



EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y TUTORÍA

1. LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Ello implica considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo. “Los valores humanistas que deben constituir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, y la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad humana y la responsabilidad compartida de nuestro futuro común”.¹⁷²

Esta visión educativa requiere un planteamiento dialógico del aprendizaje, que considere que “la educación puede ser transformadora y contribuir a un futuro sostenible para todos”.¹⁷³ Para ello, es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos. Esto implica ir más allá del aprendizaje académico convencional, con los retos que este esfuerzo presenta.¹⁷⁴

Aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita. Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje.¹⁷⁵ Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura. Asimismo, los estudiantes participan

¹⁷² Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, *Replantear la Educación ¿Hacia un bien común mundial?*, París, UNESCO, 2015, p. 37, Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002326/232697s.pdf>

¹⁷³ *Ibidem*, p. 38.

¹⁷⁴ *Ibidem*, p. 39.

¹⁷⁵ Hinton, Christina; Koji Miyamoto y Bruno Della-Chiesa, “Brain Research, Learning and Emotions: implications for education research, policy and practice”, en *European Journal of Education*, vol. 43 núm. 1, EUA, marzo, 2008, pp. 87-103. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/brain-research-learning-and-emotions-implications-for-education-7ZVoHbjZr5?articleList=%2Fsearch%3Fauthor%3DMiyamoto%252C%2BKoji%26numPerPage%3D25>

y colaboran con los demás de una forma pacífica y respetuosa. Para lograr estos propósitos y brindarle a los docentes mejores herramientas para trabajar con los aspectos socioemocionales de los estudiantes, se plantea incluir en el currículo la Educación Socioemocional. Con base en lo anterior, es necesario definir qué se entiende por Educación Socioemocional, cuál es su propósito y relevancia, y cómo se traduce esta forma de enseñar y aprender en la adquisición de habilidades asociadas a la misma.

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

La Educación Socioemocional se apega al laicismo, ya que se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. De ahí la necesidad de dedicar el tiempo necesario al aprendizaje y a la reflexión orientadora que favorezca el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho.

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.¹⁷⁶ Además, propicia que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección; y favorece que tomen decisiones libremente y en congruencia con objetivos específicos y valores socioculturales.

¹⁷⁶ Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, París, OCDE, 2015. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://www.oecd-ilibrary.org/docserver/download/961501e.pdf>

Así pues, la Educación Socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida,¹⁷⁷ “contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos”.¹⁷⁸

El área de Educación Socioemocional se cursa a lo largo de los doce grados de la educación básica. En educación preescolar y primaria está a cargo del docente de grupo. En la educación secundaria recibe el nombre de *Tutoría y Educación Socioemocional* y su impartición está a cargo del tutor del grupo.

2. PROPÓSITOS GENERALES

1. **Lograr** el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
2. **Aprender** a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
3. **Comprender** al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.
4. **Fortalecer** la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.
5. **Aprender** a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.
6. **Cultivar** una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.
7. **Desarrollar** la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.
8. **Minimizar** la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.

¹⁷⁷ Véase Reimers, Fernando y Connie Chung (eds.), *Enseñanza y Aprendizaje en el Siglo XXI, Metas, políticas educativas y currículo en seis países*, México, FCE, 2016.

¹⁷⁸ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, artículo 3º Constitucional, México, p. 5.

3. PROPÓSITOS POR NIVEL EDUCATIVO

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

1. **Desarrollar** un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
2. **Trabajar** en colaboración.
3. **Valorar** sus logros individuales y colectivos.
4. **Resolver** conflictos mediante el diálogo.
5. **Respetar** reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

1. **Desarrollar** habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.
2. **Desarrollar** formas de comunicación asertiva y escucha activa.
3. **Reconocer** y valorar la diversidad cultural y el medioambiente, y la importancia de la inclusión como mecanismo para garantizar la igualdad y la paz social.
4. **Reafirmar** el ejercicio de la autonomía a través de la participación en acciones y proyectos colectivos que busquen el beneficio de la comunidad.
5. **Fortalecer** la autoestima para conducirse con seguridad, respeto y sentido de agencia, que es la capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.
6. **Reconocer** el poder de la empatía para establecer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas.

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

1. **Fortalecer** estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.
2. **Reforzar** la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.
3. **Adquirir** habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.
4. **Enfatizar** las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.

5. **Desarrollar** y poner en práctica la capacidad de actuar hacia quienes exhiben sentimientos y conductas empáticas, o contrarias a las propias valoraciones éticas y morales.
6. **Afirmar** la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas.
7. **Valorar** el ser personas de bien, éticas y respetuosas, empáticas y colaborativas, resilientes, capaces de mantener la calma y de perseverar a pesar de la adversidad.
8. **Contribuir** a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad.

Los propósitos que aquí se presentan se alinean y complementan los propósitos que orientan la Educación Socioemocional en la educación media superior, a través del programa Construye T.¹⁷⁹ En términos estructurales, ambos programas contemplan prácticamente las mismas habilidades, de modo que estas se cultiven y evolucionen a lo largo de toda la educación obligatoria.

4. ENFOQUE PEDAGÓGICO

LAS EMOCIONES

La emoción es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. De ahí que para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar.

¹⁷⁹ Secretaría de Educación Pública, *Programa Construye T*, México, SEP. Consultado el 05 de abril de 2017 en: www.construye-t.org.mx/inicio/hse

ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Un aspecto importante de la propuesta de Educación Socioemocional tiene que ver con establecer y delimitar los objetivos que persigue, así como las estrategias y herramientas de las que se vale para alcanzarlos. En este sentido, es importante recordar que su carácter es de orden pedagógico, de manera que la puesta en práctica de la misma no genere confusiones metodológicas o conceptuales asociadas a la psicología o a las ciencias de la salud.

Si bien el campo de las relaciones sociales y las emociones guarda estrecha relación con el estudio de la psicología humana, esta propuesta educativa no parte del diagnóstico clínico, y no busca ser una herramienta interpretativa o terapéutica. Tiene como propósito proveer a los estudiantes y a los docentes de herramientas para trabajar el ámbito instruccional y las interacciones que ocurren cotidianamente en el aula, en aspectos socioemocionales cruciales para favorecer el aprendizaje y la convivencia escolar.

El enfoque pedagógico busca orientar la práctica docente para impulsar la educación integral de los estudiantes y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos, pues se asume que está relacionado con la razón de ser de la educación, con la manera de percibir al estudiante y con la función del docente en su práctica profesional.

La educación es una tarea compartida, y tanto estudiantes como docentes aprenden gracias a una interacción enmarcada en el reconocimiento de la dignidad del otro como ser humano, capaz de transformarse y de transformar su entorno para expandir las oportunidades de su propia vida y de la de los demás. Es así como se reconoce la función que cumple la educación “en el desarrollo de las capacidades necesarias para que las personas puedan llevar una vida con sentido y dignificada”.¹⁸⁰

MANEJO DEL TIEMPO

El plan curricular asigna a la Educación Socioemocional 30 minutos de trabajo lectivo a la semana en primaria, y una hora a la semana en secundaria, incorporado en el espacio curricular de Tutoría.

La planeación didáctica para trabajar cada una de las dimensiones socioemocionales y las habilidades asociadas considera 25 indicadores de logro para cada grado de primaria y secundaria; son por lo tanto 25 momentos de intervención docente y trabajo con los estudiantes; ello deja espacio de diez semanas, y con esto da libertad, flexibilidad y autonomía al maestro para que aborde más de una vez las dimensiones socioemocionales y los niveles de logro de acuerdo con las necesidades particulares de su grupo.

TRANSVERSALIDAD EN EL AMBIENTE ESCOLAR

La transversalidad de la Educación Socioemocional requiere, para ser más efectiva, que haya oportunidades de trabajar las cinco dimensiones socioe-

¹⁸⁰ Sen, Amartya, *Desarrollo y libertad*, Buenos Aires, Planeta, 2000.

mocionales (“Autoconocimiento”, “Autorregulación”, “Autonomía”, “Empatía” y “Colaboración”) más allá de la media hora designada para esta asignatura en primaria y una hora en secundaria. El docente debe favorecer un ambiente positivo de aprendizaje para lograr una interacción beneficiosa entre los miembros del grupo, basada en normas de convivencia y relaciones de respeto, afecto y solidaridad. En este sentido, el ejercicio de las habilidades de la Educación Socioemocional debe estar íntimamente ligado al trabajo que se realiza en las diferentes asignaturas y áreas de desarrollo, y en diferentes momentos de trabajo y convivencia en el aula y en la escuela.

ESPECIFICIDAD DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

En el nivel preescolar, esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Busca que los niños adquieran confianza en sí mismos al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de distintas edades; que expresen ideas, sentimientos y emociones, y que autorregulen sus maneras de actuar.

Las niñas y los niños ingresan a preescolar con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella. La experiencia de socialización que se favorece en la educación preescolar les implica formar dos rasgos constitutivos de identidad que no están presentes en la vida familiar: su papel como estudiantes, es decir, su participación para aprender en actividades sistemáticas, sujetas a formas de organización y reglas interpersonales que demandan nuevas formas de relación y de comportamiento; y su función como miembros de un grupo de pares con estatus equivalente, diferentes entre sí, sin vínculos previos, a los que une la experiencia común del proceso educativo y la relación compartida con otros adultos.

El lenguaje desempeña un papel esencial en estos procesos, porque la progresión en su dominio por parte de los niños les permite relacionarse y construir representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los otros esperan de ellos.

La construcción de la identidad, la comprensión y regulación de las emociones, y el establecimiento de relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo socioemocional. Estos procesos se favorecen cuando los niños tienen oportunidades como las siguientes:

- **IDENTIFICAR** características personales y similitudes con otras personas, tanto de aspectos físicos como de modos de ser, de relacionarse y de reaccionar en diversas circunstancias.
- **RECONOCER** lo que progresivamente pueden hacer sin ayuda, y saber solicitarla cuando la necesiten. Implica que los niños se reconozcan capaces de realizar acciones por sí mismos, que tengan confianza en sus aptitudes, que reconozcan sus límites, que identifiquen a quién pueden acudir en caso de necesitar apoyo y que tengan confianza para hacerlo.

- **PARTICIPAR** en actividades en las que se relacionen con compañeros del grupo y de la escuela, y que expresen sus ideas y las defiendan frente a otros. En situaciones de conflicto, identificar sus reacciones, controlar sus impulsos y dialogar para resolverlos.
- **COLABORAR** en diversas actividades en el aula y en la escuela. En algunos casos los niños lo hacen de manera más o menos natural, desde muy pequeños; en otros, es necesario que los adultos fomenten la colaboración entre pares, para que los niños identifiquen en qué pueden apoyar a sus compañeros y cómo participar en las actividades escolares.
- **EXPRESAR** sus opiniones acerca de situaciones sociales y de las relaciones entre compañeros en la escuela; hablar de lo que les gusta y no les gusta en el trato, lo que les causa temor, lo que aprecian como justo e injusto. Para esto es necesario que las normas del aula y la escuela sean muy claras y que se apliquen de manera consistente por todos, que los adultos en la escuela traten con respeto a todos los niños y que promuevan la participación en condiciones equitativas.
- **PROPONER** acuerdos para la convivencia y actuar con apego a ellos; identificar convenciones que facilitan la convivencia social; apropiarse gradualmente de normas de comportamiento individual, de relación y de organización en grupo; escuchar y tomar en cuenta la opinión de los demás.
- **ENFRENTAR** retos, saber persistir en las situaciones que los desafían y tomar decisiones.

Con base en la identificación de las características y necesidades de los estudiantes, la educadora decidirá el tipo de actividades específicas que puede plantearles, y creará las condiciones para que ejerzan las habilidades emocionales y sociales durante todas las labores e interacciones de la jornada escolar. No obstante, cuando surjan situaciones que requieran ser abordadas de manera específica e inmediata, la educadora intervendrá; si lo considera necesario o conveniente, dará seguimiento y propondrá situaciones que planeará con anticipación para ayudar a los niños, de acuerdo con lo que se pretende favorecer en Educación Socioemocional.

La educadora puede ser una figura de gran influencia en el desarrollo de estos procesos, al crear ambientes en los que las oportunidades se conviertan en formas permanentes de actuar e interactuar. Se requiere, en primer lugar, ser consistente en las formas de trato, en las actitudes que adopta en las intervenciones educativas y en los criterios con los cuales procura orientar y modular las participaciones y relaciones entre sus estudiantes.

En la intervención docente es fundamental:

- **SER** sensible y respetuosa hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares; hay que evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a sus circunstancias, creencias, modos de crianza, por el trabajo de sus familias, sus características físicas o cualquier otra situación.

- **BRINDAR** seguridad, estímulo y condiciones para que los estudiantes expresen las percepciones acerca de sí mismos y del sentido del trabajo escolar.
- **CREAR** condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción en la escuela.
- **SER** una figura en quien se pueda confiar, para favorecer que los niños compartan lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o situaciones que les causan miedo e inseguridad. Esto es especialmente importante si se considera que su seguridad emocional es un requisito para lograr su bienestar y una disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje.
- **PROMOVER** que todos los niños interactúen, independientemente de sus características físicas, sociales y culturales; los niños con alguna discapacidad tienen necesidades educativas especiales y requieren particular atención para garantizar su inclusión y oportunidades educativas equivalentes.

ESPECIFICIDAD DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

En la educación primaria, la Educación Socioemocional está diseñada como un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y las niñas, desarrollan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar las propias emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. En particular se busca que los alumnos de este nivel escolar, desarrollen habilidades y estrategias para la expresión e identificación consciente de las emociones, la regulación y gestión de las mismas, el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; así como adquirir estrategias para trabajar la tolerancia a la frustración y lograr postergar las recompensas inmediatas. Con ello se busca que los alumnos comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y logren hacer de la vida emocional un detonante para la motivación, el aprendizaje y la construcción de relaciones sociales respetuosas y positivas a través del diálogo.

Es importante subrayar que entre los seis y los doce años de edad los niños y adolescentes se encuentran en el proceso de desarrollar y reafirmar su autonomía y capacidad de agencia, de ahí que adicionalmente la Educación Socioemocional durante esta etapa escolar favorece el poder reconocer, apreciar y fomentar todo aquello que contribuye al bienestar personal y colectivo, así como a desarrollar una plena autoestima para conducirse con conciencia de sí mismo, seguridad, respeto, y robustecer con ello el sentido de autoeficacia y el ejercicio de la autonomía a través de la participación, la colaboración y la comunicación asertiva.

Finalmente, dado que los alumnos de este nivel escolar se encuentran en una etapa de construcción y valoración de su identidad cultural y social, la

Educación Socioemocional es también el proceso mediante el cual aprenderán a reconocer y valorar la diversidad sociocultural, y la importancia de la inclusión como mecanismo para garantizar la igualdad y la paz social. En este sentido, esta educación contribuye en esta etapa de la vida a la formación de ciudadanos responsables, libres, incluyentes y solidarios; capaces de superar el individualismo y construir un ambiente de comunidad a través de trabajar la empatía como un mecanismo que permite tejer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas.

LA TUTORÍA Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la adultez. Los distintos cambios que se experimentan durante la adolescencia no se viven todos a la vez. En esta etapa suceden cambios corporales, cerebrales y, posteriormente, cambios conductuales que reflejan los intereses, inquietudes y necesidades sociales, emocionales e intelectuales de cada adolescente. En ocasiones nos encontramos con estudiantes que a veces tienen comportamientos infantiles; y otras, se comportan como adultos responsables. Esta particularidad hace que las relaciones entre el adolescente y los adultos se tornen, en ocasiones, complejas.¹⁸¹

El comportamiento de los adolescentes se comprende a partir de los cambios cerebrales propios de esta etapa; es por ello que la adolescencia es un periodo de transformación, en el cual la cercanía y el acompañamiento de los adultos se vuelve relevante.

Dos de los principales cambios estructurales del cerebro que se experimentan en la adolescencia y que influyen en el comportamiento son:

- **CAMBIOS** en la corteza prefrontal. Esta zona del cerebro se localiza en el área frontal del cerebro e interviene en el momento de organizar los procesos mentales como el pensamiento y la toma de decisiones, pero también en los procesos sociales como la empatía y el comportamiento moral. De igual manera, permite pensar las cosas con claridad, evaluar una situación y racionalizarla, recordar otros acontecimientos y reflexionar sobre lo que está sucediendo. Son funciones importantes y por eso se les conocen como funciones ejecutivas. La creciente integración de estas funciones durante la adolescencia posibilita que habilidades tan diversas como el control del pensamiento, la regulación emocional, la conciencia de uno mismo y las habilidades sociales cambien.¹⁸²

¹⁸¹ Véase Junta de Andalucía. *Plan de Orientación y Acción tutorial*. España, Consejería de Educación y Ciencia- Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa. Consultado el 10 de abril de 2017 en: http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41010435/helvia/aula/archivos/_13/html/50/acciontutorial/cursos/carlosmaria/carlosmaria.htm

¹⁸² Véase Siegel, Daniel, *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*, Barcelona, Editorial Alba, 2014.



- **CAMBIOS** en el funcionamiento del sistema límbico, el cual se localiza en la parte profunda del cerebro y está involucrado en tareas como el procesamiento de las emociones y el procesamiento de la gratificación o recompensa. Durante la adolescencia esta zona es hipersensible a la sensación de recompensa al correr riesgos, en comparación con los adultos.¹⁸³

La investigación en torno al cerebro adolescente ha mostrado que este sufre una transformación profunda; por lo tanto, atribuir los cambios en el comportamiento tan solo a cuestiones hormonales, como se había hecho hasta ahora, es erróneo.

Dentro del entorno escolar los tutores, docentes y directivos tienen la responsabilidad de conocer las características de la adolescencia, para reconocer oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Así, el esfuerzo de quienes laboran en la escuela se enfocará en descubrir opciones para ampliar el horizonte de desarrollo personal de los estudiantes.

En el plano socioemocional, los adolescentes tienen en común algunas cualidades, como la consolidación de su identidad, el cuestionamiento ético, la búsqueda de novedades, el acercamiento e identificación con sus pares, el uso constante de la creatividad, y la intensidad en la vivencia y expresión de sus emociones. Estas cualidades, cuando son entendidas y acompañadas por los

¹⁸³ Blakemore, Sarah. Jayne, *The mysterious workings of the adolescent brain*, Ted global, video, 2012. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: http://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain#t-771488

adultos, representan oportunidades para orientar a los estudiantes hacia experiencias constructivas que contribuyan a su bienestar y favorezcan su actuación oportuna en situaciones de riesgo.

Un adolescente al cual se acompaña para que viva esta etapa más fortalecido en los aspectos socioemocionales, tendrá más herramientas para afrontar y evadir riesgos, como el uso y abuso de sustancias tóxicas, el involucramiento en situaciones de violencia o delincuencia, el uso inapropiado de redes sociales, la falta de cuidado de su salud física y emocional, el rompimiento de reglas o normas de convivencia, entre otros.

También es importante reconocer, respetar y valorar la diversidad de características, gustos, necesidades e intereses de los estudiantes. Esta diversidad se expresa de múltiples maneras: la forma de aprender, la manera de relacionarse, los valores que los guían, las motivaciones que los impulsan y las distintas formas de ser, de pensar, de ver y vivir la vida.

La tutoría es el mecanismo mediante el cual se puede acompañar a los estudiantes y ayudarlos a fortalecer su capacidad socioemocional, cognitiva y académica durante su trayecto por la educación secundaria. En la hora semanal que trabaje con los estudiantes, el tutor podrá favorecer el desarrollo de las dimensiones y habilidades socioemocionales mediante las siguientes acciones:

- **ACOMPañAR** a los estudiantes en el proceso de confirmación de su identidad mediante el autoconocimiento.
- **PLANEAR** momentos en los cuales los estudiantes adquieran o fortalezcan estrategias para la expresión y regulación de las emociones.
- **PROMOVER** espacios de diálogo y reflexión que favorezcan la convivencia y la resolución de conflictos.
- **FAVORECER** proyectos o acciones que le permitan al estudiante tomar decisiones de manera autónoma.
- **GENERAR** un ambiente en el que se valoren las diferencias y se manifiesten actitudes de empatía y respeto.
- **FAVORECER** el trabajo colaborativo y solidario, que le permita al estudiante aprovechar su potencial y sumar el de los demás en favor del logro de una meta común. Generar un ambiente en la comunidad escolar en el que el estudiante encuentre un espacio donde se sienta involucrado e identificado.

Como podrá observarse, la Tutoría y la Educación Socioemocional no serán esfuerzos aislados sino parte medular de la educación secundaria que contribuyan al desarrollo integral de los adolescentes.

EL TUTOR

El tutor es aquel docente al que le ha sido asignada una hora semanal de Tutoría prevista para los tres grados de secundaria, y que acompañará y guiará el crecimiento socioemocional y académico de un grupo de estudiantes. Mediante este acercamiento establece un contacto sistemático con los estudiantes de

un grupo a lo largo del ciclo escolar, para abordar experiencias vinculadas con la perspectiva que tienen de sí mismos, sus capacidades e intereses, las relaciones con los demás y sus metas personales. Asimismo, tiene la oportunidad de identificar situaciones que pueden obstaculizar su bienestar y disposición para el estudio, a fin de coordinar esfuerzos con otros actores de la escuela para contrarrestar sus efectos negativos.

La acción del tutor se dirige a todos los estudiantes del grupo a su cargo, para llevar a cabo actividades de análisis, deliberación, toma de decisiones, evaluación e intervención, entre otras, de los retos en la vida y la convivencia escolar. Mediante el trabajo en torno a los retos cotidianos de la escuela, los tutores contribuirán al desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, que les permitirán actuar de manera reflexiva, segura y autónoma en las decisiones que les competen, para aprender y convivir con bienestar en la escuela.

El tutor requiere ser sensible a las necesidades, intereses e inquietudes de los estudiantes al planear las actividades que llevará a cabo en las sesiones de Tutoría. El diagnóstico de las necesidades del grupo consistirá en una actividad constante como punto de partida del crecimiento socioemocional que se impulse desde este espacio curricular.

El tutor tendrá la posibilidad y necesidad de interactuar con otras figuras de la escuela que efectúan tareas cercanas a la Tutoría, pero que tienen otro sentido y finalidad para la escuela secundaria. Es probable que el contacto con ellas le provea de información importante para conocer al grupo de Tutoría, al tiempo que su labor como tutor puede contribuir a alguna de las tareas que estos actores realizan. A continuación se describen algunas figuras que existen en las escuelas secundarias y con las cuales el tutor puede tener un fructífero intercambio de información sobre los intereses de los estudiantes.

En primer lugar se encuentran los asesores de grupo quienes, de manera similar al tutor, son profesores que imparten alguna asignatura y, además, atienden aspectos como los informes de calificaciones de los estudiantes para los padres de familia, así como la organización del grupo en eventos cívicos y sociales de la escuela. En algunas escuelas, los tutores son los asesores del grupo, lo cual les permite tener un acercamiento directo con los padres de familia y estar al tanto del rendimiento escolar de los estudiantes.

En segundo término, están los orientadores educativos, quienes brindan atención individual a los estudiantes que requieren algún apoyo específico para resolver problemas que afectan de manera persistente su desempeño escolar. El servicio de orientación educativa suele contar con un gabinete para brindar este tipo de atención. El orientador puede canalizar a los estudiantes a servicios de atención especializados —médicos, psicológicos— cuando es necesario.

Los trabajadores sociales son un tercer grupo de profesionales con los que el tutor puede encontrarse. Su función se orienta al trabajo focalizado con las familias de los estudiantes: para notificarles aspectos del rendimiento y comportamiento de estos en la escuela, o bien, para explorar situaciones de la vida familiar que condicionan dicho desempeño.

En cuarto lugar están los prefectos, quienes supervisan el comportamiento de los estudiantes a lo largo de la jornada escolar y en los distintos espacios de la escuela. El trato diario con los estudiantes les provee de información sobre situaciones que interesan de manera particular a los grupos o algunos de los miembros de cada grupo.

Algunas escuelas no cuentan con estos apoyos y será solo el docente asignado como tutor quien desempeñará el trabajo de tutoría.

Para generar un clima de confianza, necesario para la Educación Socioemocional, el tutor requiere poner en práctica las siguientes habilidades y actitudes, a fin de conformar un vínculo significativo con los adolescentes del grupo:

- **INTERÉS POR LOS ESTUDIANTES**, para conocerlos como personas, independientemente de su desempeño académico. Dicho interés abrirá la posibilidad de identificar sus necesidades, intereses y posibles dificultades personales y escolares.
- **INTERLOCUCIÓN**, que implica escuchar con atención a los estudiantes y comprender su perspectiva sobre diversas situaciones y acontecimientos de la vida escolar, familiar y social. Asimismo, comprende un trato respetuoso hacia los asuntos que son de interés o preocupación de los estudiantes.
- **EMPATÍA CON LOS ESTUDIANTES** para propiciar que externen sus necesidades, preocupaciones y problemas; así como para fortalecer su autoestima y autonomía en un marco de comprensión y respeto hacia todos los estudiantes. También deberá favorecer un clima de respeto y empatía entre los estudiantes, de manera que todos se sientan en confianza para expresar sus ideas, dudas y sentimientos.
- **FLEXIBILIDAD** que favorezca la apertura, para que los estudiantes exploren soluciones a problemas y conflictos que les afectan —evitando imponer ideas, ideales o modelos de actuación— con una clara orientación hacia su crecimiento personal y desarrollo integral.
- **DISPOSICIÓN AL DIÁLOGO** para promover la comunicación con los estudiantes, entre estos, y con diversos actores de la escuela y de sus familias, en torno a situaciones que afectan o favorecen su rendimiento escolar.
- **COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD** con el proceso de formación de los adolescentes, para fomentar su capacidad de decisión y autonomía. Es indispensable ser responsables en el manejo de información sensible de los estudiantes, y cómo se usa para tomar decisiones relacionadas con su desempeño escolar y con su bienestar individual y colectivo.
- **CAPACIDAD CRÍTICA** en los procesos de mediación, para favorecer que los estudiantes busquen soluciones a sus conflictos y diferencias, y que el tutor funja solo como mediador; la intención es que los estudiantes se reconozcan como personas competentes y responsables, y que se favorezca la participación de todos sin distinción de género, características personales, condición socioeconómica, etcétera.

- **ATENCIÓN Y OBSERVACIÓN** de los acontecimientos que pueden ser significativos para los estudiantes; e identificación oportuna de problemáticas que deben ser tratadas en el trabajo con el grupo; o bien, de situaciones individuales que requieran atención especializada dentro o fuera de la escuela.

CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DEL TUTOR

La selección del docente que trabajará semanalmente la Tutoría en cada grupo escolar depende, en buena medida, de las características de la escuela y de la plantilla docente, en relación con la cantidad de grupos de cada plantel. El tipo de contratación y las horas disponibles desempeñan una función importante en las decisiones que el personal directivo y docente tomen para la asignación de los grupos.

Para el trabajo en el espacio curricular de Tutoría en las secundarias generales y técnicas, se contempla que cada docente atienda a un grupo escolar: con el que trabaje su asignatura. Los docentes de las siguientes asignaturas pueden incorporarse a la Tutoría: Lengua Materna. Español, Matemáticas, Inglés, Ciencia y Tecnología (Biología), Ciencia y Tecnología (Física), Ciencia y Tecnología (Química), Geografía, Historia, Formación Cívica y Ética, Educación Física, y Artes. Los tutores tendrán así la oportunidad de estar en contacto con un grupo de estudiantes durante una hora más a la semana, lo que contribuirá a fortalecer su relación con el grupo.

En la modalidad de Telesecundaria es el docente del grupo quien asume el trabajo semanal de Tutoría, el cual se verá enriquecido con el conocimiento del desempeño de los estudiantes en las diferentes asignaturas.

Es evidente que cada escuela deberá resolver la atención de las sesiones de Tutoría tomando en cuenta sus necesidades y condiciones, por lo cual los criterios que aquí se presentan para designar a los tutores son flexibles.

En las escuelas que cuenten con orientadores o psicólogos educativos, estos pueden contribuir con su experiencia a la Tutoría semanal. En estos casos, deberán obtener información sobre el desempeño de los estudiantes en las diferentes asignaturas.

Se recomienda que cuando las condiciones del personal y de infraestructura de la escuela lo permita, formen grupos más pequeños para las sesiones de Tutoría (aproximadamente de 15 estudiantes por grupo), con el fin de facilitar el acercamiento y el trabajo del tutor con un número menor de estudiantes.

LOS ÁMBITOS DE LA ACCIÓN TUTORIAL

En el tiempo curricular destinado a la Tutoría, se sugiere que el tutor desarrolle actividades de grupo orientadas hacia cuatro ámbitos que se configuran en torno a los asuntos, situaciones y problemas relacionados con el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Tales ámbitos se relacionan unos con otros, pero es esencial distinguirlos para precisar el tipo de intervención que el tutor requiere llevar a cabo. Los ámbitos de la acción tutorial son los siguientes:



1. Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela
2. Acompañamiento en el proceso académico de los estudiantes
3. Convivencia en el aula y la escuela
4. Orientación hacia un proyecto de vida

Las actividades que se definan para estos cuatro ámbitos deben partir del reconocimiento del tutor acerca de las necesidades e intereses de los estudiantes involucrados con las dimensiones del desarrollo socioemocional. Los indicadores de logro para las habilidades socioemocionales contribuyen a identificar el nivel de profundidad y alcance en cada grado y grupo, de acuerdo con las características del alumnado y con la dinámica grupal.

Como se ha señalado, los ámbitos de acción tutorial se presentan de manera separada únicamente con el propósito de no descuidar el trabajo de ninguno de ellos, y de ofrecer sugerencias y estrategias para la formación de los adolescentes. En el trabajo de tutoría con los jóvenes el tutor podrá apreciar cómo al atender ciertas problemáticas, necesidades o temas, no solo estará transitando de uno a otro ámbito, sino impactando en la vida académica y socioemocional de los adolescentes.

Integración de los estudiantes a la dinámica escolar

El propósito de este ámbito consiste en ayudar a los estudiantes a conocer la dinámica de la escuela secundaria, particularmente sus tiempos, ritmos, diversidad de profesores y sus correspondientes estilos de enseñanza.

Tanto el tránsito de primaria a secundaria como el cambio de grado en el mismo nivel educativo, exigen a los estudiantes adaptarse a circunstancias cuyas reglas necesitan conocer para lograr un desempeño aceptable y superar situaciones de ansiedad que pueden obstaculizar su aprendizaje en las distintas asignaturas.

Un reto permanente de la escuela secundaria es propiciar que los estudiantes organicen su tiempo personal, para atender las tareas que cada asignatura plantea. Lo anterior les exige contar con un panorama del trabajo que les demanda cada docente, con el fin de identificar las actividades que requieren

una labor constante, frente a otras que les piden involucrar sus esfuerzos en un momento determinado, como puede ser presentar un examen, o desarrollar y exponer un proyecto.

Los adolescentes requieren comprender con claridad las formas de organización y las normas de la escuela y del aula, para darle un mejor uso a los espacios y aprovechar el tiempo durante la jornada escolar.

El trabajo de este ámbito fomentará en los estudiantes una mayor autonomía para actuar en el marco de las normas que rigen la organización de la escuela secundaria y de las formas de organización que cada docente aplica en su aula; y para participar en diversos grupos de compañeros y amigos.

También se contribuye a la autorregulación de los estudiantes al proveerles de los márgenes en que pueden vivir con bienestar la educación secundaria y expresar sus emociones asociadas al logro de sus metas escolares, así como al llevarles al descubrimiento de estrategias para afrontar los retos que a diario les plantea la actividad escolar.

En el trabajo en este ámbito el tutor puede contribuir a que los estudiantes adquieran autonomía y que sean ellos quienes propongan iniciativas que los beneficien, a ellos y al resto de su compañeros.

Acompañamiento en el proceso académico de los estudiantes

El propósito de este ámbito es orientar a los estudiantes para que reconozcan y analicen su desempeño en cada asignatura, a fin de identificar sus fortalezas y dificultades para desarrollar estrategias que los lleven a obtener los aprendizajes esperados. Propiciar la motivación y el compromiso con el aprendizaje y el desempeño académico es la meta de este ámbito.

Mediante la revisión de los procesos de estudio y de aprendizaje, y de los resultados que se obtienen, los estudiantes pueden reflexionar sobre los factores que intervienen para que una asignatura les resulte fácil o difícil, interesante o aburrida, retardadora o no retardadora. También es importante que ellos reconozcan cómo influyen sus emociones en su desempeño de cada asignatura. Este análisis contribuye a la identificación y puesta en práctica de estrategias para organizarse, estudiar, aprender y obtener buenos resultados.

La identificación oportuna de los casos en que los estudiantes se encuentran en riesgo de reprobación plantea la necesidad de explorar las condiciones asociadas a este hecho.

La información que el tutor obtenga de los estudiantes sobre las dificultades que les plantea el trabajo en alguna asignatura debe ser comunicada al docente involucrado, a fin de que realice las modificaciones en la enseñanza que considere pertinentes para que los estudiantes aprendan. En caso necesario, el tutor solicitará el apoyo de los especialistas con que cuente la escuela, como el orientador educativo; o bien, de instancias externas que le asesoren para ofrecer a los estudiantes la atención que requieran.

En relación con las dimensiones socioemocionales, este ámbito se encuentra estrechamente vinculado con el autoconocimiento que los estudiantes tienen de sus características y capacidades para aprender. Asimismo, contribuye al desarrollo de la autorregulación, la cual es indispensable para que

ellos reconozcan que las emociones involucradas en el aprendizaje de cualquier asignatura pueden regularse para obtener resultados satisfactorios, tolerar la frustración y perseverar cuando tengan dificultades frente al aprendizaje.

En este ámbito se fomentará que los estudiantes adquieran cada vez mayor autonomía, tanto en sus procesos de aprendizaje (al reconocer sus necesidades y buscar soluciones), como en la toma de decisiones y el establecimiento de compromisos con su desempeño académico.

Convivencia en el aula y en la escuela

La convivencia constituye el marco en el que se despliegan las tareas de aprendizaje y se desarrollan las relaciones interpersonales. Es decir, las formas de convivencia que tienen lugar en el aula y en la escuela influyen en la manera en que los estudiantes aprenden. En ocasiones se cree que atender los asuntos relacionados con la convivencia en las escuelas consiste en resolver situaciones que entorpecen la disciplina, con lo cual se desaprovecha el potencial formativo de la convivencia escolar, al reducirlo a un instrumento para minimizar los comportamientos disruptivos.

Sin embargo, se sabe y reconoce cada vez más que la convivencia contribuye no solo a consolidar las relaciones entre los estudiantes y los docentes, sino a desarrollar las habilidades socioemocionales necesarias para el aprendizaje en grupo y para la conformación de una visión compartida del trabajo escolar. El sentido de pertenencia que los estudiantes generan hacia su grupo de compañeros y hacia la secundaria se ve afectado o favorecido por la calidad de convivencia que tiene lugar en la escuela.

Este ámbito de la tutoría está relacionado con las dimensiones de Empatía y Colaboración, dado que es necesario tener habilidades para el lograr una convivencia armónica, respetuosa, tolerante y solidaria, que les permita responder de manera no violenta ante los conflictos; rechazar prejuicios y prácticas de exclusión y discriminación; favorecer la inclusión, el bienestar personal y colectivo; y fortalecer el trabajo colaborativo.

La acción oportuna del tutor frente a los conflictos que surjan entre estudiantes, o entre estos y algún docente, o con personal de la escuela, debe orientarse a proponer una solución respetuosa y a atender las necesidades de las partes involucradas; condición necesaria para aprender y para relacionarse en un contexto que priorice el diálogo y la convivencia armónica.

Reconocer a la escuela y al grupo como espacios cotidianos de desarrollo personal y social, permite a los estudiantes valorar las diferencias en las relaciones de convivencia con los otros, como vía para establecer la identidad propia y colectiva, que se construye a partir del establecimiento de motivaciones, tareas y metas comunes.

Orientación hacia un proyecto de vida

Este ámbito está relacionado con las dimensiones de “Autoconocimiento”, “Autonomía” y “Autorregulación”, debido a que se trabaja en el reconocimiento de intereses, capacidades y potencialidades personales, para trazarse un proyecto de vida articulado en torno a elecciones y decisiones que tomen para su futuro.

Los momentos en que el tutor puede intervenir para promover la reflexión de los estudiantes sobre su proyecto de vida son varios a lo largo de la educación secundaria y durante el ciclo escolar. En ocasiones, puede orientar a los estudiantes en la reflexión de metas personales a corto, mediano y largo plazo, para que aprecien cómo el conjunto de decisiones tomadas sobre distintos aspectos y momentos de su vida presente impactarán a futuro en el logro de proyectos y propósitos.

Considerando que un proyecto de vida se construye tras un proceso de análisis, reflexión, decisión y acción, es preciso trabajar en este ámbito desde primer grado de secundaria. Por ejemplo, al momento de involucrar al estudiante en la dinámica escolar, académica y social de la escuela, también contribuye a la definición de los motivos por los cuales los estudiantes requieren perseverar y avanzar satisfactoriamente en sus estudios.

El tutor puede contribuir al proceso de autoconocimiento de los adolescentes en lo que respecta a sus habilidades y talentos, retos, aspiraciones y necesidades de formación. Con ello propicia la reflexión sobre los aspectos que les parezcan más interesantes, aquellos que les resultan difíciles o atractivos, así como los que les demandan mayores niveles de esfuerzo. Con estas reflexiones, los estudiantes pueden tener una idea más clara de sus habilidades y gustos hacia diversas áreas de estudio, y realizar balances periódicos sobre los cambios que experimentan.

Con base en los resultados de este balance personal se hace un bosquejo de posibles escenarios profesionales u ocupacionales, para iniciar la búsqueda de información más precisa sobre los perfiles formativos de las diversas áreas por las que siente mayor interés o agrado.

Este ámbito promueve el reconocimiento de las emociones que les produce el futuro, a fin de procurar escenarios de bienestar personal y colectivo. Como parte del Autoconocimiento, el estudiante trabajará en torno a una visión ajustada de sí mismo para tomar decisiones viables para el futuro.

Asimismo, este ámbito contribuye a desarrollar habilidades para la autorregulación, con el propósito de que los estudiantes reconozcan los esfuerzos y la perseverancia que requieren para alcanzar las metas y trazar un futuro con bienestar individual y social.

La Autonomía es otra dimensión socioemocional que se trabajará desde este ámbito, ya que en la definición de un proyecto de vida cobra especial importancia la iniciativa, la responsabilidad y el compromiso personal en las decisiones que se toman para desenvolverse en distintos ámbitos: escuela, familia, amigos, y sociedad.

Con estas acciones, el tutor transmite motivación y confianza a los estudiantes para fortalecer su autoconcepto y su capacidad de ser perseverantes y resilientes en situaciones o circunstancias adversas o difíciles.

LA TUTORÍA: UNA TAREA COMPARTIDA

En los apartados anteriores se han presentado lineamientos para el trabajo que desarrollarán los docentes que tendrán a su cargo la hora semanal de Tutoría y Educación Socioemocional.

Sin embargo, es necesario recordar que el trabajo que llevan a cabo los tutores requiere del respaldo del cuerpo docente en su conjunto, del personal

directivo, administrativo y de asistencia educativa, así como de los padres de familia. El personal directivo es responsable de la asignación de tutores a los grupos, así como de favorecer diversos encuentros entre los tutores, el resto de los docentes, los asesores y los padres de familia.

El liderazgo académico y la gestión oportuna del director son fundamentales para impulsar medidas y estrategias que mejoren el bienestar de los estudiantes en la escuela, con base en la información provista por los tutores, con quienes deben tener un contacto constante.

La gestión directiva es igualmente importante para organizar los horarios de clase, de acuerdo con las condiciones laborales de los docentes, para que haya momentos de encuentro entre docentes y tutores, y brindar la realimentación necesaria.

LOS TUTORES Y EL TRABAJO COLEGIADO

El trabajo colegiado en las escuelas secundarias representa desafíos debidos a las dificultades para que todos los docentes coincidan en días y horarios. No obstante, la reglamentación de las sesiones del CTE constituye una oportunidad para que los tutores intercambien experiencias e información sobre los grupos con los que trabajan.

La importancia de estos encuentros radica en la posibilidad de establecer acuerdos y formular una visión compartida sobre los retos, las metas, los avances y los compromisos en el acompañamiento del proceso formativo de los estudiantes. Representan la oportunidad de crear sinergia entre los tutores, para fortalecer su función con cada uno de los grupos.

En los casos en que alguna problemática o situación especial afecte de manera generalizada a varios estudiantes o grupos, conviene que los tutores establezcan acuerdos y estrategias que compartan con el resto de los docentes.

Como parte de estos acuerdos puede haber propuestas para atender casos individuales, sobre todo cuando la escuela no cuenta con psicólogo u orientador educativo. En caso de contar con dicho personal, este debe ser invitado a intercambiar información, expresar su opinión y dar recomendaciones.

La información obtenida por los tutores debe difundirse periódicamente entre los docentes y, en caso necesario, con los padres de familia. La identificación de problemáticas y sus posibles causas puede brindar importantes orientaciones para corregir situaciones que se viven de manera individual o en ciertos grupos.

La interacción entre los tutores también es necesaria para solicitar apoyo de instituciones que ofrezcan cursos, talleres y conferencias sobre temas relacionados con la Educación Socioemocional de los adolescentes a través de la Tutoría.

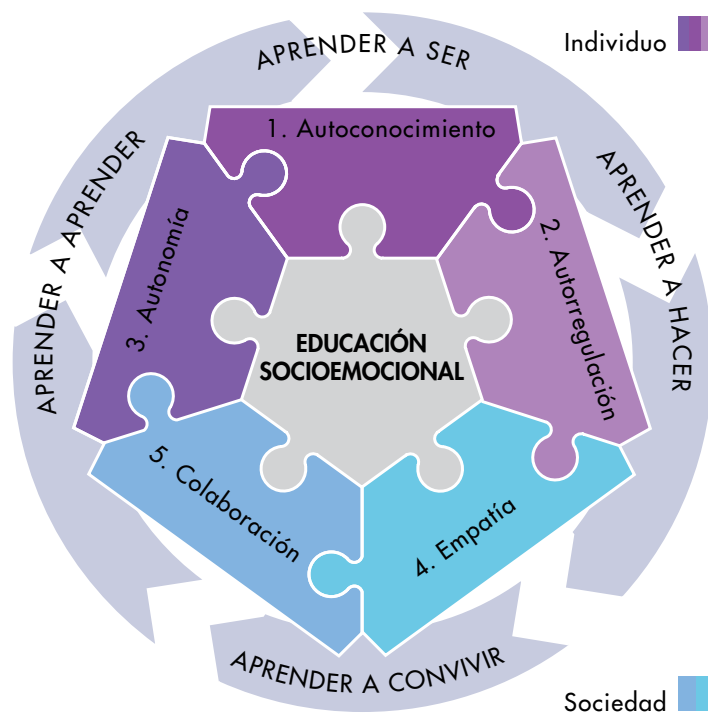
La interacción entre tutores, docentes y asesores es necesaria para construir la información que se brindará a las familias de los estudiantes. Lo anterior es indispensable cuando se ha identificado que un estudiante requiere el apoyo profesional en otras áreas de desarrollo distinta a la educativa.

Se deben trazar vías de comunicación con las familias de los estudiantes, con el propósito de que haya colaboración entre ellos y la escuela, en beneficio de todos y cada uno de los estudiantes.

5. DESCRIPCIÓN DE LOS ORGANIZADORES CURRICULARES

El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

1. **Autoconocimiento**
2. **Autorregulación**
3. **Autonomía**
4. **Empatía**
5. **Colaboración**



INTERRELACIÓN ENTRE LOS ÁMBITOS DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y LOS PLANOS DE INTERACCIÓN INDIVIDUAL Y SOCIAL

Estas dimensiones surgen a partir de la literatura científica que señala categorías similares para el trabajo socioemocional.¹⁸⁴ Se considera que estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual y social-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir.¹⁸⁵

¹⁸⁴ Véase Bisquerra, Rafael, *Educación emocional y bienestar*, Bilbao, Wolters Kluwer, 2006.

¹⁸⁵ Véase Delors, Jacques, *op. cit.*

Las dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar.

AUTOCONOCIMIENTO

- ATENCIÓN
- CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES
- AUTOESTIMA
- APRECIO Y GRATITUD
- BIENESTAR

AUTORREGULACIÓN

- METACOGNICIÓN
- EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES
- REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES
- AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR
- PERSEVERANCIA

AUTONOMÍA

- INICIATIVA PERSONAL
- IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y BÚSQUEDA DE SOLUCIONES
- LIDERAZGO Y APERTURA
- TOMA DE DECISIONES Y COMPROMISOS
- AUTOEFICACIA

EMPATÍA

- BIENESTAR Y TRATO DIGNO HACIA OTRAS PERSONAS
- TOMA DE PERSPECTIVA EN SITUACIONES DE DESACUERDO O CONFLICTO
- RECONOCIMIENTO DE PREJUICIOS ASOCIADOS A LA DIVERSIDAD
- SENSIBILIDAD HACIA PERSONAS Y GRUPOS QUE SUFREN EXCLUSIÓN O DISCRIMINACIÓN
- CUIDADO DE OTROS SERES VIVOS Y DE LA NATURALEZA

COLABORACIÓN

- COMUNICACIÓN ASERTIVA
- RESPONSABILIDAD
- INCLUSIÓN
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- INTERDEPENDENCIA

Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral de los estudiantes. Las dimensiones se cultivan mediante las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar. Estos indicadores tienen un carácter

descriptivo y no prescriptivo, es decir, señalan algunas conductas y actitudes que los niños y adolescentes pueden mostrar como resultado de haber desarrollado cada habilidad. Sin embargo, este desarrollo no se limita a la manifestación de las conductas identificadas.

AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.¹⁸⁶ También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades,¹⁸⁷ adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar.

IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

Al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente.

Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Además, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades.¹⁸⁸

El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo.¹⁸⁹ Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta.

¹⁸⁶ Véase Bisquerra, Rafael y Núria Pérez Escoda, “Las competencias emocionales”, *Educación XXI*, núm. 10, 2007, pp. 61-82. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/297/253>

¹⁸⁷ Véase Durlak, Joseph *et al.*, “The impact of enhancing students social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions”, *Child Development*, vol. 82, núm. 1, EUA, 2011, pp. 405-432. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

¹⁸⁸ Eisenberg, Nancy *et al.*, “Conscientiousness: Origins in Childhood?”, *Developmental Psychology*, vol. 50, núm. 5, Washington, D. C., mayo, 2014, pp. 1331-1349. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <http://doi.org/10.1037/a0030977>

¹⁸⁹ Nagaoka, Jenny *et al.*, *A framework for developing young adult success in the 21st century*, Chicago, University of Chicago Consortium on Chicago School Research, 2014.

Finalmente, al identificar los aspectos cognitivos, las emociones y las conductas que promueven el bienestar individual y social, así como aquellos que los alejan de él tanto a corto como a mediano y largo plazo,¹⁹⁰ los estudiantes pueden generar un sentido de dirección que les permite devenir en ciudadanos conscientes y en agentes de cambio positivo.

CULTIVAR Y FORTALECER EL AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiriera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presenten en la vida.

HABILIDADES ASOCIADAS A LA DIMENSIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO

Atención

Es el proceso cognitivo que 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 aborde.

Una manera de trabajar con la atención, particularmente relevante para la pedagogía y el desarrollo socioemocional, es desde el enfoque de la neurociencia. La neurociencia ha identificado cuatro funciones básicas, llamadas funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular el comportamiento. Las funciones ejecutivas incluyen la memoria de trabajo, la capacidad de inhibir respuestas, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva.

Se ha observado que la capacidad para regular la atención está relacionada con las funciones ejecutivas,¹⁹¹ las cuales a su vez constituyen la base del desarrollo socio-emocional y cognitivo,¹⁹² y por lo tanto del rendimiento

¹⁹⁰ Véase Chernicoff, Leandro y Emiliana Rodríguez, *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*, AtentaMente Consultores, A. C. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <http://atentamente.mx/nuestros-programas/trabajar-en-equilibrio/>

¹⁹¹ Véase Jones, Stephanie M. et al., *Executive function mapping project*, Cambridge, Harvard Graduate School of Education, 2016.

¹⁹² Véase Schonert ReichL, Kimberly et al., "Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial", *Developmental Psychology*, vol. 51, núm. 1, EUA, 2015, pp. 52-66. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://psycnet.apa.org/journals/dev/51/1/52/>

académico.¹⁹³ Regular la atención implica orientarla y sostenerla voluntariamente en la experiencia, estímulo o tarea a realizar, así como monitorear, detectar, filtrar y dejar ir elementos distractores. Por lo cual, aprender a regular la atención es fundamental para la regulación de la conducta.

El entrenamiento de la atención implica practicar la meta-atención, que es la capacidad de tomar conciencia de los propios estados y procesos de pensamiento, sentimientos y percepción. En ausencia de la meta-atención, el individuo se “funde” con la experiencia y opera a través de hábitos de manera automática.

Existen diversas técnicas para aprender a regular la atención; entre ellas destacan técnicas de entrenamiento mental, que además ayudan a generar calma y claridad mental, reducen el estrés y promueve el bienestar.¹⁹⁴

Conciencia de las emociones

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 manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas. Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medioambiente, así como identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo.¹⁹⁵

Autoestima

Tomar conciencia de sí mismo y del entorno es la base de una sana autoestima. La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía. Asimismo, conocer las limitaciones propias permite buscar formas de subsanarlas, o bien buscar apoyo y colaboración dentro de la comunidad para lidiar con ellas.

¹⁹³ Véase Baijal, Shruti *et al.*, “The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence”, *Frontiers in Psychology*, vol. 2, núm. 1-9, Reino Unido, julio, 2011. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00153>

¹⁹⁴ Véase Davidson, Richard y Bruce McEwen, “Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being”, en *Nature Neuroscience*, vol. 15, núm. 5, EUA, 2012, abril, pp. 689-695. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <http://www.nature.com/neuro/journal/v15/n5/pdf/nn.3093.pdf>

¹⁹⁵ Véase Lantieri, Linda y Daniel Goleman, *Building emotional intelligence: Techniques to cultivate inner strength in children*, Colorado, Sounds True, 2008.

Además, tener conciencia de sí mismo, de la propia capacidad para aprender y superar retos, y de la posibilidad de contribuir al bienestar individual y social, empodera y da confianza al individuo para ser asertivo y convertirse en un agente de cambio positivo.¹⁹⁶

Aprecio y gratitud

Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar.¹⁹⁷ Por ejemplo, al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla.¹⁹⁸ Diversas investigaciones muestran que fomentar el aprecio y gratitud en niños y jóvenes incrementa su bienestar; promueve relaciones sanas y solidarias, así como una mentalidad altruista y de cuidado al medioambiente; además, disminuye actitudes pesimistas o de derrota.¹⁹⁹

Bienestar

Tiene múltiples dimensiones. No se limita a una sensación o estado de ánimo; más bien, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. Existen muchas maneras de clasificar las dimensiones del bienestar, algunos autores destacan que para el bien vivir los individuos deben poseer una educación integral, sustento vital suficiente y digno, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; así como ser resilientes, contar con un buen gobierno, salud física, y mental.²⁰⁰ En el contexto de la Educación Socioemocional es esencial destacar las dimen-

¹⁹⁶ Véase Dweck, Carol. S, “The secret to raising smart kids”, *Scientific American Mind*, vol. 18, núm. 6, EUA, 2007, pp. 36-43.

¹⁹⁷ Véase Bartlett, Monica y David Desteno, “Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you”, *Psychological science*, vol. 17, núm. 4, Washington D. C., 2006, pp. 319-325.

¹⁹⁸ Véase Kemeny, Margaret E. *et al.*, “Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses”, en *Emotion*, vol. 12, núm. 2, Washington, D.C., abril, 2012, pp. 338-50. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Contemplative-emotion-training-reduces-negative-emotional-behavior-and-promotes-prosocial-responses.pdf>

¹⁹⁹ Véase Froh, Jeffrey; William Sefick y Robert A. Emmons, “Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being”, en *Journal of School Psychology*, vol. 46, núm. 2, EUA, 2008, pp. 213-233.

²⁰⁰ Véase Kahneman, Daniel, y Krueger, Adam, “Developments in the measurement of subjective well-being”, en *Journal of Economic Perspectives*, vol. 20, núm. 1, Washington, D.C., 2006. pp. 3-24. Consultado el 11 de abril de 2017 en: <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/089533006776526030>



siones del bienestar que se relacionan con factores externos y estímulos, pero también hay una dimensión profunda de bienestar que depende del individuo. En particular, depende de su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y con su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás.

Esta habilidad de bienestar, que depende del estudiante y de su relación con los demás, que trasciende factores externos o estímulos, está íntimamente relacionada con las cinco dimensiones que definen la Educación Socioemocional: el “Autoconocimiento”, la “Autorregulación”, la “Autonomía”, la “Empatía” y la “Colaboración”. Es esencial que el estudiante reconozca, desde su propia experiencia, cómo cada una de estas dimensiones impacta directamente en el bienestar individual y social a corto, mediano y largo plazo.²⁰¹

AUTOCONOCIMIENTO EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Para fortalecer las habilidades específicas de la dimensión de “Autoconocimiento” es indispensable que los estudiantes reflexionen sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones. Para ello es esencial tener en cuenta las siguientes consideraciones:

²⁰¹ Véase Davidson, Richard y Sharon Begley, *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live-and how you can change them*, EUA, Hudson Street Press, 2012.

- **ESPACIO SEGURO.** Es crucial que los estudiantes sientan la confianza y seguridad de explorar lo que sienten y hablar de sí mismos. Se recomienda que el docente fortalezca y modele sus propias habilidades socioemocionales. Los estudiantes se animarán a hablar de sí mismos en la medida que el maestro también sea capaz de expresar sus sentimientos.
- **CUIDADO AL GENERAR ACUERDOS DE TRABAJO.** El maestro debe estar particularmente atento a promover la participación, el diálogo constructivo, el respeto, la solidaridad; y evitar los juicios irreflexivos entre los estudiantes.
- **MOTIVACIÓN.** El autoconocimiento requiere disciplina. Los estudiantes deben entender su importancia y motivarse para practicarlo. Para ello se recomienda observar y reflexionar acerca de los beneficios de conocerse a sí mismo, las desventajas de no conocerse, y el provecho de desarrollar habilidades socioemocionales. Se sugiere emplear juegos y dinámicas que permitan al estudiante cultivar con gusto estas habilidades.
- **MIRAR HACIA ADENTRO.** Para explorar las emociones, es necesario aprender a observarse a sí mismo con objetividad, tomando cierta distancia de las propias emociones, necesidades y sesgos. Una de las habilidades básicas del autoconocimiento consiste en aprender a regular la atención. Se recomienda que antes de cualquier actividad que fortalezca el autoconocimiento, los estudiantes tomen una pausa por unos cuantos minutos para calmar y enfocar la mente. Esto les permitirá explorar sus pensamientos y sentimientos sin ser arrastrados por ellos.
- **DOCUMENTAR** actividades y procesos de vida a través de bitácoras y diarios que los estudiantes puedan consultar y que les sirvan para observar sus aprendizajes y cambios internos.
- **RUTINAS Y TRANSVERSALIDAD.** Las habilidades socioemocionales no se adquieren de forma inmediata, y en ocasiones tampoco a lo largo de un año escolar, sino gradualmente al aplicarlas en diversas y repetidas situaciones.²⁰² Para favorecer el autoconocimiento, se busca que los estudiantes generen el hábito de pausar cotidianamente y tomar conciencia de su mundo interno y de su relación con el entorno. Para ello, deben crearse rutinas a lo largo de la jornada escolar, con las cuales puedan calmar su mente, decir cómo se sienten, explorar qué necesitan para estar bien, fortalecer su autoestima y expresar gratitud. Las rutinas se pueden incluir en el momento de los saludos, despedidas, al abrir o cerrar actividades de cualquier materia.

²⁰² Véase Mena Edwards, María Isidora; Claudia Romagnoli Espinosa y Ana María Valdés Mena, “El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela”, en *Creative Commons*, vol. 9, núm. 3. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica, agosto-diciembre, 2009, pp. 1-21. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44713064006.pdf>

AUTORREGULACIÓN

La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas.²⁰³ Para ello es fundamental aprender a mantener una atención plena sobre los propios pensamientos y emociones, para ser auténticos protagonistas de las conductas.

Es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de las mismas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.²⁰⁴

IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética.

Cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos.

CULTIVAR Y FORTALECER LA AUTORREGULACIÓN

La capacidad de autorregulación se puede cultivar mediante prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. Ello implica aceptar la necesidad de regular los impulsos emocionales, las respuestas “automáticas” frente a estímulos específicos que, en ocasiones, despiertan respuestas emocionales instintivas. Al inicio de un proceso de autorregulación es necesario primero aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados. En particular cuando se está en estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas como el estrés, miedo o el enojo.

²⁰³ Véase Bisquerra, Rafael, *Psicopedagogía de las emociones*, Madrid, Editorial Síntesis, 2009.

²⁰⁴ *Ídem*.

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 los estados emocionales en la propia conducta y en la toma de decisiones. Para fortalecer la autorregulación, es imprescindible trabajar las capacidades para lidiar con los estados emocionales, lo que algunos autores denominan como habilidades de afrontamiento emocional.²⁰⁵

HABILIDADES ASOCIADAS A LA DIMENSIÓN DE AUTORREGULACIÓN

Metacognición

Tener conciencia de los procesos del pensamiento permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. La capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo.

Expresión de las emociones

Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar conciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener 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.²⁰⁶

Regulación de las emociones

Significa tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.²⁰⁷

Autogeneración de emociones para el bienestar

Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad.²⁰⁸ Esto es la base de la resiliencia.

²⁰⁵ Véase Bisquerra, Rafael (coord.), *Educación emocional*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 2013.

²⁰⁶ *Ídem*.

²⁰⁷ *Ídem*.

²⁰⁸ Véase Weng, Helen *et al.*, "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering", en *Psychological science*, vol. 24, núm. 7, EUA, 2013, pp. 1171-1180.

Perseverancia

Mostrar constancia en la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades; así como diferir las recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo que generan un mayor grado de bienestar.²⁰⁹

AUTORREGULACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR

La vida cotidiana y sus experiencias son el detonante del desarrollo socioemocional y cognitivo de las personas. Por lo tanto, desde el punto de vista pedagógico se deben favorecer situaciones didácticas que guarden una relación estrecha con la realidad de los estudiantes, de manera que se puedan ilustrar y poner de manifiesto las habilidades asociadas a la autorregulación. Además, es importante considerar los siguientes factores asociados a la autorregulación en un contexto educativo:

- **ACEPTACIÓN DE LA NECESIDAD DE AUTORREGULACIÓN.** Para que inicie un proceso de autorregulación es necesario aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados, en particular cuando se experimentan estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas, como el estrés, el miedo o el enojo. En este sentido, los estudiantes deberán reconocer en ellos mismos el beneficio de modular su expresión emocional.
- **EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA.** La expresión apropiada se refiere no a un parámetro preestablecido de expresión emocional, sino a tomar consciencia de que un estado emocional puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas, y comprender cómo estas expresiones se pueden enfatizar o moderar.
- **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.** Este factor es muy común en el aula escolar debido a problemas, retos o situaciones de conflicto que no parecieran tener una solución evidente ni inmediata en el corto plazo; de ahí la necesidad de apoyar a los estudiantes para que aprendan a modular la sensación de insatisfacción o abatimiento, y generen emociones que conlleven a la calma a pesar de las dificultades.

AUTONOMÍA

La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.²¹⁰ Tiene que ver con aprender a ser, aprender a hacer y a convivir.²¹¹ El ejercicio de la autonomía implica poseer un sentido de autoeficacia, es decir, de con-

²⁰⁹ Véase Bisquerra, Rafael (coord.), *op. cit.*

²¹⁰ Véase Kamii, Constance, "Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget", en *The Phi Delta Kappan*, vol. 65, núm. 6, EUA, febrero, 1984, pp. 410-415. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://www.jstor.org/stable/20387059>

²¹¹ Véase Delors, Jacques, *op cit.*

fianza en las capacidades personales para manejar y ejercer control sobre las situaciones que nos afectan,²¹² y un sentido de agencia, es decir, de capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.²¹³

Los seres humanos no nacemos siendo autónomos. Durante la infancia temprana necesitamos de otras personas para atender y satisfacer nuestras necesidades básicas, ya sean biológicas, emocionales, físicas o cognitivas. En este sentido, es importante distinguir entre autonomía y heteronomía, que significa ser gobernado por otros, y es lo contrario a la autonomía.²¹⁴

La heteronomía puede llegar a limitar el desarrollo de una persona, ya que condiciona la libertad y, por lo tanto, la realización plena. Es el caso cuando una persona determina su actuar en función de la opinión de otros, de normas sociales o de la autoridad; en estos casos, las consecuencias y efectos en uno mismo y en los demás no fueron reflexionadas críticamente.

IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA

La autonomía sienta las bases del sentido de agencia o autogestión, mismo que se relaciona con la percepción de autoeficacia, con la capacidad de determinación y con la conformación de la identidad. El sentirse capaz para realizar una tarea o actividad por sí mismo y el poder encaminar acciones para lograr una meta específica dependen del grado de autonomía de cada persona. No obstante, una visión integral de la autonomía requiere no solo considerar al estudiante en su individualidad, sino en relación con otros y con su contexto sociocultural y ambiental, ya que ser autónomo implica también buscar el bienestar colectivo, ser responsable, conducirse de manera ética y moral, ser respetuoso con uno mismo, con los demás y con el entorno que se habita.

CULTIVAR Y FORTALECER LA AUTONOMÍA

Según Piaget, la autonomía puede desarrollarse en dos ámbitos principales: el moral y el intelectual. La autonomía moral se considera como la capacidad de distinguir el bien del mal; más aun, buscar el bien para sí mismo y los demás, tomar decisiones y actuar en función de lo que le beneficia y de lo que beneficia a los demás.²¹⁵ La autonomía intelectual es cuando la persona es capaz de pensar y resolver problemas haciendo uso de sus recursos y experiencias, así como

²¹² Véase Bandura, Albert, "Self-efficacy", en Ramachandran, Vilanayur (ed.), *Encyclopedia of human behavior*, vol. 4, Nueva York, 1994, pp. 71-81. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>

²¹³ Véase Buss, Sarah, "Personal Autonomy", en *Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive*, s/i, Stanford, 2016. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/personal-autonomy/>

²¹⁴ Véase Kamii, Constance, *op. cit.*

²¹⁵ Véase Kohlberg, Lawrence; Charles Levine y Alexandra Hewer, *Moral stages: a current formulation and a response to critics*, Nueva York, Karger, 1983.

de sus conocimientos y herramientas para llegar a sus propias conclusiones, distinguiendo lo verdadero de lo falso.²¹⁶

Vygotsky también sienta las bases para el aprendizaje autónomo. En su Teoría sociocultural enfatiza cómo, a partir de la interacción social, ya sea con el docente o con sus pares, se va gestando en el estudiante la capacidad de comprender por sí mismo el mundo que lo rodea. Este desarrollo tiene lugar a nivel interpersonal y luego se internaliza.²¹⁷

HABILIDADES ASOCIADAS A LA DIMENSIÓN DE AUTONOMÍA

Iniciativa personal

Es una autonomía vinculada al crecimiento personal y a la identidad, con la cual los niños demuestran su habilidad para utilizar las propias capacidades y realizar acciones que les ayuden a valerse por sí mismos de acuerdo con su edad. Está también relacionada con ser capaces de determinar en libertad los valores, los intereses y la cultura propia a través de la reflexión crítica, encaminada 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, el artístico, el social o el lúdico. Implica una toma de perspectiva de las propias necesidades y las del otro, así como la capacidad de buscar soluciones éticas en función del bienestar colectivo.

Liderazgo y apertura

Vinculado a una autonomía solidaria,²¹⁸ en este contexto implica identificar los puntos de vista propios de manera reflexiva y considerar los de los demás. Es una capacidad de diálogo y toma de perspectiva. Capacidad 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 beneficia o lo perjudica a sí mismo y a los demás.

²¹⁶ Véase Kamii, Constance, *op. cit.*

²¹⁷ Véase Vigotsky, Lev, *El desarrollo de procesos psicológicos superiores*, Barcelona, Crítica, 1996.

²¹⁸ Véase Sepúlveda Ramírez, María Gabriela, "Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria", en *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, vol. XII, núm. 1, Santiago, 2003, pp. 27-35. Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view-File/17294/18034>

Autoeficacia

Valorar la capacidad para llevar a cabo acciones que permitan mejorar la propia realidad y la de los demás. Implica contar con un sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones, y tener un acervo de experiencias previas que apoyen esa confianza personal.

AUTONOMÍA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Uno de los principales objetivos de la educación es generar oportunidades de aprendizaje para que los niños y adolescentes se vuelvan autónomos.²¹⁹ Las relaciones horizontales entre docentes y estudiantes, así como las relaciones entre pares, son escenarios donde los estudiantes pueden ejercitar su autonomía a través del respeto, el diálogo y la colaboración. Vale la pena resaltar el papel del docente en esta labor, comprender que no hay enseñanza sin aprendizaje: una no existe sin la otra; por lo tanto, la interacción maestro-estudiante demanda diálogo constante y respeto: por sus saberes, por su cultura y por sus creencias; y que educar en la autonomía implica, precisamente, permitirla y valorarla.²²⁰ En este sentido, la autonomía se gesta en la interacción respetuosa entre el yo, el otro, y el entorno social y ambiental.²²¹

El profesor en su rol de mediador debe facilitar la expresión de la autonomía, y reconocer que esta cumple un propósito fundamental para el aprendizaje y la maduración integral del individuo, por lo cual no se debería condicionar su expresión con premios o castigos. Es necesario identificar la diferencia entre pretensiones de validez y pretensiones de poder, así como reconocer que el lenguaje,²²² como herramienta del pensamiento, nos permite pensar y actuar juntos.²²³

Al vincularse en un diálogo activo sobre la realidad que les rodea, el docente favorece que el estudiante tome conciencia de sí mismo y de su entorno, tome decisiones autónomas informadas y de forma asertiva, buscando el bien personal y el de los demás.²²⁴

El respeto y el diálogo activo son entonces algunos de los principales vehículos que el educador puede utilizar para favorecer la autonomía. Cuando

²¹⁹ Véase Kamii, Constance, *op. cit.* / DeVries, Rheta, *Moral Classrooms, Moral Children: Creating a Constructivist Atmosphere in Early Education*, 2ª ed, Nueva York, Teachers College Press, 1994.

²²⁰ Véase Freire, Paulo, *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*, Sao Paolo, Paz e Terra, 2004.

²²¹ Véase Sepúlveda R., Ma. Gabriela, *op. cit.*

²²² Véase Habermas, Jürgen, *Teoría de la acción comunicativa: complementos y estudios previos*, Madrid, Cátedra, 2007. / *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2014. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <https://plato.stanford.edu/entries/habermas/>

²²³ Véase Mercer, Neil, *Palabras y mentes: cómo usamos el lenguaje para pensar juntos*, Barcelona, Paidós, 2001.

²²⁴ Véase Bruner, Jerome, *Desarrollo cognitivo y educación*, Madrid, Morata, 1988.



se valoran las opiniones de los estudiantes y se les da la oportunidad de plantear hipótesis o de reflexionar críticamente sobre algún fenómeno o hecho; cuando se facilita que tengan experiencias prácticas en las que tomen decisiones, las argumenten y asuman las consecuencias de las mismas, se está cultivando la autonomía.²²⁵ De ese modo los estudiantes aprenden a pensar por sí mismos, a ser autogestivos y a considerar diversos factores antes de tomar decisiones.²²⁶

Es necesario educar en la autonomía para lograr una sociedad más justa, incluyente, solidaria y libre.²²⁷ La autonomía adquiere sentido en la sociedad cuando las personas aprenden a tomar decisiones en libertad; cuando se considera lo justo y se toma en cuenta a los demás desde una ética del cuidado; cuando somos solidarios y responsables de nuestras decisiones y de nuestro actuar.²²⁸

EMPATÍA

La empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emo-

²²⁵ Véase Milicic, Neva, “Autonomía de vuelo”, en *Revista Ya. El mercurio*, Santiago, marzo, 2005.

²²⁶ Véase Kamii, Constance, *op. cit.*

²²⁷ Véase Freire, Paulo, *op. cit.*

²²⁸ Véase Gilligan, Carol, *In a Different Voice*, Cambridge, Harvard University Press, 1982.

ciones, los sentimientos y las necesidades de otros.²²⁹ Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana.²³⁰

Algunos autores opinan que la empatía se puede definir en términos de una teoría multidimensional que incluye componentes afectivos y cognitivos.²³¹ Los componentes afectivos están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás.²³²

En su dimensión cognitiva, posibilita el identificar y comprender como legítimas las necesidades y puntos de vista de otros, muchas veces contrarios a los propios. Esto supone reconocer los prejuicios asociados a la diferencia, es decir, ideas —principalmente negativas— sobre las personas que son diferentes a uno mismo; ideas que separan, segregan o excluyen y que es necesario cuestionar para que prevalezcan los aspectos positivos que se tienen en común y se valoren las diferencias. En su dimensión afectiva, se entiende como compartir afecto y sentir en uno mismo los sentimientos de los demás.²³³ Esto significa despertar sentimientos de interés y solidaridad, en especial hacia personas y grupos que sufren exclusión, discriminación o cualquier forma de maltrato que vulnera su dignidad como seres humanos. La empatía es por ello el motor que empuja a la acción, ya que implica la asunción de la propia responsabilidad frente al otro y el compromiso de actuar para restaurar su dignidad.²³⁴ El reconocimiento, el respeto y el aprecio hacia uno mismo y las demás personas se expresa, en última instancia, en prácticas de cuidado, las cuales contemplan también la tarea inaplazable de asumir la responsabilidad por la naturaleza, como compromiso que convoca a todos los seres humanos a partir de la conciencia del sufrimiento de los animales y plantas que la conforman.

²²⁹ Véase Milicic, Neva et al., *Aprendizaje socioemocional: El programa BASE (Bienestar y Aprendizaje Socioemocional) como estrategia de intervención en el contexto escolar*, México, Paidós, 2014.

²³⁰ Véase Hoffman, Martin L., *Empathy and Moral Development: Implications for caring and justice*, Cambridge, 2000, p. 3.

²³¹ Véase Fernández Tueros, Irati, “Desarrollo de la empatía en edades tempranas”, *Trabajo de fin de grado en Educación Infantil*, Bilbao, Universidad del País Vasco-Escuela Universitaria de Magisterio de Bilbao, 2015. Consultado el 30 de marzo de 2017 en: <https://addi.ehu.es/bitstream/10810/17631/2/TFG%20Irati%20Fern%C3%A1ndez%20Tueros.pdf>

²³² Véase Fernández Pinto, Irene; Belén López Pérez y María Márquez, “Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión”, en *Anales de Psicología*, vol. 24, núm. 2, Murcia, diciembre, 2008, pp. 284-298.

²³³ Véase Ortega Ruiz, Pedro y Ramón Mínguez, *La educación moral del ciudadano hoy*, Barcelona, Paidós, 2001.

²³⁴ Véase Hoffman, Martin, “Empathy, social cognition, and moral action”, en Kurtines, William and Jacob Gewirtz (eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1991.

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

La empatía es una de las dimensiones socioemocionales a las que más atención se le ha prestado, por ser reconocida como un elemento central del desarrollo afectivo y ético de las personas.²³⁵ Constituye el principio de conexión entre los seres humanos, ya que al sintonizar con la frecuencia emocional de otra persona, permite reproducir en uno mismo los sentimientos del otro hasta llegar a comprenderlos. La capacidad de sintonía es la base para establecer vínculos emocionales en el futuro.²³⁶ Mediante ella se es partícipe de la experiencia de otros y es posible elaborar experiencias comunes. La capacidad de sintonía también permite identificar los propios estados emocionales; esto se conoce como autoempatía y se relaciona directamente con la autoestima. La empatía con las propias emociones posibilita que los niños y los adolescentes, cuando crecen, se conecten con las demandas y emociones del medio social, asuman riesgos, sean creativos y emprendan proyectos que no respondan solamente a sus propias necesidades, sino también a las de los demás y a las de su contexto social más amplio.²³⁷

Los trabajos de Hoffman destacan el papel y la importancia de la empatía como el elemento precursor de la moral, o dicho de otra manera, el “empático” origen del desarrollo ético y moral.²³⁸ Indican cómo el afecto empático puede contribuir a la internalización y desarrollo de ciertos principios éticos básicos, como el respeto, el cuidado, la tolerancia y la solidaridad. Esto es posible porque la preocupación empática es la base de la justicia, pues es la motivación para acercarse y aliviar el sufrimiento de otra persona gracias a los sentimientos de interés y compasión que resultan de tener conciencia de su situación.²³⁹

²³⁵ Véanse varios programas para el desarrollo de habilidades socio-afectivas en las escuelas, que ubican a la empatía dentro del ámbito de las relaciones interpersonales. Algunos ejemplos: BloomBoard, *Social and Emotional Learning. Program Summary: A competency-based learning program to help educators effectively apply and model social and emotional skills, attitudes, and behaviors*, taller, Estados Unidos, 2017. Consultado el 11 de abril de 2017 en: http://info.bloomboard.com/programs-social-emotional-learning?utm_source=adwords&utm_medium=cpc&utm_campaign=program-sel&gclid=CJy52l7onNMCFRCRaQodFc4MGg / Ministerio de Educación, *Competencias Ciudadanas*, Bogotá, Gobierno de Colombia, 2010. Consultado el 11 de abril de 2017 en: <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235147.html> / Pontificia Universidad Católica de Chile, *Valoras: Aprender a convivir en paz, en una sociedad respetuosa, comunitaria y democrática*, Santiago, 2016. Consultado el 11 de abril de 2017 en: <http://valoras.uc.cl/>. / Social-Emotional Learning Alliance for Massachusetts, *SEL4MA.ORG*, Massachusetts. Consultado el 11 de abril de 2017 en: <http://www.sel4ma.org/>

²³⁶ Véase Arón, Ana María y Neva Milicic, *Clima social escolar y desarrollo personal*, Santiago, Editorial Andrés Bello, 2002.

²³⁷ *Ídem*.

²³⁸ Véase Hoffman, Martin L., *op. cit.*

²³⁹ Véase Batson, Charles, *The Altruism Question: Toward a Social Psychological Answer*, Nueva York, Lawrence Erlbaum Associates, 1991.

La empatía es fundamental también en la comunicación humana. Se relaciona con 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. La empatía permite la adecuada identificación de las respuestas emocionales en otras personas, e implica no solo actitudes sino también habilidades bien definidas.²⁴⁰

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 o mayor grado, como propias. Asimismo, se presenta como referente de un mundo en común al cual se pertenece.²⁴¹

CULTIVAR Y FORTALECER LA EMPATÍA

Para ser empáticos es necesario identificar lo que la otra persona siente o piensa, y responder a sus pensamientos o sentimientos de una manera adecuada a las circunstancias. Para que haya empatía es necesario el reconocimiento y una respuesta. Ello implica poner en contacto tres aspectos de la existencia: el yo, los otros y el mundo que compartimos.²⁴² Unos y otros aspectos recíprocamente se retroalimentan entre sí y solo pueden ser comprendidos en su interconexión.

La empatía inicia con la capacidad de identificar y sentir con otros, acompañando la identificación con los “afectos” positivos o negativos que siente la otra persona, aunque no sea con la misma intensidad.

Es importante identificar las prácticas que corresponden directamente a lo que intenta cultivar la empatía; para ello se propone trabajar a la vez habilidades de orden cognitivo, afectivo y experiencial.

HABILIDADES ASOCIADAS A LA DIMENSIÓN DE EMPATÍA

Bienestar y trato digno hacia otras personas

Consiste en reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción, por su condición de seres humanos y, en consecuencia, como merecedoras de cuidado, atención a sus necesidades y respeto, lo que producirá sentimientos de bienestar. La autoempatía o capacidad de conectarse positivamente con los propios estados emocionales hace posible reconocer las necesidades y sentimientos de los demás.²⁴³ Este componente de la empatía se relaciona con la simpatía, es decir, con la tácita aprobación del otro, que tiende a difuminar la barrera entre el sí mismo y el otro.

²⁴⁰ Véase Salovey, Peter y John D., Mayer, “Emotional intelligence”, en *Imagination, cognition and personality*, vol. 9, núm. 3, EUA, 1990, pp. 185-211.

²⁴¹ Véase Zahavi, Dan, “Beyond empathy. Phenomenological approaches to intersubjectivity”, en *Journal of Consciousness Studies*, vol. 8, núm. 5-6, EUA, 2001, pp. 151-167.

²⁴² *Ídem*.

²⁴³ Véase Arón, Ana María y Neva Milicic, *op. cit.*



Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto

Se refiere a la capacidad de identificar las emociones de otras personas, así como de comprender puntos de vista, necesidades e intereses distintos, los cuales pueden ser incluso contrarios a los propios. Este componente de la empatía se refiere al intento por comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, a la construcción mental que uno hace sobre los estados mentales ajenos.²⁴⁴

Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia

Se centra en el reconocimiento de las ideas, sobre todo negativas, en torno a las personas que son diferentes a uno mismo;²⁴⁵ ideas que separan, segregan o excluyen y que es necesario transformar para que predominen los aspectos positivos que se tienen en común.

La empatía funciona como una gran muralla contra el prejuicio. Ser capaz de ver el mundo desde el mismo punto de vista de otro grupo, lleva a los individuos a sentir una afinidad entre ellos, y este sentimiento inhibe el prejuicio. Los trabajos que relacionan la adopción de perspectiva y empatía con el prejuicio han hallado resultados consistentes: cuanto más se pone en el lugar del otro, más fuerte es la tendencia a suprimir la expresión abierta del prejuicio.²⁴⁶

²⁴⁴ Véase Hogan, Robert, "Development of an Empathy Scale", *Consulting and Clinical Psychology*, vol. 33, EUA, 1969, pp. 307-316.

²⁴⁵ Ortega R., Pedro y Ramón Mínguez, *op. cit.*, señalan que en la medida en que se aprecian y se valoran los elementos que dan a una persona el sentido de identidad y pertenencia, se logra comprender y defender el aprecio y el valor que otros otorgan a sus propios elementos identitarios. Comprendiendo además que se puede convivir apreciando la diversidad sin detrimento de unos u otros.

²⁴⁶ Rodríguez, Armando; Verónica Betancor y Naira Delgado, "La norma social sobre la expresión de prejuicio explícito hacia diferentes grupos sociales", en *Revista de Psicología Social*, vol. 24, núm. 1, España, 2009, pp. 17-20.

Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación

Se trata de despertar sentimientos de interés, solidaridad y empatía hacia otras personas, sobre todo hacia quienes se les ha vulnerado su dignidad como seres humanos. La empatía es una respuesta emocional que se experimenta ante las vivencias emocionales ajenas y que permite sentir lo que la otra persona siente.²⁴⁷ Este componente afectivo de la empatía tiene lugar gracias a la reacción emocional de un observador que percibe lo que otra persona está experimentando o puede experimentar.²⁴⁸ Se trata de una respuesta afectiva a la situación de otra persona más que a la propia.²⁴⁹

Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza

Se refiere a la conciencia de pertenencia planetaria, y esto implica asumir la responsabilidad del cuidado de la naturaleza y la conciencia del sufrimiento de los animales y plantas que la conforman. Este componente asume que la empatía no solamente puede enfocarse desde una perspectiva disposicional, sino también situacional. Es decir, la empatía que efectivamente demuestra el sujeto en una situación determinada, a través de acciones concretas.²⁵⁰

LA EMPATÍA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Desde el punto de vista pedagógico, se contemplan algunos aspectos para trabajar la empatía en el ámbito educativo:

- **ACERCAMIENTO AFECTIVO.** Aprender a leer las expresiones emocionales, mediante la observación de situaciones o experiencias, de las más cercanas a las más lejanas para el propio individuo. Esta lectura deberá desembocar en una reacción empática orientada hacia el otro, y traducirse en conductas prosociales que contribuyan a la mejora del bienestar del otro.
- **DESARROLLAR CAPACIDADES DE COMUNICACIÓN.** Promover el diálogo generativo y no confrontativo. La escucha activa y la participación social son fundamentales para la convivencia empática. La participación social, la apertura y acogida del otro son algunas de las tareas irrenunciables que el estudiante debe afrontar si quiere actuar desde una ética del cuidado y cultivar un aprecio por la diversidad social y cultural.

²⁴⁷ Véase Mehrabian, Albert y Norman Epstein, "A measure of Emotional Empathy", en *Journal of Personality*, vol. 40, núm. 4, EUA, diciembre, 1972, pp. 525-543.

²⁴⁸ Véase Stotland, Ezra, "Exploratory investigations of empathy", en Berkowitz, Leonard (ed.), *Advances in experimental social psychology*, núm. 4, 1969.

²⁴⁹ Véase Hoffman, Martin L., "The contribution of empathy to justice and moral judgment", en Eisenberg, Nancy y Janet Strayer, *Empathy and its development*, Nueva York, Cambridge University Press, 1993, pp. 47-80. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=190734>

²⁵⁰ Véase Fernández Pinto, Irene; Belén López Pérez y María Márquez, *op. cit.*

- **DESARROLLAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y SISTÉMICO.** Llevar a la conciencia de los educandos que vivimos en un solo mundo, interdependiente en todos los órdenes y que es necesario buscar alternativas satisfactorias para el conjunto de la humanidad.
- **INTERCAMBIAR EXPERIENCIAS.** Compartir vicariamente los estados de ánimo de los demás, y comprender explícitamente esos estados mediante inferencias sociales, culturales, físicas, así como mediante procesos de autorreferencia.
- **EVOCAR SITUACIONES Y ANTICIPAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS ASOCIADOS.** El ejercicio de situarse mentalmente en circunstancias de vida distintas y de recrear de diversas maneras lo que pudo ser o lo que representa una determinada situación humana, es una forma de adquirir perspectiva y sentimientos de empatía ante realidades a las que es imposible acceder de manera directa.
- **EXPERIENCIAS DE APRECIACIÓN Y CREACIÓN ARTÍSTICA.** Las actividades artísticas cumplen un papel fundamental en la Educación Socioemocional. La literatura es una extraordinaria manera de poner en contacto a los estudiantes con sentimientos, situaciones y experiencias de personajes que representan toda la diversidad de la condición humana. El cine es otra gran oportunidad formativa. El teatro, la plástica, la danza o la música son también espacios privilegiados para la expresión socioemocional y el encuentro con otros.
- **TRABAJO CON SITUACIONES, DILEMAS Y CONFLICTOS SEMIRREALES O REALES QUE SE DAN EN LA ESCUELA.** Estas permiten poner en práctica y ver en situación las oportunidades que se generan para una buena convivencia, y para el desarrollo socioemocional en sus distintos componentes y habilidades. A su vez, ponen de manifiesto las dificultades que es necesario remontar para que aquello que se ha trabajado en la asignatura permee otros espacios de la vida escolar.

COLABORACIÓN

Es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del “nosotros”, que supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad. Se aprende a través del ejercicio continuo de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto aportan al saber convivir para saber ser y hacer en comunidad.

IMPORTANCIA DE LA COLABORACIÓN

El quehacer humano siempre ha dependido de la capacidad para trabajar en equipo, y de tratar con diversos tipos de personas, asumiendo tanto metas individuales como grupales.

Aprender a colaborar permite desarrollar una conciencia más amplia que supera el individualismo y nos hace capaces de construir una comuni-

dad.²⁵¹ El sentido de comunidad, a su vez, implica pasar de una misión personal a una misión de grupo, y ello posibilita acrecentar las metas, objetivos y la productividad, no solo de forma cuantitativa sino también cualitativa.²⁵² 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 no solo se es parte de “algo”, sino que se es “alguien”. La vida entonces cobra un sentido y un propósito más claros, pues nos percibimos como agentes activos y partícipes de un proyecto común. Aprendemos a ser para hacer y convivir.

La construcción de la ciudadanía depende en gran medida de la capacidad de las personas para colaborar en función de un bienestar colectivo, más allá de los bienes y las necesidades individuales. En este sentido, la solidaridad y la reciprocidad, y por lo tanto la empatía, son claves para el desarrollo de las comunidades y de las naciones.

CULTIVAR Y FORTALECER LA COLABORACIÓN

La colaboración guarda una relación estrecha con la socialización y la comunicación humana. Una manera de fortalecer esta dimensión socioemocional es mediante el cultivo de habilidades asociadas con la convivencia, la comunicación y la negociación de conflictos.

HABILIDADES ASOCIADAS A LA DIMENSIÓN DE COLABORACIÓN

Comunicación asertiva

Consiste en la capacidad de entablar un diálogo a partir de escuchar activa y atentamente al otro, al tiempo que se exponen los propios sentimientos y puntos de vista de una manera clara pero respetuosa. Esta capacidad de atención permite estar consciente de los deseos y necesidades del otro y tratar de armonizarlos con los propios, en una actitud de auténtica empatía, de tal modo que el diálogo y el trabajo conjunto se posibilite y se potencie.

Responsabilidad

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.

²⁵¹ Véase Mungaray, Ana Marcela; Rosa María González y Miguel Ángel Ramírez, “Las comunidades emocionales en la escuela”, en Xolocotzi, Ángel y José Antonio Mateos (coords.), *Los bordes de la filosofía. Educación humanidades y universidad*, México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla-Universidad Autónoma de Tlaxcala, 2013.

²⁵² Véase Michel Barbosa, Sergio, *En busca de la comunidad*, México, Trillas, 2009, p. 40.

Sin embargo, un exceso de responsabilidad hacia el otro puede resultar invasivo y no dejar espacio para que la persona se desarrolle libremente.²⁵³ Por tanto, la responsabilidad que experimenta una persona para llevar a cabo las tareas que le corresponden debe ir de la mano del respeto por lo que a los otros les corresponde hacer en un trabajo colaborativo.

Inclusión

Se funda en el aprecio y el respeto por la diversidad como fuente de la riqueza y creatividad de la interacción social, y por tanto es indispensable para fomentar la colaboración. Gracias a la actitud inclusiva una persona puede reconocer y valorar las diferencias en las personas, integrar a otros dentro de un grupo de trabajo, apreciar sus aportes, encontrar caminos comunes; de ahí que la inclusión favorezca que la vida en sociedad sea variada, creativa y estimulante. Lo contrario de la inclusión es la exclusión, aquella actitud que segrega, discrimina y no acepta a los que se consideran como distintos o extraños. En el nivel social más amplio, la exclusión la sufren generalmente las minorías en razón de su religión, grupo étnico, preferencias sexuales, entre otros factores, así como aquellos grupos que, aunque son numerosos, guardan una relación de subordinación económica o histórico-cultural, como podría ser, por ejemplo, la exclusión de las personas en situación de pobreza o de las mujeres. Trabajar por un México más justo implica fomentar la actitud de inclusión desde el salón de clases, pues contrariamente a lo que podría pensarse, el ser humano tiende a identificarse con su propio grupo, aquel con el que guarda relaciones cercanas, y a excluir a los que quedan fuera de él, a los que percibe como extraños y le generan, por tanto, cierta desconfianza. De ahí la importancia de fomentar la inclusión en la escuela de manera deliberada, pues es el lugar donde el estudiante interactúa cotidianamente con compañeros que provienen de otras familias, culturas y orígenes étnicos. La inclusión ayuda a reconocer y valorar esas diferencias y a crear un mundo más equitativo y justo.

Resolución de conflictos

Es una de las habilidades más importantes para desarrollar la capacidad de colaboración. En la relación con los demás el antagonismo es inevitable, pues surge de la eventual oposición entre los intereses o puntos de vista del individuo y los de la colectividad, por lo cual el manejo de conflictos se vale de las habilidades arriba descritas, la comunicación asertiva, el respeto, la responsabilidad y la solidaridad, para buscar la mejor solución ante una discrepancia de puntos de vista o de necesidades, etc. Al integrar todas estas capacidades, puede adoptarse una actitud de “ganar-ganar”, o de satisfacción y bienestar para ambas partes.

²⁵³ Véase Fromm, Erich, *El arte de amar*, México, Paidós, 2002.

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. Reconocer el valor de cada uno de los integrantes de la vida comunitaria y social requiere, a su vez, de la metacognición, es decir, que el individuo logre verse a sí mismo dentro de esta red de interdependencia y reciprocidad.

COLABORACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Desde el punto de vista de la teoría constructivista del aprendizaje, es fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes que interactúen entre sí, pues es precisamente la interacción entre pares lo que posibilita la confrontación de puntos de vista; o la aparición de un conflicto cognitivo lo que obliga a examinar y a argumentar las propias ideas y, en su caso, modificarlas. Este proceso de revisión enriquece el aprendizaje. Ello implica, además, aprender a escuchar y a comunicarse de forma activa y asertiva, esforzarse por llegar a acuerdos para acceder a niveles mayores de comprensión, y construir paulatinamente un sentido de comunidad a través del conocimiento compartido y el fomento del valor de la inclusión.

Las relaciones de cooperación entre pares permiten generar una igualdad de participación, ya que cada estudiante aporta y tiene un nivel de responsabilidad equivalente, o simétrico. No obstante, en determinado momento algún compañero puede adoptar el liderazgo o el papel de tutor, y eventualmente la simetría se rompe. Por su lado, la colaboración plantea desde el inicio un horizonte común, en donde el objetivo principal es la realización colectiva de una meta compartida. En este escenario se establece una simetría y una mutualidad plena, pues todas las personas participan desde un plano de igualdad en todo momento.²⁵⁴

Lograr que los estudiantes trabajen de un modo colaborativo, y de esta manera vayan apropiándose de esta habilidad, requiere de una cuidadosa planificación por parte del docente, quien debe cuidar que en su grupo se construyan relaciones positivas y respetuosas entre los compañeros. Implica un aprendizaje en el tiempo, por lo cual el docente deberá aprovechar todas las oportunidades disponibles para enseñar a los estudiantes a colaborar entre sí. En este sentido, es importante subrayar que la colaboración no consiste únicamente en solicitar a los estudiantes que formen equipos, sino que han de trabajarse de manera deliberada y explícitamente aquellos aspectos que permiten que la interacción entre las personas sea positiva, armónica y productiva. Ello implica trabajar cada una de las cinco habilidades asociadas a la colaboración que se han mencionado anteriormente.

El éxito del trabajo colaborativo también está relacionado con la capacidad del grupo para recapitular sobre su propio proceso colaborativo y revisar su

²⁵⁴ Véase Monereo, Carlos y David Durán, *Entramados. Métodos de aprendizaje cooperativo y colaborativo*, Barcelona, Edebé, 2002, pp. 12-16.

funcionamiento. Por lo tanto, llevar a cabo una reflexión grupal permite visualizar cuáles acciones colectivas e individuales fueron útiles y cuáles no lo fueron, permite decidir qué acciones se deben continuar realizando y cuáles deben descartarse. Con ello se logra clarificar y mejorar la eficiencia de los integrantes en cuanto a su contribución a los esfuerzos para alcanzar una meta común. Esta reflexión debe festejar los logros y encontrar alternativas para solucionar los errores que se cometieron.

6. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

MEDIACIÓN DIDÁCTICA

Debido al carácter afectivo, complejo y sensible que subyace a la expresión emocional y a las relaciones sociales, la mediación de la Educación Socioemocional requiere que el docente adopte un rol de facilitador del aprendizaje, más que de instructor, valiéndose del diálogo, el respeto y la empatía como sus principales herramientas de trabajo. La Educación Socioemocional busca pasar de una educación afectiva a la educación del afecto²⁵⁵, ello implica que alumnos y docentes puedan generar un espacio de escucha activa y una relación de mutuo respeto que dé lugar a la participación y apropiación de los conceptos, actitudes y pautas de convivencia y comportamiento que caracterizan a las cinco dimensiones socioemocionales que conforman este programa.

AMBIENTE E INTERACCIONES EN EL AULA

El trabajo del docente requiere actividades donde se prevean las interacciones entre los alumnos y entre ellos y el docente, asimismo deberá tomar en cuenta la manera en que las interacciones en el aula y el sentido de pertenencia que se geste pueda conducir al desarrollo emocional de los alumnos. De manera práctica el docente puede establecer una serie de rutinas, basadas en las normas sociales de convivencia establecidas por todos, acerca del trato específico que se espera que tengan unos con otros. Por ejemplo, saludarse en la mañana, dar las gracias cuando recibe alguna ayuda, preguntar si alguien necesita ayuda, invitar a jugar a los que no están participando, respeto al referirse al otro, respetar y valorar las ideas de los demás aun cuando sean diferentes, así como tener conciencia de la interdependencia que tenemos unos y otros para el desarrollo de la convivencia pacífica y la solidaridad.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

A continuación se presentan algunas estrategias pedagógicas que han sido probadamente eficaces para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos:

²⁵⁵ Véase Bisquerra, Rafael, *Psicopedagogía de las emociones*, op. cit.

- **APRENDIZAJE SITUADO.** En el contexto del desarrollo socioemocional, es relevante que el docente busque que cada niño se sienta parte de una comunidad de respeto y afecto, donde es valorado por quién es. Este ambiente positivo de aprendizaje es la base para que el alumno pueda aprender del ejemplo de otros y sentir la confianza de llevar a la práctica las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales.
- **APRENDIZAJE DIALÓGICO.** El uso del diálogo de manera pedagógica sirve particularmente al autoconocimiento, pues contrasta las propias ideas con las de los demás, y para la autorregulación, ya que interviene en la solución pacífica de conflictos. Favorece igualmente a las dimensiones de autonomía, en la toma de decisiones enfocadas al bienestar colectivo, y a la empatía y a la colaboración, pues interviene en los procesos de interdependencia y en la expresión de la solidaridad.
- **APRENDIZAJE BASADO EN EL JUEGO.** Numerosa evidencia científica muestra cómo el juego: libre, imaginativo o de rol, es el espacio central para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en el niño.
- **APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS.** Este tipo de estrategia es congruente con el desarrollo socioemocional porque le ofrece al alumno numerosas oportunidades para ejercitar habilidades, por ejemplo el autoconocimiento y autonomía para establecer sus propias ideas respecto al trabajo grupal, autorregulación y empatía para llegar a acuerdos y la colaboración para el trabajo continuo del proyecto.
- **APRENDIZAJE BASADO EN EL MÉTODO DE CASOS.** Mediante esta estrategia se pone en práctica el análisis de experiencias y situaciones de la vida real en las cuales se presentan situaciones problemáticas o controversias donde por medio de la búsqueda de soluciones se pone en práctica la autorregulación y la autonomía, en particular en lo que respecta a la toma de decisiones, pero también involucra a la atención focalizada y la escucha activa, así como la toma de perspectiva y la colaboración.

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

Para la propuesta de Educación Socioemocional se han elaborado fichas didácticas que el docente puede utilizar para orientar el trabajo semanal en el aula. Estas fichas están elaboradas considerando las orientaciones didácticas aquí descritas y están vinculadas con los niveles de logro para cada grado escolar.

La estructura de las fichas incluye una descripción del objetivo de la actividad, el material y el tiempo destinado a cada parte de la misma, así como ideas para comenzar que ayudan a sensibilizar a los alumnos para trabajar el tema específico; y finalmente, los pasos a seguir para orientar al maestro en la realización de la actividad y el uso de recursos complementarios.

7. SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La Educación Socioemocional tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen herramientas que les permitan poner en práctica acciones y actitudes encaminadas a generar un sentimiento de bienestar consigo mismos y hacia los demás. Es a través de actividades y rutinas asociadas a las actividades escolares, que los alumnos aprenden a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y hacen de la vida emocional y de las relaciones interpersonales un detonante para la motivación y los aprendizajes académicos y para la vida. Toda intervención en este ámbito educativo precisa de la evaluación para optimizar y constatar sus resultados. Sin embargo, esto implica una dificultad. Las emociones son subjetivas y por tanto difíciles de medir.

En el marco de este programa se propone una evaluación cualitativa y formativa, ya que permite atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos.²⁵⁶

En este sentido, la evaluación formativa se concibe como un proceso de valoración continua y permanente del curso de los alumnos para intervenir oportunamente, ofrecerles la ayuda y el apoyo necesario en el momento apropiado y hacer los ajustes necesarios a la práctica pedagógica.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **LAS GUÍAS DE OBSERVACIÓN** permiten tomar registro de situaciones individuales y grupales (descriptivos y anecdóticos) para valorar la consecución de los objetivos de aprendizaje.
- **LA ESCALA DE VALORACIÓN** permite ponderar los indicadores de logro de los aprendizajes alcanzados (por ejemplo: Logro Alcanzado o en Proceso); este tipo de instrumento puede ser utilizado para valorar los logros grupales o individuales.
- **LA EVALUACIÓN DE ESTA ÁREA** puede beneficiarse también con portafolios que reporten el tipo de actividades realizadas junto con algunas evidencias de los logros más significativos alcanzados, sea a nivel grupal o individual de parte de los estudiantes.

²⁵⁶ Véase Morán, P., “Hacia una evaluación cualitativa en el aula”, en *Reencuentro*, núm. 48, México, UAM, abril, 2007, pp. 9-19. Consultado el 10 de abril de 2017 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34004802> / Véase también De Andrés Vilorio, Carmen, “La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación socioemocional, nuevo reto en la formación de los profesores”, en *Tendencias Pedagógicas*, núm. 10, Madrid, 2005, pp. 107-124. Consultado el 21 de abril de 2017 en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1407971>

8. DOSIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DE LOGRO

DIMENSIONES	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	PREESCOLAR			PRIMARIA							
					PRIMER CICLO		SEGUNDO CICLO		TERCER CICLO			
		1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°		
Indicadores de logro												
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Reconoce cuando necesita estar en calma.			• Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está agitado y cuando está en calma.			• Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas, y calma y enfoca la mente en momentos de estrés.			• Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones.	
	Conciencia de las propias emociones	• Reconoce las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifica cómo se siente ante distintas situaciones.			• Nombra las propias emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.			• Identifica cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias.			• Analiza episodios emocionales que ha vivido, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias; y evalúa la influencia que tienen en sí mismo el tipo de interacciones que establece.	
	Autoestima	• Identifica y nombra características personales: ¿cómo es físicamente?, ¿qué le gusta?, ¿qué no le gusta?, ¿qué se le facilita?, ¿qué se le dificulta?			• Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita.			• Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos.			• Examina y aprecia su historia personal y cultural; analiza los retos, dificultades o limitaciones, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.	
	Aprecio y gratitud	• Agradece la ayuda que le brindan su familia, sus maestros y sus compañeros.			• Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad.			• Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.			• Valora las libertades y oportunidades que posee para desarrollarse y estudiar, y expresa la motivación de retribuir a su comunidad lo que ha recibido.	
	Bienestar	• Reconoce distintas situaciones que lo hacen sentir bien.			• Identifica su deseo de estar bien y no sufrir. Reconoce y expresa acciones de bienestar y malestar en diferentes escenarios.			• Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.			• Valora cómo los vínculos e interacciones basados en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo.	
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Explica los pasos que siguió para realizar una actividad o para llevar a cabo un juego.			• Reconoce y explica los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.			• Identifica sus errores y aprende de los demás para enriquecer los propios procedimientos para resolver un problema.			• Planea el procedimiento para resolver un problema y realiza una autoevaluación del proceso que llevó a cabo.	
	Expresión de las emociones	• Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.			• Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, y reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.			• Identifica cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción y practica estrategias para reducir el estado de tensión.			• Responde con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.	

SECUNDARIA

1°

2°

3°

Indicadores de logro

<ul style="list-style-type: none"> Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado; y practica estrategias para calmar y enfocar la mente. La duración de las prácticas de atención es de 5 a 7 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de los propios pensamientos y sensaciones corporales, y elaborar un plan para el logro de metas. 	<ul style="list-style-type: none"> Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos, en la percepción.
<ul style="list-style-type: none"> Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe las características fisiológicas de las emociones y emplea estrategias que le permiten tener una visión más amplia y objetiva de su personalidad y patrones habituales. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres, en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.
<ul style="list-style-type: none"> Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza cómo limitan su desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación tienen en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.
<ul style="list-style-type: none"> Aprecia las cualidades y oportunidades que tiene para aprender, cambiar, crecer y mejorar. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprecia las manifestaciones estéticas a su alrededor, y expresa gratitud hacia sus compañeros, maestros, familia y miembros de su comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.
<ul style="list-style-type: none"> Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo, a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas. 	<ul style="list-style-type: none"> Asume responsabilidad sobre su bienestar y lo expresa al cuidar de su cuerpo y su mente; y aplica estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.
<ul style="list-style-type: none"> Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Analiza y evalúa el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas al mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.
<ul style="list-style-type: none"> Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad dejando claro cuál fue la situación que las detonó.

DIMENSIONES	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	PREESCOLAR			PRIMARIA					
					PRIMER CICLO		SEGUNDO CICLO		TERCER CICLO	
		1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°
Indicadores de logro										
AUTORREGULACIÓN	Regulación de las emociones	• Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.			• Utiliza técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.		• Utiliza de manera autónoma técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.		• Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflitivo e implementa estrategias preventivas de regulación.	
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.			• Identifica las emociones que lo hacen sentir bien y reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.		• Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflitivas para mantener un estado de bienestar.		• Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflitivos y alcanzar el bienestar.	
	Perseverancia	• Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta.			• Muestra disposición y optimismo ante retos o tareas.		• Analiza los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades.		• Valora el esfuerzo, expresa satisfacción por superar retos y muestra una actitud positiva hacia el futuro.	
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda.			• Reconoce y practica hábitos para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo en diferentes ámbitos.		• Genera productos originales científicos, artísticos o lúdicos. Distingue lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.		• Evalúa y soluciona situaciones de su entorno inmediato con base en su experiencia y creatividad.	
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Solicita ayuda cuando la necesita.			• Reconoce lo que hace por sí mismo y lo que le gustaría desarrollar.		• Analiza, dialoga y propone soluciones mediante normas sociales y de convivencia.		• Valora cómo sus decisiones y acciones afectan a otros y propone acciones para mejorar aspectos de su entorno.	
	Liderazgo y apertura	• Identifica y nombra sus fortalezas.			• Propone ideas de nuevas actividades que desearía llevar a cabo.		• Expresa su punto de vista y considera el de los demás.		• Vincula sus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.	
	Toma de decisiones y compromisos	• Se expresa con seguridad ante sus compañeros y maestros, y defiende sus ideas.			• Identifica causas y efectos en la toma de decisiones.		• Busca e implementa soluciones conjuntas para mejorar su entorno.		• Sabe tomar decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no le beneficien directamente.	
	Autoeficacia	• Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.			• Comprende que los hábitos aprendidos muestran su capacidad de valerse por sí mismo.		• Valora su capacidad y eficacia en función de los efectos que tienen las decisiones que toma.		• Valora su capacidad para mejorar su entorno inmediato mediante la implementación de acciones específicas.	
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Cuida sus pertenencias y respeta las de los demás.			• Reconoce cómo se sienten él y sus compañeros, cuando alguien los trata bien o mal.		• Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros, y describe los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.		• Analiza acciones que afectan o que favorecen el bienestar de niños y niñas al recibir un trato digno, cuidado y amor.	
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros en situaciones de desacuerdo.			• Reconoce lo que sienten él y sus compañeros, en situaciones de desacuerdo.		• Explica sus ideas, escucha con atención y puede repetir con sus palabras los puntos de vista de los demás en situaciones de desacuerdo o conflicto.		• Valora y toma una postura ante las acciones e ideas de los involucrados en situaciones de desacuerdo o conflicto.	

SECUNDARIA

1º

2º

3º

Indicadores de logro

<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para regular sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce acciones, emociones y relaciones destructivas, emplea estrategias para superarlas y pide ayuda cuando la necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica, de manera objetiva, las condiciones de una situación que provocan una emoción aflitiva, para prevenirla y conservar un estado de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza la autocrítica, el sentido del humor y el amor a sí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Aplica estrategias para lograr sus objetivos, distinguiendo entre el placer inmediato y el bienestar a largo plazo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce su capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas, basada en la confianza en sí mismo y en los recursos de su comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y la paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza los antecedentes familiares, culturales y normas sociales que influyen en la conformación de la identidad y en la toma de decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genera puntos de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a su entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza los aspectos del entorno que le afectan y cómo estos también afectan a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea.
<ul style="list-style-type: none"> • Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y aspectos culturales que contribuyen a su sano desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genera vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea de manera incluyente.
<ul style="list-style-type: none"> • Decide y pone en práctica principios que guían su actuar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable.
<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los aprendizajes previos y su capacidad de reflexión crítica como fortalezas que determinan su sentido de agencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza su capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que le rodea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.
<ul style="list-style-type: none"> • Comprende las razones del maltrato y propone acciones comunes hacia el bienestar de otros y de sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expone y argumenta sus sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros para restaurar el bienestar.
<ul style="list-style-type: none"> • Escucha con atención a las personas y argumenta distintos puntos de vista, tanto en acuerdo como en desacuerdo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compara las consecuencias de asumir posturas cerradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valora las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no está de acuerdo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.

DIMENSIONES	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	PREESCOLAR			PRIMARIA					
					PRIMER CICLO		SEGUNDO CICLO		TERCER CICLO	
		1°	2°	3°	1°	2°	3°	4°	5°	6°
Indicadores de logro										
EMPATÍA	Reconocimiento de prejuicios asociados a las diferencias	• Reconoce y nombra las diferentes características que tienen él y sus compañeros.			• Reconoce y describe características propias y nombra aspectos que tiene en común con otras personas.		• Analiza la existencia de estereotipos y prejuicios, propios y ajenos, asociados a características de la diversidad individual y sociocultural.		• Argumenta de qué manera las diferencias entre personas se convierten en fortalezas y retos dentro de una familia o de un grupo.	
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Identifica cuando a alguien lo molestan o lo hacen sentir mal.			• Reconoce que él y todas las personas experimentan malestar o dolor en situaciones de maltrato, discriminación o exclusión.		• Identifica grupos o personas que han sido susceptibles de discriminación o maltrato, y evalúa posibles acciones y obstáculos para aliviar esta injusticia.		• Se involucra en acciones para brindar apoyo a gente que ha sufrido exclusión o discriminación, y manifiesta emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.	
	Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza	• Participa activamente en brindar los cuidados que requiere alguna planta o animal a su cargo.			• Reconoce el medioambiente como el lugar donde se gesta la vida, y se ve a sí mismo como parte del entorno planetario.		• Argumenta sobre la responsabilidad propia, la de sus compañeros y la de su familia en el cuidado del entorno.		• Genera, pone en marcha y evalúa los resultados de acciones preventivas y de cuidado del entorno, y propone mejoras.	
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Propone ideas cuando participa en actividades en equipo.			• Escucha las necesidades y propuestas de los demás y las expresa con sus propias palabras.		• Toma el uso de la palabra respetando los turnos de participación, y expone sus ideas y puntos de vista de una manera clara y respetuosa.		• Genera ideas y proyectos con sus compañeros, considerando las aportaciones de todos.	
	Responsabilidad	• Trabaja en equipo y cumple la parte que le toca.			• Reconoce la importancia de cumplir lo que se compromete a hacer en un trabajo colaborativo.		• Reconoce y asume las consecuencias de sus contribuciones y errores al trabajar en equipo.		• Evalúa el trabajo en equipo reconociendo los aciertos y errores para mejorar experiencias futuras.	
	Inclusión	• Convive, juega y trabaja con distintos compañeros, y ofrece ayuda a quien lo necesita.			• Muestra disposición para dar y recibir ayuda en la realización de un proyecto en común.		• Promueve que todos los integrantes de un equipo queden incluidos para definir y asignar las tareas en un trabajo colaborativo.		• Contribuye a solucionar los problemas grupales haciendo a un lado sus intereses individuales, y ofrece su apoyo a los compañeros que lo necesitan.	
	Resolución de conflictos	• Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, y respeta los acuerdos.			• Establece un diálogo, con apoyo de un adulto, en un acuerdo o solución, y escucha las necesidades de sus compañeros cuando se presenta un conflicto.		• Muestra una actitud flexible para modificar su punto de vista al tratar de resolver un conflicto.		• Responde a la provocación o a la ofensa de una manera pacífica y toma medidas preventivas para evitar el conflicto.	
	Interdependencia	• Escucha y toma en cuenta las ideas y opiniones de los demás al participar en actividades de equipo.			• Identifica la manera en que cada uno contribuye positivamente a la consecución de una meta común.		• Contribuye a crear un ambiente de respeto y colaboración, mostrando disposición para ayudar a los demás.		• Evalúa el proceso del trabajo colaborativo y contribuye de manera equitativa a enriquecerlo.	

SECUNDARIA

1°	2°	3°
Indicadores de logro		
<ul style="list-style-type: none"> • Comprende y explica las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto, de identidad sexual y de libre desarrollo de la personalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona y compara creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprende que es legítimo disentir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Argumenta sobre las consecuencias que tiene en un grupo social la descalificación y la exclusión de las personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la situación y el contexto de personas, o grupos de personas que han sido excluidos sistemáticamente, y compara las acciones y actitudes dirigidas a excluir y las dirigidas a incluir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve acciones y actitudes de inclusión y respeto dentro y fuera de la escuela, y argumenta su postura frente a expresiones de discriminación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración, tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.
<ul style="list-style-type: none"> • Promueve y colabora en acciones de cuidado hacia los animales y el medioambiente, tanto en el nivel local como global. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina y propone, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investiga sobre distintas iniciativas nacionales o internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza, y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.
<ul style="list-style-type: none"> • Práctica la escucha activa para entender los argumentos y puntos de vista de un interlocutor durante el diálogo, y en la generación de proyectos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establece acuerdos y dialoga de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evitando hacer comentarios ofensivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se comunica con fluidez y seguridad al exponer sus argumentos, expresar sus emociones y defender sus puntos de vista de manera respetuosa.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las tareas que le corresponden en el trabajo colaborativo en distintos ámbitos de su vida, y las cumple en el tiempo y forma establecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propone planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.
<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece su ayuda a los compañeros que la necesitan para sacar adelante un proyecto común. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve un ambiente de colaboración y valoración de la diversidad en proyectos escolares o comunitarios que buscan el bienestar colectivo.
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actúa como mediador y busca llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucradas en situaciones de conflicto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa, de manera colaborativa, alternativas de solución a una situación de conflicto, tomando en cuenta las consecuencias a largo plazo para prever conflictos futuros.
<ul style="list-style-type: none"> • Muestra una actitud de cooperación, reconocimiento y respeto hacia los integrantes de su familia, escuela y comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de la interrelación de las personas y encamina sus acciones desde una visión sistémica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lleva a la práctica iniciativas que promuevan la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.

9. INDICADORES DE LOGRO POR GRADO

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PREESCOLAR		
Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y expresa características personales: su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta.
AUTORREGULACIÓN	Expresión de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente. Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda. Solicita ayuda cuando la necesita. Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar. Realiza por sí mismo acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.
	Toma de decisiones y compromiso	<ul style="list-style-type: none"> Persiste en la realización de actividades desafiantes y toma decisiones para concluir las.
EMPATÍA	Sensibilidad y apoyo hacia otros	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona. Reconoce y nombra características personales y de sus compañeros. Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> Se expresa con seguridad y defiende sus ideas ante sus compañeros. Colabora en actividades del grupo y escolares, propone ideas y considera las de los demás cuando participa en actividades en equipo y en grupo.
	Inclusión	<ul style="list-style-type: none"> Convive, juega y trabaja con distintos compañeros. Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, explica su utilidad y actúa con apego a ellos. Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 1°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.
	Conciencia de las propias emociones	• Identifica el nombre de distintas emociones.
	Autoestima	• Identifica dificultades y pide apoyo a alguien de su confianza.
	Apreciación y gratitud	• Agradece a sus maestros, familia y compañeros por la ayuda que le brindan.
	Bienestar	• Identifica su deseo de estar bien y no sufrir, y expresa qué necesita para estar bien en la escuela y en la casa.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.
	Expresión de las emociones	• Reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.
	Regulación de las emociones	• Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Identifica las emociones que lo hacen sentir bien.
	Perseverancia	• Muestra capacidad para diferir o aplazar recompensas inmediatas.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Reconoce responsabilidades y acciones que le ayudan a valerse por sí mismo.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Reconoce lo que ya puede hacer por sí mismo que antes no podía, y reconoce en los demás aspectos que le gustaría desarrollar.
	Liderazgo y apertura	• Ayuda a otros a hacerse cargo de sí mismos.
	Toma de decisiones y compromisos	• Identifica acciones que quiere o necesita realizar para alcanzar un objetivo específico.
	Autoeficacia	• Reconoce en la ejecución de acciones cotidianas su capacidad de valerse por sí mismo.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Nombra cómo se siente cuando una persona lo trata bien o mal.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Describe lo que siente cuando hay una situación de desacuerdo, así como los posibles sentimientos de otros.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Se identifica como parte de la diversidad cultural, describe sus propias características y nombra lo que no le gusta de otros.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Identifica situaciones en las que se ha sentido excluido o maltratado y cuando ha participado en situaciones que han hecho sentir mal a alguien más.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Comprende que los seres vivos sienten dolor y explica la importancia de su cuidado.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Presta atención a las necesidades y propuestas de sus compañeros.
	Responsabilidad	• Reconoce que en un grupo todos deben cumplir con lo que se comprometen para lograr una meta común.
	Inclusión	• Reconoce lo que él mismo y cada participante pueden ofrecer para el logro de una meta común.
	Resolución de conflictos	• Escucha las necesidades de sus compañeros cuando se presenta un conflicto.
	Interdependencia	• Reconoce la importancia de ayudarse los unos a los otros.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 2°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos en diferentes objetos relacionados con los cinco sentidos, para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.
	Conciencia de las propias emociones	• Identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las respectivas sensaciones corporales.
	Autoestima	• Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, a aprender y a convivir con otros.
	Apreciación y gratitud	• Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.
	Bienestar	• Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Explica por sí solo el procedimiento que realizó para afrontar un problema y las emociones asociadas a este proceso.
	Expresión de las emociones	• Identifica las situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas, y las comparte con los demás.
	Regulación de las emociones	• Utiliza de manera autónoma técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.
	Perseverancia	• Muestra disposición y optimismo ante retos o tareas poco interesantes pero necesarias.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Practica hábitos para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo en el ámbito personal, social y escolar.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Identifica actividades en las que necesita ayuda y que desearía hacer por sí mismo.
	Liderazgo y apertura	• Propone ideas a la maestra y a su familia de nuevas actividades que desearía llevar a cabo.
	Toma de decisiones y compromisos	• Identifica las causas y efectos en la toma de decisiones.
	Autoeficacia	• Comprende que los hábitos aprendidos demuestran su capacidad de valerse por sí mismo.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Reconoce cómo se sienten sus compañeros cuando alguien los trata bien o mal.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Reconoce lo que sienten los demás en situaciones de desacuerdo.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Reconoce y nombra aspectos que tiene en común con otras personas distintas a él.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Reconoce que las personas experimentan malestar o dolor emocional en situaciones de maltrato, discriminación o exclusión.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Reconoce el medioambiente como el lugar donde se gesta la vida, y se ve a sí mismo como parte del entorno planetario.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Escucha las demandas de los compañeros, hermanos o padres de familia y es capaz de decirlas con sus propias palabras.
	Responsabilidad	• Cumple puntualmente con la tarea específica que le corresponde en un trabajo colaborativo.
	Inclusión	• Muestra disposición al dar y recibir ayuda de los demás para la realización de un proyecto en común.
	Resolución de conflictos	• Establece un diálogo con apoyo de un adulto, con el propósito de llegar a un acuerdo o solución.
	Interdependencia	• Identifica la manera en que cada uno contribuye positivamente a la consecución de una meta común.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 3°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas y aplica estrategias para regresar a la calma y enfocarse.
	Conciencia de las propias emociones	• Identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.
	Autoestima	• Reconoce y aprecia sus fortalezas, capacidad de aprender y superar retos.
	Apreciación y gratitud	• Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.
	Bienestar	• Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien, y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Escucha a sus compañeros para enriquecer los propios procedimientos para resolver un problema.
	Expresión de las emociones	• Identifica cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.
	Regulación de las emociones	• Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diversos contextos.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar a un estado de bienestar ante una situación aflitiva.
	Perseverancia	• Identifica que se puede aprender del error y la dificultad, y lo vive con optimismo.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Genera productos originales de tipo científico, artístico o lúdico utilizando sus conocimientos y habilidades.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Contribuye a proponer soluciones a través de normas sociales y de convivencia.
	Liderazgo y apertura	• Lleva a cabo acciones cotidianas en colaboración con otros que demuestran respeto a las normas de convivencia.
	Toma de decisiones y compromisos	• Toma decisiones en distintos escenarios considerando las consecuencias para sí mismo y los demás.
	Autoeficacia	• Reconoce que su capacidad de agencia depende de la práctica y el compromiso con el aprendizaje.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Es capaz de pedir, recibir y ofrecer ayuda, y de explicar las emociones que surgen al apoyar y ser apoyado.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Explica sus ideas y escucha con atención los puntos de vista de los demás en situaciones de desacuerdo o conflicto.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Compara las semejanzas y diferencias propias y de otros: físicas, de personalidad, edad, género, gustos, ideas, costumbres, lugares de procedencia, situación socioeconómica.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Identifica grupos de personas que han sido susceptibles de discriminación y maltrato y analiza las consecuencias de este hecho.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Identifica, junto con sus compañeros, acciones de respeto, cuidado y consideración hacia animales, plantas y medioambiente.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Toma el uso de la palabra respetando los turnos de participación y tiempos de espera en un ambiente de colaboración.
	Responsabilidad	• Reconoce y asume las consecuencias de sus errores y contribuciones al trabajar en equipo.
	Inclusión	• Promueve que todos los integrantes de un equipo queden incluidos para definir y asignar las tareas en un trabajo colaborativo.
	Resolución de conflictos	• Reflexiona acerca de actitudes y comportamientos que conllevan a una situación conciliadora o conflictiva.
	Interdependencia	• Corresponde de manera solidaria a la ayuda y aportaciones que recibe de los demás.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 4º

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Calma y enfoca la mente en momentos de estrés.
	Conciencia de las propias emociones	• Distingue entre emociones constructivas y aflitivas en diferentes contextos.
	Autoestima	• Reconoce cuando hay algo que no sabe o se le dificulta, y muestra apertura para aprender, pedir ayuda o recibir realimentación.
	Apreciación y gratitud	• Comprende y aprecia la importancia de la reciprocidad para alcanzar objetivos propios y colectivos.
	Bienestar	• Identifica causas y consecuencias del estrés y aplica estrategias para lidiar con él.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Identifica sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo.
	Expresión de las emociones	• Practica formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflitiva.
	Regulación de las emociones	• Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflitivas para mantener un estado de bienestar.
	Perseverancia	• Analiza los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Genera y expresa su punto de vista respecto a las situaciones que le rodean, distinguiendo lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Analiza y dialoga sobre necesidades de su entorno inmediato que pueden mejorar.
	Liderazgo y apertura	• Expresa su punto de vista, y considera el de los demás para mejorar su entorno.
	Toma de decisiones y compromisos	• Investiga soluciones para mejorar algo de su entorno inmediato.
	Autoeficacia	• Valora su capacidad y eficacia en función de los efectos que tienen las decisiones que toma.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros y describe los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Comprende las diferentes ideas, sentimientos y acciones, y puede repetir con sus propias palabras el punto de vista de otros, en situaciones de conflicto.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Analiza la existencia de los estereotipos y prejuicios, propios y ajenos, asociados a características de la diversidad humana y sociocultural.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Evalúa posibles acciones y obstáculos para aliviar el malestar de personas que son excluidas o maltratadas.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Argumenta sobre la responsabilidad propia, de sus compañeros y familia en el cuidado del entorno.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Expone sus ideas y su punto de vista de una manera respetuosa y clara.
	Responsabilidad	• Analiza y propone distintas formas de aportar a la realización de un trabajo común en su casa y en la escuela.
	Inclusión	• Valora las ventajas de la pluralidad al trabajar en equipo.
	Resolución de conflictos	• Muestra una actitud flexible para modificar su punto de vista al tratar de resolver un conflicto.
	Interdependencia	• Contribuye a crear un ambiente de respeto y colaboración, mostrando disposición para ayudar a los demás.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 5°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Calma y enfoca la mente para estudiar, concentrarse y tomar decisiones conscientes.
	Conciencia de las propias emociones	• Analiza episodios emocionales que ha vivido recientemente, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias.
	Autoestima	• Examina y aprecia su historia personal, contexto cultural y social.
	Apreciación y gratitud	• Valora las libertades y oportunidades que posee para desarrollarse, estudiar y ser una agente de cambio positivo.
	Bienestar	• Pone en práctica estrategias para experimentar bienestar, a pesar de circunstancias adversas.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Planea el procedimiento para resolver un problema, anticipa retos y soluciones del mismo.
	Expresión de las emociones	• Practica respuestas emocionales saludables que le ayudan a experimentar la emoción sin que se genere una situación de conflicto que afecte a los demás.
	Regulación de las emociones	• Valora la importancia de generar pensamientos asociados a emociones que le generan bienestar.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Evalúa los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.
	Perseverancia	• Valora el esfuerzo y muestra satisfacción por superar retos.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Toma decisiones en función de lo que le beneficia a él y a los demás, y reconoce aquellas decisiones que lo perjudican.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Valora cómo sus decisiones y acciones afectan a otros.
	Liderazgo y apertura	• Dialoga con sus compañeros para tomar decisiones conjuntas y resolver problemas que les afectan.
	Toma de decisiones y compromisos	• Lleva a cabo acciones organizadas con otros que benefician a su entorno inmediato.
	Autoeficacia	• Valora su capacidad para mejorar su entorno inmediato a través de la implementación de acciones específicas.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Analiza acciones que afectan o que favorecen el bienestar de niños y niñas al recibir un trato digno, cuidado y amor.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Compara las razones y sentimientos que subyacen a una situación de desacuerdo o conflicto.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Evalúa las causas y consecuencias de los estereotipos y prejuicios comunes asociados a la diversidad humana y sociocultural.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Analiza la situación de niños, niñas, ancianos y personas con discapacidad, y reconoce la posibilidad de actuar en favor de ellos.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Genera y pone en marcha acciones preventivas y de cuidado del medioambiente, que incluyan a su familia y comunidad.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Argumenta sus ideas y puntos de vista de una manera respetuosa y clara, y considera las ideas de los demás.
	Responsabilidad	• Acuerda con sus compañeros un plan de trabajo, valorando las acciones para lograr las metas propuestas.
	Inclusión	• Elige con sus compañeros la mejor forma de realizar el trabajo y de incluir a todos los integrantes de un equipo.
	Resolución de conflictos	• Elige con sus compañeros la mejor forma de resolver un conflicto en la que todos se sientan respetados, y pide ayuda de un adulto cuando es necesario.
	Interdependencia	• Colabora de manera proactiva y responsable al proponer soluciones en las que se valore la diversidad.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA. 6°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Demuestra una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.
	Conciencia de las propias emociones	• Evalúa la influencia que tiene en sí mismo y en los demás el tipo de interacciones que establece.
	Autoestima	• Analiza los retos, dificultades o limitaciones personales y de su comunidad, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.
	Apreciación y gratitud	• Expresa la motivación de retribuir a su comunidad el apoyo y sustento para poder estudiar.
	Bienestar	• Valora cómo los vínculos e interacciones basadas en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Realiza una autoevaluación del proceso que llevó a cabo para resolver un problema.
	Expresión de las emociones	• Responde con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.
	Regulación de las emociones	• Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflitivo e implementa estrategias preventivas de regulación.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflitivos y alcanzar el bienestar.
	Perseverancia	• Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Evalúa y soluciona situaciones de su entorno inmediato con base en su experiencia y creatividad.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Contribuye con propuestas de acción para mejorar aspectos de su entorno.
	Liderazgo y apertura	• Vincula sus iniciativas con las de otros y contribuye a mejorar aspectos que les atañen.
	Toma de decisiones y compromisos	• Sabe tomar decisiones concretas que beneficien a los demás, aunque no le beneficien directamente.
	Autoeficacia	• Pone en práctica su capacidad para crear iniciativas conjuntas para mejorar asuntos que le atañen.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Argumenta y prioriza cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás y en las que está dispuesto a participar.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Valora y toma una postura ante las acciones e ideas de los involucrados en situaciones de desacuerdo o conflicto.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Argumenta de qué manera las diferencias entre personas se convierten en fortalezas y retos dentro de una familia o de un grupo escolar.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Se involucra en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que ha sufrido exclusión o discriminación, y manifiesta emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Evalúa los resultados de acciones preventivas y de cuidado del entorno y los seres vivos, y propone mejoras.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Genera ideas y proyectos con sus compañeros, considerando las aportaciones de todos.
	Responsabilidad	• Evalúa el trabajo en equipo reconociendo los aciertos y errores para mejorar experiencias futuras.
	Inclusión	• Analiza los estereotipos de género y reconoce las fortalezas de todos sus compañeros al llevar a cabo un trabajo colaborativo.
	Resolución de conflictos	• Responde a la provocación o la ofensa de una manera pacífica y toma medidas preventivas para evitar el conflicto.
	Interdependencia	• Evalúa el proceso del trabajo colaborativo y contribuye de manera equitativa a enriquecerlo.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. SECUNDARIA. 1º

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado, y practica estrategias para calmar y enfocar la mente. La duración de las prácticas de atención es de 5 a 7 minutos.
	Conciencia de las propias emociones	• Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.
	Autoestima	• Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza cómo limitan el desarrollo.
	Apreciación y gratitud	• Aprecia las cualidades y oportunidades que tiene para aprender, cambiar, crecer y mejorar.
	Bienestar	• Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje.
	Expresión de las emociones	• Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.
	Regulación de las emociones	• Utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Identifica, de manera objetiva, las condiciones de una situación que provocan una emoción aflictiva para prevenirla y conservar un estado de bienestar.
	Perseverancia	• Aplica estrategias para lograr sus objetivos, distinguiendo entre el placer inmediato y el bienestar a largo plazo.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Analiza los antecedentes familiares, culturales y las normas sociales que influyen en la conformación de la identidad y en la toma de decisiones.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.
	Liderazgo y apertura	• Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y aspectos culturales que contribuyen a su sano desarrollo.
	Toma de decisiones y compromisos	• Decide y pone en práctica principios que guían su actuar.
	Autoeficacia	• Reconoce los aprendizajes previos y su capacidad de reflexión crítica como fortalezas que determinan su sentido de agencia.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Comprende las razones del maltrato y propone acciones comunes para el bienestar de otros y de sí mismo.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Escucha con atención a las personas y argumenta distintos puntos de vista, tanto en acuerdo como en desacuerdo.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Comprende y explica las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto, de identidad sexual y de libre desarrollo de la personalidad.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Analiza la situación y el contexto de personas, o grupos de personas, que han sido excluidos sistemáticamente, y compara las acciones y actitudes dirigidas a excluir y las dirigidas a incluir.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Promueve y colabora en acciones de cuidado hacia los animales y el medioambiente, tanto en el nivel local como en el global.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Practica la escucha activa para entender los argumentos y puntos de vista de un interlocutor durante el diálogo y en la generación de proyectos.
	Responsabilidad	• Realiza las tareas que le corresponden en un trabajo colaborativo en distintos ámbitos de su vida, y las cumple en el tiempo y forma establecidos.
	Inclusión	• Ofrece su ayuda a los compañeros que la necesitan para sacar adelante un proyecto común.
	Resolución de conflictos	• Identifica las causas de un problema, las necesidades y el coste emocional.
	Interdependencia	• Muestra una actitud de cooperación, reconocimiento y respeto hacia los integrantes de su familia, escuela y comunidad.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. SECUNDARIA. 2°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Identifica que el proceso de regular la atención requiere tomar conciencia de los propios pensamientos y sensaciones corporales, y elaborar un plan para el logro de metas.
	Conciencia de las propias emociones	• Describe las características fisiológicas de las emociones, y emplea estrategias que le permiten tener una visión más amplia y objetiva de su personalidad y patrones habituales.
	Autoestima	• Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda.
	Apreciación y gratitud	• Aprecia las manifestaciones estéticas a su alrededor, y expresa gratitud hacia sus compañeros, maestros, familia y miembros de su comunidad.
	Bienestar	• Asume la responsabilidad sobre su bienestar y lo expresa al cuidar de su cuerpo y su mente, y aplica estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Analiza y evalúa el proceso para llevar a cabo una tarea y las emociones asociadas a la misma.
	Expresión de las emociones	• Reconoce la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.
	Regulación de las emociones	• Reconoce acciones, emociones y relaciones destructivas, emplea estrategias para superarlas y pide ayuda cuando la necesita.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Utiliza la autocrítica, el sentido del humor y el amor a sí mismo para afrontar un conflicto de forma más positiva.
	Perseverancia	• Reconoce su capacidad para afrontar dificultades o situaciones adversas basada en la confianza en sí mismo y en los recursos de su comunidad.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Genera puntos de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a su entorno.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Analiza los aspectos del entorno que le afectan y cómo estos también afectan a los demás.
	Liderazgo y apertura	• Genera vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa.
	Toma de decisiones y compromisos	• Decide y lleva a cabo acciones concretas que promueven el aprendizaje y la convivencia armónica.
	Autoeficacia	• Utiliza su capacidad para generar hipótesis y explicaciones acerca del mundo que le rodea.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Expone y argumenta sus sentimientos e ideas acerca del maltrato a otras personas.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Compara las consecuencias de asumir posturas cerradas frente a posturas de diálogo durante situaciones de desacuerdo o conflicto. Valora las oportunidades de conocer las ideas de otros aun cuando no está de acuerdo.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Relaciona y compara creencias y formas de organización social y política de otras culturas, grupos sociales o políticos, y comprende que es legítimo disentir.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Promueve acciones y actitudes de inclusión y respeto, dentro y fuera de la escuela, y argumenta su postura frente a expresiones de discriminación.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Coordina y propone, junto con compañeros y maestros, estrategias de sensibilización y acciones para el cuidado del medioambiente que incluyan a la comunidad.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Establece acuerdos y dialoga de manera respetuosa y tolerante, considerando las ideas de otros, aunque no sean afines a las propias, y evita hacer comentarios ofensivos.
	Responsabilidad	• Propone planteamientos originales y pertinentes para enriquecer el trabajo colaborativo.
	Inclusión	• Busca consenso a través de la argumentación para poder descartar, incorporar y priorizar las distintas aportaciones de los miembros del grupo.
	Resolución de conflictos	• Actúa como mediador y busca llegar a acuerdos justos y respetuosos para las partes involucrados en situaciones de conflicto.
	Interdependencia	• Reconoce la importancia de la interrelación de las personas y encamina sus acciones desde una visión sistémica.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. SECUNDARIA. 3°

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTOCONOCIMIENTO	Atención	• Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.
	Conciencia de las propias emociones	• Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevaletentes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.
	Autoestima	• Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.
	Apreciación y gratitud	• Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.
	Bienestar	• Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.
	Expresión de las emociones	• Expresa las emociones afectivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.
	Regulación de las emociones	• Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.
	Perseverancia	• Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.
AUTONOMÍA	Iniciativa personal	• Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas.
	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	• Valora y reconoce las capacidades, conocimientos y experiencias de otros para su propia comprensión del mundo que le rodea
	Liderazgo y apertura	• Desarrolla y genera explicaciones conjuntas sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente.
	Toma de decisiones y compromisos	• Muestra una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable.
	Autoeficacia	• Valora su capacidad para intervenir y buscar soluciones a aspectos que le afectan de forma individual y colectiva.
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	• Evalúa los efectos del maltrato y del daño a la integridad de las personas, y colabora con otros a restaurar el bienestar.
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto	• Demuestra que los conflictos se pueden manejar de manera constructiva a través de la escucha y la comprensión de los distintos puntos de vista, y lo aplica a diversas situaciones personales, familiares, de pareja, y en la escuela.
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad	• Argumenta sobre las consecuencias que tiene en un grupo social la descalificación y la exclusión de las personas.
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación	• Evalúa su propia actitud e integración en prácticas de inclusión, de respeto y colaboración tanto dentro como fuera de la escuela. Planea acciones preventivas frente a la exclusión y la discriminación.
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	• Investiga sobre distintas iniciativas nacionales o internacionales de cuidado a los seres vivos y a la naturaleza y establece comunicación con grupos afines locales, nacionales e internacionales.
COLABORACIÓN	Comunicación asertiva	• Se comunica con fluidez y seguridad al exponer sus argumentos, expresar sus emociones y defiende sus puntos de vista de manera respetuosa.
	Responsabilidad	• Evalúa su desempeño y las consecuencias personales y sociales que se derivan de cumplir o incumplir compromisos en el trabajo colaborativo.
	Inclusión	• Promueve un ambiente de colaboración y valoración de la diversidad en proyectos escolares o comunitarios que buscan el bienestar colectivo.
	Resolución de conflictos	• Evalúa, de manera colaborativa, alternativas de solución a una situación de conflicto, tomando en cuenta las consecuencias a largo plazo para prevenir conflictos futuros.
	Interdependencia	• Lleva a la práctica iniciativas que promuevan la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.



10. EVOLUCIÓN CURRICULAR



CIMENTAR LOGROS

ASPECTOS DEL CURRÍCULO ANTERIOR QUE PERMANECEN

- Educación Socioemocional no se encontraba de manera explícita en el *Plan* ni en los fines educativos.
- Los maestros siempre han trabajado y procurado las emociones de sus alumnos, pero no contaban con suficientes estrategias y orientaciones didácticas para hacerlo.
- No se sabía con certeza qué relación hay entre la regulación de las emociones y los aprendizajes de los alumnos.
- En los rasgos del perfil de egreso no se hace referencia al aspecto socioemocional del ser humano.
- En el mapa curricular no existía un espacio y tiempo para Educación Socioemocional.
- La asignatura de Formación Cívica y Ética era el único espacio curricular en donde se abordaba el desarrollo emocional de los estudiantes; sin embargo, resultaba insuficiente. Se daba tratamiento de asignatura y era evaluada cuantitativamente.
- El área de Tutoría en secundaria, valorada como un espacio de expresión y de diálogo entre los adolescentes, así como de acompañamiento en la visualización de sus proyectos de vida, daba atención a aspectos centrados en el desarrollo humano de los estudiantes; sin embargo, resultaba insuficiente la atención a la Educación Socioemocional.
- No existía continuidad entre el trabajo que se hacía con los estudiantes de educación básica y el que se desarrolla con los de media superior.

AFRONTAR NUEVOS RETOS

HACIA DÓNDE SE AVANZA EN ESTE CURRÍCULO

- Educación Socioemocional se hace explícita en el *Plan* y en los fines educativos.
- Los maestros cuentan con estrategias y orientaciones didácticas para trabajar y procurar las emociones de los estudiantes.
- Se sabe con certeza la relación que existe entre la regulación de las emociones y los aprendizajes de los estudiantes.
- En los rasgos del perfil de egreso se hace referencia al aspecto socioemocional del ser humano.
- En el mapa curricular hay un espacio y tiempo destinado para Educación Socioemocional.
- Se abordan puntual y explícitamente aspectos relacionados con Educación Socioemocional durante todo el trayecto formativo de la educación básica. Se le da tratamiento de área de desarrollo y será evaluada cualitativamente.
- Se retoma el área de Tutoría en la educación secundaria y se enriquece con el enfoque de Educación Socioemocional, para continuar promoviendo el desarrollo de todas las dimensiones personales de los estudiantes.
- Hay continuidad entre el trabajo que se hace con los estudiantes de educación básica y el que se desarrolla con los de media superior.