

## Manejo de habilidades socioemocionales en la etapa de confinamiento para el desarrollo personal del estudiante

### Management of socio-emotional skills in the confinement stage for the student's personal development

**Regina Rachell Castillo Diaz.** Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, Facultad Ciencias de la Educación, Carrera: Pedagogía – Psicología

[reginarachellcastillodiaz@gmail.com](mailto:reginarachellcastillodiaz@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0912-155X>

**Yamile Men Graña.** Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, Facultad Ciencias de la Educación, Carrera: Pedagogía – Psicología

[yamile.men@nauta.com.cu](mailto:yamile.men@nauta.com.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8506-2029>

Recibido: febrero 2021

Aprobado: abril 2021

---

#### RESUMEN

El presente artículo se propone abarcar el tema de las habilidades socioemocionales y cómo se pueden manejar en momentos de complejidad como lo es el confinamiento por la Covid-19. Nos planteamos como objetivo: modelar actividades en función del desarrollo de las habilidades socioemocionales durante la etapa de confinamiento a favor del crecimiento personal de los estudiantes y para su cumplimiento se profundizará sobre estas habilidades, y sus manifestaciones en las primeras etapas del desarrollo: primera infancia y adolescencia. Además, se proponen actividades para el manejo de las habilidades socioemocionales en donde se

#### ABSTRACT

This article aims to cover the topic of socio-emotional skills and how they can be managed in moments of complexity such as confinement due to Covid-19. Our objective is to model activities based on the development of socio-emotional skills during the confinement stage in favor of the personal growth of students and for their fulfillment we will deepen on these skills, and their manifestations in the early stages of development: early childhood and adolescence. In addition, activities are proposed for the management of socio-emotional skills where it is intended to work on the skills of self-motivation, self-control and self-knowledge.

pretende trabajar en las habilidades de **Keywords:** Socio-emotional skills, self-control, automotivación, autocontrol y autoconocimiento. self-motivation, self-awareness, confinement.

**Palabras clave:** Habilidades socioemocionales, autocontrol, automotivación, autoconocimiento, confinamiento.

---

## INTRODUCCIÓN

El aprendizaje del control en nuestras emociones es algo que debería formar parte de la educación cubana en la actualidad, pues poseer este tipo de herramientas permite que la persona obtenga una mejor estabilidad en su desarrollo, así como un mejor desempeño personal y profesional. La edad no es un problema cuando se trata de educación emocional pues en todo momento y a lo largo de la vida se aprende, aunque sería ideal que desde niño se asentaran las bases para el autocontrol, autoconocimiento y automotivación, pues desde edades temprana se obtienen mayores posibilidades de perfeccionar estas habilidades, además ayuda en el proceso de formación de la personalidad de una forma más sana.

Actualmente en las escuelas se considera más importante el progreso cognitivo del estudiante, siendo este el que más potencian su desarrollo, dejando atrás aspectos emocionales que son importantes para el proceso de enseñanza aprendizaje y para el desarrollo del propio estudiante. La enseñanza del conocimiento de sí mismo, el manejo y control de las emociones, así como las estrategias para ello son conocimientos importantes que hacen del proceso de enseñanza- aprendizaje desarrollador. Pero no solo en esferas educativas sino también en interacción con la sociedad pues con la situación epidemiológica presente se necesita nuevas estrategias de control emocional para enfrentar y superar esta pandemia de la forma más sana posible.

Es por ello que nos planteamos como objetivo modelar actividades en función del desarrollo de las habilidades socioemocionales durante la etapa de confinamiento a favor del crecimiento personal del estudiante.

## DESARROLLO

La Inteligencia Emocional conlleva la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, así como el poder acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, lo que posibilita conocer comprender y regular las emociones, y el crecimiento emocional e intelectual; haciendo de la misma un proceso educable. Debido a que este tipo de inteligencia repercute en todos los ámbitos del individuo se puede deducir la importancia que conlleva su incorporación a esferas educativas.

La inteligencia Emocional no abarca solo el desarrollo de sujeto como individuo, si no en interacción con los demás sujetos es que se logra un aprendizaje; y al ser la educación un proceso eminentemente social surge el término Educación Socioemocional.

Gutiérrez (2016) define la educación socioemocional como:

Proceso educativo que se realiza en los diferentes contextos de actuación del sujeto, a través del cual se estimula el autoconocimiento, la automotivación y el autocontrol que favorecen las potencialidades para la expresión saludable de las emociones y sentimientos en la interacción comunicativa eficiente con los que le rodean (p.50).

En este sentido el manejo y adquisición de herramientas en situaciones de altas tensiones nos permiten el desarrollo y perfección de nuestros recursos psicológicos personales, aquí el autoconocimiento, el autocontrol y automotivación son esenciales.

Para algunas personas la etapa de confinamiento puede ser resultado del agravamiento de estados de depresión, ansiedad, insomnio, desmotivación; debido a las consecuencias que trae a nuestra salud esta pandemia y los elevados números de persona que se ha llevado consigo.

Es por ello que en lugar de descontrolarnos o generar tensiones innecesarias; debemos concentrarnos en lo esencial de la propia situación; cuidar correctamente nuestra higiene cumpliendo con las medidas planteadas y no someterse a un exceso de información, para evitar confusiones o contradicciones en la información.

Gutiérrez (2016) destaca la automotivación, autocontrol y autoconocimiento como habilidades que permiten al sujeto desenvolverse en la sociedad de manera saludable, además permite un mejor manejo conductual y emocional en situaciones difíciles. A continuación, se propone un análisis de estas habilidades para su mejor conocimiento.

## **Habilidades socioemocionales**

### **Autoconocimiento:**

El autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico de las personas, ya que aquellas personas que se conocen mejor logran definir qué es lo que quieren en la vida, no solo en los grandes proyectos, si no en las cosas cotidianas, como relacionarse con los demás, como resolver determinada situación, etc. Es por ello que las personas que se conocen bien logran resolver mejor sus conflictos y manejar adecuadamente las emociones que estos los provoca incluso en los momentos de mayor dificultad. El autoconocimiento se define como el “esfuerzo que hacemos por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos” (Puig, 1991, p.3).

### **Autocontrol:**

(Goleman como se citó en Serrano & García, 2010) expone que el autocontrol como habilidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos y recuperarse de los fracasos de la vida.

En el contexto educativo es beneficioso el autocontrol, pues el manejo del mismo puede ser visto como un facilitador del afrontamiento de las tareas que generan estrés. Por lo tanto, desde el punto de vista pedagógico se deben favorecer situaciones didácticas que guarden una relación estrecha con la realidad de los estudiantes, de manera que se puedan ilustrar y poner de manifiesto las habilidades asociadas al autocontrol.

### **Automotivación:**

La automotivación es considerada como aquella “capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social,

profesional y de tiempo libre” (Bisquerra, 2012, p.129), en consecuencia, la automotivación alude al afrontamiento de las propias potencialidades y limitaciones, empeñándose en desarrollarlas y superarlas para ocuparse con interés y cuidado en las tareas a realizar.

“Las personas auto motivadas, además de hacer un autoanálisis correcto, objetivo y realista percibe también la realidad del entorno con las mismas características de objetividad y realismo” (Valencia, García, & Colunga, 2017, p.89). Es por ello que los estudiantes conscientes de sus recursos y dificultades abordan las tareas estableciendo metas alcanzables, ajustadas a sus posibilidades.

### **Habilidades socioemocionales según la etapa del desarrollo**

Como podemos ver el conocimiento y ejecución de estas habilidades es de vital importancia para el desarrollo de la personalidad, pero como se conoce este proceso no es igual durante la vida. A mayor desarrollo cognitivo y experiencia social se puede incrementar nuestra inteligencia emocional, debido a los recursos que nosotros mismos desarrollamos para resolver determinado conflicto y que luego en caso de repetirse una situación semejante se refuerza y desarrolla.

Los primeros vínculos emocionales se establecen en el seno de la familia; la escuela supondrá el segundo agente educativo para el desarrollo emocional de los menores. En dicho contexto, resulta primordial potenciar y favorecer el desarrollo integral de todos los alumnos.

Los niños han de enfrentarse a numerosas situaciones a la hora de afianzar su autonomía, aunque muchas veces no saben expresar exactamente sus deseos y necesidades. Todas estas experiencias incomodan al niño, cuyas habilidades motoras y comunicativas son todavía muy limitadas. Su autocontrol necesita desarrollarse y pueden reaccionar con rabietas, enfados, o incluso manifestar ira contra el profesor u otro alumno. Heras, Cepa, & Lara (2016).

En la educación primaria, la Educación Socioemocional está diseñada como un proceso de aprendizaje a través del cual los niños, desarrollen habilidades y estrategias para la

expresión e identificación de las emociones, la regulación y gestión de las mismas, el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; así como adquirir estrategias para trabajar la tolerancia a la frustración y lograr postergar las recompensas inmediatas. Heras, Cepa, & Lara (2016).

Con ello se busca que los alumnos comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y logren hacer de la vida emocional un detonante para la motivación, el aprendizaje y la construcción de relaciones sociales respetuosas y positivas a través del diálogo.

Así pues, en la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información. Asimismo, al tener una mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones. Colom & Fernández (2009).

En función del objetivo de este trabajo se propone algunas actividades que permitirán perfeccionar el manejo de habilidades socioemocionales de los estudiantes.

### **Propuesta de actividades para el desarrollo de las habilidades socioemocionales**

Es imprescindible aclarar que cada una de las actividades se realizará cumpliendo las medidas higiénicas y que su principal objetivo es educar socioemocionalmente a los estudiantes en correspondencia con el contexto actual que enfrenta nuestro país y el mundo.

#### **Educación Primaria:**

##### **Actividad # 1:** Yo puedo contra el COVID

**Objetivo:** Conocer cómo se sienten los estudiantes sobre el COVID y ayudarlos a manejar esas emociones.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales:** Hojas para dibujar, crayolas, pancarta con las medidas.

**Inicio:** Se crea un clima favorable con los estudiantes, donde se sientan tranquilos y con confianza.

**Desarrollo:** Empezaremos preguntando a los estudiantes si han escuchado qué es el coronavirus. Luego les pediremos que señalen en la pizarra las emociones (previamente dibujadas por el psicopedagogo o docente) que les causa hablar del coronavirus. (Tranquilidad, confusión, preocupación, curiosidad, nerviosismo, tristeza)

Seguidamente les proponemos dibujar en una hoja blanca qué actividad les gustaría realizar para sentirse mejor al escuchar sobre el virus (jugar a la pelota, ver muñequitos, dibujar, ayudar a mamá a barrer) y exponerlo a sus compañeritos.

**Cierre:** Para cerrar, se les pregunta a los estudiantes cuales son las medidas higiénicas que se deben cumplir para cuidarse del coronavirus. Regalarles una pancarta que tenga las medidas higiénicas para colgar en su aula.

**Actividad # 2:** Adivina quién...

**Objetivo:** Sintetizar aspectos significativos de sí mismos y que conocer mejor a los demás.

**Materiales:** Bolsa, papel y lápiz.

**Duración:** 45 min.

**Inicio:** Se procede a explicar el procedimiento de la sesión, las normas y reglas de la misma.

**Desarrollo:** Los estudiantes deberán escribir en una hoja de papel las respuestas a las siguientes preguntas: cómo eres, que te gusta, que es lo más importante para ti; entre otras que le describan. Se especifica que no se deben referir a características físicas, si no a cualidades propias.

Posteriormente se ponen los papeles en una bolsa y cada estudiante debe seleccionar uno de ellos y descifrar de quien se trata; debe justificar el motivo de su selección. Al

finalizar se les pregunta su opinión acerca del juego, si lograron identificar a las personas fácilmente o si por el contrario les fue difícil, y por qué ocurre esto.

**Conclusiones:** Para concluir la actividad se debate de los aspectos nuevos, o elementos que nunca imaginaron conocer que han descubiertos de sí mismos y de sus compañeros.

### **Secundaria Básica:**

**Actividad # 3:** Reflexiones para la vida.

**Objetivo:** Autorregular sus emociones.

**Materiales:** Libro de reflexiones para la vida.

**Inicio:** Se recuerdan los contenidos en las sesiones anteriores y se recuerdan las normas de debate propuestas anteriormente.

**Desarrollo:** El orientador procede a leer del Libro de Reflexiones para la vida tercera edición, Tomo I y II, el cuento de los tres consejos. Luego de leído se procede a realizar un debate sobre el mismo con las siguientes preguntas: ¿Qué hubieses hecho tú en su lugar?, ¿Qué hubieses pensado cuando esta la mujer con el hijo?, ¿Hubieses seguido los consejos?

**Conclusiones:** Se termina el debate con la moraleja del cuento y preguntando lo positivo, lo negativo, y lo interesante del cuento.

**Actividad # 4:** Actores en el aula.

**Objetivo:** Lograr que los estudiantes empaticen con las diferentes situaciones vividas durante la cuarentena por diferentes familias.

**Tiempo:** 45 minutos.

**Inicio:** Se crea un clima favorable con los estudiantes, donde se sientan tranquilos y con confianza. Les proponemos a los estudiantes agruparse en cuatro equipos.

**Desarrollo:** Luego les explicaremos en qué consiste la actividad: Con los estudiantes agrupados en 4 equipos les proponemos dramatizar una situación familiar escogida por ellos que se contextualice a la etapa de cuarentena, siempre con el debido respeto y



seriedad que merece la situación epidemiológica. Deben participar todos y que intervengan varias generaciones en el dramatizado.

Luego de su dramatizado deberán explicar por qué escogieron esa situación en particular y se realizará un pequeño debate entre todos los integrantes del aula donde se responda:

¿Qué elementos positivos y negativos pueden identificar?

¿Qué emociones experimenta cada uno de los miembros de esa familia que dramatizó el grupo?

En caso de existir algún personaje que experimente sentimientos de miedo, tristeza qué acciones podrían haber realizado los miembros de esa familia para ayudarlo.

**Cierre:** Para cerrar, se les pide a los estudiantes que digan con sus palabras qué les pareció la actividad, qué importancia creen que tuvo y cómo se sintieron al tratar este tema.

## CONCLUSIONES

La educación emocional debe ser vista como propósito para que los estudiantes se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, exista respeto entre ellos y en el entorno donde viven. Debemos tener en cuenta que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección. García (2012).

Esta es la clave de la educación de las emociones como parte del aprendizaje, por lo cual la instrucción emocional se constituye, por derecho propio, en una necesidad que va más allá del ámbito escolar.

Con la aplicación de estas actividades es imprescindible que el estudiante logre una correcta atención en la propia actividad que permita una conciencia de sus emociones, que aprecie y agradezca lo que tiene y como se siente. Se espera lograr la expresión de sus emociones, el aprendizaje de la regulación de las mismas y la apropiación de herramientas para la autogeneración de emociones positivas para su bienestar emocional.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barrio, S. C. (2020, marzo 29). Confinamiento por coronavirus, ¿cómo nos afecta psicológicamente? Retrieved from *Mente a mente-psiquiatría y psicología*. <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/confinamiento-coronavirus>.
- Bisquerra, A. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bosch, M., Riumalló, M., & Urzúa, M. (2020). Importancia de la automotivación. *ESE. Centro de Trabajo y Familia*, 1-6.
- Centeno, I. (n.d.). Aprendizaje socioemocional. Retrieved from *Aprendizaje socioemocional en tiempos de pandemia*: <https://www.mined.cl/aprendizaje-socioemocional-en-tiempos-de-pandemia>.
- Colom, J., & Fernández, M. d. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235-242.
- García, J. A. (2012). La educación emocional y su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 1-24.
- Gevara, Y. (2019). *La educación socioemocional en los escolares de segundo grado*. La Habana: Universidad de Ciencias Pedagógicas.
- Gutiérrez G (2016). *Concepción pedagógica para la Educación Socioemocional en estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología (Tesis Doctoral)*. La Habana, Cuba. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona.
- Heras, D., Cepa, A., & Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de los niños y las niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 67-73.
- Palomera, R. (2005). Desarrollo de la inteligencia emocional percibida. Diferencias individuales en función de género y edad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 443-457.

- Palomera, R., Briones, E., & Gómez, A. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socioemocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos educativos*, 165-182.
- Puig, J. M. (1991). *Conocimiento y trabajo sobre sí mismo*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Roque, D. (2019). *La educación Socioemocional en escolares con trastornos de conducta*. La Habana: Universidad de Ciencias Pedagógicas.
- Sánchez, M. P. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. *CL&E*, 69-76.
- Serrano, M., & García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 273-280.
- Valencia, M., García, J., & Colunga, S. (2017). La automotivación hacia la implicación docente: el caso de los maestros normalistas rurales en México. *Didasc@lia: D&E*, 85-94.
- Vasquez, F. (2020, abril 21). *Clinica Alemana*. Retrieved from Aprender a manejar el estrés en de coronavirus covid 19: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/salud/detalle/2020/aprender-a-manejar-el-estres-en-tiempos-de-coronavirus-covid-19>.