



LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES: SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LAS RELACIONES EN EL AULA

Autor: Virginia Russo

Docente Tutor: Psic. Johana Tagliani

Docente de curso: Mag. Evangelina Méndez

Asignatura: Análisis Pedagógico

San Ramón, diciembre 2019

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. DESARROLLO	7
2.1. RELACIÓN ENTRE COMPETENCIA, INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL	10
2.1.1. <i>Inteligencia emocional</i>	10
2.1.2. <i>Las competencias emocionales</i>	11
2.1.3. <i>Educación emocional</i>	12
2.2. IMPORTANCIA DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES	12
2.2.1. <i>Relaciones interpersonales</i>	14
2.2.1.1. <i>Autoestima y autoconcepto: dos palabras parecidas, pero con significaciones distintas</i>	15
2.2.2. <i>Bienestar psicológico</i>	17
2.2.3. <i>Rendimiento académico</i>	18
2.2.4. <i>Aparición de conductas disruptivas</i>	19
2.3. ¿LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES SON ACUMULATIVAS?	21
2.4. ¿CÓMO SE PODRÍAN DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES?	22
2.5. EL ROL DE LOS DOCENTES EN EL DESARROLLO DE ESTAS COMPETENCIAS	23
2.6. NIVEL ESPERADO DE COMPETENCIAS DESARROLLADAS EN SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	25
2.6.1. <i>Motivación y autorregulación del aprendizaje</i>	26
2.6.1.1. <i>Autorregulación metacognitiva</i>	27
2.6.1.2. <i>Mentalidad de crecimiento</i>	28
2.6.1.3. <i>Motivación intrínseca</i>	28
2.6.1.4. <i>Perseverancia académica</i>	29
2.6.2. <i>Habilidades interpersonales</i>	29
2.6.2.1. <i>Empatía</i>	30
2.6.2.2. <i>Habilidades de relacionamiento</i>	30
2.6.3. <i>Habilidades intrapersonales</i>	31
2.6.3.1. <i>Regulación emocional</i>	32
2.6.3.2. <i>Autocontrol</i>	32
2.6.4. <i>El lugar que ocupan estas dimensiones en las aulas uruguayas actualmente</i>	33
3. CONCLUSIÓN	35
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
5. BIBLIOGRAFÍA	40

Resumen

A lo largo de la historia, el ámbito educativo ha priorizado el desarrollo de competencias cognitivas en los alumnos por encima de aspectos sociales y emocionales. A partir de la década de los 90, empiezan a surgir postulaciones teóricas acerca de la existencia de la inteligencia emocional y su repercusión en todos los ámbitos de la vida. Desde entonces, entendidos en la temática han desarrollado diversas teorías sobre la importancia de las emociones en el aprendizaje.

En este ensayo, se focaliza en cómo las competencias socioemocionales influyen en el rendimiento académico de los alumnos y en la relación que tienen con los demás actores de las instituciones educativas. Para esto, se desarrollan diversos puntos como la importancia de las competencias en el proceso de enseñanza y aprendizaje, la relación entre competencias cognitivas y competencias socioemocionales, el papel de los docentes en el desarrollo de las mismas y la situación actual en las aulas uruguayas.

Se destaca el rol de las competencias socioemocionales para establecer vínculos positivos con docentes y compañeros, favoreciendo que el proceso de enseñanza y aprendizaje resulte adecuado, así como la posibilidad de adoptar conductas que promuevan la adquisición de nuevos aprendizajes y la permanencia en el sistema educativo.

En este sentido, resulta fundamental que las instituciones educativas implementen propuestas de educación emocional que promuevan el desarrollo de competencias socioemocionales y atiendan a la integralidad de los sujetos.

Palabras clave: competencias socioemocionales, inteligencia emocional, educación emocional, rendimiento académico, relaciones interpersonales.

1.Introducción

El presente ensayo argumentativo surge en el marco de la asignatura Análisis Pedagógico de la Práctica Docente, dictada en el Instituto de Formación Docente “Juan Pedro Tapié” de la ciudad de San Ramón y tiene como cometido constituirse como un aporte para la reflexión docente y en el marco de la fase final de la carrera, se transforma en el último paso para conseguir el título de grado de Maestro de Educación Inicial y Primaria.

Este ensayo pretende mostrar cómo las competencias socioemocionales influyen directamente en el proceso enseñanza y aprendizaje, en el rendimiento académico de los alumnos y en el relacionamiento de éstos con sus pares y con sus docentes.

El interés por desarrollar esta temática surge a partir de la observación como practicante en años anteriores y de las actitudes de los alumnos en el aula ante diferentes propuestas. En todas ellas, ya sean actividades desde el Área del Conocimiento de Lenguas hasta el Área del Conocimiento Social¹, se pueden observar alumnos que demuestran falta de interés y manifiestan sus dificultades para entender los temas o resolver una situación problema. Estas dificultades se suman a las interrupciones de conducta de ciertos alumnos, lo que converge en un verdadero desafío para el docente a la hora de planificar su clase. Vale aclarar que esta problemática se observó en distintas Escuelas del Noreste de Canelones (3) y con alumnos de todos los niveles de Educación Primaria.

Desde la Ley General de Educación N°18.437 (2009) y el Programa de Educación Inicial y Primaria del año 2008 (PEIP de ahora en más) se atiende a la formación de ciudadanos críticos y reflexivos, slogan muy usado últimamente en los ámbitos educativos, y se apuesta a una Educación Integral, pero ¿cómo es posible lograr una Educación Integral si no se trabaja en base a las emociones de los educandos? ¿no son acaso éstas un factor determinante en el aprendizaje de los alumnos?

La Ley ya mencionada, en el Artículo 2, plantea que el fin de la Educación es promover el pleno desarrollo físico, psíquico, ético, intelectual y social. Por otra

¹ Según el orden establecido en el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008).

parte, en el Artículo 13 se expresa la importancia de que las personas adquieran aprendizajes que les permitan un desarrollo integral relacionado con aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a vivir juntas (Ley N°18437, 2009). Sin embargo, en el PEIP, son escasos los contenidos que promueven avances en el desarrollo de las competencias socioemocionales. Es así que se encuentra una distancia entre lo que la Ley pretende y lo que el Programa de Educación actual propone como contenidos de enseñanza.

Sumado a esto y teniendo en cuenta los programas vigentes, se encuentra la dificultad de que los contenidos que abordan temáticas relacionadas a las competencias socioemocionales, están enmarcados dentro del campo conceptual de la Ética, uno de los menos trabajado en las aulas. Se puede plantear que este campo conceptual se aborda de manera esporádica en el contexto escolar ya que históricamente se creyó que a la Escuela se iba a aprender a leer, escribir, hacer cuentas e interiorizar las normas morales. Se puede decir que atender a los problemas emocionales del niño nunca estuvo dentro del imaginario social como una función de la Escuela. Suele escucharse a personas de mediana edad que repiten frases de su niñez tales como “los problemas de casa se quedan en casa y no se llevan a la Escuela”. Si consideramos la concepción humanista de la Educación, la cual trata de educar a la persona en su totalidad, desarrollando la integralidad de la misma y atendiendo a lo emocional, afectivo y motivacional como potenciador del aprendizaje, la idea anteriormente mencionada ya no tiene vigencia.

Siguiendo el pensamiento de García Retana (2012) se puede plantear que, tradicionalmente, se creía que el rol de la Escuela era enseñar contenidos y que los valores, normas de comportamiento y manejo de las emociones debían aprenderse en casa, que estos eran asuntos de los cuales la familia debía hacerse cargo. Hoy en día, podemos afirmar que, según lo expuesto por el Instituto Nacional de Estadística, la composición y conceptualización de familia ha cambiado notoriamente, transformando aspectos relacionados a la convivencia, por lo que resulta conveniente que la Escuela eduque y enseñe desde una perspectiva que acompañe estas transformaciones (Cabella, Fernández, & Prieto, 2015).

En esta línea, se puede afirmar que la Escuela no debe ser solo un lugar en el que se transmitan conocimientos académicos y se desarrollen competencias cognitivas, debe ser también un espacio en donde los niños aprendan a convivir y ser; esperar turno, concentrarse, solicitar ayuda, resolver conflictos y establecer

relaciones. Estos constituyen algunos ejemplos de competencias que la Escuela debe desarrollar, considerando que las mismas favorecen el desempeño en el aula, facilitan la adquisición de aprendizajes y propician las condiciones óptimas para lograrlos.

2.Desarrollo

Para comenzar a estudiar el tema sobre las competencias socioemocionales, resulta interesante definir su concepto. Bisquerra (2012) sostiene que una competencia es: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p. 16).

El mismo autor plantea que de esta definición, se desprende que el concepto de competencia integra el saber, el saber hacer y el saber ser. Es decir, en el concepto de competencia, se conjugan contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Profundizando en lo anterior, Bisquerra (2012) sostiene que dentro de las competencias se puede distinguir a las técnicas, las metodológicas, y por último, las competencias básicas para la vida, o también denominadas genéricas, transversales, claves, entre otras.

Las competencias técnicas involucran aquellas relacionadas al saber, es decir, a los conceptos. Por otro lado, las competencias metodológicas, comprenden aquellos conocimientos vinculados al saber hacer, a los procedimientos. Mientras que las competencias básicas, las cuales se estudiarán en profundidad más adelante, incluyen aquellas competencias relacionadas al saber ser, es decir, a las actitudes.

Acerca de las mismas, Bisquerra (2012) destaca que las competencias básicas para la vida son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables que permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten al sujeto organizar su vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar.

Según el autor, entre las competencias básicas que no se contemplan específicamente en ninguna de las áreas académicas, se pueden citar:

- competencias sociales
- competencias emocionales
- prevención y solución de conflictos
- estrategias de afrontamiento

- elegir profesión
- tomar decisiones
- gestión del tiempo.

Centrando la atención en las competencias sociales, se puede decir que las mismas están relacionadas con la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Algunos ejemplos de competencias sociales son la asertividad, escucha activa, comunicación efectiva, agradecimiento, respetar el turno de la palabra, disculparse, pedir permiso y negociar. Todas estas acciones mencionadas, hacen posible al sujeto mantener vínculos positivos con las demás personas, es decir, ser competente socialmente.

Resulta importante aclarar que ser competente socialmente es un requisito fundamental para la interacción social, medio por el cual se transmiten y promueven conocimientos y competencias.

Por otro lado, las competencias emocionales son aquellas que están relacionadas a la salud emocional del individuo y a su conducta. Las competencias emocionales apuntan al manejo, el control de las emociones y conductas propias. Suponen un conjunto de conocimientos y habilidades necesarias para poder comprender, expresar y regular de forma adecuada los fenómenos emocionales. Dentro de las mismas se puede definir conciencia emocional, regulación emocional, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, regulación de la ira, regulación del estrés, manejo de la depresión, empatía, autoestima, relajación, entre otras (Bisquerra, 2012).

A partir de lo anterior, es que se deduce que competencias sociales y competencias emocionales están estrechamente relacionadas, ya que el hecho de no gozar de un tipo de competencias, pone en riesgo el nivel de las otras, por tal motivo, varios autores han propuesto unificarlas bajo el nombre de “competencias socioemocionales”. A modo de ejemplo dentro del mundo educativo, se puede decir que un alumno que no posea la competencia social de respetar el turno de la palabra, es probable que, tampoco posea la competencia emocional de tolerancia a la frustración cuando se le llame la atención por no respetar el turno o no se considere su aporte oral por no obedecer las reglas.

El Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEEd, 2018) se refiere a éstas competencias como habilidades² socioemocionales y acerca de las mismas aporta:

Las habilidades socioemocionales son entendidas como una serie de herramientas cognitivas, emocionales y sociales que tienen como función la adaptación del individuo al entorno, y que facilitan el desarrollo personal, el relacionamiento social, el aprendizaje y el bienestar. Se van configurando de forma dinámica a partir de la interacción del individuo con el contexto, a través de experiencias y aprendizajes, y en este sentido son consideradas como el resultado de procesos de desarrollo, que se extienden a través de todo el ciclo vital. (p. 18)

La misma institución agrega además que para evaluar el nivel en las habilidades socioemocionales se deben tener en cuenta aspectos relacionados al individuo, a su etapa evolutiva, a su desarrollo cognitivo y a su personalidad. Otro aspecto necesario a tener en cuenta a la hora de evaluar el nivel de desarrollo de estas habilidades, es el contexto del individuo (familia, escuela, grupo de pares, comunidad y cultura) (INEEd, 2018).

Entonces, se puede decir de forma resumida que las competencias socioemocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que posee el individuo referido al vínculo con las demás personas y con él mismo. Son el tipo de habilidades que funcionan para lograr objetivos, trabajar con otros y controlar emociones.

De acuerdo a lo anterior es que se advierte la importancia de las competencias socioemocionales para el desarrollo integral del sujeto y resulta conveniente que las instituciones educativas propicien el desarrollo de este tipo de competencias a través de la educación emocional.

² A pesar de existir sensibles diferencias entre el concepto de competencias y habilidades, los autores que se expondrán, utilizan ambos términos indistintamente.

2.1. Relación entre competencia, inteligencia y educación emocional

A partir de la década de 1990 los términos inteligencia emocional y educación emocional empezaron a tomar relevancia en ámbitos educativos. Actualmente los mismos se destacan en recientes investigaciones y planteos teóricos relacionados a su importancia y desarrollo dentro de las instituciones educativas (Obiols Soler, 2005; Marina 2005). Resulta importante aclarar que estos términos están relacionados entre sí, pero no engloban el mismo significado. A continuación, se expondrán las definiciones de los mismos.

2.1.1. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un constructo hipotético propio del campo de la psicología, planteado por Salovey y Mayer en 1990 y difundido por Goleman en 1995 mediante su libro “Inteligencia emocional”. Hoy en día permanece el debate sobre la existencia de tal constructo (Bisquerra, 2012; INEEd, 2018; Marina, 2005).

Tomando las palabras de Salovey y Mayer citadas por Bisquerra (2019a) se puede interpretar lo que la inteligencia emocional comprende:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (párr. 2)

Para Goleman (1995), la inteligencia emocional consiste en cinco puntos fundamentales: conocer las propias emociones, regular las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones. El mismo autor también confronta la inteligencia emocional con la inteligencia general y afirma que la primera puede ser tan poderosa o más que la última (citado por Bisquerra, 2012).

El concepto de inteligencia emocional también se relaciona con lo que Gardner (2008) denuncia sobre la cuestión de que el coeficiente intelectual se ajusta a la “escuela uniforme” y como variante propone la teoría de las inteligencias múltiples. El autor plantea que existen diversas inteligencias, de las cuales la inteligencia intrapersonal e interpersonal son las que nos interesan principalmente.

Bisquerra (2012) propone que la inteligencia emocional está compuesta por estas dos inteligencias, intrapersonal e interpersonal.

En este marco resulta importante definir qué se entiende por cada una de estas inteligencias. Según Gardner (2008), la inteligencia intrapersonal es aquella que funciona para identificar y comprender los propios sentimientos y emociones. Esta inteligencia sirve para regular el comportamiento y la conducta propia. La inteligencia intrapersonal le permite además al sujeto identificar sus propias fortalezas y debilidades.

Por otro lado, la inteligencia interpersonal es aquella relacionada a la habilidad de reconocer las emociones y sentimientos de las demás personas. Esta inteligencia posibilita comprender las actitudes y comportamientos de otros miembros de la sociedad, favoreciendo así una mejor interacción social y empatía.

2.1.2. Las competencias emocionales

Como ya se mencionó, hoy en día permanece el debate sobre la inteligencia emocional, no obstante, todos los pensadores que abordan la temática coinciden en un punto en común: la importancia y necesidad de promover competencias emocionales en virtud de desarrollar la integralidad del individuo.

Retomando el concepto de competencia emocional manejado por Bisquerra (2012) se puede entender al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 87).

Este autor señala que dentro de las competencias emocionales se pueden distinguir dos grandes bloques:

- a) capacidad de autorreflexión que comprende la habilidad de identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.

- b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo mediante el uso de habilidades sociales, empatía, captación de la comunicación no verbal, entre otros.

Volviendo a lo planteado por Gardner (2008) acerca de las inteligencias múltiples, se puede establecer relación entre el primer bloque a) y la inteligencia intrapersonal. A su vez, la inteligencia interpersonal se relaciona con el segundo bloque b) y con lo que anteriormente denominamos competencias sociales.

Los autores mencionados coinciden en el hecho de que las competencias emocionales se desarrollan mediante una propuesta de educación emocional.

2.1.3. Educación emocional

Bisquerra (2012) propone definir a la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 90)

Es decir, la educación emocional promueve el conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás, como método para relacionarse mejor consigo mismo y con los otros, contribuyendo así al bienestar en general.

En síntesis, la inteligencia emocional es un constructo hipotético dentro del campo de la psicología que se encuentra en estado de debate, en el cual, el único punto en común es la importancia del desarrollo de competencias emocionales, las cuales son el objetivo principal de la educación emocional.

2.2. Importancia de las competencias socioemocionales

Históricamente se han relacionado ciertas habilidades socioemocionales con el futuro próspero del ciudadano tanto en el bienestar económico, social y biológico. Desde la perspectiva socrática el principio “conócete a ti mismo”, donde se rescata

la necesidad del autoconocimiento para el desarrollo del ser humano, se puede considerar la primera postulación teórica acerca la importancia de algunas competencias socioemocionales.

En investigaciones de carácter internacional (OCDE-UNESCO, 2015) se ratifica la idea anteriormente mencionada mediante los aportes de muchos autores, entre ellos Carneiro, Crawford y Goodman, quienes sostienen que los niños y adolescentes necesitan poseer distintas habilidades cognitivas, sociales y emocionales en la medida justa para poder tener éxito como futuros adultos de la vida moderna.

De acuerdo a los apartados precedentes, las competencias socioemocionales ayudan al individuo a enfrentarse a situaciones inesperadas, controlar impulsos y trabajar de forma colaborativa eficazmente, aspectos que en el mundo actual se consideran de gran relevancia.

Bisquerra (2012) sostiene que poseer estas habilidades en la medida adecuada, hace posible al individuo tener una calidad de vida mejor que quien no las posee. Además, el mismo autor plantea que, las habilidades socioemocionales, posibilitan gozar de mayores beneficios, pero ¿cómo ayudan estas competencias a mejorar la calidad de vida?

Hoy en día, en el mundo laboral, por ejemplo, las competencias socioemocionales se valoran en un trabajador. Es por esto, que quien posea competencias socioemocionales desarrolladas en el nivel esperado, podrá contar con mayores posibilidades de adquirir un nuevo empleo, y, por lo tanto, mayores posibilidades de mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, según un informe internacional de la OCDE poseer un nivel alto de habilidades socioemocionales también incrementa la posibilidad de recibir inversiones de aprendizaje (becas), por parte de entes estatales y de la familia. Esta situación también deriva a mejores posibilidades de acceder al empleo y mejorar la calidad de vida (OCDE-UNESCO, 2015).

Profundizando en esta idea, la misma institución plantea que los padres invierten más en las habilidades de sus hijos si estos muestran avances prometedores en el desarrollo de las mismas (OCDE-UNESCO, 2015). Es decir, los padres se esfuerzan más por brindarle a sus hijos las condiciones necesarias para avanzar en sus estudios, cuando los mismos demuestran interés por superarse, autonomía, regulación del estrés y la confianza necesaria para cumplir con sus

objetivos. La situación se repite también con los docentes, quienes dedican más tiempo a los alumnos que demuestran esfuerzo y disposición para aprender, que a quienes se muestran reticentes frente a la situación de aprendizaje.

En el ámbito educativo, son variadas las investigaciones y postulaciones teóricas que destacan la importancia de las competencias socioemocionales para que el proceso de enseñanza y aprendizaje resulte adecuado.

INEEd (2018) rescata la propuesta que la UNESCO realiza a través del informe de su Comisión Internacional sobre la Educación del Siglo XXI, en donde se plantean cuatro pilares de la educación para la vida: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Acerca de los mismos, INNEd aporta: “Estos implican habilidades personales necesarias para la promoción de un aprendizaje integral del individuo, que desarrolle la capacidad de beneficiarse de oportunidades para el aprendizaje, de trabajar con otros de forma armónica y de tener autonomía y responsabilidad personal” (p. 5).

A continuación, INEEd (2018) vuelve a tomar palabras de UNESCO a partir de un informe realizado en 2016, y plantea “la importancia de las habilidades socioemocionales como elemento clave para el aprendizaje y la formación transversal y a lo largo de la vida” (p. 5). ¿Pero de qué manera influyen estas competencias en el aprendizaje de los alumnos?

Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) proponen que incrementar el desarrollo de las competencias socioemocionales, incrementa la inteligencia emocional de los alumnos, lo que confluente en beneficios directos para los estudiantes en cuatro áreas diferentes: relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas. A continuación, se explicita la relación de las competencias socioemocionales con cada una de las áreas en cuestión.

2.2.1. Relaciones interpersonales

Poseer competencias socioemocionales esperables promueve el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).

Las personas competentes socioemocionalmente son capaces de conocer, entender y controlar sus propias emociones, pero también son capaces de

identificar y comprender las emociones de los otros. Esta situación posibilita un mejor entendimiento con los demás miembros de la sociedad.

El hecho de ser competente socialmente y poseer relaciones interpersonales de calidad le permite al estudiante obtener mejores situaciones de aprendizaje. La interacción social positiva tanto con docentes, como con pares, facilita la comunicación y comprensión de ideas, la creación de un clima áulico apropiado, así como un mayor involucramiento en la tarea, derivando esto en aprendizajes más profundos y significativos. Además, el hecho de mantener relaciones interpersonales positivas provoca en el alumno el sentimiento de bienestar y pertenencia dentro de las instituciones educativas, lo que augura una permanencia mayor dentro del sistema.

Vale aclarar que, el hecho de mantener relaciones interpersonales de calidad tiene sus beneficios no sólo en el ámbito educativo, sino que también repercute en la vida familiar, en el entorno laboral, entre otros.

Como último punto, es importante resaltar que la calidad de las relaciones interpersonales también tiene su repercusión directa en el estado y salud emocional del sujeto, en el autoconcepto y autoestima del mismo.

2.2.1.1. Autoestima y autoconcepto: dos palabras parecidas, pero con significaciones distintas

Muchas veces, en ámbitos cotidianos, los términos “autoestima” y “autoconcepto” se usan como sinónimos. Hoy en día, planteos teóricos relacionados a la psicología sostienen que, estos términos no denotan el mismo significado, pero sí que se encuentran interrelacionados mediante una relación de dependencia.

Según sostiene Heinsen (2012) el autoconcepto es “la representación mental que la persona tiene de sí misma, es decir, de sus características, habilidades y cualidades. Estas ideas se basan en lo que los demás perciben y en las propias experiencias” (p. 22).

Partiendo de lo anterior, se puede decir que el autoconcepto es el conjunto de ideas que constituyen la imagen mental de lo que el individuo es según él mismo. Es decir, es la representación que cada persona posee sobre sí misma, sobre sus habilidades y cualidades. Es por esto, que el autoconcepto puede ser transmitido

verbalmente mediante expresiones como “soy vergonzoso”, “soy divertido”, entre otras.

Por otro lado, de la definición de autoconcepto se desprende también que, las ideas que lo conforman, están influenciadas directamente por lo que los demás perciben acerca del sujeto. Resulta importante marcar este punto ya que los docentes desde sus prácticas, comentarios y expresiones faciales influyen en la creación del autoconcepto de sus alumnos.

Se deduce que es deber de los educadores ser cautelosos con las características a marcar en sus alumnos. Los docentes deben ayudar a sus alumnos a construir una idea mental positiva acerca su persona. Por tal motivo, varios especialistas en psicología desestiman la estimulación excesiva, así como la corrección rigurosa cuando la situación no lo amerite (Heinsen, 2012). Es decir, especialistas en psicología y educación sostienen que resulta conveniente eliminar frases como “estuviste genial” por tareas que simplemente involucran resolver una consigna sencilla, ya que esta situación deriva en la creación de una imagen mental errónea, la cual es sobrevalorada. Lo mismo sucede cuando la corrección es muy rigurosa, lo que deriva en la creación de una imagen mental infravalorada.

Por otro lado, centrando la atención ahora en lo que es la autoestima y tomando las palabras de Heinsen (2012), se puede decir que la autoestima es la valoración o evaluación personal del autoconcepto. Es decir, es la opinión que el sujeto tiene sobre las características, cualidades y habilidades que posee.

A partir de lo anterior se desprende que la autoestima es el componente emocional vinculado al autoconcepto, un componente totalmente subjetivo.

La autoestima depende de hasta qué punto el sujeto piensa estar cerca de “lo bueno” o lo “esperado”. Por tal motivo, se puede deducir que la autoestima traza el camino que le indica al individuo si se está acercando o alejando de lo que debería ser.

Por último, Heinsen (2012) afirma que “una autoestima sana permite al ser humano adaptarse y desenvolverse de manera efectiva, con seguridad e impactando positivamente en lo que lo rodea. La autoestima es fundamental para un desarrollo humano integral” (p.26).

2.2.2. Bienestar psicológico

Por otro lado, las competencias socioemocionales resultan de importancia ya que tienen influencia directa en el bienestar psicológico y fisiológico de los individuos.

Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) sostienen que, mediante estudios realizados en Estados Unidos a alumnos universitarios, se demostró que los estudiantes con niveles más altos de competencias socioemocionales presentan “un menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar problemas y menos rumiación” (p. 430).

Los mismos autores agregan además que, cuando estos alumnos son expuestos a tareas estresantes de laboratorio, perciben esta situación como menos amenazantes y sus niveles de cortisol y de presión sanguínea son más bajos (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).

Por último, tomando aportes de Bisquerra & Pérez (2007) se puede sostener que las competencias socioemocionales colaboran a prevenir y superar situaciones de estrés y promueven la adopción de comportamientos saludables tales como mantener una dieta balanceada, realizar actividad física y dormir adecuadamente.

En la misma línea, Bisquerra & Pérez (2007) sostienen que las emociones repercuten en la salud y que el sistema inmunológico depende del sistema nervioso para su óptimo funcionamiento. Acerca de esta idea los autores agregan: “Las emociones negativas debilitan el sistema el sistema inmunológico y las emociones positivas, especialmente, el buen humor, el optimismo y la esperanza, contribuyen a sobrellevar mejor una enfermedad y facilitar el proceso de recuperación” (Bisquerra & Pérez, 2007, p.77).

La situación planteada también deriva en beneficios para los alumnos en su trayectoria académica, ya que el hecho de poseer buena salud juega un papel importante en la predisposición de los alumnos frente a las tareas escolares y un mayor aprovechamiento de las situaciones de aprendizajes.

2.2.3. Rendimiento académico

Como ya se mencionó, las competencias socioemocionales tienen influencia directa en distintos ámbitos de la vida, entre ellos, el área educativa. En dicho medio, los beneficios de estas competencias se traducen en el rendimiento académico de los alumnos. En este contexto, resulta conveniente definir qué se entiende por el mismo. Tomando aportes de Edel Navarro (2003) el rendimiento académico es el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. El rendimiento académico mide el producto del proceso de enseñanza y aprendizaje y lo expresa generalmente mediante una nota numérica.

En contraste de la opinión popular, se puede afirmar que el rendimiento académico no tiene carácter personal únicamente, sino que tiene carácter social debido a que contempla la cantidad y calidad de los conocimientos adquiridos luego de los procesos de enseñanza y aprendizaje, procesos que suponen una interacción social entre el alumno y el docente.

Edel Navarro (2003) sostiene que el principal factor psicopedagógico que incide en el rendimiento académico es el coeficiente intelectual (nivel de habilidades cognitivas), pero que este no es el único factor, sino que también impactan en el rendimiento académico, factores como el nivel socioeconómico de los alumnos, así como otros factores que anteriormente se englobaron bajo el concepto de competencias socioemocionales.

En este sentido, las competencias socioemocionales influyen en el rendimiento académico de los alumnos en la medida que colaboran en el incremento de conductas académicas relacionadas a la motivación y autorregulación del aprendizaje (ver apartado 2.6.1).

INEEd (2018) sostiene que las habilidades socioemocionales influyen en el proceso de aprendizaje porque favorecen el autoconocimiento de habilidades y destrezas, la comprensión de las normas sociales y la posibilidad de identificar a la escuela como un recurso en donde apoyarse.

Las habilidades socioemocionales y las conductas académicas impactan unas sobre las otras y se retroalimentan, brindándole al alumno herramientas que le permitan un mayor desempeño en lo académico (INEEd, 2018).

Un punto a destacar es que mediante diversas investigaciones se ha logrado determinar que:

Estudiantes con desafíos cognitivos particulares -por ejemplo, por dificultades de aprendizaje o bajo coeficiente intelectual- son beneficiados cuando presentan niveles mayores de habilidades socioemocionales, ya que estas actúan como moderadores en la relación entre sus competencias cognitivas y su rendimiento académico. (INEEd, 2018, p.9)

Por otro lado, INEEEd (2018) también agrega que: “las habilidades socioemocionales presentan un potencial para la compensación o superación de determinadas situaciones adversas, desafíos y obstáculos en el entorno del estudiante, que suelen asociarse con bajos desempeños académicos” (p.9).

A partir de lo anterior es que se afirma que las competencias socioemocionales sirven para menguar las consecuencias negativas que traen consigo las dificultades de aprendizaje, los coeficientes intelectuales bajos y los contextos socioeconómicos desfavorables en el rendimiento académico. En este sentido, se puede asegurar que la escuela promueva el desarrollo de competencias socioemocionales, es un avance más, para lograr la tan deseada equidad educativa.

2.2.4. Aparición de conductas disruptivas

Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) sostienen que las habilidades socioemocionales son un factor clave en la aparición de conductas disruptivas, las cuales evidencian un déficit emocional de los alumnos. Los autores agregan además que es lógico esperar que los alumnos con bajos niveles de inteligencia emocional exhiban niveles de impulsividad más altos y peores habilidades interpersonales, lo que promueve el desarrollo de conductas antisociales.

En la misma línea, Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) basándose en algunas investigaciones primarias sostienen que existe una relación directa entre las personas con una menor inteligencia emocional y su incursión en conductas autodestructivas tales como el consumo de tabaco.

Profundizando en esta idea, los autores sostienen que:

Los adolescentes con una mayor capacidad para manejar sus emociones son más capaces de afrontarlas en su vida cotidiana facilitando un mejor ajuste psicológico y teniendo así un menor riesgo de consumo abusivo de sustancias. En concreto, los adolescentes con un mayor repertorio de competencias afectivas basadas en la comprensión, el manejo y la regulación de sus propias emociones no necesitan utilizar otro tipo de reguladores externos (e.g., tabaco, alcohol y drogas ilegales) para reparar los estados de ánimo negativos provocados por la variedad de eventos vitales y acontecimientos estresantes a los que se exponen en esas edades. (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008, p. 431)

En este sentido, las competencias socioemocionales resultan un elemento clave para amortiguar los cambios surgidos durante la adolescencia y evitar una posible marginación social producida por la aparición de conductas disruptivas. En consecuencia, las competencias socioemocionales incrementan las relaciones interpersonales positivas con todos los miembros de la sociedad, entre ellos docentes y pares.

Por lo tanto, se puede decir que las competencias socioemocionales son importantes ya que las mismas empoderan al individuo en la medida de que lo ayudan a superarse a sí mismo, mejora los vínculos con los demás, incrementa su rendimiento académico, permite cumplir sus objetivos, posibilita mantener una vida saludable, potencia una mejor adaptación al contexto, favorece mejores oportunidades a futuro, ejerciendo su ciudadanía de manera efectiva y responsable, entre otros.

Es por todo lo anterior, que todo docente debería invertir tiempo de su clase para desarrollar las competencias socioemocionales, las cuales colaboran en el desarrollo integral del ser humano y permiten lograr de manera más acertada los objetivos trazados a futuro.

Por otro lado, se considera importante el desarrollo de competencias socioemocionales en la actualidad, para que, en el futuro, los alumnos puedan incrementar el desarrollo de las mismas.

2.3. ¿Las competencias socioemocionales son acumulativas?

Bisquerra (2012) y otros autores responden esta interrogante de manera afirmativa y fundamentan tal postura sosteniendo que las competencias desarrollan más competencias porque las mismas son acumulativas.

El autor sostiene que las competencias socioemocionales no se pierden con el tiempo, sino que, por el contrario, se acumulan; luego de diversas investigaciones asegura que, un grado alto de competencias sociales y emocionales hoy en día, tienden a desarrollar más competencias socioemocionales, e incluso cognitivas (Bisquerra, 2012).

Esta situación se puede relacionar con el hecho de que un alumno que se sienta capaz de adquirir nuevos conocimientos, que mantenga vínculos positivos con los docentes y con sus pares y que tenga la salud emocional necesaria para enfocarse en sus clases, podrá adquirir nuevos aprendizajes de forma más amena y significativa.

A partir de lo expuesto se sostiene que la inversión en habilidades sociales y emocionales a temprana edad resulta ser muy importante para garantizar el desarrollo de las mismas a futuro. Lamentablemente, se sabe que esta inversión muchas veces no se realiza y, por lo tanto, se pone en riesgo el desarrollo de estas competencias a futuro.

Afortunadamente, algunos estudios primarios disponibles en la página web del Instituto Nacional de Evaluación Educativa, sacan a la luz que en caso de que la estimulación durante la primera infancia (0 a 6 años) en habilidades sociales y emocionales no haya existido o lo haya hecho en mínima medida o incluso no fue efectiva, se presenta la posibilidad que la inversión en ellas durante el resto de la infancia, compense los déficits iniciales (INEEd, 2019). Es por esto que se considera fundamental el hecho de que los docentes durante la Educación Primaria inviertan tiempo en el desarrollo de las competencias socioemocionales, para poder revertir las carencias iniciales y brindarles a sus alumnos la capacidad de proyectarse a futuro de manera prometedora.

2.4. ¿Cómo se podrían desarrollar las competencias socioemocionales?

Cuando no se posee el nivel esperado de competencias socioemocionales para un momento de la vida, es posible que con intervención de por medio, se logren avances en la adquisición de las mismas.

Marino (2016) propone que las competencias socioemocionales son enseñables y que es fundamental que la Escuela mediante la educación emocional se ocupe de ellas, ya que la mayoría de los alumnos no pueden aprender competencias socioemocionales en otros ámbitos de la vida porque no cuentan con un modelo de familia que lo permita.

La autora propone la diferencia entre contenidos socioemocionales y académicos, reforzando la importancia de los primeros con el fundamento de que este tipo de habilidades para aprenderse necesitan seguir un modelo, mientras que los contenidos académicos, generalmente pueden aprenderse de forma autónoma utilizando diferentes fuentes bibliográficas. Esta idea se profundiza hoy aún más mediante el rol que ocupan las tecnologías para la información y la comunicación en la vida de los alumnos.

En la misma línea, INEE (2018) sostiene que las habilidades socioemocionales pueden ser educadas y promovidas desde el ámbito escolar. Bisquerra (2012) tomando palabras de Goleman, refuerza esta idea asegurando que las competencias emocionales pueden aprenderse y que por lo tanto todas las personas pueden ser inteligentes emocionalmente, y por ende, ser felices. ¿Pero cómo se pueden adquirir competencias socioemocionales?

Como es de suponerse, este avance en la adquisición de las competencias socioemocionales se desarrolla de manera gradual y se estimula por parte de padres, cuidadores y docentes, quienes actúan como modelos a seguir para los alumnos.

Estos actores pueden ayudar a desarrollar las competencias socioemocionales a través del establecimiento de relaciones fuertes con los niños, las cuales permitan desenvolverse en un ámbito de seguridad y confianza. A su vez, es sabido que la noción de desarrollo y aprendizaje continuo no se puede separar

de la experiencia, por lo que resulta fundamental que los alumnos vivencien actividades que promuevan el tipo de habilidades en cuestión.

Las competencias socioemocionales se pueden desarrollar mediante experiencias formales e informales de aprendizaje. En esta línea, la incorporación de propuestas dentro del campo de la educación emocional, resulta una herramienta muy eficaz para el desarrollo de las mismas.

Desde el trabajo en el aula se pueden fortalecer las competencias socioemocionales a través de planificación y puesta en práctica de actividades curriculares y extracurriculares innovadoras y que resulten de interés para los alumnos. De aquí se desprende la importancia del arte y del deporte como medio fundamentales para incentivar el desarrollo de estas competencias.

Se considera que desde el accionar docente, el trabajo cooperativo y la articulación con otros pares, resultan recursos indispensables para generar situaciones que promuevan la adquisición de competencias.

Marino (2016) propone que para la enseñanza y aprendizaje de habilidades o competencias socioemocionales es fundamental que los docentes generen un clima agradable de aprendizaje y más importante aún que el abordaje de estas habilidades se realice de forma sistemática. La autora indica que es necesario enseñarles a los alumnos en determinadas situaciones cómo pueden ellos reconocer sus emociones, regularlas y ponerlas en palabras sin herir a otros.

2.5. El rol de los docentes en el desarrollo de estas competencias

Algunos de los contenidos del PEIP relacionados al desarrollo de las competencias socioemocionales, aparecen enmarcados dentro del campo conceptual de la Ética, uno de los campos conceptuales menos trabajados en el contexto escolar debido a la incomodidad o miedo declarado por parte de los docentes frente al tratamiento didáctico de determinados temas, por la repercusión que los mismos pueden tener en la vida familiar de los alumnos.

Partiendo de lo anterior y teniendo en cuenta lo observado en distintas aulas, se puede decir que los contenidos de Ética son trabajados generalmente en los primeros días de clases cuando se establecen acuerdos de comportamiento y

conducta. Durante el resto del año lectivo, la mayoría de las veces, este tipo de contenidos son abordados a partir de situaciones vividas en la clase, generalmente de relacionamiento con los pares, en donde las competencias sociales se ven afectadas. Además, muchas veces, este trabajo se hace desde la reflexión de la conducta que “está mal” y “no hay que repetir” y no se considera la situación emocional del niño ni los problemas que él posee en su entorno familiar, los cuales son unos de los factores principales ante un mal comportamiento del mismo.

Sin embargo, no se puede olvidar que la función de todo docente es enseñar contenidos preestablecidos en un programa de educación, pero sobretodo colaborar en la construcción de cada individuo como ciudadano capaz de reflexionar acerca de la realidad, cambiarla y transformarla, para que, en un futuro, los alumnos sean capaces de tomar decisiones y desarrollarse en todos los ámbitos que su vida adulta. Por ende, se debe considerar que todo docente debe promover el crecimiento emocional de sus alumnos para lograr brindarle a los mismos la educación integral que tanto necesitan para desenvolverse en su adultez.

Por otro lado, acompañando el pensamiento de Perpiñán (2013) se puede plantear que:

El educador es una figura de referencia privilegiada, pasa muchas horas en contacto con el niño siendo responsable de su educación, por esta razón es imprescindible, sobre todo en las primeras etapas, que establezca un vínculo afectivo seguro con sus alumnos que les dé estabilidad y sirva de impulso para su aprendizaje. (p.69)

En este sentido, resulta importante que el docente promueva el desarrollo de las competencias socioemocionales y la adquisición de conocimientos académicos desde una perspectiva integradora, donde una dimensión le sirva de soporte a la otra y viceversa. Es decir, no es suficiente que el docente desarrolle propuestas de educación emocional solamente, sino que debe desde su tarea en la enseñanza de la lengua, la matemática o las ciencias incluir las habilidades socioemocionales en pos de lograr aprendizajes más profundos.

En la misma línea, Bisquerra & Pérez (2007) agregan que la integración real de habilidades académicas y socioemocionales supone mayores beneficios que el tratamiento didáctico de las dos dimensiones por separadas.

Ahora bien, focalizando en la idea de que el docente se constituye como un modelo a seguir para sus alumnos en lo que al ámbito socioemocional respecta, resulta importante que los propios docentes se involucren en el modelo socioemocional que transmiten, manteniendo coherencia entre los comportamientos que llevan adelante y los que pretenden de sus alumnos, y que además trabaje en base a las emociones de los alumnos ya que según García Retana (2012) el docente que logre motivar a sus alumnos y transmitir emociones positivas a los mismos, creará en su aula un círculo virtuoso entre emociones y aprendizaje, obteniendo así resultados positivos en lo que al rendimiento académico respecta.

Por último, es sabido que los docentes a la hora de enseñar nuevos contenidos académicos deben considerar siempre los conocimientos o ideas previas que los alumnos poseen. Esta situación se repite también con el tratamiento didáctico de las competencias socioemocionales. El docente desde su rol debe identificar las habilidades socioemocionales que sus alumnos poseen para poder trabajar a partir de las mismas. Se puede plantear que, es deber del docente identificar las habilidades socioemocionales de sus alumnos, las que muchas veces se manifiestan a través del juego, comportamientos, actitudes, inseguridades o inquietudes. En este sentido, la observación resulta ser un medio fundamental para comprender las emociones de los educandos.

En síntesis, los docentes juegan un papel fundamental en el desarrollo de las competencias socioemocionales de los alumnos en la medida de que se constituyen como un modelo a seguir e identifican y promueven el desarrollo de las mismas.

2.6. Nivel esperado de competencias desarrolladas en sexto año de educación primaria

El Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEEd, 2018) a través de la revisión de distintos marcos conceptuales, propone tres dimensiones (motivación y autorregulación del aprendizaje, habilidades interpersonales y habilidades intrapersonales) con sus respectivas subdimensiones específicas (*fig. 1*) para ser evaluadas en sexto año de educación primaria. Posteriormente, para la evaluación en educación media, INEEEd (2018) propone incorporar una nueva dimensión y otras subdimensiones.

RESUMEN DE DIMENSIONES Y SUBDIMENSIONES ESPECÍFICAS A SER EVALUADAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y MEDIA

Sexto año educación primaria	
I. Motivación y autorregulación del aprendizaje	Autorregulación metacognitiva
	Mentalidad de crecimiento
	Motivación intrínseca
	Perseverancia académica
II. Habilidades interpersonales	Empatía
	Habilidades de relacionamiento
III. Habilidades intrapersonales	Regulación emocional
	Autocontrol

Fig. 1. (INEEd, 2018, p. 47)

A continuación, se expone qué comprende cada una de las dimensiones ya mencionadas y sus respectivas subdimensiones.

2.6.1. Motivación y autorregulación del aprendizaje

INEEd (2018) plantea como primera dimensión a ser evaluada en sexto año de educación primaria la motivación y autorregulación del aprendizaje. La misma institución destaca que entre enfrentarse a una tarea académica y llegar a cumplirla con éxito hay una serie de procesos que van más allá de los conocimientos o las competencias cognitivas en cierta área de conocimiento en particular. Es ahí en donde la motivación y la autorregulación del aprendizaje funcionan como herramientas complementarias para poder abordar y culminar una tarea de forma exitosa.

INEEd (2018) partiendo de los aportes de Schunk y Zimmerman (1996) y Vohs y Baumeister (2011) entiende a la autorregulación como “proceso en el cual se ponen en marcha de forma sistemática cogniciones, conductas y emociones que permiten llevar a cabo las conductas dirigidas a metas” (p. 21). Acerca de este proceso, la institución agrega que un estudiante puede considerarse autorregulado cuando es un participante activo en su propio proceso de aprendizaje.

En general, el término autorregulación refiere a la capacidad de manejar las propias emociones, conductas y cogniciones en función de una meta. La

autorregulación se considera un componente central del desarrollo que facilita la adquisición de competencias sociales y cognitivas y que repercute en el rendimiento de los alumnos de forma positiva (INEEd, 2018).

Por otro lado, aparece la motivación, elemento que para Ospina (2006) es considerado el motor del aprendizaje y que constituye un componente clave para la autorregulación del aprendizaje. INEEEd (2018) rescata que la motivación impacta en la autorregulación del aprendizaje específicamente en su activación, dirección y persistencia.

Es entonces que se puede establecer la relación de dependencia entre motivación y autorregulación del aprendizaje. La motivación es considerada un elemento clave para la autorregulación del aprendizaje y a su vez, la misma está sujeta a procesos de autorregulación, para poder movilizarse y mantenerse (INEEd, 2018).

A partir de esta dimensión, INEEEd (2018) plantea cuatro subdimensiones que la componen: autorregulación metacognitiva, mentalidad de crecimiento, motivación intrínseca y perseverancia académica.

2.6.1.1. *Autorregulación metacognitiva*

Se entiende por autorregulación cognitiva a “la conciencia y control de actividades cognitivas a través de la planificación, el monitoreo y la corrección continua de las actividades cognitivas durante la ejecución de la tarea” (INEEd, 2018, p. 22)

La autorregulación metacognitiva se considera como un campo particular de la autorregulación, que se relaciona a los procesos o habilidades para conocer y controlar los propios procesos cognitivos (INEEd, 2018).

INEEd (2018) sostiene que el uso de estrategias de autorregulación metacognitiva ha sido asociado con una mejora en los niveles de comprensión de textos, en el desempeño en matemáticas, en ciencias y en el bienestar en general.

En síntesis, la autorregulación metacognitiva es una habilidad que promueve el aprendizaje por parte de los alumnos mediante el control de los propios procesos cognitivos.

2.6.1.2. *Mentalidad de crecimiento*

La mentalidad de crecimiento es definida por INEEd (2018) como “la creencia fundamental de que nuestras cualidades básicas, como la inteligencia, pueden ser cultivadas a través del esfuerzo” (p. 23).

Esta habilidad resulta importante en el mundo educativo ya que cuando los alumnos poseen esta mentalidad de crecimiento son más propensos a automotivarse, persistir e involucrarse en conductas académicas que promuevan el aprendizaje. Los alumnos con mentalidad de crecimiento entienden a las tareas más difíciles como un desafío que potencia su inteligencia y favorece su rendimiento académico. En esta línea, la mentalidad de crecimiento se considera un fuerte predictor del desempeño académico y se asocia a la perseverancia para el logro de metas académicas (INEEd, 2018).

2.6.1.3. *Motivación intrínseca*

Se define como: “la participación en una tarea como un fin en sí mismo, por razones tales como el desafío, la curiosidad o el dominio de una tarea o materia” (INEEd, 2018, p. 24)

La motivación intrínseca es aquella relacionada a actuar por el deseo de dominio, la curiosidad y el desafío, diferenciándose de la motivación extrínseca, la cual alude a la consecución de metas orientadas a la recompensa externa, como la obtención de notas o aprobación de padres y docentes. Resulta importante destacar que se ha comprobado que la motivación intrínseca redundará en aprendizajes más profundos, y en un mejor rendimiento, en comparación a orientaciones principalmente extrínsecas (INEEd, 2018).

A modo genérico se puede decir que, la curiosidad y el deseo de investigar es una característica común en niños pequeños, pero lamentablemente, a medida que el niño crece, tiende a disminuir su motivación intrínseca, debido al aumento de controles externos (pruebas, calificaciones) durante el trayecto por el sistema educativo. Sin embargo, existen ciertos factores que desde el ámbito educativo pueden contrarrestar esta pérdida de la motivación intrínseca, como por ejemplo, la corrección positiva por parte de los docentes, la promoción de la autonomía y el desarrollo de un autoconcepto positivo (INEEd, 2018).

2.6.1.4. Perseverancia académica

INEEd (2018) tomando aportes de Farrington y otros (2012) define a la perseverancia académica como el “compromiso con tareas académicas, foco y persistencia en la persecución de metas académicas, a pesar de obstáculos, dificultades y distracciones” (p. 26).

La perseverancia se relaciona a la capacidad del sujeto a comprometerse en la persecución de una tarea u objetivo, involucrando para esto una serie de conductas, emociones y pensamientos relativos a ese compromiso con la tarea y la capacidad de mantener un objetivo a mediano o largo plazo (basado en INEEEd, 2018).

En este sentido, resulta importante que desde las instituciones educativas se fomente la perseverancia académica como medio para promover que un mayor número de alumnos logre finalizar el ciclo de educación obligatoria, y quizás, prolongar su etapa estudiantil enfocándose en áreas de su interés.

2.6.2. Habilidades interpersonales

Como segunda dimensión a evaluar en sexto año de educación primaria, INEEEd (2018) propone las habilidades interpersonales, las cuales están en estrecha relación con lo que anteriormente se describió como competencia social.

Se entiende por habilidades interpersonales a la:

Capacidad de lograr y mantener relaciones saludables y satisfactorias con otros y en concordancia con las normas sociales, es considerada una competencia esencial para poder incorporarse socialmente en el centro educativo, a la vez de tratarse de un elemento clave para la trayectoria de desarrollo de la vida interpersonal. (INEEd, 2018, p. 27)

En síntesis, las habilidades interpersonales ayudan al sujeto a relacionarse de forma positiva con las personas de su entorno, entre ellos docentes y compañeros. Están basadas en la habilidad de entender los comportamientos y actitudes propios y ajenos, y la capacidad para traducir eso a comportamientos adecuados en una situación social determinada. (INEEd, 2018)

El hecho de poseer estas habilidades sociales se puede traducir en un mejor desempeño académico ya que estas habilidades aportan a la creación de un contexto social propicio para el aprendizaje escolar (INEEd, 2018). A su vez, se puede entender que el hecho de que los alumnos puedan interpretar correctamente las normas sociales y regular su conducta a partir de las mismas, favorece también la creación de vínculos positivos con sus pares, docentes y otros actores de la institución.

Dentro de esta dimensión se pueden destacar dos subdimensiones: empatía y habilidades de relacionamiento.

2.6.2.1. Empatía

Entendida como la “capacidad de entender y compartir el estado emocional de otros, y responder de forma compatible con él a través de la toma de perspectiva, el reconocimiento de emociones y su contexto” (INEEd, 2018, p. 29).

INEEd (2018) destaca que la empatía implica una capacidad cognitiva que permite responder a las emociones (propias y ajenas) de manera adecuada. Esta habilidad resulta importante para el desarrollo de conductas prosociales, el cuidado de otros y la regulación de respuestas agresivas, las cuales tienen relación directa en el clima de aula y la calidad de las relaciones entre pares y con docentes.

Por último, se puede asegurar que en tanto la empatía mejora la conducta prosocial, se da una relación inversa con conductas agresivas o disruptivas en clase, lo que influye positivamente en la adquisición de nuevos aprendizajes. A su vez, se ha demostrado que los estudiantes con mejores capacidades interpersonales obtienen mejores resultados en las pruebas académicas (INEEd, 2018).

2.6.2.2. Habilidades de relacionamiento

Las habilidades de relacionamiento son aquellas “habilidades de comportamiento, socialmente aceptables, que permiten interactuar de forma efectiva con otros” (INEEd, 2018, p. 30).

Es decir, las habilidades de relacionamiento refieren a aquellas habilidades que permiten el relacionamiento con otras personas, así como habilidades para la comunicación efectiva y la cooperación. (INEEd, 2018).

INEEd (2018) sostiene que el desarrollo de las habilidades de relacionamiento influye en el rendimiento escolar, ya que optimiza las condiciones para cooperar con otros, participar en clase de forma adecuada o colaborar en la resolución de problemas. Estas habilidades también han sido asociadas con un mayor bienestar a lo largo de la vida.

En esta línea, se destacan las habilidades de relacionamiento en el sentido de que favorecen la interacción social, interacción que se considera el vehículo fundamental para desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

2.6.3. Habilidades intrapersonales

Por último, como tercera dimensión a evaluar en sexto año de educación primaria, INEEd (2018) rescata la importancia de las habilidades intrapersonales, las cuales refieren a las herramientas del individuo para manejar su mundo interno.

Las habilidades intrapersonales permiten conocer, entender e incluso manejar los comportamientos y emociones propias, orientadas hacia un fin centrado en el sujeto. Implican la autoobservación y comprensión de sí mismo y la habilidad para regularse, suponiendo tanto fortalezas como debilidades (INEEd, 2018).

Este tipo de habilidades son consideradas habilidades básicas para el aprendizaje y concebidas como claves para desarrollar la perseverancia académica y el bienestar personal y social dentro del centro educativo. Por otro lado, se ha demostrado que el peso de estas habilidades sobre el rendimiento académico es mayor que el peso del coeficiente intelectual (INEEd, 2018).

Por último, se puede destacar que las habilidades intrapersonales inciden directamente sobre las habilidades interpersonales, por lo cual se relacionan con una mejor interacción con docentes y pares, facilitando entonces mayores aprendizajes escolares. Los beneficios de poseer habilidades intrapersonales se extienden más allá del ámbito educativo ya que se ha demostrado que, las personas con mejores niveles de este tipo de habilidades suelen presentar menos dificultades relativas a la ansiedad, depresión y problemas de conducta (INEEd, 2018).

Para profundizar en lo que comprenden estas habilidades y su importancia en todos los ámbitos de la vida, se destacan dos subdimensiones: regulación emocional y autocontrol.

2.6.3.1. Regulación emocional

La regulación emocional “refiere a estrategias cognitivas para el manejo de la información emocional interna, y la regulación de la expresión emocional. Las estrategias remiten a recursos como la capacidad de desviar la atención, de tomar perspectiva o reformular la reacción emocional” (INEEd, 2018, p. 32).

Profundizando en este concepto se puede decir que se entiende por regulación emocional a la habilidad para manejar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, así como tener buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes o desconocidas y la capacidad para producir emociones positivas, entre otras. (Bisquerra, 2019b)

La regulación emocional deriva siempre en una activación emocional y un cambio en la intensidad y/o duración de las emociones produciendo alteraciones en el mundo interior del sujeto, así como en sus relaciones interpersonales. (INEEd, 2018).

2.6.3.2. Autocontrol

Se entiende por autocontrol:

La habilidad para controlar reacciones impulsivas frente a situaciones tanto positivas como negativas con el objetivo de cumplir obligaciones y metas a corto plazo. Implica, por lo tanto, la capacidad de cambiar respuestas y evitar conductas indeseables según un contexto determinado. (INEEd, 2018, p.34)

A partir de la definición anterior se puede decir que el autocontrol se refiere a una habilidad que implica resistir a los impulsos a corto plazo cuando los mismos no

se ajustan al contexto en particular, en fin de priorizar objetivos a largo plazo (INEEd, 2018).

La falta de autocontrol deriva en varias dificultades tales como son problemas de conducta, síntomas depresivos, conductas disruptivas y dificultades en la atención, por lo que afecta directa e indirectamente el rendimiento académico de los alumnos. Por el contrario, se han asociado mayores niveles de autocontrol con un mejor rendimiento académico, una mayor permanencia en el sistema educativo, niveles mayores de competencias interpersonales y un estilo de vida más saludable (INEEd, 2018).

2.6.4.El lugar que ocupan estas dimensiones en las aulas uruguayas actualmente

Reflexionando a partir de las distintas dimensiones y subdimensiones descritas anteriormente, sumado a lo que Pilar Sordo (2017) plantea en su libro y a lo observado en distintas aulas, se puede plantear que el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008) promueve poco el desarrollo de estas competencias de forma efectiva.

Se puede advertir que, de las tres dimensiones desarrolladas anteriormente, la única que es desarrollada por el PEIP de forma explícita, traducida en sus contenidos curriculares, es la dimensión que aborda las habilidades interpersonales, descuidando, las otras dimensiones (motivación y autorregulación del aprendizaje y habilidades intrapersonales). Lamentablemente, a pesar de que se trabaje directamente sobre el desarrollo de habilidades interpersonales, no se ha logrado que los alumnos egresen de educación primaria, desarrollando los niveles de empatía y habilidades de relacionamiento deseadas para esta etapa evolutiva (INEEd, 2018).

Esta situación resulta preocupante, debido a la influencia e importancia ya evidenciada que cada una de estas habilidades tienen sobre el rendimiento académico de los alumnos y en el relacionamiento de estos con sus pares, lo que se traduce a mejores aprendizajes, así como su incidencia en la vida adulta de los alumnos.

Sin embargo, se puede plantear que a pesar de que el Programa de Educación Inicial y Primaria datado del año 2008, no promueve directamente el desarrollo de competencias socioemocionales, existen otros documentos de carácter institucional³ que manifiestan un interés en favorecer el incremento de las competencias socioemocionales.

En este sentido, se rescata el incipiente interés de las autoridades educativas en promover el desarrollo de competencias socioemocionales, pero se contemplan las dificultades que presentan los docentes a la hora de planificar propuestas dentro de la educación emocional, por no tener contenidos en el programa que abarquen los mismos. Un camino a seguir mientras se espera la redacción de nuevos programas de Educación que aborden directamente esta dimensión, es priorizar que los docentes tengan la facultad de planificar propuestas de educación emocional.

Por otro lado, a partir de lo observado en las distintas aulas, se puede destacar que, afortunadamente muchos docentes, desde su accionar cotidiano buscan promover habilidades como mentalidad de crecimiento, motivación intrínseca, perseverancia académica, regulación emocional, autocontrol, entre otras; en pos del desarrollo integral de sus alumnos.

Para finalizar, se destaca que resulta importante que las distintas organizaciones educativas, a la hora de redactar nuevos programas de contenidos, tengan en cuenta el valor de estas competencias socioemocionales explicitándolos directamente para fomentar el desarrollo integral de sus alumnos, permitiéndole así, apropiarse de mejores herramientas que se utilizaran en la adquisición de nuevos aprendizajes y en otros ámbitos de la vida.

³ Ley de educación, 2009; Orientaciones de Políticas Educativas del Consejo de Educación Inicial y Primaria Quinquenio 2016 – 2020; Documento Base de Análisis Curricular, 2016.

3. Conclusión

Como se evidenció a lo largo del trabajo, el modelo educativo imperante hasta finales del Siglo XX ha mostrado los déficits causados por el desamparo en lo que a cuestiones socioemocionales respecta, déficits que se reflejan mayoritariamente en la vida adulta de los educandos. Es entonces que, entendiendo a la Escuela como un espacio que da lugar a la vivencia de situaciones importantes y el establecimiento de relaciones interpersonales significativas que ayudan a constituir al sujeto desde la integralidad, resulta de suma importancia que el sistema educativo ponga atención en el desarrollo de competencias socioemocionales en pos de incrementar la calidad de vida de los alumnos.

Se puede decir que, para el alumno, desarrollar las competencias socioemocionales es imprescindible, ya que las mismas le permiten resolver eficazmente situaciones con compañeros, mejorar la relación con todos los actores de la institución, mentalidad para permanecer realizando una tarea hasta completarla, así como aumentar su rendimiento académico.

En consecuencia, esto derivará en que los educandos devengan adultos más responsables de su ciudadanía, con mejores oportunidades de incrementar su calidad de vida, con una convivencia en sociedad más armónica, es decir, una vida más feliz.

A su vez, dada la incidencia directa que las habilidades socioemocionales tienen sobre el rendimiento académico de los alumnos, de las relaciones que estos mantienen con sus pares y docentes, y los beneficios que traen consigo sobre las habilidades cognitivas de los educandos, resulta de suma importancia que desde la Escuela se promueva el desarrollo de las competencias socioemocionales de los alumnos, para de esta manera, promover el crecimiento personal y académico de cada uno de ellos y favorecer la equidad educativa.

Reflexionando a partir de lo desarrollado, es evidente que los docentes deberían invertir más tiempo de sus clases para propiciar el incremento de las competencias socioemocionales en la medida que pretendan enseñar. Por esto se destaca el rol docente en el desarrollo de las mismas y se propone una mayor profundización de la formación docente en esta dimensión, en pos de constituir docentes que sirvan de ejemplo a seguir por los alumnos y puedan implementar en sus aulas propuestas de Educación Emocional de forma eficaz.

Para finalizar, considerando que habilidades cognitivas y socioemocionales son dimensiones que se retroalimentan entre sí y tienen incidencia directa unas sobre las otras, resulta necesario un modelo de Educación más integral y holístico en donde la formación académica y socioemocional se conjuguen como parte consustancial del proceso de enseñanza y aprendizaje.

4. Referencias Bibliográficas

- Administración Nacional de Administración Pública. Consejo de Educación Inicial y Primaria. [ANEP-CEIP]. (2008). *Programa de Educación Inicial y Primaria*.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid, España: Síntesis
- Bisquerra, R. (2019a). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. [En línea]. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html> (consultado el 19/11/2019).
- Bisquerra, R. (2019b). *Regulación emocional*. [En línea]. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html> (consultado el 28/11/2019).
- Bisquerra, R & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. En: *Educación XX1: revista de la Facultad de Educación*. Vol 10, pp 61-82. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823> (consultado el 25/11/2019).
- Cabella, W; Fernández, M; Prieto, V. (2015). Las transformaciones de los hogares uruguayos vistas a través de los censos de 1996 y 2011. En: Instituto Nacional de Estadística [INE]. *Atlas sociodemográfico y de la desigualdad del Uruguay*. Recuperado de: <http://www.ine.gub.uy/documents/10181/34017/Atlas+Sociodemogr%C3%A1fico+Fasc%C3%ADculo+6%2C+Las+transformaciones+de+los+hogares+uruguayos+vistas+a+trav%C3%A9s+de+los+censos+de+1996+y+2011/754f7200-7e29-4ac0-8e9a-f1498ec56325> (consultado el 21/11/2019)
- Edel Navarro, R (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. En: *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Vol. 1 (2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf> (consultado el 2/12/2019).
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. En: *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Vol. 6 (2), pp 421- 436. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf> (consultado el 21/11/2019).

- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. En: *Revista Educación*. Vol 36 (1), pp 1-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf> (consultado el 21/11/2019).
- Gardner, H. (2008). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Heinsen, M. (2012). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana. Orientaciones para educadores y familias*. España: Narcea, S.A., Ediciones.
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2018). Aristas. *Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*. Recuperado de: <https://www.ineed.edu.uy/images/Aristas/Publicaciones/Marcos/Aristas-Marco-HabilidadesSocioemocionales-Primaria.pdf> (consultado el 19/11/2019).
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa [INEEd]. (2019). *Espacio socioemocional*. [En línea]. Recuperado de: <https://www.ineed.edu.uy/socioemocional/> (consultado el 19/11/2019).
- Ley N°18437. Diario Oficial de la República Oriental del Uruguay, Montevideo, 16 de enero de 2009.
- Marina, J. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. En: *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Vol 19 (3), pp. 27-43. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927003.pdf> (consultado el 25/11/2019).
- Marino, C. [Kowin Argentina] (2016, julio). “Educación emocional para niños de la nueva era”. [Archivo youtube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lrcpk5Tf5ls> (consultado el 29/11/2019).
- Obiols Soler. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. En: *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Vol 19 (3), pp. 137-152. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927008.pdf> (consultado el 25/11/2019).
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. [OCDE-UNESCO]. (2016). *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales*. [En línea]. Recuperado de: https://read.oecd-ilibrary.org/education/habilidades-para-el-progreso-social_9789264253292-es#page1 (consultado el 19/11/2019)

- Ospina, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. En: *Revista Ciencias de la Salud*. Vol 4, pp. 158-160. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/562/56209917.pdf> (consultado el 29/11/2019).
- Perpiñán, S. (2013). *La Salud Emocional en la Infancia: Componentes y estrategias de actuación en la escuela*. Madrid: Narcea.
- Sordo, P. (2017). *Educación para sentir. Sentir para educar*. Santiago de Chile: Planeta.

5. Bibliografía

- Administración Nacional de Educación Pública. Consejo de Educación Inicial y Primaria. [ANEP-CEIP]. (2017). Orientaciones de políticas educativas del Consejo de Educación Inicial y Primaria - Quinquenio 2016-2020.
- Administración Nacional de Educación Pública. Consejo de Educación Inicial y Primaria. [ANEP-CEIP]. (2016). Documento Base de Análisis Curricular.
- Amorín, D. (2013). *Apuntes para una Psicología Evolutiva*. Montevideo: Psicolibros.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. En: *Revista Iberoamericana De Educación*. Vol 29(1), pp 1-6. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869> (consultado el 25/11/2019)
- Fundación Botín. (2011). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Recuperado de: https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2011completo.pdf (consultado el 25/11/2019).
- Fundación Botín. (2013). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Recuperado de: https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2013informe%20completo_es.pdf (consultado el 25/11/2019).
- Fundación Botín. (2013). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Recuperado de: https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2015/espanol/ES2015-Informe%20Completo.pdf (consultado el 25/11/2019).