



Folio: PRIMARIA. 04. CIPPIE

X Encuentro Iberoamericano de Colectivos y Redes de educadoras y educadores que investigan desde la escuela y la comunidad para la emancipa

ACOMPañAMIENTO PEDAGÓGICO EN LA ATENCIÓN A LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DOCENTES.

Eje de reflexión: Formación y trabajo docente

Énfasis de las transformaciones: El uso de estrategias socioemocionales para mantener la armonía en la convivencia que se da en la educación.

Nombre del colectivo: Centro de Investigación en Pensar Pedagógico e Innovación Educativa. **(CIPPIE)**

Integrantes:

Nombre	Correo	Teléfono
Jesús Vargas Miranda	jeqijemi@gmail.com	7222313470
David Segura García	dasega2503@gmail.com	7223919555
Pablo Carbajal Benítez	pcpcarbajal@hotmail.com	7221105789
Sandra Beatriz Uh Arce	sandrabua@hotmail.com	9988953020
Guadalupe Marbán Vázquez	direccionescolar2021@gmail.com	7223902359
Clotilde Fernández	coty.fernandezl@gmail.com	8332183576

Participante: Sandra Beatriz Uh Arce.

Descripción del colectivo:

CIPPIE configura espacios para recuperar al docente como sujeto protagónico de la historia educativa de la humanidad, reconoce la fortaleza docente; por lo que establece compromiso de **construir-sistematizar** el conocimiento docente desde procesos de investigación que recuperan la experiencia, historia y conocimiento que surge de contextos, niveles, culturas, prácticas, posturas y regiones diversas que enriquecen la práctica desde una perspectiva incluyente.

País: México



Lugar donde se desarrolla la experiencia: En la escuela primaria “Solidaridad” perteneciente a la zona escolar 025 de Cancún, Benito Juárez Quintana Roo.

Grupo o población con quien se vive la experiencia o investigación: Docentes de educación primaria.

Resumen: En esta época de cambios acelerados vivimos con multitud de automatismos, de ideas preconcebidas y actitudes que nunca nos hemos cuestionado, simplemente las aceptamos y las hemos incorporado en nuestro repertorio de comportamientos. Vivimos en piloto automático. Tal es el caso de los docentes quienes manifiestan que se encuentran desmotivados de su profesión, y su salud física y emocional se ha visto amenazada, la pandemia nos hizo darnos cuenta de que muy pocos docentes cuentan con habilidades socioemocionales que el sistema educativo demanda ante los nuevos retos, es por ello que es necesario contar con un programa para la formación de docentes en el desarrollo de habilidades socioemocionales para contribuir a la Orientación Integral que menciona Nueva Escuela Mexicana: “educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que permitan alcanzar el bienestar”.

Ayudaría a contribuir en la formación docente en educación emocional, brindarle herramientas para el desarrollo de habilidades para regular las propias emociones, para generar emociones positivas, para automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, ser empático y resiliente no solo para sobrellevar los momentos difíciles, sino también para que se sienta motivado en su vida personal y profesional, es por ello que el modelo se basará en la utilización de técnicas mindfulness porque hay estudios científicos que sustentan su efectividad para que el ser humano logre su bienestar integral al vivir el momento presente.

Palabras claves: *Habilidades socioemocionales, mindfulness, bienestar, emociones positivas.*

Introducción

El Plan de Estudios para la educación preescolar, primaria y secundaria 2022 establece que es fundamental que niñas, niños y adolescentes participen en la construcción de una sociedad en la que pueden verse como sujetos cuya vida es importante para las y los demás y viceversa; en donde las emociones, los afectos, los cariños, las pasiones, el amor, las alegrías, los sentimientos de frustración, rechazo y tristeza, que en principio se expresan de manera individual, pueden vivirse en compañía, en solidaridad y con vínculos de cuidado con otras personas para fortalecer estados de salud mental desde lo común (p. 112). Desde esta perspectiva, la educación tiene la finalidad de realzar las facultades y el potencial



de las personas para conseguir que los mexicanos tengan motivación y capacidad para lograr su desarrollo personal, laboral y familiar, dispuestas a mejorar su entorno natural y social a lo largo de la vida en un mundo complejo que vive acelerados cambios.

Corresponde al profesorado mexicano colaborar para que lo anterior se lleve a bien, pero, hay una realidad que se vive cada vez más en la actualidad, y es que varios docentes se encuentran desmotivados de su profesión por las demandas que conlleva, su salud física y emocional se ha visto amenazada. En México recientemente se comenzó a hablar sobre las habilidades socioemocionales, en el programa de estudio 2017, en él figuró una nueva asignatura: Educación Socioemocional, para el nivel básico (preescolar, primaria y secundaria), sin tener apoyo en capacitación a docentes para su implementación. En los momentos críticos de la pandemia se recurrió a protocolos para trabajar con los educandos fichas socioemocionales, pero para el docente no fue suficiente leer e implementar era necesario una congruencia del conocimiento con la práctica, ya que este aspecto es conductual. En el marco de la NEM se le da mucha importancia ésta disciplina que forma parte del campo de formación De lo humano y lo comunitario.

El tema de la presente investigación surge como una necesidad de las y los docentes de seguir aprendiendo, porque el sistema así lo demanda, así como en una época surgió la necesidad de la capacitación en el uso de la tecnología ya que al profesorado se le consideraba “analfabetos” tecnológicamente, ahora nos damos cuenta de que las y los educadores tienen un grave rezago, pero en las habilidades emocionales y sociales y se ha visto reflejado en su salud, por lo que es urgente acompañarlos en el proceso de desarrollo de HSE para transformar la práctica docente en las distintas formas de vivir y convivir. La NEM en el Plan de estudios menciona que: “La escuela debe formar niñas, niños y adolescentes felices; ciudadanos críticos del mundo que les rodea, emancipados, capaces de tomar decisiones que beneficien sus vidas y las de los demás; la escuela es un lugar en donde se construyen relaciones pedagógicas que tienen repercusión en la vida cotidiana de las y los estudiantes, de sus familias y de las profesoras y los profesores”. De esta manera surge la propuesta de implementar un proceso de formación para los docentes en el desarrollo de habilidades socioemocionales que pueda repercutir en su bienestar personal y profesional.

Contexto de la experiencia

La experiencia fue implementada desde la función de Asesora Técnica Pedagógica de la zona escolar 025 de educación primaria, ubicada en el municipio de Benito Juárez, en el Estado de Quintana Roo, la zona escolar está formada por el Supervisor escolar, una Asesora Técnico Pedagógica y 12 escuelas con sus respectivos directores, de las cuales cinco son públicas y siete particulares, se



caracteriza por la facilidad de organización que tienen cada uno de los directivos junto con su personal y por la disposición que tienen los profesores para realizar el trabajo.

Como cada año y en función de ATP se propone una escuela para darle seguimiento en alguna problemática y en esta ocasión el acompañamiento fue posible porque los docentes de la escuela Solidaridad solicitaron a la supervisión para ayudar a sus educandos, pero al final los que resultaron beneficiados fueron ellos porque lograron habilidades socioemocionales diversos, argumentaron que las y los NNA requerían de una educación socioemocional porque estaban apáticos y no querían asistir a la escuela durante el retorno del COVID 19, estaban acostumbrados a quedarse en casa, es por ello que necesitaban de estrategias divertidas e innovadoras para continuar con el ritmo de enseñanza; las familias se volvieron difíciles en la escuela y las/los docentes perdían la paciencia con los padres que solo miraban lo negativo y se justificaban por la inasistencia de sus hijos. Por ello que se decidió implementar la metodología con la docencia.

La escuela primaria “Solidaridad” se encuentra ubicada en la región 97 calle Chumayel entre 117 y 119 Mzas 39 y 40 del municipio de Benito Juárez, Quintana Roo, solo se labora en el turno matutino, cuenta con 315 alumnos inscritos distribuidos en 12 grupos correspondientes a dos por cada grado escolar. Los padres de familia - en su mayoría- se dedican a diversas actividades económicas como el comercio, el turismo y actividades domésticas. Muchas familias presentan disfuncionalidad y también existen familias monoparentales es decir algunos alumnos viven con un solo padre o con terceras personas como los abuelos y tíos. Cuenta con una cancha amplia y tiene un salón desocupado que puede servir para las actividades, cuenta también con tapetes de yoga para cada docente y las instalaciones están en óptimas condiciones.

Población y problemática a resolver

En el ciclo escolar 2021-2022 y después de entrar a la escuela del COVID 19; 16 docentes de la escuela primaria Solidaridad, expresaron que se encontraban desmotivados de su profesión, y su salud física y emocional se había visto amenazada cuando se le pide que trabaje actividades socioemocionales con los niños, pues, urge ante la pandemia, hay guías para realizarlo y se les proporciona, sin embargo; si el docente no tiene desarrollado estas habilidades y tiene problemas de ansiedad y estrés, es algo que no puede realizar.

Como intervención primera se realizó una evaluación diagnóstica con este grupo de 16 maestras y maestros como se puede notar en la estadística del gráfico de columnas agrupadas Anexo 1 lo siguiente: de los síntomas de inatención o poca concentración, se detectó que hay pocos docentes que respondieron que casi nunca



pierden la concentración, sin embargo al analizar el gráfico, se detecta que siempre viven desconcentrados ya que hacen mención que se encuentran absortos acerca del futuro o el pasado, encuentran difícil estar centrados en lo que está pasando en el presente, a menudo no son concientes de sus emociones, y seguido olvidan el nombre de las personas.

En la Gráfica Radial Anexo 2, el instrumento que evalúa el estrés laboral; podemos observar que los síntomas que con más frecuencia presentaban los docentes son jaquecas y dolores de cabeza, de los 16 docentes nueve dijeron que lo presentaban muy frecuentemente y tres frecuentemente, en el mismo caso se encuentra la sensación de cansancio extremo o agotamiento en el cual 10 docentes mencionaron que lo padecían. Otros síntomas que les siguen son tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana, tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual en el cual nueve dijeron que con frecuencia se les presenta esta sensación.

Como manifestaron mucha inatención, desmotivación, falta de compromiso y creatividad, así como dificultad para usar su autonomía profesional, se decidió que el proceso de formación sea con la ayuda del mindfulness, ya que la técnica del mindfulness por sí mismo y con la práctica promueve el aprendizaje integral de las personas. Todo lo anterior motivó a diseñar un Modelo de Formación para los docentes en habilidades socioemocionales, considerando que sería un aporte muy importante para la docencia. Ayudaría a contribuir en la formación docente en lo que más necesita en estos momentos de ansiedad y estrés y contribuir a lograr bienestar en ellos. Se ha comprobado que mindfulness es una herramienta que ayuda a trabajar habilidades como el autoconocimiento, autorregulación, la empatía, la resiliencia es por lo que es necesario tomar estas técnicas para el diseño de la metodología.

Para brindar el apoyo y acompañamiento fue necesario cultivar el aprendizaje de manera personal en varios rubros socioemocionales como son: una certificación de yoga para niños, una maestría de mindfulness (conciencia plena aplicada), practicar meditaciones, diseñador de estrategias digitales de aprendizaje, entre otras muchas cosas, ya que todo lo socioemocional requiere de una práctica y conocimiento constante y no se puede dar lo que no se tiene.

Apuestas de emancipación

Para el diseño de la metodología y las estrategias se tomaron en cuenta como sustento teórico las aportaciones de las neurociencias en cuanto a la forma en que aprende el docente, así como perspectivas teóricas de corrientes psicológicas que hacen énfasis en el presente (conciencia plena), en la inclusión de técnicas de entrenamiento en relajación, en la reestructuración cognitiva, habilidades de afrontamiento y gestión del estrés, entre otros elementos de carácter lúdico que contribuyen a la pedagogía de la salud en condiciones de adversidad o en las que



los mecanismos de adaptación a nuevas situaciones se ponen a prueba en los docentes en el contexto escolar. También se utilizó una metodología reflexiva con estudios de caso y problemas, así como el razonamiento crítico de cuentos y anécdotas para tratar de comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas, así como modificar aquellos aspectos nocivos de su entorno, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas.

La implementación de la propuesta fue por medio de un taller para los docentes que llevó por título: “La ciencia y la creatividad de la conciencia plena en la educación. Desarrollo de habilidades socioemocionales docentes”. Una sesión de una hora en cada Consejo Técnico. Se buscó ofrecer temas dirigidas a fortalecer las habilidades para trabajar el autocuidado, vida saludable y soporte emocional de manera práctica. Las estrategias estaban centradas en la realización de acciones concretas destinadas a la adopción de un estilo de vida saludable, a la autorregulación y gestión emocional, que son herramientas fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad.

Prevaleció el diálogo sobre los estados emocionales en todas las sesiones ya que se requiere reflexión orientadora que favorezca el conocimiento de uno mismo y de los demás mediante una exposición problémica para la discusión; la forma de trabajo incluye también lecturas en equipo e individual, exposiciones y trabajo colaborativo para profundizar y enriquecer los temas como intercambio de experiencias al llevarlo a la práctica en el aula.

Los momentos o etapas del desarrollo del proceso fueron tres, una primera etapa de sensibilización y conocimiento del mindfulness en el cual se familiarizará con los conceptos para reconocerse como Ser humano responsable y consciente (reflexionar antes de enseñar). En una segunda etapa se realizó el taller: “La ciencia y la creatividad de la conciencia plena en la educación. Desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes”, en el cual se aplicarán las estrategias para que vayan formándose en: Inteligencia emocional, Fortalezas de carácter, propósitos de vida, pensamientos positivos, psicología de logro, amor propio y empatía, y Líder resonante. En una última etapa y para consolidar habilidades integraron sus producciones en un compendio para que tuvieran material y puedan aplicar lo aprendido en sus aulas.

Las instalaciones de la escuela facilitaron la práctica, ya que contaban con una cancha amplia y un salón para poner tapetes para los ejercicios prácticos, también el dinamismo de la directora ayudó así como su buen equipo de docentes que colaboraban con el material que se les solicitaba, en un principio desconocían el tema y eso causó una resistencia, pero desde la primera sesión se fueron muy motivados ya que se llevaron varias actividades para compartir con sus alumnos y



con los padres de familia en sus reuniones. Aprendieron a buscar actividades en las redes para compartirlo.

La evaluación fue formativa, estuvo presente en todo el proceso del taller, la diagnóstica, al evaluar los conocimientos previos acerca del tema en cuestión. Se utilizó una rúbrica para el trabajo en equipo de la investigación sobre los teóricos humanistas, así como la autoevaluación por medio de una lista de cotejo de la participación al presentar la investigación. La evaluación final (portafolio de evidencias, participación en clase y colaboración por equipo) y se retroalimentó con diapositivas para que el docente integre los nuevos componentes didácticos dirigidos a un aprendizaje desarrollador.

En la NEM se menciona que se debe de enseñar a los educandos la parte espiritual, también que debemos enseñar con emoción, a mirar más las emociones positivas, a buscar nuestro bienestar en todos los aspectos, y sobre todo en aprender a aprender y solamente se logra si estamos motivados, si somos autónomos y el primer paso para lograrlo es la atención, mindfulness ayuda a desarrollar esa atención y concentración, a detenernos, a respirar mejor, y en autoconocernos.

Conclusiones

El estudio de las emociones no es un tema nuevo; sin embargo su incorporación como innovación educativa en el currículo de la educación básica es reciente y obedece a distintas necesidades sociales. Es por ello que en este trabajo se sustenta en el enfoque humanista, y por ser Asesora Técnico Pedagógica creo que fue muy conveniente realizar el taller para el desarrollo de habilidades socioemocionales basado en técnicas del mindfulness; una metodología para las y los docentes de la escuela primaria: "Solidaridad", perteneciente a la Zona Escolar 025 de la ciudad de Cancún, Benito Juárez Quintana Roo.

Para que un docente o escuela sea autónomo se requiere primero conocerse, que las personas sepan autorregularse, tener metas, objetivos y propósitos, no importa cuánto sepan, requieren de voluntad, actitud, empatía y sepan convivir con los demás, por ello que se trabaja mucho lo socioemocional, un ejemplo sería cuando se llevó a cabo en toda la zona escolar el taller sobre amor propio como parte de la transformación en docentes humanistas, sobre ello se está apostando en estos momentos y un taller que ha tenido gran éxito debido a lo nuevo es la neuroeducación en la nueva escuela Mexicana, si los docentes cambian su forma de enseñar y los adecuan al contexto y al tiempo en que se vive, entonces hay una trascendencia en la educación; no van a cambiar sus métodos de enseñanza sin antes aprender a ser autónomos.

Martin, A. (2016). Prefiere ir más allá de la felicidad y llamarlo bienestar, menciona que el mindfulness es estar presente con el corazón, cuando una persona está consciente de corazón quiere decir que practica mindfulness, y esto se puede entrenar, tener una intención de bienestar interno tranquilidad y tiene la capacidad



de neuroplástica si se entrena la resiliencia para recuperarse de las adversidades ser consciente hemos de las emociones depresivas para que mediante la generosidad y amabilidad sea una forma natural en que se manifiesta el bienestar. Estudios indican que una mente distraída es una mente infeliz.

Un cambio que se notó en la escuela es el trabajo dinámico, el apoyo entre las y los docentes, manifiestan que pueden implementar acciones para que las niñas y los niños aprendan motivados y utilizan su creatividad para diseñar sus clases. Son más empáticos con los padres de familia y tienen confianza de comunicar lo que sienten y piensan con la supervisión escolar. La escuela tiene una mirada inclusiva hacia la comunidad, la empatía y la colaboración son claves para la inclusión educativa y solamente se logra a partir del conocimiento como persona y poco a poco va logrando que ésta sea empática con los demás. La Técnica de mindfulness frente a la ansiedad y estrés actual en la educación es una herramienta para mantener la calma y armonía en las escuelas.

“Educar para comprender las matemáticas o cualquier disciplina es una cosa, educar para la comprensión humana es otra; ahí se encuentra justamente la misión espiritual de la educación: enseñar la comprensión entre las personas como condición y garantía de la solidaridad intelectual y moral de la humanidad”.

Edgar Morin

Bibliografía

Ley General de Educación y se abroga la Ley General de la Infraestructura Física Educativa. Artículo tercero constitucional.

Marco curricular y Plan de estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana. Dirección General de Desarrollo Curricular.

Martin, A. (2016, 30 de septiembre). Mindfulness: El arte de vivir conscientemente (Video) Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg

Patiño, H (2021) ¿Qué habilidades socioemocionales deben fortalecer los futuros docentes?

Estudio preliminar en una Escuela Normal mexicana. Revista de investigación educativa. Vol. 3, número 6, ISSN: 2683-2410, p.13

Recuperado de:

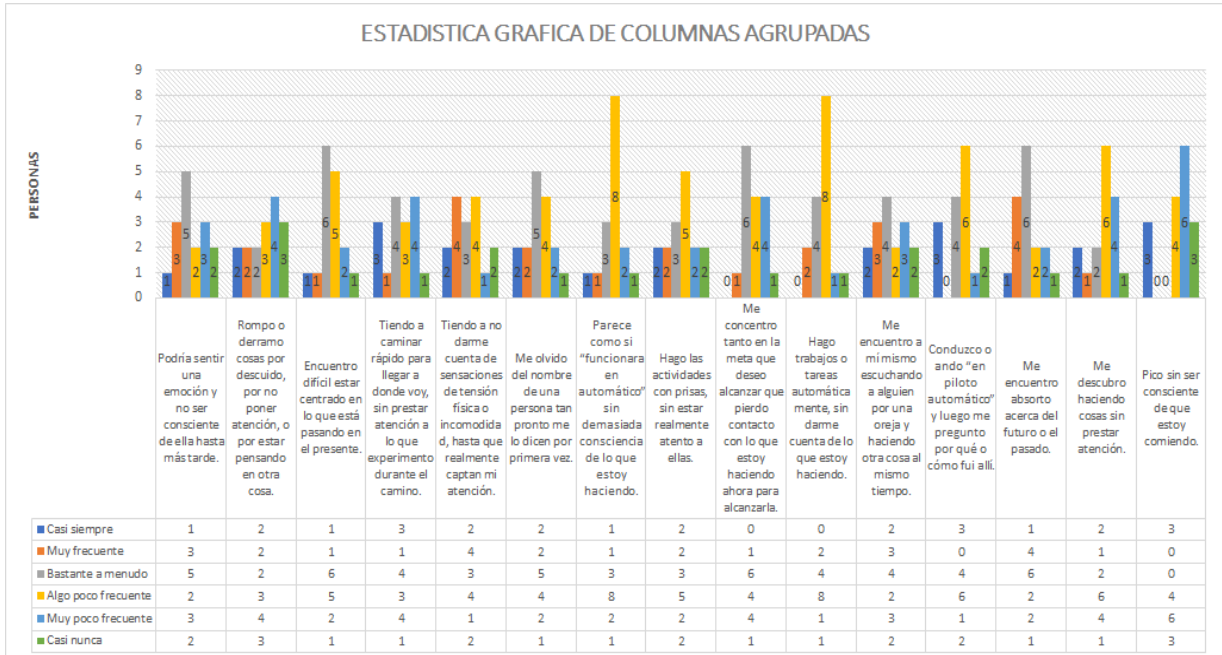
<https://practicadocenterevistadeinvestigacion.aefcm.gob.mx/index.php/accesoabierto/article/view/97/87>

Secretaría de Educación Pública (2022). Plan y Programas de estudio.

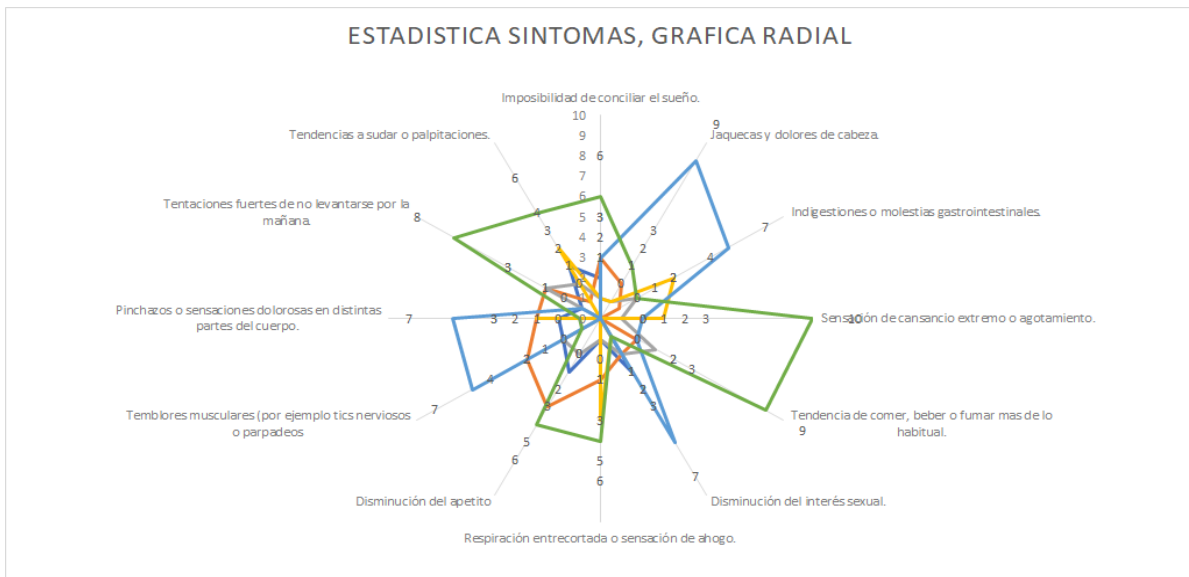
Ciudad de México: SEP.

Anexos

Gráfica 1



Gráfica 2



Elaboración propia. Uh, Sandra 2021

Imágenes



El comienzo para la práctica de las habilidades socioemocionales con los docentes fue entrenar la respiración como una manera de autoconocimiento, el trabajo del amor propio y meditaciones para aprender a parar ante las prisas y el estrés del día a día. En cada sesión se llevaban las y los docentes estrategias para compartir con su alumnado. El modelo de formación sigue nutriéndose con las experiencias de los docentes y en este momento es un tema de investigación de un doctorado y ya cuenta con el diseño de las actividades de cada sesión para que funcione como una guía didáctica y con paquetes didácticos para poder realizar las actividades en las escuelas, con un sistema de capacitación para aprender a utilizarlo en las aulas ya que contribuye a la sana convivencia.

Cancún, Quintana Roo, México 4 de noviembre 2023