cómo

saber hasta qué punto es normal una emoción? Para que se pueda identificar cuándo una emoción se vuelve negativa en los niños, es necesario darse cuenta **qué tanto esa emoción está afectando su bienestar**, es decir, qué tanto lo está limitando y deteniendo para lograr lo que desea simplemente para sentirse bien.

Para ello, hay que darse cuenta también de la manera en la que manifiestan esas emociones negativas, ya que en la mayoría de las ocasiones no son expresadas de manera verbal, sin embargo, siempre pueden ser develadas sus manifestaciones, si se observa al educando, lo que les sucede, lo que expresan con su **lenguaje corporal**. Por ejemplo, un niño que tiene que hacer una presentación delante de sus compañeros y padres de familia puede que al hacerlo sienta algo de miedo y ansiedad y que se vea reflejado en su lenguaje corporal, sin embargo, eso no le impide hacerlo. Cuando la emoción es sumamente negativa, ese miedo y ansiedad en el niño le va a impedir incluso intentar hacer la presentación. Otro ejemplo de emociones negativas en los niños puede ser la rabia, por lo que puede que el niño comience a tener problemas con sus compañeros, tener rabietas constantemente y encontrarse enfadado gran parte del tiempo e incluso comenzar riñas.

Es importante primero aprender a identificar en qué momento una emoción del niño se convierte en negativa y las consecuencias que esto le genera para después comenzar a hacer un cambio para que vaya a mejor.

¿Cómo gestionar las emociones negativas en los niños?

A continuación, presentamos algunos consejos que se han trabajado de manera consensuada por los psicólogos y docentes y que vale la pena retomar consejos citados en *Psicología on line*, por Marissa Glover, [2018](#) pues son de gran utilidad para controlar las emociones negativas en los niños. Es importante que su implementación sea constante:

1. **Conoce muy bien al niño.** Es importante conocerlo con una mayor profundidad. Obsérvalo, date cuenta de cómo es su manera de actuar y proseguir e interésate en él, ya que de esta manera vas a poder detectar cuáles son las emociones negativas que más le están limitando y haciendo daño.

2. **Enséñale a identificar sus emociones.** Ayúdale a que reconozca sus estados emocionales y tenga consciencia de sus emociones negativas. Por ejemplo, para que aprenda a identificar la tristeza, puedes decirle que piense en cómo reacciona cuando se siente triste, qué es lo que más le provoca tristeza, como actúan los demás ante su tristeza y de qué manera la expresa. Esto se debe de hacer con cada emoción negativa para que el niño se vuelva cada vez más consciente de ella y de lo que conlleva sentirla.
3. **Enséñale a expresar sus emociones.** Una vez que el niño sabe reconocer sus emociones negativas, es necesario enseñarle también a expresarlas de la manera más asertiva posible. Por ejemplo, en caso de que se trate del enojo, podemos decirle que en lugar de comenzar a hacer berrinches, gritar, golpear, etc., tiene que expresar de manera verbal su enojo, por lo que el niño tiene que aprender a decir cosas como por ejemplo: “estoy enojado porque me prometiste que me llevarías a jugar al parque y no me has llevado”, “estoy enojado porque me dejaste solo en casa”, etc.
4. **Enséñale a saber reaccionar ante emociones fuertes y a mantener la calma.** Es necesario brindarle herramientas al niño para que aprenda de qué manera puede regular las emociones negativas y así mismo evitar que caiga en frustración o pierda totalmente el control de sí mismo. Para ello, después de haberle enseñado a identificar sus emociones y a expresarlas, se le debe decir qué es lo que puede hacer cuando sienta que sus emociones son demasiado intensas. Por ejemplo, en caso de la ira, si está sumamente enojado, algo que se le puede enseñar a hacer cuando eso ocurra es apartarse e irse a un lugar donde pueda estar a solas, como una habitación por ejemplo, que haga unas cuantas respiraciones profundas para mantener la calma y analice la situación antes de actuar. En caso de la tristeza, por ejemplo, se le debe de enseñar que el llorar y expresar lo que siente no es malo, que es necesario que se desahogue para que pueda después sentirse mejor y más tranquilo, en caso de que no pueda llorar, puede expresar su tristeza escribiendo o dibujando, etc. Así con todas las demás emociones negativas que experimente de manera que aprenda a gestionar cada una de ellas.

5. **Sé un buen ejemplo para él.** Hay que recordar que los docentes y padres son el ejemplo a seguir de los hijos, por lo que si les estás enseñando a controlar sus emociones para que puedan actuar de manera más asertiva y sentirse mejor, es necesario que tú también aprendas a controlar las tuyas. Si les enseñas la manera en cómo las pueden controlar y tú haces todo lo contrario en tu vida cotidiana, por más que lo intentes, finalmente, no van a poner en práctica lo aprendido.

Conclusión

Se puede concluir entonces que, el manejo de sí mismos y la empatía son procesos psicológicos, pero debe ser un objetivo formativo potenciarlos para que, efectivamente, se desarrollen y produzcan como las formaciones psicológicas que son en primera instancia, pero que esta conformación sea mediada por la acción educativa y orientada a un tipo de actuación habitual, es decir, por un camino, guiado por el docente e internalizado por el educando, coherente entre lo que “sienta, piense y haga para su bienestar y el de los demás”; lo que debe ocurrir paulatinamente al avanzar en edad, en correspondencia con los rasgos típicos de los momentos del desarrollo.

Bibliografía

Naciones Unidas. (2018). Marco de indicadores mundiales para los Objetivos de Desarrollo Sostenible y metas de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago de Chile.(National Research Council, 2012; Transforming Education, 2016).

Pintrich, 2000, el *manejo de sí mismo*.



Redisber Polo Barrera. Doctor en ciencias pedagógicas. Especialista en el área de didáctica de la Química y otras ciencias. Investigadora agregado del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. ICCP. Despliega su labor investigativa desde el Proyecto asociado al Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (LLECE). “Evaluación de la calidad de la educación en Cuba” Funge como evaluador principal del Estudio (ERCE), en Cuba. Investigación relacionada con el marco del Tercer perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación en esta institución. Imparte cursos de posgrado (maestría y doctorado), como parte de la planta docente. Posee publicaciones de artículos relacionados con su área en varias revistas; así como en libros publicados por la Editorial Pueblo y Educación. Ha recibido medallas y reconocimientos por su labor.



Mirtha Leyva Fuentes. Doctora en ciencias pedagógicas en el área de la educación especial. Investigadora auxiliar del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. ICCP. Psicopedagoga del equipo de evaluación y diagnóstico de la sala asistencial para niños, adolescentes y jóvenes extranjeros del ICCP. Despliega su labor investigativa desde varios proyectos vinculados con el Tercer perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación en esta institución. Se desempeña además como secretaria de la Comisión Nacional de Planes y programas del Mined. Imparte dos asignaturas en los años 4º y 5º de la carrera Pedagogía-psicología en la universidad de ciencias pedagógicas Enrique José Varona. UCPEJV. También imparte un curso en la especialidad de posgrado en Inclusión socioeducativa de la Facultad de Educación Infantil de la propia universidad. Es profesora de la planta de las maestrías: Atención a la diversidad de la UCPEJV y Maestría en educación especial del ICCP. Posee publicaciones de artículos relacionados con sus áreas en varias revistas; así como ha participado en 10 libros publicados por la Editorial Pueblo y Educación, como coautora en ocho y como autora única en dos de ellos. Ha recibido medallas y reconocimientos por su labor.

