

Fecha de recepción: 23/08/2021

Fecha de aprobación: 15/11/2021

La pedagogía de las emociones. Una propuesta para el regreso a clases presenciales de los niños y niñas de educación básica

Martina Milagros Robles Sánchez¹

Resumen

El presente artículo tiene como finalidad sensibilizar a los docentes sobre la importancia del conocimiento teórico de las emociones y de la pedagogía para trabajarla en el aula, con la intención de acompañarlos en el regreso a clases presenciales después de la pandemia originada por la COVID-19. Con ello, se espera favorecer ambientes de aprendizaje, que permitan construir escenarios de convivencia armoniosa en las aulas. La investigación se realizó bajo una metodología cualitativa. A partir del análisis de los documentos normativos y oficiales, y de los materiales de trabajo emitidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP) que enmarcan la importancia de implementar una pedagogía de las emociones, se identificaron y describieron las categorías de análisis. Sobre esta base, se diseñó una propuesta de intervención, como una guía práctica con técnicas didácticas para que los docentes hagan uso de ellas en la contención y li-

beración de las emociones de los alumnos al regreso a las aulas en el ciclo escolar 2021-2022. Después de la revisión, análisis e interpretación de la información de la investigación, concluimos que el desarrollo de habilidades socioemocionales en las aulas, es de suma importancia para un mejor aprovechamiento escolar.

Palabras claves: Desarrollo afectivo, Competencias para la vida, Ciencias de la educación, Socialización, Humanismo.

Abstract

The purpose of this article is to sensitize teachers about the importance of theoretical knowledge of emotions and pedagogy to work it in the classroom, with the intention of accompanying them in the return to face-to-face classes after the pandemic caused by COVID-19. With this, it is expected to favor learning environments that allow the construction of harmonious

¹ Doctorado en Educación. Docente en el Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima, México. <https://orcid.org/0000-0003-3360-9042>, milagros.robles@gmail.com

coexistence scenarios in the classrooms. The research was carried out under a qualitative methodology. Based on the analysis of the normative and official documents, and the work materials issued by the Secretary of Public Education (SEP) that frame the importance of implementing a pedagogy of emotions, the categories of analysis were identified and described. On this basis, an intervention proposal was designed, as a practical guide with didactic techniques for teachers to make use of them in the containment and release of students' emotions upon return to classrooms in the 2021-2022 school year. After reviewing, analyzing and interpreting the research information, we conclude that the development of social-emotional skills in the classroom is of utmost importance for better school achievement.

Key words: Emotional development, Life skills, Educational sciences, Socialization, Humanism.

Introducción

En el ámbito educativo, un tema pendiente y un reto a atender es la educación emocional, no solo por la apropiación de los conceptos teóricos, sino por la complejidad para que los docentes los apliquen en las aulas. Actualmente, en México se realizan esfuerzos por incluir políticas nacionales que resaltan la relevancia del trabajo con las emociones en los procesos de aprendizaje. Estas políticas han quedado plasmadas en la Ley General de Educación, publicada el 30 de septiembre del 2019 (LGE, 2019), y en otros documentos emitidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP), en los cuales se enfatiza el desarrollo de habilidades y capacidades socioemocionales desde la educación, como apoyo orientador para hacer frente a la crisis derivada del COVID-19.

Martínez (2020) define a la pandemia, como un “evento universalmente estresante, que reúne efectos en diversas áreas del funcionamiento humano” (p. 8). Esta situación se convierte en un verdadero desafío para los docentes en el proceso de aprendizaje de los alumnos. Hoy más que nunca, se requiere reconstruir la parte emocional

de la comunidad educativa y de la sociedad en general, después del aislamiento por más de un año. De ahí la relevancia del desarrollo de la investigación teórica, cuyos resultados se enuncian a continuación.

En el presente artículo, se parte del criterio de que la implementación de una pedagogía de las emociones a partir de las orientaciones de pautas y principios de acción desde ese enfoque; es una oportunidad para que, al regreso a clases presenciales, los niños de educación básica puedan manejar las emociones de una manera reflexiva, consciente y equilibrada. En correspondencia, el objetivo es presentar una propuesta de intervención sustentada en la pedagogía de las emociones, como una guía práctica con técnicas didácticas para que los docentes hagan uso de ellas en la contención y liberación de las emociones de los alumnos al regreso a las aulas en el ciclo escolar 2021-2022.

Para efectos de este documento, se entiende por pedagogía de las emociones al conjunto de técnicas que permiten establecer, desde la teoría y la práctica, una propuesta de enseñanza, que le permita al individuo manejar sus emociones.

De acuerdo con Estrada y Salazar (2014), la pedagogía de las emociones

desarrolla un campo de estudio e investigación que se ocupa del análisis e intervención sobre los factores emocionales y procesos afectivos involucrados en los procesos educativos, tanto en contextos escolares como no formales, ofreciendo pautas y clarificando principios de acción que permitan operativizar la toma de decisiones de educadores y formadores en su práctica profesional. (p. 2)

Desde este referente teórico, el objetivo de la investigación fue proponer a los docentes de educación básica, pautas y principios de acción dentro de la pedagogía de las emociones, que les permita favorecer el manejo de las emociones en los alumnos de una manera reflexiva, consciente y equilibrada.

La pedagogía de las emociones

se fundamenta en un marco teórico amplio analizado desde una perspectiva integradora, para una acción formativa eficiente. Uno de los fundamentos básicos detrás de esta educación es el de la inteligencia emocional, desde sus diversos modelos, y las investigaciones que dan soporte a su naturaleza evolutiva y posibilidades educativas. (Bisquerra y Chao, 2021, p. 2)

Se asume que gran parte de las emociones se producen en las interacciones sociales, y, por otro lado, la exposición de las emociones de los maestros tiene un profundo impacto en el desarrollo y bienestar de los niños, siendo la escuela un punto de referencia importante en sus vidas, así como en la forma de enfrentar la adversidad a lo largo de su desarrollo personal.

Bajo esa concepción, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo podrían los docentes de educación básica implementar acciones basadas en una pedagogía que fomente en los niños el manejo de las emociones de una manera reflexiva, consciente y equilibrada al regreso presencial a las aulas?

Material y método

La investigación se realizó con una metodología cualitativa, mediante el análisis de documentos normativos y oficiales, y de los materiales de trabajo emitidos por la SEP en el periodo 2019-2021, que enmarcan la importancia de implementar una pedagogía de las emociones, como categoría analítica.

Los documentos analizados fueron: la Ley General de Educación (LGE, 2019), el Fichero Cuidar de Otros es Cuidar de Sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia (SEP, s. f.), las Orientaciones pedagógicas para el inicio y organización del ciclo escolar 2020-2021 (John, 2020), el documento Consideraciones generales para formalizar el regreso voluntario a clases presenciales, ciclo escolar 2020-2021 (SEP, 2021a), y la Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales en las Escuelas de Educación Básica (SEP, 2021b).

A partir del análisis documental y el uso de métodos teóricos como inductivo-deductivo y analítico-sintético, se realizó un proceso de categorización, que permitió identificar y describir como categorías emergentes las siguientes: el enfoque humanista, la educación socioemocional, las capacidades socioemocionales y las habilidades socioemocionales. Sobre esta base,

se plantea una propuesta de intervención desde la pedagogía de las emociones, con la finalidad de ofrecer herramientas didácticas para que los y las docentes hagan uso de ellas al regreso presencial a las aulas en el ciclo escolar 2021-2022.

Resultados

La teoría que sustenta la pedagogía de las emociones, reitera la idea de que el desarrollo de la educación emocional en las aulas es de suma importancia, sobre todo por el impacto que puede tener en el aprendizaje del alumnado (Guardado et al., 2016). De ahí la relevancia de que los docentes implementen herramientas didácticas que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales para un mejor aprovechamiento escolar. De acuerdo con Clouder et al. (2013), “cuando los educadores no valoramos la importancia de las emociones de los estudiantes, estamos olvidando una fuerza fundamental del aprendizaje. Se podría decir de hecho que nos olvidamos del factor más importante del aprendizaje” (p. 17).

Estas apreciaciones son consideradas en el marco normativo de la Ley General de Educación de México (LGE, 2019). Mediante el estudio de los capítulos de este texto jurídico, se identificaron y describieron categorías de análisis, con la finalidad de explicarlas para un mejor entendimiento de cómo pretende la política pública nacional que los docentes, desde su práctica, incluyan la educación emocional en el desarrollo de los planes y programas de estudio (tabla 1).

Como se puede identificar, el enfoque que permea en la pedagogía de las emociones desde la Ley de General de Educación, es el humanista:

El enfoque humanista se centra en el desarrollo integral de los estudiantes, por lo tanto, es determinante en la calidad de los procesos de enseñanza y cómo se incorporan estos a los ámbitos personales y sociales de los estudiantes, con énfasis en el desenvolvimiento de las habilidades socioemocionales e inclusivas. (Solano, 2020, p. 8)

El humanismo concibe los alumnos como “únicos y especiales (...) con fortalezas e incluso debilidades que nos hacen seres únicos y diferentes a los demás” (Solano, 2020, p. 7).

Cuando hablamos de seres individuales, con capacidades diferenciadas para enfrentar los sucesos o problemas en la vida, nos referimos también a aquellas habilidades socioemocionales que le permiten al ser humano ser y actuar en la sociedad. De ahí que los alumnos, al ser parte de un nivel educativo, de una comunidad escolar, de un grupo o grado específico, tengan la posibilidad de fortalecer dichas habilidades, potenciarlas y convertirlas en competencias en la convivencia con los otros, porque para vivir en comunidad, en armonía y relacionarnos con los demás, es indispensable adquirir ciertas competencias socioemocionales como: comprensión de sí mismo, autorregulación, comprensión del otro, relación interpersonal y discernimiento, entre otras.

Amuchástegui et al. (s. f.), en la guía de soporte socioemocional, *Reconstruir sin ladrillos*, refieren el término de competencia socioemocional no solo al conocimiento, sino también a la habilidad y la actitud que permitan llevar a la práctica, hacer vivo ese conocimiento, considerando que “desarrollar competencias socioemocionales es un aporte para la vida en general y

Tabla 1

Análisis de la Ley General de Educación

Ley General de Educación de México 30/09/19	Categorías de análisis	Descripción de las categorías de análisis
Capítulo III De los criterios de la educación Artículo 16. IX. Será integral porque educará para la vida y estará enfocada a las capacidades y desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas de las personas que les permitan alcanzar su bienestar y contribuir al desarrollo social...	Capacidades socioemocionales	Conjunto de aptitudes que permiten a la persona relacionarse con los otros.
	Habilidades socioemocionales	Conjunto de cualidades que le permiten a la persona regular sus emociones.
Capítulo IV De la orientación integral Artículo 18. VI. Las habilidades socioemocionales, como el desarrollo de la imaginación y la creatividad de contenidos y formas; el respeto por los otros; la colaboración y el trabajo en equipo; la comunicación; el aprendizaje informal; la productividad; capacidad de iniciativa, resiliencia, responsabilidad; trabajo en red y empatía; gestión y organización.	Habilidades socioemocionales	Conjunto de cualidades que le permiten a la persona regular sus emociones.
Capítulo V De los planes y programas de estudio Artículo 30. Los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que impartan el Estado... XI. La educación socioemocional.	Educación socioemocional.	Es la enseñanza de contenidos para el desarrollo de habilidades y capacidades, que le permita a la persona comprender y manejar las emociones.
Capítulo VII De la educación humanista Artículo 59. En la educación que imparta el Estado se promoverá un enfoque humanista, el cual favorecerá en el educando sus habilidades socioemocionales que le permitan adquirir y generar conocimientos, fortalecer la capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad y en armonía con la naturaleza.	Enfoque humanista	Es un enfoque que reconoce las cualidades de la persona del educando como la parte más significativa en su formación integral.
	Habilidades socioemocionales	Conjunto de cualidades que le permiten a la persona regular sus emociones.
	Capacidad para sentir y actuar	Aptitud para enfrentar los problemas, sucesos o acontecimientos inesperados que se le presentan a la persona.

el enfrentamiento de crisis en particular” (p. 22).

Por su parte, en el campo de la educación, Rendón (2015) define a la competencia emocional como:

Las actuaciones sociales y emocionales de los sujetos de forma ética en diferentes contextos y situaciones problemáticas. La competencia socioemocional incluye la identificación, interpretación, argumentación y resolución de problemas socioemocionales, integrando valores, conocimientos y habilidades sociales y emocionales que se movilizan en la actuación en la realidad. (p. 5)

Por otro lado, Bisquerra y Mateo (2019) explica, que las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 36).

Discusión

Sin duda, el docente desempeña un papel relevante en el desarrollo de competencias emocionales en los alumnos, pues toma el rol de educador emocional, con la cual los niños tendrán un acompañamiento para la regulación y reconocimiento de sus emociones, sobre todo porque en los primeros años necesitan de esa guía para aprender a expresar las emociones de manera adecuada y lograr una mejor convivencia entre los grupos escolares.

A partir de esa concepción, hoy más que nunca se deben generar los espacios o escenarios propicios en las aulas, para que los niños y niñas al regreso a clases presenciales, después de más de un año de estar aislados de la convivencia cotidiana con maes-

tros y alumnos, desarrollen la capacidad de sentir y actuar en una nueva normalidad. Es un trabajo que requiere también de asesoría a los docentes, de dotarles de las herramientas básicas para el acompañamiento y contención de las situaciones emocionales que surgirán en los primeros días del regreso presencial a las aulas.

De ahí que la SEP de México haya publicado una serie de materiales de trabajo, para que en los Consejos Técnicos Escolares se revisen y sirvan como guías u orientaciones para el fortalecimiento emocional de los niños y niñas en las aulas. A partir de los resultados del análisis de los documentos emitidos por la SEP en relación con las emociones, se construye la tabla 2 que identifica las orientaciones correspondientes al tema, así como las generalidades sobre el cómo abordarlos.

Propuesta de intervención desde la pedagogía de las emociones

La propuesta de intervención desde la pedagogía de las emociones para el regreso a clases presenciales de los niños y niñas de educación básica para el ciclo escolar 2021-2022, parte del paradigma de la pedagogía humanista “que proporciona al hombre los elementos cognoscitivos indispensables para comprender mejor el mundo, apropiarse de una educación estética, conjuntamente con la afinación de la sensibilidad, y la elevación de las cualidades morales y éticas” (Sánchez y Pérez, 2017, p. 266).

Para ello, es necesario trabajar las competencias socioemocionales desde una pedagogía activa y vivencial, recreando escenarios a través de

estrategias, actividades, juegos de roles y dinámicas activas (...) como:

Tabla 2

Análisis de documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública

Documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública	Contenido sobre el tema de las emociones en el documento	Generalidades sobre cómo abordarlos en la escuela	Categoría de análisis a trabajar desde la pedagogía de las emociones
<p>Consideraciones generales para formalizar el regreso voluntario a clases presenciales, ciclo escolar 2020-2021. Emitido el 28 de mayo de 2021.</p>	<p>Intervenciones que aseguren el bienestar de la comunidad escolar. Promover el apoyo socioemocional para educandos y docentes, el cual podrá realizarse de la siguiente manera (p. 5).</p>	<p>A. Previo el inicio del ciclo escolar: sensibilización, confianza y comunicación; B. Los primeros días de clases: reconocimiento de emociones, compartir experiencias, espacio seguro, rutina y conexión social, y evitar el estigma; C. Las primeras semanas de clases: confianza, apoyo socioemocional, compromiso y calma, y D. Durante todo el ciclo escolar: contacto, monitoreo del autocuidado, resiliencia y signos de alarma.</p>	<p>La educación socioemocional.</p>
<p>Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales en las Escuelas de Educación Básica. Emitido en mayo de 2021.</p>	<p>“Apoyo socioemocional para docentes y estudiantes” (pp. 39-41).</p>	<p>Propiciar — desde los primeros días de clases— ambientes de escucha, apertura para la identificación y expresión de emociones... como una condición de base para avanzar en los aprendizajes.</p> <p>Asignar un tiempo razonable —que puede ser variable de una escuela a otra y de un grupo a otro— para que expresen emociones, procesen el retorno y reflexionen sobre sus experiencias.</p> <p>Prever la atención a las necesidades socioemocionales en tres niveles:</p> <p>I. General: incluye acciones formativas y preventivas desde el currículo, la planeación y la organización escolar.</p> <p>II. Focalizado: involucra acciones puntuales de apoyo pedagógico o psicológico para atender a grupos específicos a fin de reducir o prevenir afectaciones derivadas de la situación actual.</p> <p>III. Individual: brinda atención a personas que requieran reducir la severidad, intensidad y complicaciones de problemas psicoafectivos preexistentes y actuales.</p>	<p>Enfoque humanista</p>

Tabla 2

Análisis de documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública (cont.)

Documentos oficiales de la Secretaría de Educación Pública	Contenido sobre el tema de las emociones en el documento	Generalidades sobre cómo abordar los en la escuela	Categoría de análisis a trabajar desde la pedagogía de las emociones
Orientaciones pedagógicas para el inicio y organización del ciclo escolar 2020-2021. Emitido en julio de 2020.	La atención socioemocional requiere de confianza. El diálogo y la escucha podrán abonar a NNA a expresarse y reflexionar sobre lo vivido. La atención socioemocional debe estar en los procesos de evaluación diagnóstica y en el periodo de reforzamiento.	Apoyo socioemocional con la finalidad de propiciar — desde los primeros días de clases— ambientes de escucha, apertura para la identificación y expresión de emociones, como una condición de base para avanzar en los aprendizajes. Será necesario apoyar a las NNA a identificar, conocer y expresar sus emociones y buscar posibles alternativas para trabajarlas de manera positiva como puede ser: respirar y relajarse, escribir o hablar sobre ello, realizar alguna actividad deportiva, aprender a tocar un instrumento musical, entre otras. También es clave dar pautas para ayudarles a reflexionar, renovar sus sueños y proyectos futuros.	Habilidades socioemocionales
Fichero. Cuidar de Otros es Cuidar de Sí mismo Herramientas de soporte socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia.	El fichero ofrece herramientas de soporte socioemocional para el retorno a un ambiente de paz y progreso. Tiene un marcado énfasis en la enseñanza para el autocuidado, necesario para que los alumnos enfrenten mejor los múltiples escenarios futuros.	Propone actividades para los colectivos con las que esperamos ejerciten su respiración y visualización, como estrategias primordiales para alcanzar la calma y relajarse. Presenta a las familias un par de actividades sencillas para realizar en los hogares, con la finalidad de que también desde allí se abran oportunidades para el autocuidado y el soporte socioemocional, sobre todo en lo referente a la descarga y la verbalización de las emociones sentidas en este último periodo. Contiene un compendio de actividades organizadas por nivel educativo; las podrán implementar cuando así lo requieran o estimen conveniente, en función de sus propósitos, sentires y necesidades en el contexto de emergencia que viven. Están orientadas a cuatro aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional: A. Aprender a calmarse B. Ejercitar la concentración C. Reconocerse a sí mismo D. Generar vínculos de grupos seguros y estables. Contiene definiciones mínimas y elementales, relacionadas con el soporte socioemocional y el apoyo psicosocial. Ofrece bibliografía y recursos audiovisuales, susceptibles de emplearse pensando en el bienestar socioemocional del alumnado al regreso a clases.	Capacidades socioemocionales

la introspección activa, la relajación y el mindfulness, el uso de un diario emocional, la representación artística y plástica, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje basado en proyectos, casos, problemas, o dilemas. (Bisquerria y Chao, 2021, p. 16)

Lo anterior, se sustenta en el marco teórico de la pedagogía de las emociones, a partir de la idea de Bisquerria y Chao (2021), que define la educación socioemocional como:

Un proceso educativo continuo y permanente y, por lo tanto, debe estar presente a lo largo de la educación formal, dentro del currículo escolar, desde la educación inicial hasta la educación superior; pero también tendría que permear los espacios formativos no formales, como la familia o las agrupaciones sociales y la formación continua en la vida adulta. (p. 13)

La propuesta de intervención, retoma en un primer momento los documentos propuestos por la Secretaría de Educación Pública, mismos que se enmarcan en las categorías de análisis descritas en el presente documento: el enfoque humanista, la educación socioemocional, las capacidades socioemocionales y las habilidades socioemocionales. Todas ellas, consideradas en la Ley General de la Educación en México (LGE, 2019) como una aspiración, una obligación del Sistema Educativo Mexicano y un derecho de los niños, niñas y adolescentes al recibir educación.

El documento emitido el 28 de mayo del 2021 “Consideraciones generales para formalizar el regreso voluntario a clases presenciales, ciclo escolar 2020-2021” (SEP, 2021a), como parte de la educación socioemocional, orienta sobre los momen-

tos en que el docente podrá realizar intervenciones que aseguren el bienestar de la comunidad escolar y promover el apoyo socioemocional en actividades previas al arranque, actividades en los primeros días y semanas de clase con el alumnado así como durante todo el ciclo escolar con monitoreo del autocuidado, resiliencia y signos de alarma que muestre la comunidad escolar.

Por otra parte, el documento “Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales en las Escuelas de Educación Básica” emitido en mayo de 2021 (SEP, 2021b), permea en su contenido el enfoque humanista, pues al prever la atención de necesidades socioemocionales en tres niveles: individuales, focalizadas y generales; da cuenta de una formación que retoma las cualidades de cada estudiante y la formación integral de los mismos.

Así mismo, el documento emitido en julio del 2020 “Orientaciones pedagógicas para el inicio y organización del ciclo escolar 2020-2021” (John, 2020), guía a los docentes para el desarrollo de habilidades socioemocionales, a través de la generación de ambientes de escucha, expresión de emociones como una condición para avanzar en los aprendizajes, además de sugerir actividades de relajación, deportivas o artísticas que generen mejores estados de ánimo en el alumnado.

También la SEP (s. f.) emitió el “Fichero cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencias”, cuyo contenido comprende un compendio de actividades organizadas por nivel educativo orientadas a aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional que favorece el desarrollo de capacidades

en esa área.

La propuesta consiste en una intervención docente desde la pedagogía de las emociones, que con una perspectiva flexible integra orientaciones didácticas específicas para implementar la siguiente metodología en los tres momentos o fases de la clase, retomando los materiales proporcionados por la Secretaría de Educación Pública y otros que el docente valore pertinentes:

- a. Inicio: presentación de actividad detonante para el trabajo con las emociones. Preguntas o planteamientos de reflexión (atender, percatarse-identificar/describir).
- b. Desarrollo: acompañamiento del trabajo con las emociones. Construcción de nuevos escenarios o soluciones a los planteamientos (entender, juzgar, sostener, clarificar, discernir).
- c. Cierre: qué me llevo del trabajo y qué habilidades emocionales despliego. Evaluación, desarrollo de las habilidades o aptitudes emocionales a través de productos prácticos, artísticos u orales.

Se proponen cinco actividades para el trabajo en el aula, aplicables en cualquier nivel, desde un enfoque humanista y la pedagogía de las emociones. Las secuencias de actividades y la propuesta de evaluación fueron diseñadas para que los alumnos reflexionen y rescaten sus experiencias en torno a las habilidades socioemocionales, y a la vez observen y analicen sus emociones en su contexto, expresándolas de manera efectiva.

Para la implementación de la propuesta de intervención en el aula, se recomienda que el docente tome como guía la clasificación psicopedagógica de las emociones que

proporciona Bisquerra (2010) en su libro *Psicopedagogía de las emociones*, y que resumimos en la tabla 3.

Las actividades propuestas deben desarrollarse y medir el nivel de logro de los niños en cada etapa del proceso, a partir de un ambiente de aprendizaje basado en la interacción dialógica entre docente y alumno. Debe lograrse una integración de grupo, en la que predomine el trabajo colaborativo y se privilegie el desarrollo de la empatía y la tolerancia, donde el principio de la sana convivencia esté presente:

1. Ejercicios de respiración. Favorecen la meditación y el equilibrio emocional. De 15 a 20 minutos.
 - a) Musicoterapia: música de relajación (una diferente para cada día).
 - b) “Cuaderno de las emociones” (escrito o dibujo por día, según el nivel).
 - c) “Expresemos nuestras emociones” (cómo te sientes, 3 a 5 niños por día).
2. “Buzón de emociones”. Durante o al final del día. Contribuye al autoconocimiento y la autoestima.
3. Actividades recreativas para sanar emociones. Podrán ser de arte, danza, pintura, modelado, imágenes, videos, loterías, memoramas, dibujos, juegos, cuentos, narrativas, actividades sensoriales (aromas, pasto, texturas), dinámicas, etc. De 10 a 15 minutos. Les ayudará a conocer y usar algunos recursos para expresar emociones a través de diversas manifestaciones artísticas y culturales.

Tabla 3*Clasificación psicopedagógica de las emociones*

Emociones negativas	
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo
Emociones positivas	
Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, gratitud, interés, compasión
Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, dicha, placidez, satisfacción, serenidad
Emociones ambiguas	
Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia.

Nota: De R. Bisquerra, 2010, *Psicopedagogía de las emociones*, pp. 114-115.

4. “Gráfica de emociones”. Cada niño registrará sus emociones del día (feliz, triste, enojado, divertido, etc.). Contribuye al autoconocimiento y la autorregulación de las emociones en el alumno.
5. “Lluvia de amistad”. 5 minutos para decirse palabras positivas, palabras de aliento, de afecto y amistad. Ayuda al bienestar emocional del alumno, a que el alumno comprenda al otro de manera empática, a fomentar el trato digno hacia otras personas y a establecer relaciones interpersonales de respeto, atención y cuidado por los demás

La propuesta es susceptible de ser enriquecida con otras actividades basadas en la experiencia de los docentes y de ser adecuada a los requerimientos de cada grupo de alumnos. De este modo, los docentes deben preparar estas actividades antes del regreso a clases presenciales, para que puedan ser complementadas con materiales y situaciones a partir del propio entorno. Asimismo, se recomienda mantener este tipo de intervenciones a lo largo del ciclo escolar con actividades dirigidas al progreso emocional de los niños, dándole la importancia que requiere para el logro de los fines de la educación en este nivel.

Conclusiones

Al conocer, analizar, planear e implementar por parte de los docentes los materiales, guías y orientaciones propuestos en los Consejos Técnicos Escolares para el fortalecimiento emocional de las y los estudiantes, así como el manejo de las emociones de una manera reflexiva, consciente y equilibrada al regreso presencial a las aulas, se espera que se trabaje bajo una pedagogía de las emociones, enmarcada en una enseñanza con enfoque humanista, que priorice la formación integral de los niños, niñas y adolescentes, así como el desarrollo de habilidades y capacidades socioemocionales.

Para lo anterior, es importante que la educación socioemocional sea considerada como un eje transversal en los programas educativos, que el docente se apropie de la parte conceptual, pero sobre todo de la práctica, como un modelo de enseñanza con enfoque humanista que permee el diseño de situaciones didácticas, estrategias, actividades, proyectos o tareas de desempeño para que el alumnado desarrolle las habilidades y capacidades socioemocionales que le permitan comprender, regular y manejar las emociones, así como relacionarse con los otros y los diversos contextos en los que se desenvuelven.

Finalmente resulta relevante señalar, que formar alumnas y alumnos competentes en el área socioemocional, favorecerá la integración e interacción positiva en las aulas, así como una adecuada adaptación a las circunstancias inesperadas que se suscitan en los espacios educativos. Las herramientas incluidas en esta propuesta de intervención, se espera que contribuyan a un manejo reflexivo, consciente y equilibrado de las emociones de los niños en el regreso presencial a las aulas, después de casi dos

años de ausencia de la comunidad educativa en las escuelas de educación básica, pues habrán de retornar con emociones, sentimientos y estados de ánimo diversos. El accionar las herramientas didácticas desde la Pedagogía de las Emociones, hará más llevadera la incorporación a la nueva normalidad de la vida escolar, tanto para el alumnado, como para los docentes y directivos.

Referencias

- Amuchástegui, G., Del-Valle, M., y Renana, H. (s. f.). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*. UNESCO. <https://bit.ly/30R32Qw>
- Bisquerra, R. (2010). Teoría de las emociones. En *Psicopedagogía de las emociones* (pp. 27-41). Editorial Síntesis. <https://bit.ly/32eH0Yj>
- Bisquerra, R. y Mateo, A. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsori.
- Bisquerra, R., y Chao, C. (2021, enero-junio). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://bit.ly/3cBm2Fb>
- Clouder, C., Mikulic, I., Leibovici-Mühlberger, M., Yariv, E., Finne, J., y Van Alphen, P. (2013). *Educación emocional y social, Análisis Internacional* [Informe Fundación Botín 2013]. Fundación Botín. <https://bit.ly/3DM6hqC>
- Estrada, J., y Salazar, C. (2014). Fundamentos teóricos de la pedagogía de las emociones positivas [Ponencia].

- III Congreso Internacional y V NACIONAL "Educación Pedagógica y Cultura Ambiental"*. <https://bit.ly/3FDkOWj>
- Guardado, M., Mancera-Valencia, F., y Romero, R., (2016, enero-diciembre). Pedagogía de las emociones: Las potencialidades de la enseñanza afectiva en un entorno urbano marginal. *Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 3(1), 171-178. <https://bit.ly/3HEc7wGn>
- John. (2020, 15 de julio). Orientaciones Pedagógicas para el Inicio y Organización del Ciclo Escolar 2020-2021. *Material Educativo*. <https://bit.ly/3oM2c-MQ>
- Ley General de Educación [LGE] Reformado, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 30 de septiembre de 2019 (México). <https://bit.ly/3nFw4ve>
- Martínez, C. (2020, abril). *Intervención y psicoterapia en crisis en tiempos del coronavirus (para psicólogas/os clínicos y psicoterapeutas)* [Monográfico]. CEPQS, MIDAP. <https://bit.ly/3oLTbna>
- Rendón, A. (2015). *Educación de la competencia socioemocional y estilos de enseñanza en la educación media*. *Sophia*, 11(2), 237-256. <https://bit.ly/3FG2WtT>
- Sánchez, V., y Pérez, M. (2017, julio-septiembre). La formación humanista. Un encargo para la educación. *Universidad y Sociedad*, 9(3), 265-269. <https://bit.ly/3HNVdMn>
- Secretaría de Educación Pública. (s. f.). *Cuidar de Otros es Cuidar de Sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia* [Fichero]. <https://bit.ly/30TBYjM>
- Secretaría de Educación Pública. (2021a). *Consideraciones Generales para Formalizar el Regreso Voluntario a Clases Presenciales Ciclo Escolar 2020-2021*. <https://bit.ly/3dGzSqp>
- Secretaría de Educación Pública. (2021b). *Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales en las Escuelas de Educación Básica. Durante el ciclo escolar 2020-2021*. <https://bit.ly/3nGtswX>
- Solano, G. (2020). El docente humanista y su impacto en el desarrollo de competencias. En J. A. Trujillo, A. C. Ríos y J. L. García (coords.), *Desarrollo profesional docente: reflexiones y experiencias de inclusión en el aula* (pp. 199-209) <https://bit.ly/3rgZOAX>

Para referenciar este artículo utilice el siguiente formato:

Robles M. (2022, enero/junio). La pedagogía de las emociones. Una propuesta para el regreso a clases presenciales de los niños y niñas de educación básica. *Yachana Revista Científica*, 11(1), 30-42.