



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
*Dirección General de Desarrollo Académico
e Innovación Educativa*



El aprendizaje socioemocional del académico universitario

**Promoviendo las habilidades
socioemocionales
en los docentes**

Reflexiones de un profesor

Por: Dr. García Cuevas Pablo

Promoviendo las habilidades socioemocionales en los docentes

Reflexiones de un profesor

Actualmente, enseñar es más social y emocionalmente demandante de lo que lo ha sido en el pasado. Una, cada vez más, creciente cantidad de niños van a la escuela desprevénidos y, con frecuencia, en riesgo de problemas de salud mental y de comportamiento. Se espera que los profesores provean apoyo emocional a todos los estudiantes, cultiven un ambiente cálido y significativo en el salón de clases, modelen una ejemplar regulación emocional (a veces en medio del caos), guíen a sus estudiantes a través de situaciones de conflicto con consideración y sensibilidad; que con éxito (y respeto) manejen comportamientos retadores del creciente número de estudiantes disruptivos, así como las progresivas demandas impuestas por exámenes estandarizados.

Dadas estas altas expectativas y exigencias, es por demás sorprendente que los profesores raramente reciban entrenamiento para dirigirse y manejar efectivamente los retos sociales y emocionales de la enseñanza. Hay muy pocos –y en ocasiones ninguno– programas de desarrollo profesional que se enfocan en estas importantes competencias, es entendible que se esté incrementando la tasa de agotamiento en profesores y que éstos dejen la profesión a un ritmo alarmante. En los Estados Unidos, aproximadamente la mitad de los profesores dejan

la profesión dentro de los primeros cinco años, en tanto que el desgaste de éstos les cuesta a las escuelas públicas norteamericanas más de \$7 billones de dólares por año.

Las investigaciones sugieren que cuando el profesor no puede manejar la presión social y emocional de enseñar, el ambiente en el salón de clases se deteriora y sus estudiantes demuestran menores niveles de rendimiento y comportamiento enfocado en la tarea. Aún más, cuando el clima del salón de clases se deteriora, puede desencadenar en el profesor una “cascada de desgaste”. Los profesores podrían mostrarse emocionalmente exhaustos mientras tratan de lidiar con la creciente oleada de comportamientos difíciles por parte de los estudiantes. Eventualmente, los profesores podrían recurrir a respuestas reactivas y/o excesivamente punitivas inhibiendo la autorregulación y reforzando un ciclo autovalidado de interrupciones en el salón de clases.

El modelo prosocial del salón de clases

La Competencia Social y Emocional (SEC: *Social and Emotional Competence*) es un amplio constructo visto como el resultado del Aprendizaje Social y Emocional (SEL: *Social and Emotional Learning*). La ampliamente aceptada definición de SEC, desarrollada por el Colaborativo por el Aprendizaje Social y Emocional (CASEL), involucra cinco importantes competencias: consciencia de sí mismo, consciencia social, toma de decisiones responsable, autogestión, y gestión de las relaciones.



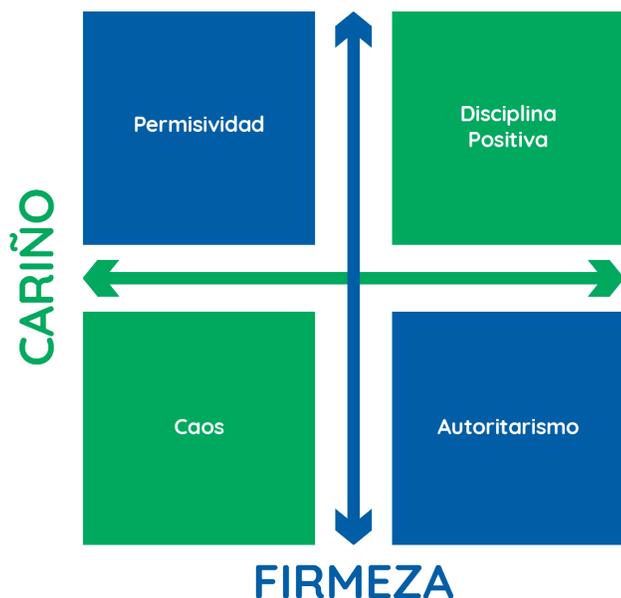
Esquema 1: Factores contextuales de la escuela y la comunidad. Adaptado de: *Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout*. Jennings, P. A. (2011).

De acuerdo con el Modelo Prosocial del Salón de Clase (Esquema 1), la competencia social y emocional de los profesores y su bienestar juegan roles vitales en su habilidad de cultivar un clima de aprendizaje y colaboración en el salón de clases. Esta habilidad, está íntimamente ligada a los resultados sociales, emocionales y académicos deseados de los estudiantes. SEC provee las competencias necesarias y las disposiciones para ayudar a los profesores a que formen relaciones de apoyo con sus estudiantes, gestionen su salón de clase efectivamente, e implementen de forma objetiva el aprendizaje social y emocional.

Relaciones profesor-alumno

Las relaciones de apoyo entre profesores y estudiantes hacen una importante contribución al clima saludable en el salón de clase, a la integración de los estudiantes con la institución educativa, así como a los resultados académicos y socioemocionales del grupo de aprendizaje. Cuando un profesor reconoce y entiende las emociones de sus estudiantes y los roles que éstos juegan en su comportamiento, éste puede responder más efectivamente a sus necesidades, generando confianza y respeto.

Como se puede observar en el esquema 2, una respuesta bondadosa del profesor, pero firme (esquina superior derecha), puede ser más efectiva para ayudar al estudiante a aprender a autocontrolarse y gestionar su aprendizaje, que recurrir a tácticas punitivas o coercitivas que frecuentemente provocan resentimiento, posturas defensivas y desorden emocional que obstruye o hasta llega a impedir el aprendizaje (esquina inferior izquierda).



Esquema 2. Equilibrio entre cariño y firmeza. (Adaptado de *Peaceful parent, happy kids*. Markham, L. (2012).

Gestión del salón de clase

Décadas de investigación apoyan la premisa de que acercamientos más proactivos y democráticos mejoran significativamente la gestión del aprendizaje en el salón de clase. Estos acercamientos promueven comportamientos cooperativos y prosociales mediante el establecimiento de comunidades de aprendizaje cálidas y de apoyo, así como estrategias preventivas que fomentan la autonomía estudiantil más que el control de comportamientos negativos mediante medidas coercitivas.

La exitosa implementación de estos acercamientos requiere un nivel más alto de competencia social y emocional (SEC) que la que se necesita en aproximaciones autoritarias. La comprensión de las dinámicas y conflictos del salón de clase le ayudan a los profesores social y emocionalmente competentes a cultivar una comunidad de aprendientes en donde prevalezca el cuidado y el apoyo y en donde todos estén colectivamente comprometidos a mantener un ambiente positivo en el salón de clase. Estos profesores utilizan de forma proactiva sus expresiones emocionales y apoyan para engendrar entusiasmo y alegría por aprender. También son capaces de guiar y dirigir a los estudiantes, mientras evitan luchas de poder indeseables para el ambiente educativo.

Veamos un ejemplo, José tiene una reputación de ser el chivo expiatorio de la clase; a veces sus compañeros lo provocan intencionalmente para verlo explotar emocionalmente, causando desorganización en la clase. El año pasado, José estaba tranquilamente sentado en su escritorio en la clase del señor Martínez, cuando Susana lo punzó en el brazo con su lápiz. Reaccionando en automático, José balanceó su brazo, golpeándola fuertemente. Susana colapsó en una pila de lágrimas, atrayendo la atención del señor Martínez. Dada la historia de problemas de autocontrol de José, el señor Martínez asumió que era culpa suya. Aplicando un acercamiento autoritario reforzó el estatus de José como chivo expiatorio castigándolo a él y premiando a Susana, lo cual acabó por profundizar la dinámica desordenada del grupo.

La señorita Rivera, que es social y emocionalmente más consiente que los anteriores profesores de José, reconoció las dinámicas sociales subyacentes en tales situaciones. Cuando un incidente similar ocurrió este año, ella le ayudó a José a comunicar sus sentimientos con Susana de una forma más apropiada, mientras que también identificó y respondió a los comportamientos

provocativos de Susana con límites firmes. Los compañeros de José ahora son mucho menos propensos a provocarlo de forma intencional, de este modo el ambiente del salón de clases es generalmente más tranquilo y los estudiantes son más productivos. José también está creando mejores relaciones con sus compañeros en más de una forma y disfruta la escuela más que en el pasado.

Implementación del Programa Social y Emocional

Los profesores con niveles más altos de competencias emocionales y sociales (SEC) están bien preparados para implementar efectivamente el aprendizaje social y emocional (SEL) mediante el modelado de las habilidades y el comportamiento en situaciones que ocurren de manera natural. Por ejemplo, cuando la señorita Rivera introdujo las habilidades para regular emociones fuertes, ella aplicó la siguiente técnica para controlar su disgusto con el comportamiento disruptivo de sus alumnos.

“Me estoy empezando a sentir muy frustrada porque nadie me está escuchando y no quiero alzar la voz”, remarcó calmadamente. “Voy a respirar profundo para serenarme y esperaré a que todos se tranquilicen para que yo pueda continuar”.

No sólo les mostró a sus estudiantes cómo calmarse en medio de una situación emocionalmente difícil, también tomó completa responsabilidad por su estado emocional y les dio a sus estudiantes la autonomía de tomar responsabilidad por su comportamiento para que ella pudiera proceder con su lección.

Estos tres factores: las relaciones estudiante-profesor, la gestión del salón de clases y la implementación del Programa de SEL, apoyan la creación de un ambiente saludable en el salón de clases, el cual será la vía para alcanzar los resultados deseados de los alumnos tanto en lo social, como en lo emocional y lo académico.

Cultivando la conciencia y la resiliencia en la educación (CARE)

Basándose en los más recientes descubrimientos de la neurociencia y la emoción fundamentados en la atención plena para promover el bienestar y reducir el estrés, el *Garrison Institute*, en Nueva York, empezó a desarrollar una nueva intervención dirigida a apoyar la Competencia Social y Emocional de los Profesores (SEC) como un medio para mejorar el clima en el salón

de clases y los resultados de los estudiantes. Cultivando la Conciencia y la Resiliencia en la Educación (CARE, por sus siglas en inglés) fue diseñado por un equipo de educadores y consejeros científicos para ayudar a los maestros a manejar el estrés y animar sus clases, promoviendo de este modo mejoras en las relaciones con sus estudiantes, la gestión del salón de clases y el aprendizaje socioemocional.

El programa CARE involucra una mezcla de instrucción y actividades experimentales, incluyendo tiempo para la discusión y la reflexión. Como un programa de desarrollo profesional basado en campo, CARE es típicamente presentado durante el año escolar en una sesión de 4 días completos, extendido durante 4 a 5 semanas. También se ofrece al público cada verano en la forma de un retiro intensivo de 5 días en el *Garrison Institute*. En el campo, los facilitadores guían a los profesores por teléfono y vía correo electrónico, entre sesiones, para apoyarlos mientras practican y aplican las nuevas habilidades que han aprendido, el *Garrison Institute* también trabaja con escuelas para desarrollar sustentabilidad y constante apoyo para los profesores.

Componentes del programa CARE

La intervención CARE utiliza tres componentes instruccionales primarios: a) instrucción de habilidades emocionales, b) prácticas de atención plena y reducción del estrés, y c) ejercicios de escucha y compasión.

a) Instrucción de habilidades emocionales

La extenuación emocional es el principal contribuyente del agotamiento de los profesores y puede interferir con el rendimiento de los mismos. Para ayudar a los profesores a construir resiliencia emocional, el entrenamiento CARE introduce el reconocimiento de la emoción y las habilidades emocionales, combinando la instrucción directa con actividades experimentales. Este conocimiento y experiencia les ayuda a los profesores a entender, reconocer y regular las respuestas emocionales en sí mismos y en los demás con quienes trabajan (estudiantes, colegas y padres).

Prácticas reflexivas y juegos de rol apoyan el reconocimiento de los estados emocionales y su exploración del paisaje emocional—sus patrones habituales de emoción, desencadenantes, tendencias y perfil reactivo—. Estas habilidades le ayudan a los maestros a reevaluar situa-

ciones emocionales retadoras y a responder con mayor claridad y sensibilidad a las necesidades de sus estudiantes, preservando el buen clima emocional del salón de clases, esto da como resultado una gestión del salón de clases más consistente, asertiva, compasiva y efectiva. También podría ayudar a los profesores a proveer apoyo social y emocional a sus alumnos a través de la instrucción directa, el modelado, y prácticas tales como guiarlos a través de conflictos con sus compañeros.

b) Prácticas de Atención Plena y Reducción del Estrés

Durante el programa CARE, los profesores aprenden cómo balancear su vida profesional y personal para continuamente renovar la fuerza interior que necesitan para hacer bien su trabajo, para apoyar sus sentimientos y la regulación emocional, para reducir el estrés, para estar más conscientes, completamente presentes y comprometidos con su enseñanza y sus estudiantes. CARE introduce una serie de actividades de atención plena, las sesiones comienzan con cortos periodos de reflexión en silencio y se extienden a actividades que traen la atención plena a las actividades del día a día tales como pararse, caminar, experimentar una tranquila presencia en frente de un grupo y en los juegos de rol. Las actividades físicas basadas en la atención plena, tomadas de las artes marciales, han sido adaptadas e integradas para promover una fuerte presencia de los profesores y la confianza en sí mismos.

c) Ejercicios de escucha y compasión

Para promover la compasión y la escucha, CARE introduce la práctica del cuidado y la escucha atenta. Las prácticas de cuidado son una reflexión guiada durante la cual la persona mentalmente ofrece bienestar, felicidad y paz –primero a sí mismo, después a un ser amado, un colega neutral o un conocido, hasta llegar a una persona a la que uno la encuentre desafiante (como un estudiante difícil, un padre o un colega). Esta práctica mejora el bienestar y fortalece los recursos propios de la persona, resultando en una mayor satisfacción para su vida.

La práctica de escucha atenta involucra prestar completa atención, sin la necesidad de responder. Una tendencia común mientras escuchamos es la de pensar sobre cómo vamos a responder en orden de proveer una sugerencia útil o una respuesta. Mediante esta práctica, los profesores aprenden que simplemente estar presente y escuchar atentamente es de apoyo en sí mismo.

d) Evaluaciones del programa

Desde 2007, CARE ha sido piloteado en campo con grupos de maestros en Denver, San Francisco y Philadelphia. Los resultados de las evaluaciones del programa sugieren que CARE es atractivo para los maestros y ha sido exitoso en ayudarles a lidiar con las emociones relacionadas con la actividad de enseñar. Entre 2007 y 2009, CARE ha sido ofrecido como retiro de verano en el *Garrison Institute*, en New York y a maestros de escuelas privadas fuera de Philadelphia. En abril del 2009, *Wellspring Consulting* condujo una evaluación de estos programas. A 85 participantes con direcciones de correo electrónico válidas (de un total de 93 participantes totales), se les envió un correo electrónico con una liga a la encuesta.

La mayoría de los participantes que respondieron encontraron que el programa CARE era valioso, y más del 90% consideraron muy probable recomendar el programa a un colega; 84% dijo que el programa fue muy importante para su desarrollo profesional; 87% estuvo fuertemente de acuerdo con que todos los maestros deberían recibir este entrenamiento. Los comentarios incluyeron los siguientes:

- *“Ahora tengo un tranquilo inquebrantable sentimiento que está profundo dentro de mí, y esto me ayuda a mantenerme presente, concentrado, creativo, y agradecido por cada uno de los pequeños milagros que experimento todos y cada uno de mis días”.*
- *“He implementado las estrategias que he aprendido a través de un año muy difícil y he ofrecido algunas ideas a mis colegas y a mis profesores estudiantes”.*
- *“El trabajo interpersonal fue muy poderoso. La mayoría de los entrenamientos profesionales carecen de este tipo de componente experimental, que es el tipo de aprendizaje que se queda conmigo”.*
- *“Estoy mucho más presente con mis estudiantes a lo largo del día. Estoy consciente cuando mis emociones empiezan a tomar el control de una forma positiva o negativa. Esta conciencia me ayuda a responder, en lugar de reaccionar a la situación”.*

Un profesor explicó cómo el programa CARE le ayudó a ser más sensible con un estudiante disruptivo:

“CARE me ha dado las herramientas y habilidades para estar más calmado y centrado. En una situación particular, puedo actuar en respuesta a lo que se necesita en el momento, en lugar de reaccionar a esto. Haciendo respiraciones profundas, puedo tranquilizarme y darme

cuenta de qué sentimientos están desencadenando en mí los comentarios de los alumnos. Puedo ver más allá de su comportamiento (gritar, insultar e interrumpir la clase) puedo percibir sus sentimientos y las necesidades detrás de esos sentimientos que desencadenaron su reacción. Esta manera de relacionarme conmigo mismo y con los demás, es una forma más compasiva que me guía hacia la comunicación abierta y honesta. Esto provee un modelo para el estudiante sobre cómo relacionarse consigo mismo y con otros con compasión, crea una atmósfera de confianza y más alegría en el salón”.

El proyecto culminará en un estudio piloto controlado y aleatorio de esta versión final con profesores de primaria. Las medidas resultantes incluirán autoevaluaciones de bienestar, atención plena, urgencia del tiempo, agotamiento y eficacia, así como medidas observacionales del comportamiento de los profesores y del clima en el salón de clases.

Conclusión

A pesar de que el agotamiento de los profesores y su desgaste es un problema creciente, promover el bienestar y la competencia social y emocional (SEC) podría ayudar a los maestros a lidiar con el estrés diario de enseñar. Crear y mantener exitosamente un ambiente de aprendizaje en el salón en donde los estudiantes son felices y están emocionados de aprender, refuerza la eficacia del profesor y su disfrute de enseñar, por lo tanto, previene el desgaste y el agotamiento.

Hasta ahora, CARE parece ser un prometedor programa para ayudar a los maestros a cultivar el bienestar y la competencia social y emocional (SEC), enseñándoles sobre las emociones y cómo éstas afectan la enseñanza y el aprendizaje, y promover las habilidades basadas en la atención plena para reducir el estrés y la conciencia de sí mismos. Sin embargo, este campo está todavía en etapas tempranas de desarrollo y hay una necesidad de articular los constructos del bienestar y la competencia social y emocional de una forma más clara, para entender cómo medir estos constructos en el contexto de una configuración emocional.

En los años venideros, será importante explorar profundamente cómo la participación de los maestros en el programa resulta en mejores resultados en los estudiantes. Más allá, el trabajo futuro debería explorar los potenciales efectos mediadores del bienestar de los profesores y las competencias sociales y emocionales

en el salón de clase, así como los resultados de los estudiantes. Investigaciones preliminares sugieren que promover el bienestar de los profesores y las competencias socioemocionales –sin explícitamente aplicar estas habilidades y disposiciones en la práctica del salón de clases– podría tener efectos limitados en los resultados del salón.

Este novedoso acercamiento para apoyar el desarrollo profesional de los maestros ha tenido implicaciones importantes en las políticas educativas. La calidad de los profesores se ha vuelto el frente en las discusiones de reformas educativas. Sin embargo, en investigaciones previas, ni los años de educación, ni los años de experiencia han predicho la habilidad para enseñar. Quizá las competencias sociales y emocionales son un elemento crítico que contribuye a lo que hace exitoso a un maestro. Si es así, promover las competencias sociales y emocionales en el desarrollo profesional de los maestros podría mejorar la enseñanza y, como beneficio adicional, promover la eficacia y el compromiso de los maestros a la profesión.

Referencia:

García, P. (2021). Promoviendo las habilidades socioemocionales en los docentes. Reflexiones de un profesor [no publicado]. Derivado de: Jennings, P. A. (2011). *Breaking the Mold of Pre-service and In-service Teacher Education: Innovative and Successful Practices for the 21st Century*. En A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.), *Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout*, (pp. 133-143). Rowman & Littlefield Education. https://www.academia.edu/4043534/Promoting_Teachers_Social_and_Emotional_Competencies_to_Support_Performance_and_Reduce_Burnout