



TESINA O PROYECTO DE CREACIÓN

APROBADO COMO REQUISITO PARCIAL DEL
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE HONOR
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
RECINTO DE RÍO PIEDRAS

COMITÉ DE TESINA O
PROYECTO DE CREACIÓN

Mentor

Director de Estudios

Lector

Lector

Visto Bueno

DRA. ELAINE ALFONSO CABIYA

Director(a) del PREH o su representante

NOMBRE

DRA. ILEANA M. QUINTERO RIVERA

PROF. YOMARIE GARCÍA DE JESÚS

DRA. ANITA YUDKIN SULIVERES

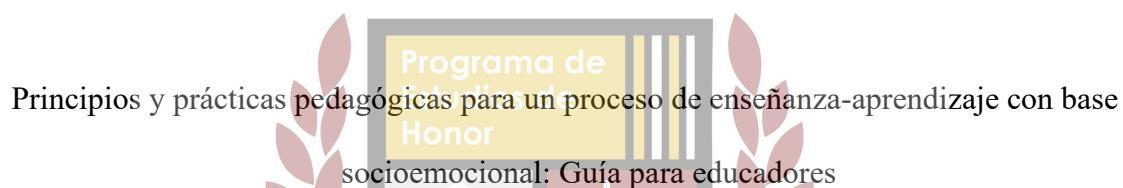
DRA. MARÍA GARCÍA PADILLA

FIRMA

19 DE MAYO DE 2025

Fecha

Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
Programa de Estudios de Honor



Estudiante: Camila Ríos Picorelli

Mentora: Ileana Quintero Rivera

Lectora: Anita Yudkin

Lectora: María García Padilla

Directora de Estudios: Yomarie García De Jesús

Índice:

I.	Introducción.....	3
II.	Parte I.....	4
1.	Educación SEL en Puerto Rico.....	4
a.	Departamento de Educación.....	4
b.	Iniciativas de la Universidad.....	6
c.	Colegios Privados.....	7
d.	Montessori.....	9
e.	Waldorf.....	14
2.	Reflexión y agradecimientos.....	18
III.	Parte II.....	18
1.	Explicación de conceptos básicos.....	18
a.	La relación conmigo mismo.....	20
b.	La relación con el mundo exterior.....	22
c.	Áreas de integración.....	24
2.	Relación maestro-estudiante.....	24
3.	Ambiente en la sala de clases.....	29
4.	Curriculum.....	34
5.	Puntos finales.....	39
IV.	Referencias.....	40

I. Introducción

El aprendizaje social-emocional, también conocido como SEL (por sus siglas en inglés), busca promover y desarrollar en los estudiantes una serie de destrezas, competencias y habilidades sociales y emocionales que los ayuden a desenvolverse de manera exitosa en sus relaciones con otros y a conocerse a sí mismo. A través de este aprendizaje, los estudiantes van a adquirir las herramientas necesarias para identificar sus emociones y manejarlas de forma efectiva, relacionarse con otros, solucionar problemas y tomar decisiones responsables. De esta manera, el SEL busca promover el desarrollo holístico de los estudiantes, entendiendo que, para alcanzar su potencial, no solo es importante desarrollar destrezas académicas, también hay que darle igual importancia al desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

El aprendizaje social-emocional le provee a los estudiantes unas destrezas y actitudes que les van a ser útiles para el resto de su vida. Investigaciones demuestran que los estudiantes de programas educativos que integran SEL tienen un mejor desempeño académico y tienden a tener éxito en la universidad y el trabajo (Jones & Doolittle, 2017). Además, cuentan con más herramientas para relacionarse con otros, resolver problemas eficientemente y tomar decisiones responsables. Les permite ser ciudadanos productivos, reducir sus niveles de agresión y estrés emocional y prevenir la posibilidad de que en un futuro experimenten problemas emocionales o de comportamiento.

En Puerto Rico existe una necesidad apremiante por una educación que integre aspectos socioemocionales ya que, por los pasados años, la situación en el país es cada vez más precaria. Con los altos índices de violencia, pobreza, el cierre de escuelas, la educación a distancia y los huracanes catastróficos que se han experimentado en los últimos años, la situación en la isla ha hecho la experiencia educativa una sumamente diferente y complicada. Por esto, es más importante

que nunca enfatizar en una educación que vaya más allá del desarrollo académico del estudiante; es decir, que busque crear seres humanos, como plantea Noddings (1988), balanceados, cariñosos, responsables, que sepan cómo relacionarse con otros y manejar sus emociones, para que sean personas y ciudadanos de bien.

Reconociendo la importancia de SEL y lo imponente que puede sentirse en un comienzo integrarlo; decidí crear esta guía para proveer a los educadores una serie de principios y prácticas que les ayuden a construir ambientes educativos con una base socioemocional sólida. Este trabajo se compone de dos partes, la primera es un trasfondo histórico de proyectos SEL en Puerto Rico realizados por el Departamento de Educación y por la Universidad de Puerto Rico. También incluye las conversaciones que establecí con maestros que han comenzado a integrar la educación socioemocional en algunos colegios privados en los últimos años. Además, se adentra en las maneras que las filosofías Montessori y Waldorf entienden la importancia del desarrollo holístico del ser humano, a partir de entrevistas con guías que enseñan en escuelas y colegios que han adoptado estas filosofías. La segunda parte del trabajo es la guía con las aportaciones y sugerencias para la enseñanza y aprendizaje con base socioemocional.

Parte I

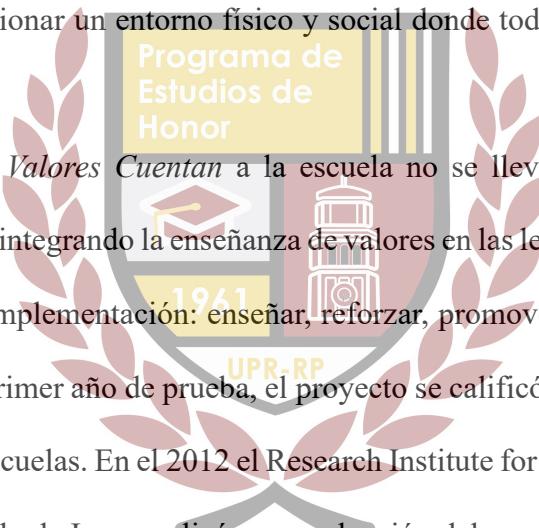
II. Educación SEL en Puerto Rico

Departamento de Educación

En el año académico 2010-2011 el Departamento de Educación de Puerto Rico lanzó el proyecto piloto *Tus Valores Cuentan* en unas 205 escuelas alrededor de la isla. Esta era una iniciativa que buscaba desarrollar una educación integrada para promover la enseñanza de valores, atributos positivos del carácter y destrezas sociales y emocionales, trabajando bajo un marco de

seis pilares del carácter: confiabilidad, respeto, responsabilidad, justicia, bondad y civismo (Ríos Porto, 2012). A estos fines, se establecieron tres objetivos principales para el proyecto:

1. Aprovechamiento Académico: Inculcar valores educativos y de comportamiento que mejoren el ambiente de aprendizaje, permitiendo a los estudiantes alcanzar su máximo potencial intelectual.
2. Desarrollo Personal: Desarrollar atributos positivos del carácter y habilidades sociales y emocionales esenciales para la vida cotidiana, ayudando a los estudiantes a ser personas exitosas y socialmente responsables.
3. Seguridad: Proporcionar un entorno físico y social donde todos los estudiantes se sientan seguros.



La integración de *Tus Valores Cuentan* a la escuela no se llevaría a cabo remplazando el currículo de estudios, sino, integrando la enseñanza de valores en las lecciones y actividades diarias con cuatro estrategias de implementación: enseñar, reforzar, promover y moldear los seis pilares del carácter. Luego de su primer año de prueba, el proyecto se calificó como exitoso, por lo que se decidió extenderlo a más escuelas. En el 2012 el Research Institute for Studies in Education (RISE) de la Universidad del Estado de Iowa realizó una evaluación del programa a través de entrevistas a padres, maestros y estudiantes. En su informe resaltan que *Tus Valores Cuentan* se recibió de forma positiva por todos los sectores de la comunidad escolar y que se notaba un cambio en el comportamiento de los estudiantes y en el ambiente de la escuela. Entre los cambios observados comentan que los estudiantes entendían mejor la manera en que otros se sentían y estaban más predisponentes a tratar a los demás con respeto (Galloway & Ryder, 2012). Sin embargo, el proyecto de *Tus Valores Cuentan* fue muy criticada por diferentes sectores por la gran cantidad de fondos que se utilizaba para su subvención, la manera en que se otorgaron los contratos y la falta de

transparencia durante todo el proceso. De esta manera, en el año 2013, con el cambio de gobierno, el proyecto se canceló por razones de insuficiencia de fondos públicos.

Iniciativas de la universidad

La Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras es hogar de dos proyectos que resaltan la importancia de la educación socioemocional. Ambos proyectos son iniciativas de profesoras de la Facultad de Educación, pero sus audiencias son diferentes. El primero es conocido como *Alcanza* y es un proyecto que busca mejorar la calidad de la educación en la niñez temprana. Se enfoca en el desarrollo profesional de educadores y la concienciación de padres, madres y el público general que tienen bajo su responsabilidad a niños entre las edades del nacimiento hasta los 6 años (*¿Qué es el Proyecto Alcanza?*, n.d.). Para lograr su cometido han creado una serie de módulos y videos que se fundamentan en las prácticas apropiadas establecidas por la National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Uno de estos módulos se enfoca en el desarrollo socioemocional y de qué manera se pueden transformar las prácticas educativas acorde a este. No obstante, todos sus otros módulos incluyen aspectos relacionados al aprendizaje socioemocional, aunque no se les llame por este nombre.

La otra iniciativa que nace en la Universidad se llama *Proyecto DE AFEECTo* - Doble Excepcionalidad: Apoyo a Familias, Estudiantes, Escuelas, y Comunidad mediante Trabajo Interdisciplinario. Se concentra en estudiantes doblemente excepcionales que son aquellos que poseen altas capacidades en unas áreas de excepcionalidad y también se identifican con condiciones de educación especial. Este proyecto trabaja con familias, estudiantes, profesionales de distintas disciplinas, investigadores y estudiantes subgraduados y graduados para ofrecer servicios de apoyo a comunidades y familias con estudiantes doblemente excepcionales (Miró, 2019). Sin embargo, es importante resaltar específicamente el trabajo que llevan a cabo con los

estudiantes de doble excepcionalidad ya que una de sus metas, con las intervenciones que hacen con ellos, es el desarrollo de sus competencias psico-socio-emocionales, específicamente su empatía, autorregulación, cooperación, respeto y destrezas interpersonales. Durante el semestre escolar los estudiantes que forman parte de este proyecto se reúnen una vez al mes en la Facultad de Educación para ser parte de una serie de actividades que destacan sus fortalezas y compensan sus necesidades. Además, estas actividades sirven para desarrollar sus destrezas socioemocionales y observar cómo estas se manifiestan en actividades grupales.

Colegios privados

Hay algunas escuelas privadas en Puerto Rico que también han comenzado a integrar la educación socioemocional en su currículo. Uno de estos colegios es Commonwealth-Parkville School, que tiene su escuela elemental en Guaynabo y su campus para intermedia y superior en San Juan. En los grados elementales ofrecen talleres bimales a los estudiantes en los cuales abordan una variedad de temas: cómo tus emociones afectan tu comportamiento, de qué manera manejar situaciones que te producen ansiedad, cómo prestar atención de manera exitosa en clase, entre otros temas. Estos talleres los imparten dos profesionales altamente capacitados con experiencia en la implementación de programas de aprendizaje socioemocional en contextos escolares.

A nivel intermedio, Commonwealth School desarrolló una clase de educación socioemocional para estudiantes de séptimo y octavo grado. Tuve la oportunidad de reunirme con la maestra que ofrece esta clase en octubre de 2023 y conversar con ella sobre cómo lleva a cabo la misma. La maestra informa que los estudiantes toman esta clase por 50 minutos todos los días por un semestre de cada año escolar mientras cursan los grados antes mencionados. Su metodología para ofrecer el curso es presentar un concepto, los estudiantes tratan de definir el concepto, ella ofrece una

definición más formal y luego lo enlazan con un proyecto. Por ejemplo, cuando la visitamos estaban discutiendo el concepto de confianza en sí mismos y el proyecto que estaban realizando era hablar sobre un tema en el que se consideraban expertos.

La maestra explicó que ella escoge los temas a discutir en clase según observa las necesidades que tienen sus estudiantes. Ese semestre que hablé con ella, algunos de los temas que habían discutido era: las emociones, palabras hirientes y elogios. Por otra parte, la maestra enfatizó en la importancia de limitar el uso de los teléfonos móviles y pantallas interactivas en el salón de clase por la adicción que sus estudiantes han mostrado hacia esos dispositivos electrónicos. Por ello, se enfoca en que los alumnos aprendan a través de acciones, experiencias, y poniendo en práctica lo enseñado. Algunas de estas actividades que realizan en clase son hojas de trabajo, diarios y una variedad de proyectos especiales.

En fin, la maestra busca principalmente que su clase sea un espacio de desahogo, que los estudiantes puedan desarrollar seguridad en ellos mismos y que el grupo pueda conectar y salir más unido de como comenzaron. La maestra comentó que en el año y medio que llevaba hasta ese momento desarrollando y ofreciendo este componente curricular, había podido observar mucho progreso en sus estudiantes. Contó varias historias de éxito que le animan a seguir trabajando, tales como: a un estudiante que pudo encontrar la confianza en sí mismo para realizar presentaciones orales, otro alumno salió de su caparazón y pudo establecer lazos de amistad con otros estudiantes. Además, mencionó cómo uno de sus grupos pudo usar el espacio de su clase para resolver problemas que estaban teniendo entre ellos. Conversar con esta maestra fue muy interesante, ya que me permitió tener una imagen más clara de cómo se desarrollaría una clase de educación socioemocional y los beneficios que ésta tiene para los estudiantes.

Montessori

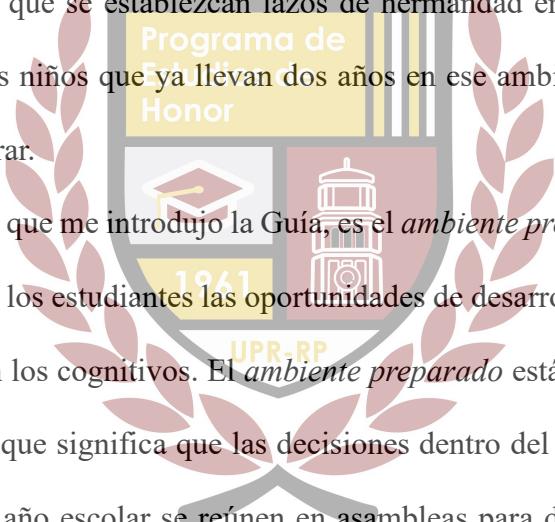
Puerto Rico cuenta con varias escuelas (públicas y privadas), que siguen la filosofía Montessori. Los proyectos educativos con filosofía Montessori, entiende al niño como un todo, por esto buscan el desarrollo holístico de los niños y no solo el académico. Al leer sobre este enfoque pedagógico y filosófico me pareció que tenía muchos elementos en común con la educación socioemocional. Por esta razón, decidí comunicarme con una Guía Montessori para conversar con mayor profundidad sobre este proyecto educativo y cómo se ve reflejada la educación socioemocional en la misma. La conversación se llevó a cabo en mayo de 2023.

Lo primero que explicó la Guía, fue que María Montessori estableció unas etapas de desarrollo: Programa de Honor 1941 UPR-RP tres a seis años, seis a nueve años, nueve a doce años, doce a quince años y quince a dieciocho años. Estas etapas les permiten a los guías conocer en qué fase del desarrollo se encuentran sus estudiantes, entender las características que surgen durante la misma y cómo debe desarrollarse a nivel socioemocional, a nivel cognitivo y a nivel físico en cada una. Al conocer los rasgos de cada etapa, los maestros pueden darles un mejor significado a las conductas observables de los niños. Además, les permite realizar intervenciones más precisas para apoyarlos y acompañarlos en su desarrollo holístico. No obstante, si no se hacen expertos en la etapa del desarrollo con la que trabajan, pueden cometer muchos errores y poner muchas etiquetas innecesarias en la niñez.

Estas etapas, además, sirven para organizar los grados o ciclos por los que los estudiantes se desenvuelven. Cada ambiente Montessori, como se le conoce al salón de clase, está compuesto por uno de estos grupos de edad, lo que significa que por los tres años que el niño tenga esa edad, se mantendrá en el mismo salón con los guías. La Guía con la que conversé contó una anécdota de una niña de 5 años que, aunque estaba académicamente lista para pasar al próximo nivel, ella expresó que no se quería ir de su grupo. Luego de una reunión multidisciplinaria (familia, guías y

estudiante), se decidió que la joven se quedaría un año más con el grupo que estaba para atender su desarrollo emocional y social, mientras que iba a tomar las presentaciones académicas con el otro grupo.

Al organizar los salones de esta manera, creas ambientes *multiedades* lo que les brinda la oportunidad a los estudiantes de socializar con compañeros de diferentes edades y niveles de madurez. Una de las formas que las guías aprovechan esta diferencia en edad es con lo que ellos llaman *entradas paulatinas*. El primer día de clase comienzan los estudiantes más grandes del nivel y ese primer día se enfocan en desarrollar destrezas de liderazgo. Al día siguiente se unen los más pequeños, y se busca que se establezcan lazos de hermandad entre los mayores y los más jóvenes. La idea es que los niños que ya llevan dos años en ese ambiente puedan servir de guía para los que acaban de entrar.



El segundo concepto al que me introdujo la Guía, es el *ambiente preparado*. Este es un espacio que debe proveerle a todos los estudiantes las oportunidades de desarrollarse tanto en los aspectos socioemocionales como en los cognitivos. El *ambiente preparado* está diseñado con la estructura de una micro-sociedad, lo que significa que las decisiones dentro del salón de clase se toman en conjunto. Al principio del año escolar se reúnen en asambleas para desarrollar, en conjunto, las normas de buena convivencia dentro del salón de clase, las mismas no son impuestas unilateralmente por un adulto, estas se construyen a partir de cómo el estudiante quiere ser tratado y cómo está dispuesto a tratar a los demás. Se conversan en una asamblea, se redactan de manera positiva, se comprometen a seguir las normas en un cartel y el mismo se cuelga en la pared para que todos conozcan la manera en que se deben conducir dentro de ese espacio.

El guía también es parte del ambiente preparado por lo cual forma parte de esta micro-sociedad y debe comprometerse a conducirse de la misma forma que se acordó entre todos en la asamblea.

Es de suma importancia que siga las normas establecidas, ya que, el maestro es un modelo a seguir para los estudiantes. Los niños observan a los adultos todo el tiempo y aprenden cómo enfrentan las situaciones, mantienen la calma y la paz ante éstas, cómo las resuelven y trabajan con las diferencias. Por otra parte, la Guía con la que conversé resaltó que las relaciones de afecto, entre el estudiante y maestro, son importantes. Para lograr esto, la Guía permitía a los estudiantes que la llamaran por su nombre de pila, ya que entendía que eso la acercaba al estudiante de una manera importante. También, los recibía en la puerta todas las mañanas para darle los buenos días. Siempre los trataba con respeto y aceptaba la diversidad. La Guía destaca que es una línea bien fina que el maestro debe caminar ya que no se trata de una relación autoritaria, pero tampoco de amistad.

Programa de

Un beneficio que tienen los guías Montessori es que, al los grados dividirse por ciclos de tres años, les da una oportunidad a ellos de conocer a sus estudiantes en profundidad. Una forma en que logran esto es que parte de su trabajo diario es la observación. Mantienen una bitácora de cada niño a nivel social, emocional, cognitivo e independencia que les permite conocer a cada uno de sus alumnos individualmente. De esta manera, pueden tomar decisiones importantes sobre el desarrollo de sus estudiantes junto con la familia.

Tercero, la Guía me explicó las diferentes maneras en que se abordan los problemas o situaciones en el ambiente Montessori. Si se trata de un estudiante que incumple con las normas de convivencia se tiene una conversación en privado. La idea es que esta intervención le lleve a reflexionar sobre su comportamiento y cómo lo afectó individualmente y al grupo. Si hay una situación de grupo completo es recurrir a una reunión de comunidad estructurada alrededor de preguntas tales como: ¿Cuál es el problema que aqueja o afecta a toda la comunidad? ¿Qué es lo que pasa? Se conversa y todos llegan a una solución para la situación que los está afectando como

comunidad. En cambio, si la situación es entre dos estudiantes o un grupo pequeño, estos pueden ir a la *mesa de la paz* para resolver sus diferencias.

La *mesa de la paz* es parte del ambiente preparado y los estudiantes pueden usarla por motivación propia o porque el guía se las sugiere. Este espacio tiene unos elementos importantes que ayudan o pueden guiar a los alumnos en la solución de conflictos. Algunos de estos elementos son: tarjetas índices que ayuden a guiar o mediar el proceso y un objeto, como una flor, que determina el turno de quién va a hablar. Se busca que la persona que tenga el objeto se sienta escuchada/validada porque ese es su turno de hablar y cuando termine de expresar lo que siente, le pasa el objeto a la otra persona. Este objeto concreto ayuda a la práctica de la escucha activa. Si la guía observa que los estudiantes tienen problemas conversando, puede intervenir como moderador, pero si lo están trabajando bien, se les permite seguir resolviendo la situación solos, sin la intervención del adulto.

Cuarto, durante la conversación con la Guía, esta mencionó diferentes cualidades que busca que sus estudiantes posean, tales como: respeto, cortesía, confianza, paciencia, igualdad, aprecio a la diversidad, trabajo entre pares y amor al otro. Le pregunté si faltaba alguna otra cualidad que considerara importante y no se encuentra en esa lista, y contestó que todas están fundamentadas en una educación para la paz. La Guía entiende que esta educación para la paz permea en los ambientes Montessori y es la manera que se lleva a cabo el desarrollo socioemocional de sus niños y niñas. Al preguntarle sobre una educación socioemocional más explícita, contestó que de nada vale leerles un libro del valor del respeto a los estudiantes, si luego no los tratas con respeto. Se debe buscar promover y desarrollar las destrezas socioemocionales en las escuelas, pero es más significativo cuando realmente se vive, se experimenta y los estudiantes tienen la oportunidad de verlo en práctica.

Para terminar con esta sección de la filosofía Montessori, me gustaría brindar varios ejemplos de actividades concretas y fáciles de integrar a un salón de clase, tal como las compartió la Guía. Para niveles elementales, existe lo que se llaman juegos de construcción de comunidad. Estos juegos aportan a la construcción de comunidad dentro del salón de clase, brindando seguridad, confianza y la oportunidad de conocer mejor a los compañeros. Se usan como transiciones, para ir almorzar o al final del día, un ejemplo es pedirles a los estudiantes que se junten en parejas y uno de ellos cierre los ojos y confíe en la habilidad del otro de llevarlo por el salón.

Una actividad para niveles secundarios es el tiempo a solas. Esta actividad dura unos 15 minutos y busca que los estudiantes tengan un tiempo para atenderse a sí mismos o lo que conocemos como el autocuidado. Se coloca un anaquel en el salón de clase con una guía en la cual se sugiere qué se puede hacer en ese tiempo a solas, que no incluya el uso de la tecnología. El anaquel debe contar con materiales para crear manualidades, escribir en su diario o hacer una lectura independiente, por placer, en silencio. La idea es que el estudiante pueda tomarse unos minutos para despejarse del ajetreo y las tareas del día.

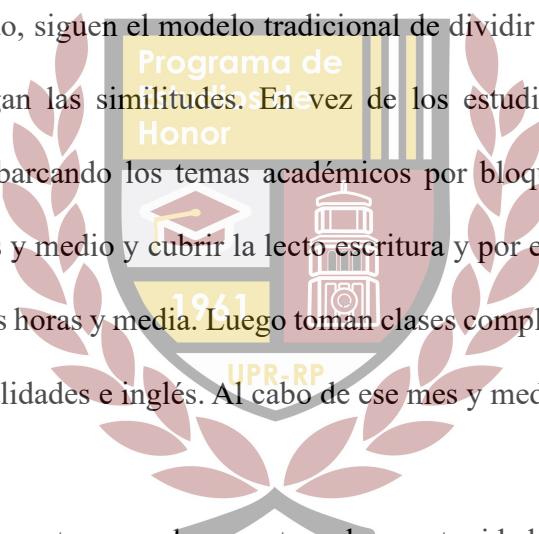
En fin, conversar con la guía Montessori me dio un entendimiento más amplio de esta filosofía y cómo la misma lleva promoviendo el desarrollo de destrezas socioemocionales desde antes de que este término existiera. Hoy en día nos enfocamos mucho en ofrecer talleres, crear clases separadas y comprar materiales que atiendan las necesidades sociales y emocionales de los estudiantes. Sin embargo, no buscamos integrarlo a todos los aspectos de la vida escolar. Las escuelas Montessori tienen la ventaja de poder promover su desarrollo desde varios ángulos que ya son parte de la cotidianidad de su método.

Waldorf

La primera escuela Waldorf comenzó en Puerto Rico en el 2015 en Aguadilla y, desde entonces, han abierto varias instituciones alrededor de la isla, todas son privadas y solo atienden hasta el octavo grado. En noviembre de 2023, tuve la oportunidad de visitar una de estas escuelas elementales Waldorf ubicada en Trujillo Alto y conversar con una maestra de jardín y la directora (quien también es maestra de los niveles primarios). La directora explicó brevemente que Rudolf Steiner fundó la filosofía Waldorf en el siglo 20, luego de la Primera Guerra Mundial, como respuesta a la tristeza y depresión que había en el mundo y para darle una opción a los niños que no fuera el sistema carcelario/opresor de la escuela tradicional. De manera similar a la filosofía Montessori, la Waldorf también entiende al niño como un ente holístico. Esta se basa en la antroposofía, que no es otra cosa que el conocimiento de la naturaleza humana, a partir del cual se crea un currículo que responde específicamente al desarrollo en que se encuentra el ser humano en cada momento. La filosofía Waldorf, más que lo académico, busca acompañar al niño en su desarrollo, en el momento que está y con las necesidades que tiene. Entienden que no solo se debe enseñar lo académico, sino que se debe educar el pensar, las emociones y el hacer. Esto responde a su idea de que el ser humano se compone de tres partes: el corazón, las manos y la cabeza, y el currículo debe estar diseñado para apoyar el desarrollo de estos tres componentes.

La maestra de jardín habló de su trabajo con niños entre los 3 y 7 años y cómo los atiende durante esos cuatro años que están con ella. En esta etapa, no se introduce nada académico, sino que se le permite al niño jugar y desarrollar sus destrezas socioemocionales, interpersonales y de desarrollo motor grueso y fino. En jardín se busca trabajar lo que ellos llaman el ritmo en el día, darle una seguridad de saber lo que viene, hacer lo mismo todo los días con cambios menores. Comienzan el día en el parque donde juegan por una hora y media. Luego entran al salón y se

sientan en un banquito para que las maestras le laven las manos. Durante ese proceso, las maestras les dan los buenos días y le preguntan cómo han estado desde la última vez que se vieron, la idea es que los niños se sientan queridos por sus maestras. Luego, pasan a la ronda en la cual se sientan en un círculo en la alfombra y discuten lo que van a hacer durante ese día. A cada día se le asigna un color y almuerzan lo mismo y desarrollan las mismas actividades. En la escuela que visité, los lunes estaban destinados a clases de manualidades, los martes a movimiento, los miércoles era día de acuarela, los jueves para cocinar pan y los viernes se trabaja en el huerto. Luego de la actividad de ese día, tienen un tiempo para jugar con los juguetes del salón antes del almuerzo.

A partir de primer grado, siguen el modelo tradicional de dividir a los estudiantes por edad y grado, pero hasta ahí llegan las similitudes. En vez de los estudiantes tomar siete clases de diferentes materias, van abarcando los temas académicos por bloques. Por ejemplo, el primer bloque puede durar un mes y medio y cubrir la lecto escritura y por ese tiempo trabajan todos los días sobre este tema por dos horas y media. Luego toman clases complementarias como: acuarelas, música, agricultura, manualidades e inglés. Al cabo de ese mes y medio, pasan al próximo bloque de material.

Al preguntarles a las maestras con las que tuve la oportunidad de conversar si la filosofía Waldorf entiende que los maestros son modelos para sus estudiantes, ambas contestaron que sí. Explicaron que cuando los maestros se están preparando para enseñar en una escuela Waldorf, no solo se preparan en lo académico y teórico, sino también, en ser buenos modelos a seguir para sus estudiantes. Resaltaron que los maestros deben ser dignos a imitar ya que los estudiantes aprenden a través de la imitación.

Uno de los beneficios de las escuelas Waldorf es que los estudiantes tienen el mismo maestro durante todo el jardín y luego cambian a uno diferente que está con ellos de primero a octavo

grado. Esto le da la oportunidad al maestro de conocer bien a sus estudiantes, identificar sus debilidades, fortalezas, para lo que son buenos e identificar con lo que enfrentan retos. El maestro logra recoger esta información a través de la observación y estableciendo relaciones estrechas con sus estudiantes. Las maestras me comentaron que, para obtener esta conexión con los estudiantes, todas las mañanas conversan sobre lo que hicieron el día anterior en la casa y ellas también comparten sus experiencias. Esta relación estrecha, también se extiende entre los maestros y familias, ya que entienden que son una comunidad de aprendizaje y buscan mantenerse en comunicación y apoyarse para atender las necesidades de los niños en conjunto.

A pesar de la conexión que forman los estudiantes y maestros, se debe aclarar que los docentes son figuras de autoridad amorosa. Estos hacen cumplir unos límites y los estudiantes conocen lo que está permitido y lo que no. Ambas maestras hablaron de las reglas de oro que hay que seguir en el salón y que, si no se siguen, tienen sus consecuencias. Estas reglas de oro se recuerdan durante el día cuando ocurren situaciones y siempre de manera positiva enfocándose en el comportamiento deseado. Si un niño está corriendo en el salón, se le recuerda que en el salón caminamos y en el patio corremos.

En las ocasiones que se tenga que decir no, o corregir a algún estudiante, se le tiene que proveer una explicación fundamentada, ya que para esta filosofía no es válido decir no porque simplemente soy el adulto. Por su parte, cuando ocurren situaciones entre los alumnos, se le debe brindar la oportunidad de resolverlos entre ellos solos. Sin embargo, si no logran atender la situación o escala, el maestro debe intervenir en el asunto. Lo importante es que las situaciones se dialoguen cuando ocurran y no se dejen acumular los enojos porque luego sería más difícil resolver la situación.

Al hablar con las maestras les pregunté sobre la educación socioemocional y cómo se trabaja o atiende este asunto desde una escuela Waldorf. Ambas mencionaron que esta educación no se

debe secuestrar a una sola lección, sino permear todo lo que ocurre en la escuela. Por ejemplo, cuando trabajan con las frustraciones de los estudiantes, en vez de sentarlos en una esquina por hacer una perreta, se le dan las herramientas para que trabajen con la misma. La maestra de jardín compartió una anécdota de una de sus estudiantes que le gustaba mandar y dar instrucciones, pero cuando las cosas no ocurrían como ella quería les daban unas perretas y desbordes de emociones bien fuerte. Para atender esto, en vez de gritarle o castigarla, la ponía a trabajar con barro para que pudiera canalizar sus emociones de esa manera. De igual forma, el huerto es otra forma de ayudar a redirigir las emociones ya que pone a trabajar todo el cuerpo, lo que permite exteriorizar las frustraciones a través del ejercicio físico.

Cuando se trata de escoger qué temas abordar en la clase relacionados a la educación socioemocional, todo dependerá de lo que es pertinente para los niños, lo que les está afectando ahora o lo que saben que les podría afectar en el futuro. Si el niño no está mintiendo, no le vas a hacer un cuento de mentir, no hay necesidad de presentarle la idea. Sin embargo, si se están hablando de forma grosera, enfatizas la empatía. Uno de los conceptos que mencionó la maestra de elemental son las palabras del corazón, a lo que se refiere con esto es que no le dices algo a alguien que no te dirías a ti mismo. De igual manera, uno de los métodos didácticos que usan mucho en las escuelas Waldorf son los cuentos, por esto han creado una serie de *cuentos sanadores*. Ellos tienen un cuento para cada situación que puedan estar enfrentando los niños, ya sea: divorcio, muerte en su familia, problemas familiares u otros. Estos cuentos se les leen en el salón, se comparte con los padres y los acompañan para que entiendan y capten por lo que están pasando.

En fin, conversar con las maestras Waldorf me permitió aprender más sobre esta filosofía de la cual no sabía mucho. Comprendí otras maneras en que la educación socioemocional puede permear en un ambiente escolar. Me parece que tienen varias ideas buenas sobre cómo desarrollar

las destrezas socioemocionales en los niños. Materiales como: los *cuentos sanadores*, ofrecer explicaciones al decir no, ofrecerle actividades físicas para que los estudiantes puedan canalizar sus emociones, entablar relaciones de cariño con los estudiantes, las *palabras del corazón*, son todas ideas que entiendo se pueden extrapolar de esta metodología e introducirlas en escuelas tradicionales.

Reflexión y agradecimiento

Las filosofías, programas e iniciativas estudiadas en esta primera fase me inspiraron a escribir la guía que se expone a continuación. La idea es que los educadores tengan una ruta a seguir a la hora de implementar prácticas socioemocionales concretas en sus salones de clases, sin importar la materia o el grado que se imparte. Por ello, quiero dar las más encareciditas gracias a las maestras que separaron de su tiempo para reunirse conmigo, compartir sus experiencias, conocimientos y adentrarme en la filosofía que moldea su forma particular de enseñar.

III. Explicación de conceptos básicos

Al investigar sobre el aprendizaje social-emocional, es evidente que diferentes autores e investigadores se refieren a destrezas socioemocionales que son similares. Las destrezas socioemocionales identificadas por Goleman (2010), Hoer (2019), CASEL (2023), y UNESCO (2024) se organizan en la Tabla 1. En esta imagen, las columnas contienen las destrezas discutidas por cada autor y las filas recogen las características que se asemejan entre los autores.

Tabla 1. Destrezas socioemocionales identificadas en la literatura consultada.

CASEL	Hoer	Goleman	UNESCO
Conciencia de sí mismo		Conciencia de sí mismo	
Conciencia social	Aceptación a la diversidad		Conciencia social

Autogestión	Autocontrol	Manejo de emociones	Auto regulación / regulación de emociones
Destrezas interpersonales	Empatía	Manejo de relaciones / empatía	destrezas sociales / compasión / empatía / cooperación
Toma de decisiones responsables	Integridad		Toma de decisiones responsables
	Resiliencia	Motivarse a sí mismo	Capacidad de concentración

Fuente: Análisis de la autora.

Como mencioné anteriormente, es evidente que diferentes autores se refieren a destrezas socioemocionales que son similares, pero las nombran de manera diferente. Así que, para facilitar la comprensión de esta guía decidí enfocarme en las nueve destrezas que considero centrales para una educación social-emocional. Además, me inspiré en el trabajo de la UNESCO ya que son los únicos planteamientos que van más allá de solamente mencionar las destrezas que se deben promover a través de una educación social-emocional, sino también, se dividen en tres dimensiones: cognitiva, interpersonal e intrapersonal (UNESCO, 2024). Estas categorías sirvieron de inspiración para crear mis propias y dividir las destrezas en dos grupos: *relación conmigo* y *relación con el mundo exterior*. La *relación conmigo* incluye las siguientes destrezas: conciencia de sí mismo, manejo de emociones (autocontrol y regulación), autogestión, toma de decisiones responsables y automotivación. Mientras que la *relación con el mundo exterior* incluye: conciencia social, aceptación a la diversidad, destrezas interpersonales (manejo de relaciones, destrezas sociales), empatía (compasión) y cooperación. Se organizan de esta manera ya que me parece que estas son las dos áreas en las que la educación social-emocional se debe enfocar: la relación contigo mismo y tus emociones y cómo te relacionas con el mundo exterior. Además, me parece que facilita la discusión sobre cuales destrezas se deben fomentar y permite organizar la guía alrededor estos dos grupos. Creé la tabla 2 para ilustrar esta división.

Tabla 2: *Destrezas socioemocionales por categoría.*

<i>Relación conmigo</i>	<i>Relación con el mundo exterior</i>
Manejo de emociones, automotivación, toma de decisiones responsables, autogestión.	Destrezas interpersonales, cooperación, empatía, aceptación a la diversidad, conciencia social.

Fuente: Análisis de la autora.

La relación conmigo mismo

La relación conmigo mismo se refiere a ese conocimiento que tenemos sobre nuestras emociones, autoestima y proceso de toma de decisiones. Se busca promover destrezas como lo son: el manejo de emociones, la autogestión, la toma de decisiones responsables y la automotivación. Estas son habilidades que debemos aspirar a que todo ser humano, y miembro de una sociedad, desarrolle ya que les permite convertirse en personas productivas, saludables emocionalmente y con una autoestima alta. Lo que, a su vez, puede prevenir futuros problemas emocionales, de drogadicción, actos criminales y otros comportamientos que no son beneficiosos para la salud del individuo ni el bienestar social (Taylor et al., 2017).

El crear espacios donde los estudiantes puedan trabajar en esta relación consigo mismos y proveerles las herramientas y experiencias necesarias para que logren dominar las diferentes áreas que las componen, es de gran importancia. El desarrollar estas destrezas les va a permitir ser personas que toman decisiones responsables, se motiven a sí mismos, no solo para hacer cosas que quieren, sino para también hacer esas tareas más pesadas o de menos agrado, pero que hay que realizar de todas formas; además que puedan reconocer qué emociones están sintiendo y tener las herramientas para procesarlas. En términos escolares, permitirá que cuando tenga que hacer algún trabajo que no le interesa, pueda concentrarse para lograrlo. De igual forma, que cuando sienta una emoción intensa, pueda manejarla de manera que no interrumpa el ambiente establecido en la sala de clase. Es importante que todas las personas tengan una relación buena y saludable consigo

mismos ya que esto servirá como base a la hora de relacionarse con el mundo exterior (Harris & Orth, 2019).

Definiciones de las destrezas que se encuentran dentro de la relación conmigo mismo:

- El manejo de emociones: es poder reconocer, entender, monitorear y regular tus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva. Es tener la capacidad de calmarse, manejar la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad, en otras palabras, manejar los sentimientos de manera apropiada (Goleman, 2010).
- La automotivación: es la pasión y perseverancia que una persona tiene sin necesitar de estímulos exteriores para llevar a cabo una tarea, labor o acción. Lo cual se logra al ordenar tus emociones y ponerlas al servicio de tu objetivo, manteniendo un autocontrol emocional, retrasando la gratificación y deteniendo la impulsividad (Goleman, 2010).
- La toma de decisiones responsables: esta procura que la persona pueda tomar decisiones cuidadosas y constructivas sobre su comportamiento e interacciones sociales en diversas situaciones. También, desea que posea capacidades de identificar soluciones para problemas personales y sociales, anticipar y evaluar los beneficios y consecuencias de sus acciones, aprenda a analizar la información, datos y hechos antes de llegar a conclusiones (CASEL, n.d.). Además, entender como su comportamiento y decisiones afectan a otras personas y su bienestar.
- La autogestión: que la persona sea un sujeto activo en su vida que vaya y trabaje para cumplir sus metas, haga preguntas cuando las tenga, abogue por sí mismo y sus derechos (CASEL, 2023).

Relación con el mundo exterior

La relación con el mundo exterior se refiere a esa manera en cómo nos relacionamos con el ambiente que nos rodea y con otros seres humanos. Personas que tienen una buena relación con el mundo exterior cuentan con las siguientes destrezas: conciencia social, aceptación a la diversidad, destrezas interpersonales, son empáticos y cooperadores. Estas son las destrezas que se requieren a la hora de interactuar con las personas alrededor de nosotros para podernos comunicar de manera eficaz, resolver conflictos efectivamente y poder llevar una vida en comunidad llena de paz. Cuando logramos que esa relación con nuestro entorno, y las personas que lo transitan, estén llenas de **entendimiento, empatía, respeto y un interés por escuchar al otro**, podemos establecer relaciones saludables, donde los conflictos no se escalan y se promueve un ambiente pacífico donde el crecimiento personal es posible (Wake, 2023).

Los espacios educativos y las relaciones que se establecen en los mismos son un gran lugar para desarrollar y poner en práctica estas destrezas tan necesarias. Ya que usualmente son espacios seguros, con unas normas que todos los participantes están claros sobre cuáles son y en la mayoría de los casos los conflictos que ocurren y sus consecuencias no son tan severas como en otros espacios. Es a través del modelaje de los educadores y las relaciones que establecen con sus estudiantes que estos aprenden a cómo deben interactuar con sus compañeros y con otras personas. Así que es de suma importancia que las escuelas y los educadores creen un ambiente que promueva las relaciones saludables entre maestro y estudiantes y entre estudiantes y estudiantes para que estos tengan un modelaje sobre cómo se deben dar las relaciones, puedan practicar en un ambiente seguro y desarrollar todas esas destrezas que les permitirán relacionarse con otros al salir al mundo exterior de manera exitosa.

Definiciones de las destrezas que se encuentran dentro de la relación con el mundo exterior:

- Conciencia social: es poder entender otras perspectivas, identificar diversas normas sociales (incluyendo las injustas) y reconocer los recursos y apoyos que se le puede proveer a diferentes instituciones sociales como lo es la familia, la escuela y las comunidades (CASEL, n.d.).
- Aceptación a la diversidad: es poder apreciarse a sí mismo y entender que hay personas diferentes a uno y apreciar esa diferencia respetando al prójimo.
- Destrezas interpersonales: permiten que se establezcan y mantengan relaciones saludables y que la persona se relacione efectivamente con diversos individuos y grupos. Además, promueve las capacidades de comunicarse claramente, escuchar activamente, trabajar en equipo, mostrar liderazgo y buscar y ofrecer ayuda cuando sea necesario (Elias et al., 1997).
- Empatía: es poder reconocer las emociones de otros, entender por qué se sienten así y tener la voluntad de querer ayudarlos reconociendo qué es lo que necesitan o quieren. Además, es tener la capacidad de ver el mundo desde la perspectiva de los marginados, entender la posición que otros se encuentran y sentir que esto te puede pasar a ti (Hoerr, 2019).
- Cooperación: Es la capacidad de trabajar con otros de manera efectiva para lograr una meta en común.

La *relación consigo mismo* y la *relación con el mundo exterior* están intrínsecamente conectadas ya que la relación que tengas contigo mismo, cómo te percibas y manejes tus emociones, afectará la forma en que te relacionas con el mundo exterior, interactúas con los demás y resuelves conflictos.

Áreas de integración

En esta guía explicaré cómo pueden promoverse, desarrollar y reforzar las destrezas socioemocionales a través de tres áreas: la relación maestro-estudiante, el ambiente en el salón de clase y el currículo. Entiendo que algunas de estas áreas son más idóneas para promover ciertas destrezas, en la Tabla 3 se ilustran estas divisiones. Hay algunas destrezas que se mencionan en las tres áreas y hay otras que solo se incluyen en una. En las siguientes partes daré una breve explicación de cada área y varios ejemplos de cómo se puede promover el desarrollo de las destrezas que la componen.

Tabla 3: *Destrezas a promover en cada área.*

Áreas	Destrezas a promover
Relación maestro - estudiante	Manejo de emociones, destrezas interpersonales, cooperación, empatía, aceptación a la diversidad.
Ambiente en la sala de clase	Manejo de emociones, automotivación, toma de decisiones responsables, autogestión, destrezas interpersonales, cooperación, empatía, aceptación a la diversidad.
Currículo	Manejo de emociones, automotivación, toma de decisiones responsables, autogestión, destrezas interpersonales, cooperación, empatía, aceptación a la diversidad.

IV. Relación maestro-estudiante

La relación maestro-estudiante es parte esencial de cualquier entorno educativo, ya sea que se manifiesta de forma positiva, neutral o negativa. Sabemos que un maestro que no se aprende el nombre de sus estudiantes, no les pregunta cómo están, comienza a gritar para tomar control del salón y cae en otras conductas que no hace a sus estudiantes sentirse bienvenidos, seguros y a gusto en su salón, es un maestro que no tiene una buena relación con sus estudiantes. Lo cual incide en el comportamiento de los alumnos, que van a faltar a clase, no van a prestar atención o participar y no van a tratar con respeto al maestro. En contraste, si el maestro pone el esfuerzo para desarrollar una relación positiva con sus estudiantes, aprendiéndose sus nombres, conociendo sus intereses,

preguntándole cómo están, haciendo que se sientan bienvenidos y seguros en el salón, los alumnos van a querer estar en su salón, van a participar en clase, van a respetar y confiar en usted. Esta diferencia en relación hace un mundo de diferencia a la hora de dar clase y que los estudiantes adquieran el conocimiento necesario y esperado (Pérez Gisbert, 2024).

Sin embargo, entiendo que esta relación positiva toma tiempo en florecer, por eso la Doctora Nel Noddings (1998) sugiere en su libro, *An Ethic of Caring and Its Implications for Instructional Arrangements*, que la relación entre maestro-estudiantes es de tal importancia que se debe cambiar la forma que estructuramos las escuelas para que los educadores puedan continuar enseñándole al mismo grupo de estudiantes por cada grado que pasan. Por ejemplo, el maestro de matemáticas recibe a un grupo de estudiantes de noveno grado para enseñarle álgebra, cuando se acabe ese año escolar, en vez de recibir un nuevo grupo de estudiantes de noveno grado, continuaría con los estudiantes que ya conoce a los siguientes grados. De esta manera, el educador tiene más tiempo para conocer las fortalezas y debilidades de cada estudiante, sus metas a largo plazo, cómo aprende, puede conocer qué áreas de la materia dominan y qué deben de reforzar. Así, en vez de los estudiantes tener que empezar cada año con un maestro nuevo que no conocen, son bienvenidos nuevamente por un rostro familiar. Mientras que el educador no tiene que comenzar desde cero a construir una nueva relación con un grupo de estudiantes.

No obstante, aunque la mayoría de nuestras escuelas no se organicen de esta manera, vale la pena esforzarse para establecer esa relación positiva; ya que cuando se logra, el maestro se convierte en un elemento importante en el desarrollo y educación de los jóvenes y va a estar en una posición privilegiada para poderlos apoyar en su camino a cumplir sus metas. De mis conversaciones con las maestras de Montessori y Waldorf pude obtener algunas sugerencias de cómo desarrollar las relaciones con los estudiantes y conocerlos mejor. La Guía Montessori me

comentó sobre cómo ella recibía a sus alumnos en la puerta todas las mañanas para darle los buenos días y siempre los trataba con respeto. Mientras que las maestras Waldorf comentaron que todas las mañanas conversaban con sus estudiantes sobre lo que hicieron el día anterior en la casa y ellas hacían lo mismo. Otra de las recomendaciones de la Guía Montessori fue mantener una bitácora de cada niño a nivel social, emocional, cognitivo e independencia para poder conocer a los niños individualmente.

Los maestros son una pieza clave para la educación socioemocional, ya que tienen varias funciones dentro de la misma: crear un ambiente seguro que propicie el desarrollo de destrezas socioemocionales y la adquisición de conocimientos, la implementación del currículo y desarrollar una relación positiva con los estudiantes (Pérez Gisbert, 2024). En esta sección se discute cómo el maestro –a través de su relación con el estudiante– puede apoyar el desarrollo de diferentes destrezas socioemocionales. En términos de la *relación consigo mismo*, fomenta el manejo de emociones y en la *relación con el mundo exterior* apoya las destrezas interpersonales, la cooperación, empatía y aceptación de la diversidad. Este apoyo se ve reflejado en dos facetas; la primera es el modelaje, ya que los maestros sirven como modelos a seguir para sus estudiantes. Así que la forma en que estos se comportan, manejan sus emociones, se comunican y tratan a otras personas, es importante ya que los estudiantes lo están observando, aprendiendo y copiando lo que hacen. La segunda faceta es que el maestro, si tiene una buena relación con los estudiantes, puede servir de guía y enseñar, de forma más directa, estas destrezas.

La relación consigo mismo en la relación maestro-estudiante

Cuando el maestro se molesta, se frustra, está decaído o tienes emociones fuertes durante el horario escolar, los estudiantes lo notan y se dan cuenta de cómo se comportan en esos momentos. Un maestro que pierde la calma cuando se molesta, comienza a gritar y golpear la

mesa, es una persona que ha perdido control y dejado de ser un buen modelo para sus estudiantes. Por esto es importante que, como maestros, tengamos la destreza de reconocer y procesar nuestras emociones ya que los estudiantes nos están observando y aprendiendo de nuestros comportamientos. Además, cuan bien o mal manejamos nuestras emociones afecta el ambiente en la sala de clases. Así que de la misma manera que nos preparamos en la materia que vamos a enseñar, debemos dedicarnos a adquirir herramientas socioemocionales para que conozcamos como trabajar con nuestras emociones y como ayudar a los estudiantes con las suyas.

Lo primero que uno debe hacer cuando está pasando por una emoción fuerte o está desregulado (a perdido el control sobre sus emociones y comportamiento), es reconocer la emoción que está sintiendo y decir en voz alta ~~me siento~~ de esta manera. Luego de hacer esto, puedes pasar a una de las siguientes cuatro técnicas de regulación. Las primeras son técnicas de respiración, para niños pequeños puedes hacerlo diciéndole que son serpientes y que se van a sentar derechos, tomar aire por la nariz por cuatro segundos y exhalar haciendo el sonido de la “s” como una serpiente. Para los más grandes se les puede pedir que se acuesten en el piso, se pongan una mano en la barriga e inhalen y exhalen lentamente para que sientan su mano subir y bajar. La segunda es usando el dibujo y la escritura. Por ejemplo, le puedes pedir a tus estudiantes que dibujen o escriban como se sienten con lo primero que venga a la mente o como tu mano te lleve, aclarar que no estamos buscando perfección ni coherencia sino desahogo. Cuando terminen dales la opción de quedarse con el papel o tirarlo a la basura. La tercera y última técnica que vamos a sugerir es el método 5-4-3-2-1, en este el estudiante menciona cinco cosas que puede ver, 4 que puede sentir o tocar, tres que puede escuchar, dos que puede oler y una que puede saborear (Khng, 2023).

La única forma que cualquiera de estas técnicas funciona, es teniendo una buena relación con ellos. Los estudiantes deben de confiar en ti, valorar tu experiencia y sentirse seguros en tu salón para aceptar tu ayuda a la hora de aprender a regular sus emociones. Esto se debe a que las emociones y sentimientos son aspectos sumamente personales y que al hablar de ellos nos hacen sentir vulnerables, así que no vamos a estar dispuestos a expresarlos y discutirlos con cualquier persona.

La relación con el mundo exterior en la relación maestro-estudiante

Primero, la relación maestro-estudiante puede fomentar las destrezas interpersonales ya que el estudiante va a practicar estas habilidades cada vez que interactúe con el maestro, por ende, su trabajo es modelarle cómo se dan esas interacciones de forma eficiente y saludable. Cuando se relacione con el estudiante mírelo a los ojos, trátele con respeto, no le interrumpa cuando está hablando, escuche lo que está diciendo y cuando le conteste use palabras que el alumno dijo para que se sienta escuchado. Déjale saber que está ahí para ayudarlo y que igualmente está abierto a recibir ayuda o retroalimentación del estudiante. Cuando el estudiante busque ayuda, felicítelo y ofrézcasela de forma positiva. Si el estudiante está teniendo problemas comunicando sus pensamientos, guíelo y hágale preguntas para que pueda organizar lo que quiere decir de forma coherente.

Segundo, la cooperación no solo se da entre los estudiantes cuando estén realizando un trabajo en grupo, sino también, entre maestro y estudiante al trabajar juntos para establecer y alcanzar metas de aprendizaje, resolver problemas y llegar a acuerdos. Esto le brinda la oportunidad al estudiante de aprender a colaborar de manera efectiva, a tomar decisiones en conjunto y a desarrollar habilidades de negociación y compromiso. Tercero, los maestros modelan empatía al reconocer y comprender las emociones de sus estudiantes y ofrecerles ayuda.

Cuarto y último, el estudiante observa cómo el maestro describe y se refiere a personas que son diferentes a sí mismo. Se dan cuenta cómo trata a estudiantes de diferentes culturas, religiones, razas, niveles cognoscitivos y perspectivas, lo que le enseña a valorar la diversidad y a respetar las diferencias en su entorno. Cuando el estudiante haga comentarios o actúe de forma que desprecie a otras personas por ser diferente a sí, el maestro debe de intervenir para guiar a ese estudiante a que reflexione porque lo que dijo es incorrecto, enseñarle a disculparse y cómo debe actuar en el futuro cuando tenga alguna diferencia con una persona. Para ello, el educador debe estar consciente que también debe hacer lo mismo siempre que se dirija a sus alumnos.

V. Ambiente en la sala de clases

El ambiente de la sala de clases se compone de varios elementos que, a mayor o menor grado, pueden ser controlados. Algunos de estos elementos son: la distribución del espacio físico, los muebles, la relación entre maestro y estudiantes, la relación entre los estudiantes y las normas que se establecen. Podemos controlar cómo distribuimos y usamos el espacio del salón y los muebles que ponemos en estos y hasta un punto podemos controlar las normas y la implementación de estas. No obstante, la relación que florezca entre los estudiantes y entre ellos y el maestro no está completamente dentro de nuestro control. Sin embargo, podemos establecer medidas que nos permitan facilitar estas relaciones y que sean más provechosas para la educación de los estudiantes y la convivencia en la sala de clase. A la hora de diseñar el espacio de la sala de clase podemos mantener en mente las destrezas socioemocionales que deseamos promover para que el espacio sea propicio para su desarrollo.

Por ejemplo, las escuelas que siguen la filosofía Montessori o la Waldorf preparan sus salones de clase de manera intencionada. Cada espacio cumple una función, cada mueble tiene un propósito y cada material complementa el aprendizaje del estudiante. En esta sección discutiré

como el ambiente de la sala de clase puede apoyar el desarrollo de diferentes destrezas socioemocionales. Me enfocaré principalmente en cambios físicos que se le puede hacer a la organización del salón ya que en términos generales estas son las más fáciles de implementar. En términos de la relación consigo mismo, hablaré de como apoya el manejo de emociones, la automotivación, toma de decisiones responsables y la autogestión. En la relación con el mundo exterior, discutiré las destrezas interpersonales, la cooperación, empatía y aceptación a la diversidad.

La relación consigo mismo y el ambiente en la sala de clases

Primero, una manera de promover el manejo de emociones a través del ambiente de la sala de clases es colgando en una pared un cartel con un diagrama de las diferentes emociones para que los estudiantes puedan reconocer cómo se sienten. Además, se puede separar un pequeño espacio en el salón y hacerlo acogedor con alfombras, almohadas, peluches para que los estudiantes puedan ir cuando se sientan abrumados con emociones fuertes, sentarse allí y tomar el tiempo que necesiten para regular sus emociones antes de unirse a la clase nuevamente. Es importante que el maestro, al inicio del año escolar, explique para qué son estos espacios y demuestre cómo usarlos.

De mi conversación con la Guía Montessori aprendí que en las escuelas superiores que siguen esta filosofía tienen en sus salones un anaquel con materiales para crear manualidades, escribir en su diario o hacer una lectura independiente por placer en silencio. El propósito de este anaquel es que sirva para una actividad que ellos llaman *tiempo a solas*. Esta consiste en que los estudiantes tengan un tiempo para atenderse a sí mismos, puedan despejarse del ajetreo y las tareas del día y atender al autocuidado. Es una actividad que toma 15 minutos, tiempo en el que no pueden utilizar tecnología, y permite a los estudiantes recentrarse, calmarse y tomar control de sus emociones.

Un problema al que todos los maestros se enfrentan son las conductas disruptivas en el salón de clase. Una posible razón por las que estas ocurren es por la falta de interés en el tema que se está enseñando, lo que lleva a una falta de motivación por la clase y termina en que los estudiantes actúen de manera disruptiva para entretenerte o llamar la atención. Lo cual me lleva a mi segundo punto, desarrollar la automotivación en los estudiantes. Muchos maestros crean e implementan sistemas de estímulos extrínsecos para motivar a los estudiantes a participar en clase, realizar los trabajos y reforzar los comportamientos deseados. He visto maestros que le dan una moneda de juguete a los estudiantes cada vez que completan una tarea o muestran un comportamiento deseado. Luego de los estudiantes acumular una cierta cantidad de monedas el maestro les permite intercambiarlo por un juguete, dulce o recompensa que mantiene en el salón. Los maestros que no implementan un sistema como este, a la hora de presentar un tarea, examen, actividad o proyecto la primera pregunta que reciben de los estudiantes es cuantos puntos vale; ya que dependiendo de la cantidad de puntos es cuanta importancia y esfuerzo le dan al trabajo.

Sin embargo, debemos alejarnos de estas prácticas y movernos a ayudar a nuestros estudiantes a desarrollar estímulos intrínsecos. Que nazca de ellos la motivación de completar el trabajo, de participar en clase y de presentar un comportamiento adecuado para un ambiente de aprendizaje. Por ejemplo, desde el primer día se debe establecer un ambiente en la sala de clase donde el estudiante se sienta retado a un nivel que puede superar para que se pueda sentir satisfecho con su propio progreso. También, permitirles a los estudiantes que sean parte del proceso de escoger los temas a aprender y el establecimiento de objetivos. De esta manera, los estudiantes internalizan la importancia del esfuerzo personal, la curiosidad y el deseo de mejorar, lo cual se traduce en una motivación más duradera y significativa, aunque al principio cueste más trabajo.

Tercero, una forma de fomentar la toma de decisiones responsables a través del ambiente en la sala de clases es que al inicio del año escolar se establezcan unas normas en grupo de cómo se van a comportar dentro del salón de clase. Una forma de lograrlo es pidiéndole a los estudiantes que ofrezcan adjetivos sobre cómo quieren que describan su grupo. Luego de obtener estos adjetivos se pueden establecer las normas del salón que van a ayudar a alcanzar esa descripción que han planteado. Al hacer a los estudiantes partes del proceso del establecimiento de normas y ambiente en la sala de clases ya ellos no sienten que se les están imponiendo unas restricciones y en cambio se adueñan de estas normas. Lo que nos lleva a que durante el transcurso del año escolar los estudiantes tengan una guía a la cual referirse al tomar decisiones.

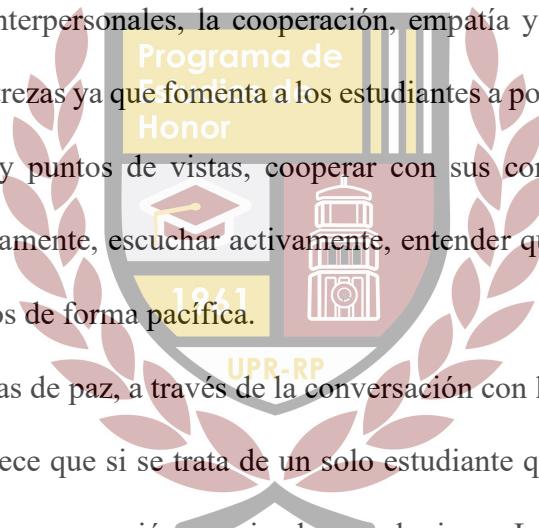
Cuarto, una manera de promover la autogestión es colocando bandejas en un área designada del salón donde los estudiantes puedan entregar sus trabajos sin tener que ser recordados o pedidos. De igual manera, organizar los materiales del salón de clase que estén de fácil acceso para los estudiantes y ellos puedan usarlos sin tener que pedir ayuda. Por ejemplo, tener una estación con lápices, papel de argolla, borradores, sombreadores y otras herramientas que el estudiante pueda necesitar accesible donde si un estudiante no trajo su libreta o no tiene lápices puede parar y tomar lo que necesita para poder hacer el trabajo.

La relación con el mundo exterior y el ambiente en la sala de clases

Un espacio que me parece sumamente importante que tengan todos los salones es una *mesa de la paz*. Este es un espacio que se crea en el salón de clases para que cuando los estudiantes tengan algún dilema que resolver, puedan ir a la mesa con el entendimiento que una vez sentados allí van a hablar de manera calmada y escuchar a la otra parte para poder así llegar a una solución. El espacio está compuesto por una mesa pequeña, sillas, un cartel de guía y algún objeto, como una flor. La idea del objeto es que se pueda pasar entre los dos estudiantes para que simbolice el

turno de hablar y ser escuchado de cada uno. Además, un cartel al lado de la mesa con los pasos a tomar para resolver el problema es una buena guía visual, ya que cuando los estudiantes están molestos o frustrados se le puede olvidar que hacer (Figueroa Rivera, 2016).

Esta idea surge de las escuelas que siguen la filosofía Montessori y me parece que es una práctica que puede integrarse o adaptarse a cualquier sistema educativo con relativa facilidad. Además, su implementación por la maestra Joan Figueroa, fue reconocida por la Cátedra UNESCO de Educación para la Paz de la Universidad de Puerto Rico como una buena práctica de cultura de paz (Figueroa Rivera, 2016). Incluir este espacio en el salón de clases, y hacer uso del mismo, promueve las relaciones interpersonales, la cooperación, empatía y aceptación a la diversidad. Logra desarrollar estas destrezas ya que fomenta a los estudiantes a ponerse en la posición del otro, reconocer sus emociones y puntos de vistas, cooperar con sus compañeros para llegar a una solución, comunicarse claramente, escuchar activamente, entender que hay personas diferentes a uno y resolver los conflictos de forma pacífica.



Además de las mesas de paz, a través de la conversación con la Guía pude entender que la filosofía Montessori establece que si se trata de un solo estudiante que incumple con las normas de convivencia se tiene una conversación en privado con el mismo. La idea es que la conversación lo lleve a reflexionar sobre su comportamiento y cómo le afectó individualmente y al grupo. En cambio, si hay una situación que afecta al grupo completo es necesario recurrir a una reunión de comunidad estructurada alrededor de preguntas como: ¿Cuál es el problema que aqueja o afecta a toda la comunidad? ¿Qué es lo que pasa? Se conversa y todos llegan a una solución para la situación que los está afectando como comunidad. Solamente cuando la situación es entre dos estudiantes o un grupo pequeño es que se utiliza la mesa de la paz para resolver sus diferencias.

Para cerrar el tema del ambiente en la sala de clases, me parece importante recalcar lo vital que es establecer estas pautas desde el principio del año escolar. Esto se debe a que los estudiantes se acostumbran y establecen ciertas expectativas de cada clase, así que si el maestro decide hacer un cambio a mitad de semestre se puede, pero es más complicado. De igual manera, el maestro debe separar un tiempo para darles un recorrido del salón a los estudiantes, explicar para qué es cada área y demostrar cómo se utiliza.

VI. Currículo

Como sabemos, el currículo es el documento que detalla los contenidos, objetivos, actividades y métodos de enseñanza que guían el proceso educativo en las escuelas. Es el plan que define lo que los estudiantes deben aprender durante un período determinado. Un currículo bien diseñado debe ser flexible y responder a las necesidades, intereses y contextos de los alumnos. Aunque en tiempos pasados este documento solía enfocarse únicamente en las áreas académicas tradicionales, cada vez más integran otras competencias y habilidades que los estudiantes deben desarrollar, tales como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la creatividad y las habilidades interpersonales. Sin embargo, todavía queda mucho trabajo por hacer para integrar el desarrollo de destrezas socioemocionales al currículo.

Un currículo integral debe incluir actividades y estrategias que fomenten la automotivación, desarrolle capacidades de reconocer y manejar emociones, promueva la empatía y refuerce las destrezas interpersonales. Hay escuelas que han visto este panorama y han decidido que la mejor forma de implementar estos cambios es creando una clase específica de destrezas socioemocionales en la cual puedan crear un currículo que se enfoque únicamente en estas destrezas y conocimientos. No obstante, añadir la educación socioemocional no necesariamente tiene que significar agregar más contenido, sino que se debe transformar la manera en que se

enseña y cómo los estudiantes se relacionan con el aprendizaje. Al final del día, es más efectivo el desarrollo de destrezas socioemocionales cuando toda la escuela transforma qué y cómo se enseña, cómo se atienden los problemas de conductas y se relacionan las personas. Tener un taller una vez al mes o una clase separada para trabajar con estas destrezas va a ser poco efectiva si el resto de la escuela se comporta de manera contraria a lo que promueve una educación socioemocional.

En esta sección explicaré cómo el currículo puede apoyar el desarrollo de diferentes destrezas socioemocionales. Me enfocaré principalmente en actividades, métodos de enseñanza y brindaré ejemplos relacionados a algunas materias específicas, pero insto a que cada educador reflexione cómo puede integrar las destrezas socioemocionales a sus clases. En términos de la relación consigo mismo discutiré como apoya el manejo de emociones, la automotivación, toma de decisiones responsables y la autogestión. En la relación con el mundo exterior hablaré de las destrezas interpersonales, cooperación, empatía, aceptación a la diversidad y conciencia social.

Relación conmigo mismo

Primero, el manejo de emociones tiene distintas formas de integrarlo al currículo, la más fácil y directa es separar una clase al mes donde hablemos de que son las emociones, sentimientos, como reconocerlas, que significan y como procesarlas. Los maestros se pueden rotar cada mes, para que alguien diferente saque un día de su clase para cubrir estos temas. Sin embargo, esto no es suficiente y debe ir acompañado como mencionamos en las secciones anteriores de un área donde los estudiantes puedan ir a regularse y del modelaje del maestro.

Volviendo al currículo, se pueden realizar diferentes actividades en clase que trabajen el manejo de emociones. El maestro puede comenzar el día pidiéndole a sus estudiantes que determinen cómo se sienten hoy y porque se sienten así usando hojas que tengan caras con las distintas emociones (como emojis) o una gráfica con los nombres de distintas emociones, esto

dependería del grado. También, pueden dirigir la clase en ejercicios de regulación, ya sea los que discutimos en secciones anteriores o alguna versión de yoga o meditación. En los cursos de lengua o redacción, los estudiantes pueden mantener un diario de sus sentimientos en el que reflexionen sobre los mismos. Mientras que, en la clase de música al hablar de los diferentes géneros musicales se le puede preguntar a los estudiantes qué emociones sienten al escuchar los diferentes tipos de música, lo cual los ayuda a desarrollar esa habilidad de reconocer sus emociones.

Segundo, la automotivación y la autogestión se pueden incluir en el currículo escolar cuando se deja espacio para que los estudiantes establezcan sus propios objetivos, exploren sus intereses y reflexionen sobre su **proceso de aprendizaje**. Al principio del año escolar se debe realizar el ejercicio con los estudiantes de preguntarles sobre cuáles temas les gustaría aprender **Honor** más durante el transcurso del año escolar y qué metas quieren lograr. El maestro toma estas respuestas y busca la forma de incluir los temas que los estudiantes mencionaron para que así se sientan involucrados en su **proceso de aprendizaje** y les llame la atención lo que se está estudiando.

En términos de las metas que ellos establezcan, se debe fomentar la reflexión por lo cual el maestro puede organizar sesiones donde los estudiantes escriban sobre lo que han aprendido, cómo lo aprendieron, cómo se sienten con respecto a sus logros, los obstáculos que enfrentaron y cómo los superaron, sus motivaciones y lo que les impulsa a seguir aprendiendo. Esta reflexión debe ocurrir con cierta frecuencia para que los estudiantes puedan darse cuenta de cuanto han avanzado. Una herramienta que ayuda con este proceso de reflexión son los portafolios ya que al mantener todos los trabajos que ha realizado el estudiante en una carpeta puede ver visualmente su progreso.

Una actividad que apoya el desarrollo de la automotivación y autogestión son los proyectos de larga duración. Lo bueno de estos trabajos es que requieren constante seguimiento y los

estudiantes son responsables del progreso del trabajo a través de varios meses. Lo cual los fuerza a establecer sus propias fechas límites, gestionar el uso de su tiempo y recursos para lograr terminarlo. Además, permitirles a los estudiantes que escojan ya sea el tema o el formato en el que van a realizar el proyecto, les da una motivación adicional.

Tercero, la toma de decisiones responsables se puede fomentar a través de actividades como el juego de roles en el cual los estudiantes pueden asumir el rol de un personaje histórico, de un libro o una película que se esté discutiendo en clases y explicar cómo las decisiones que este personaje tomaron afectaron su vida y la historia y que ellos hubieran hecho diferente en su situación. Otra actividad sugerida son los debates de temas actuales y éticos donde los estudiantes puedan practicar la toma de decisiones basadas en información, valores y ética y al final reflexionen sobre las consecuencias de las decisiones que toman y cómo impactan a otros. Una última actividad, es nuevamente, la reflexión para que los estudiantes mediten en cómo las decisiones que tomaron durante esas semanas o meses de clases acerca de sus hábitos de estudios, participación en clase y entrega de trabajos afectaron su desempeño y adquisición de conocimientos.

Un ejemplo para ilustrar la integración de la toma de decisiones responsables es la clase de ciencias. Al tocar el tema sobre los gases de invernadero y el cambio climático se puede incitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo sus decisiones afectan el medio ambiente. Para mostrar su aprendizaje se les pide que trabajen en grupo para crear un video educativo que muestre cómo las decisiones que tomamos y la manera que actuamos afectan de forma positiva o negativa al medio ambiente.

Relación con el mundo exterior

Primero, las destrezas interpersonales y la cooperación se pueden desarrollar a través de trabajos en grupos. En estas los estudiantes tienen que compartir ideas, tomar decisiones conjuntas

y resolver conflictos de manera efectiva. Al trabajar con otros, aprenden a escuchar activamente, expresar sus opiniones de forma respetuosa y negociar para llegar a acuerdos. Otra forma de apoyar el desarrollo de estas destrezas es permitiendo que cuando los estudiantes acaben con su trabajo de clase vayan y ayuden a un estudiante que tiene dudas o dificultades con la misma. La última actividad es la retroalimentación entre pares, en esta los estudiantes se dan retroalimentación sobre proyectos, presentaciones o trabajos escritos. Esto les enseña a comunicarse de manera respetuosa, cómo dar y recibir críticas constructivas, y a aceptar y aplicar las sugerencias de los demás.

Una clase que sirve como un buen ejemplo para integrar el desarrollo de las destrezas interpersonales y la cooperación es la clase de educación física. Los deportes en equipos son de los ejemplos más sencillos para que un estudiante entienda la necesidad de trabajar en equipo y aprenda a colaborar con otros. Sin embargo, además de los deportes los maestros de educación física pueden diseñar actividades divertidas que requieran que los estudiantes trabajen en equipo para lograr el objetivo y a través de estas practican sus destrezas interpersonales. Otra oportunidad que tienen los maestros de educación física para resaltar la cooperación es al discutir eventos deportivos internacionales como las olimpiadas. En estas conversaciones se debe enfatizar cómo diferentes países colaboran para poder llevar estos eventos a cabo.

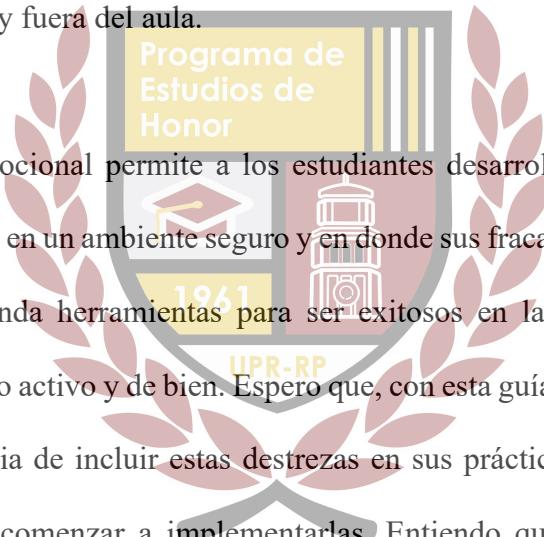
Segundo, vamos a mencionar varias actividades que promueven la empatía, aceptación a la diversidad y conciencia social. La primera es el juego de roles, esta vez enfocándonos en que los estudiantes entiendan situaciones de vidas diferentes a las suyas, permitiéndole comprender las emociones, desafíos y pensamientos de personas de diferentes trasfondos y condiciones de vida. Otra opción es asignar libros o lecturas que traten sobre otras culturas o tengan personajes con alguna discapacidad, la idea es que los estudiantes lean de experiencias de vidas ajenas a la suya.

Después de leer, se realizan discusiones en clase para que los alumnos puedan reflexionar sobre las emociones, entornos sociales y experiencias de los personajes.

Un ejemplo para promover la empatía, aceptación a la diversidad y conciencia social es la lectura en las clases de español e inglés. Tomemos como ejemplo el Diario de Ana Frank, a través de este libro, los estudiantes pueden reflexionar sobre temas como la discriminación, la intolerancia y el valor de la empatía al ponerse en el lugar de Ana y otras víctimas del Holocausto. Además, se pueden realizar actividades en las que los alumnos relacionen estos temas con situaciones actuales, fomentando la conciencia social y el respeto por las diferencias culturales, religiosas y étnicas dentro y fuera del aula.

VII. Puntos finales

La educación socioemocional permite a los estudiantes desarrollar las destrezas que van a necesitar el resto de su vida en un ambiente seguro y en donde sus fracasos no tienen consecuencias mayores. Además, les brinda herramientas para ser exitosos en la escuela y, posteriormente, convertirse en un ciudadano activo y de bien. Espero que, con esta guía, ustedes educadores, hayan comprendido la importancia de incluir estas destrezas en sus prácticas educativas y tengan una base sobre cómo pueden comenzar a implementarlas. Entiendo que los maestros ya tenemos mucho trabajo, pero añadir las recomendaciones que se hacen en esta guía no solo va a ayudar al estudiante, sino también a ustedes. Con el tiempo, van a ver cambios en el comportamiento, una mayor participación en clase y facilitación en la adquisición de conceptos y conocimientos. Definitivamente, hay más formas de integrar la educación socioemocional a las escuelas, pero estos fueron unos ejemplos que esperamos que sirvan de inspiración y de punto de partida en su proceso de aprender más sobre la educación socioemocional.



Referencia

CASEL (2024, January 10). What does evidence based mean? Why is it important?

<https://casel.org/blog/what-does-evidence-based-mean-why-is-it-important/>

CASEL (2023, March 3). What is the CASEL framework? <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#self-management>

CASEL (n.d.) What does the research say? <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>

Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., & Shriver, T. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.

Figueroa Rivera, J. A. (2016). */Vivamos la paz! Creación de espacios para la solución pacífica de conflictos*. En Buenas Prácticas de Cultura de Paz, Cátedra UNESCO de Educación para la Paz, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Disponible en <http://unescopaz.uprrp.edu/buenaspractscultpaz.html>

Galloway, R., & Ryder, A. (2012). *Tus Valores Cuentan Josephson Institute of Ethics Annual Evaluation Report Executive Summary 2012*. Research Institute for Studies in Education (RISE) Iowa State University. https://ntc-legacy-assets.s3.amazonaws.com/document_dev/2018/03/11/RISE%20PR%20Exec%20Summary%20Fall%202012_1520797495025_10654020_ver1.0.pdf

Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional* (Spanish Edition) (1st ed.). Editorial Kairos.

Harris, M. A., & Orth, U. (2019). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>

Hoerr, T. R. (2019). Taking social-emotional learning schoolwide: The Formative Five Success Skills for students and staff. ASCD.

Jones, S. M., & Doolittle, E. J. (2017). Social and emotional learning: introducing the issue.

The Future of Children, 27(1), 3–11. <http://www.jstor.org/stable/44219018>

Khng, K. H. (2023). Deep Breathing and Mindfulness: Simple Techniques to Promote Students' Self-regulation and Well-Being from the Inside Out. In *Positive education* (pp. 311–325). https://doi.org/10.1007/978-981-99-5571-8_17

Miró, A. (2019). Doble excepcionalidad [Power Point]. APNI Apoyo a Padres.

<https://www.facebook.com/APNI.Apoyo/videos/2278042805803483/?extid=NS-UNK->

Programa de
UNK-UNKIOS_GK0T-GK1C&ref=sharing
Honor

Noddings, N. (1988). An ethic of caring and its implications for instructional arrangements. *American Journal of Education*, 96(2), 215 230.

<http://www.jstor.org/stable/1085252>

Pérez Gisbert, L. (2024, mayo 2). *La importancia del vínculo: las relaciones docente - estudiante*. Fundación Privada Nous Cims. <https://www.nouscims.com/la-importancia-del-vinculo-las-relaciones-docente-estudiante/>

¿Qué es el Proyecto Alcanza? (n.d.). Alcanza. <https://alcanza.uprrp.edu/proyecto/que-es-el-proyecto-alcanza/>

Ríos Porto, C. (2012, September 18). *Proyecto Tus valores cuentan*. Biblioblog Escuela Superior Lola Rodríguez De Tió. <https://bibliotecalarodriguez.blogspot.com/2012/09/que-es-tus-valores-cuentan-tus-valores.html>

Taylor, R. & Oberle, E. & Durlak, J. & Weissberg, R. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A

Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*. 88. 1156-1171.10.1111/cdev.12864.

UNESCO / Oficina Regional para América Latina y el Caribe (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo*.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352>

Wake, R. (2023, August 24). *Conflict Resolution: Strategies for effective resolution and improved relationships*. <https://www.abacademies.org/articles/conflict-resolution-strategies-for-effective-resolution-and-improved-relationships-16311.html>

