

**FIMPES**[®]

REVISTA DE INVESTIGACIÓN FIMPES: MAYOR CALIDAD, MEJOR FUTURO

La educación como herramienta para comprender y solucionar los problemas socioemocionales

Education as a tool to understand and solve social-emotional problems

Diana Laura Pérez Berzunza
Frida Sánchez Muñoz
Universidad Westhill, Facultad de psicología
Ciudad de México, México.

Recibido / Received 07/11/2021
Aceptado / Accepted 20/12/2021

Resumen

La educación es un motor de cambio que permite la formación de individuos más responsables, comprometidos al ofrecer herramientas para enfrentarse a situaciones fuera del hogar en constante variación. Desafortunadamente y debido a la pandemia de Covid-19, la desigualdad social profundizó la desigualdad escolar. Ante esta realidad, el objetivo de esta investigación es conocer el impacto emocional de la pandemia por Covid 19 frente a la educación, tomando en cuenta las clases en línea, proporcionando una herramienta para el manejo de emociones en niños de educación básica. La hipótesis planteada es que las clases en línea impactan en las emociones, por lo que se requiere un manejo de las mismas. Para tal fin, se encuestó a 26 padres de familia y 27 docentes pertenecientes a 22 escuelas públicas y privadas. Entre los resultados más relevantes se destaca que el 54% de los participantes presentan alteraciones en el manejo de emociones y que tan solo un 15% de ellos experimentaron emociones positivas durante la pandemia, por lo que se generó un curso de manejo de emociones aplicable tanto para el hogar como para la escuela.

Palabras clave: Manejo de emociones, educación, pandemia, familia, clases en línea.

Abstract

Education is an engine of change that allows the formation of more responsible individuals, committed to offering tools to deal with constantly changing situations outside the home. Unfortunately and due to the Covid-19 pandemic, social inequality deepened school inequality. Given this reality, the objective of this research is to know the emotional impact of the Covid 19 pandemic on education, taking into account online classes, providing a tool for managing emotions in basic education children. The hypothesis raised is that online classes impact on emotions, which requires handling them. To this end, 26 parents and 27 teachers from 22 public and private schools were surveyed. Among the most relevant results, it is highlighted that 54% of the participants present alterations in the management of emotions and that only 15% of them experienced positive emotions during the pandemic, for which a course of emotion management applicable to both for home and school.

Keywords: *Emotion management, education, pandemic, family, online classes.*

Diana Laura Pérez Berzunza . Universidad Westhill, Facultad de psicología. / dianalaura.perez2000@gmail.com
Frida Sánchez Muñoz . Universidad Westhill, Facultad de psicología. / fri.sanchez@hotmail.com

Planteamiento del problema

Las emociones juegan un papel muy importante en el día a día, influyen en nuestro rendimiento, atención, goce de las actividades que se realizan y tienen un impacto en las relaciones interpersonales. Al estar en una pandemia la cual genera incertidumbre por tratarse de un evento único y sin precedentes, el manejo de las emociones pueden conflictuarse, es por ello, que la presente investigación indaga la importancia de la gestión de las emociones y visualiza el impacto que tiene la educación en nuestra sociedad, y cómo a través de esta herramienta podemos solucionar problemas de desigualdad social en las clases en línea, ya que, al ser algo nuevo e inesperado, ha puesto tanto a padres de familia como a maestros, y alumnos en la necesidad de buscar nuevos medios para tomar clases y métodos estratégicos de enseñanza y dinámicas que puedan mantener el contacto social a través de los medios virtuales.

Otro factor importante en el manejo de emociones son las desigualdades económicas de nuestro país, ya que no todos los alumnos cuentan con los mismos medios, las mismas oportunidades, repercutiendo así en las condiciones educativas personales. Por lo anterior se reconoce la importancia de un correcto manejo de emociones durante el tiempo de confinamiento, sus repercusiones y cómo es que la educación puede ser una vía para transmitir estos conocimientos y aportar soluciones con el fin de tener una mejor y más consciente sociedad mexicana. Por lo anterior se plantea como pregunta de investigación ¿la pandemia por Covid 19 ha tenido un impacto sobre el manejo de emociones en estudiantes de educación básica?, siendo el objetivo general de la presente investigación indagar sobre el impacto de la actual pandemia por Covid 19 sobre el manejo de emociones, tomando en cuenta las clases en línea, así como proponer una herramienta para el manejo de emociones en niños de primaria y secundaria, específicamente en población mexicana, con el fin de solucionar problemas socioemocionales en dicha población.

Marco teórico

1. Educación

La Ley General de Educación en México (2019) señala que la educación “es un proceso permanente que contribuye al desarrollo del individuo y a la transformación de la sociedad, y es factor determinante en la adquisición de conocimientos para formar al hombre de ma-

nera que tenga sentido de solidaridad social” (p.1) La educación es un motor de cambio, que produce riquezas en todo aspecto, no solo en el salón de clases sino impactando de manera global e interculturalmente, ya que a mayor educación, mayores herramientas, habilidades y capacidades tendrán los individuos de las sociedades, por lo tanto permitirá que los puestos de trabajo sean más exigentes y mejor remunerados, alcanzando una mejor calidad de vida y un mayor desarrollo social.

Por ello, la educación no debe analizarse como un factor único, el desarrollo de este ámbito depende de otros factores como: la familia, el nivel socioeconómico, sociocultural, incluso hasta cuestiones políticas y administrativas como el factor de la inversión económica o presupuesto destinado a la educación de los mexicanos, ¿cuánto dinero invierte el gobierno mexicano en la educación? La educación es una herramienta de transformación tanto individual, como social, permitiendo mejorar la calidad de vida de las personas, entre más conocimientos y grados académicos tenga una persona, más oportunidades laborales se le presentarán, las cuales ayudarán a ampliar o a hacer un cambio de su panorama, perspectiva y mentalidad, incluso de transitar de una clase social a otra.

La educación repercute en la sociedad porque al tener individuos más capacitados, el desarrollo de una nación es más viable. De acuerdo a Hernández (2008) “a la educación la debemos ver no sólo como un bien que nos da determinado status y de la cual sólo podemos obtener beneficios personales, sino como un bien social, que pretende asegurar la igualdad de oportunidades” (p. 10)

Hernández (2008) menciona que “organismos internacionales, señalan que el Producto Interno Bruto (PIB) en México destinado a educación y tecnología está por debajo uno por ciento, razón que explica en parte la falta de investigadores y, por tanto, el escaso desarrollo científico”(p.13) lo cual limita e influye en que la mayor parte de la población mexicana viva en pobreza y que por necesidad, los niños tengan que empezar a trabajar desde los 12 años o antes y dejen sus estudios para dedicarse a un oficio o maneras más rápidas de conseguir dinero cometiendo delitos.

La falta de educación repercute en estos actos, ya que, siguen el ejemplo que tienen en casa, o no tienen las herramientas para formar un criterio sobre la ética que

les permita decidir sobre lo mejor tanto para ellos como para la sociedad, y tomar decisiones más analizadas. La educación no solo da conocimientos teóricos, sino, que permite la formación de individuos más responsables y comprometidos, enseña valores, da herramientas para enfrentarse a situaciones fuera del hogar, previene a los niños ante la explotación laboral, el trabajo peligroso, la explotación sexual y promueve los derechos humanos. Además, informa sobre diversos temas como sexualidad, lo cual ayuda a prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, entre otras, generando así una sociedad informada y crítica que tenga la capacidad de tomar decisiones favorables.

2.Desigualdad social y educativa

De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) en el 2018, el 41.9% de la población vivía en situación de pobreza por lo tanto el 16.6% se encuentra en rezago educativo. La desigualdad social y educativa es diferente y abismal a lo largo de todo el país, no es lo mismo asistir a una escuela pública de la Ciudad de México donde se consigue un medio de transporte y una papelería en cada esquina, que asistir a una escuela en un sector rural donde no hay medios de transporte y el alumno tiene que caminar kilómetros para recibir una educación donde a penas y reciben los libros de la SEP, “las peores escuelas son para quienes más lo necesitan” (Mejía et.al 2017).

De acuerdo con García (2020) “la educación en México tiene una insuficiencia en la oferta educativa y también en el personal docente, los materiales, la actualización de programas y planes de estudio y la infraestructura y servicios en las escuelas”. (p. 1) En cuanto a la desigualdad el acceso y ejercicio del derecho a la educación es menor para los grupos vulnerables, especialmente en las regiones rurales. “En México, alrededor de 1.4 millones de niños y jóvenes en edad estudiantil invierten tiempos excesivos de traslado a sus instituciones, el plan de estudios único para educación básica no contempla a las personas con discapacidad y hablantes de lenguas indígenas, por lo que cada 3 de 10 alumnos abandona sus estudios por falta de recursos.” La educación también es de baja calidad. Los resultados de la última prueba del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) refleja los altos retos que México tiene, con una puntuación por debajo del mínimo en todas las áreas (matemáticas, ciencias

y comprensión lectora) y uno de los peores puntajes de todos los miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).” (García, 2020 s/p).

La desigualdad social es “la facilidad que tienen las personas para acceder a los servicios de salud, la educación de calidad o los servicios públicos, así como las desigualdades entre los géneros y entre los grupos sociales.” (ONU, 2019). La desigualdad social profundiza la desigualdad escolar. Tener acceso a la educación y que sea de calidad es un privilegio de clase, idealmente debería de ser lo contrario, al ser un derecho universal podría contribuir al alcance de la equidad. Es impresionante que en la actualidad existan, sean pocas y se sigan creando asociaciones para lograr esta igualdad que el gobierno no proporciona, pero a la vez es coherente, ya que, hay poblaciones tan marginadas donde ni siquiera les llega el agua potable, por lo tanto, no sería sorprendente que no existan instalaciones educativas de calidad.

La educación tiene correlación directa con las habilidades cognitivas y el desempeño, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), los niños del 25% de las familias más ricas obtienen calificaciones en Matemáticas entre 25% y 30% mayores que las de los niños que pertenecen al 25% de las familias más pobres. Según el reporte, las mujeres mexicanas tienen de 1.5 a 1.7 veces más probabilidades de ser analfabetas que los hombres. En el caso de las mujeres que hablan una lengua indígena, hay 15% de probabilidades más de ser analfabetas que aquellas que hablan español. Estos datos suenan desgarradores e irreales, pero desgraciadamente son la realidad de nuestro país y de muchos otros considerados tercermundistas.

El rezago educativo ha incrementado debido a las clases en línea. La digitalización en la educación ha funcionado como una gran herramienta para que los estudiantes obtengan los recursos necesarios para un desarrollo óptimo de su aprendizaje y así puedan aspirar a tener mejores oportunidades laborales, académicas y de calidad de vida. La tecnología tiene muchos beneficios, uno de los principales es que permitió la globalización. Gracias a la misma hemos presenciado los diversos cambios que ha enfrentado la sociedad, principalmente en cuanto a sus capacidades científicas y tecnológicas.

Esto ha ayudado al crecimiento económico, pero desafortunadamente también ha repercutido en el ámbito social, ya que, no todos han tenido acceso a estos medios tecnológicos.

La educación en línea es un ejemplo relevante de ello, por lo que actualmente las clases virtuales son indispensables para poder aprender, únicamente con una buena conexión de internet y una computadora o dispositivo móvil. Durante el 2019 se registró que sólo el 19% de los hogares de estrato socioeconómico bajo tenían conexión a internet mientras que en las familias que pertenecen al estrato socioeconómico alto la cifra ascendió al 90 por ciento (El Economista, 2019). Entre otras cifras se destaca que, sólo el 16% de los hogares más pobres cuentan con computadora, mientras que en la población de alto nivel la cifra se incrementa hasta el 80% mientras que apenas 34 de cada 100 usuarios poseen paquetes de televisión de paga en los estratos más bajos, 61 de cada 100 pueden pagar este servicio en los estratos altos.” (García, 2020, p.s/p)

Esto refleja la situación económica del país, la desigualdad en cuanto a ingresos y cuestiona la calidad de educación que se imparte con tan pocas herramientas e incluso la poca experiencia de impartir y tomar clases en línea, lo cual indica que durante la pandemia del COVID-19 el rezago educativo se profundizará. Las clases en línea son producto de un largo confinamiento, para muchos puede ser accesible y eficaz, y para otros tanto encierro o confinamiento no. Por lo que esta investigación se enfocó en mostrar la importancia del manejo de emociones, sobre todo en el tiempo actual marcado por la pandemia mundial que obliga a las familias a convivir en todo momento bajo el mismo techo y dónde la educación es una vía para transmitir el conocimiento para manejo emocional.

3. Emociones

“Desde Descartes ha existido un dualismo entre razón y emoción hasta los estudios cognitivos y neurocientíficos actuales han mostrado la estrecha relación entre ambos en su funcionamiento diario. Las emociones, son fundamentales para interpretar el mundo.” Martín, R. et al 2017 (p.166).

Las emociones sirven como reguladoras de nuestro comportamiento y ayudan a comprender y asimilar el mundo que nos rodea, por lo tanto, si en el ambiente

hay emociones favorables, el ambiente será percibido como tal, y ayudará a que otras capacidades como las de atención, cognición, incluso los afectos, sean agradables. Por el contrario, si el ambiente se percibe estresante, puede desencadenar que los miembros tengan actos de violencia, aislamiento o caer en burnout o agotamiento mental, emocional y físico causado por el trabajo. Las habilidades emocionales se pueden desarrollar a partir de experiencias de educación emocional en entornos escolares. La escuela juega un rol muy importante dentro de la sociedad, ya que, además de educar e implementar nuevas habilidades cognitivas, también interviene en el aspecto emocional, sin embargo, la educación socio-emocional no solo se da en las aulas, también es parte de la sociedad y sobre todo de la familia.

Como se sabe la familia es el núcleo de la sociedad y el primer lugar donde los seres humanos se desarrollan, aprenden y comparten valores, entre las diversas enseñanzas, se incluye el manejo de emociones, este aprendizaje no se da de manera didáctica y directa, en ocasiones es de manera inconsciente o mediante el ejemplo de padres o figuras que son significativas para los niños. La educación emocional en la familia es indispensable para darle a los niños herramientas para sobrevivir al mundo exterior, si los niños se sienten apoyados, escuchados y validados, se verá reflejado en los otros contextos donde se desenvuelva, y por más arduo que sea la circunstancia a la que se enfrente, el niño será capaz de mostrarse resiliente y apto de encontrar la mejor solución, lo cual también es parte de la inteligencia emocional.

Se puede educar a los hijos de manera directa o con la ejemplificación, a canalizar de manera positiva sus emociones y a que aprendan a identificar y responder de forma adecuada, haciéndose responsables de las mismas y de los sentimientos que pueden provocar en otros con ciertos comentarios o actitudes. Hacer autorreflexiones como tutores del hogar es significativo para la educación de los hijos, el valorar si las reacciones y manejo de emociones ante situaciones buenas o estresantes es el adecuado, puede dar mejores resultados del manejo de las mismas en los hijos, ya que, tienen una figura parental coherente con lo que piensa, dice, hace y exige en la familia. Ser claros y no dar mensajes ambivalentes puede traer resultados positivos en cualquier ámbito familiar, puesto que, facilitan la comunicación.

Desde la perspectiva de Ceberio (2006), la buena comunicación y el ambiente de afecto hacia los hijos son fundamentales para mantener la calma y la mesura en situaciones de conflicto y tensión cuando salen a relucir emociones, tanto positivas como negativas, permitiendo su manejo adecuado y controlado. La comunicación familiar es diferente a las otras relaciones interpersonales, ya que, es una convivencia diaria de cara a cara, donde se intercambian una diversidad de emociones, sentimientos, experiencias y vínculos, lo cual facilitará la convivencia.

De acuerdo a Casel (2005) la educación emocional “es el proceso educativo que promueve el desarrollo de cinco competencias sociales y emocionales que están interrelacionadas, las cuales son: conocimiento de sí mismo, la cual consiste en evaluar los sentimientos, intereses, gustos y fortalezas, así como mantener confianza sobre uno mismo”. (p. 66) El siguiente punto es autogestión emocional que se encarga de regular las emociones de uno mismo como el manejo de estrés, control de impulsos y capacidad de superar obstáculos, establecer y alcanzar metas, así como expresar emociones de forma adaptativa.

Tener conciencia social es tener empatía, ponerse en el lugar del otro, así como reconocer y apreciar las similitudes y diferencias que tiene con los demás y poner en práctica los recursos proporcionados por la familia, la escuela y la comunidad. La cuarta competencia consiste en las habilidades de relación, es decir, la persona es capaz de mantener y establecer relaciones sanas y positivas con base en la cooperación, asimismo es capaz de prevenir, gestionar y resolver conflictos interpersonales, pidiendo ayuda si es necesario. Por último, está la toma de decisiones responsables, como su nombre lo dice, es tomar decisiones basadas en un análisis y evaluación de la ética, seguridad, normas sociales, tomando en cuenta el respeto hacia los demás y las consecuencias que las decisiones pueden conllevar.

Es decir, se le enseña a la persona: actitudes, valores y habilidades que le permitan desenvolverse de manera eficaz y autónoma en nuevos entornos que están en constante cambio.

4. Emociones durante el confinamiento

La pandemia del Covid-19 ha forzado a realizar una cuarentena, trasladar las actividades cotidianas bajo el mismo techo y reunir a todos los miembros de la fami-

lia las 24 horas del día, pero ¿qué pasa con las emociones? en una situación donde la salud corre peligro, donde el internet es el único medio de comunicación con el exterior y existe el miedo de ser contagiado y morir. La frustración es una emoción presente en la población, desde el personal médico de no tener los recursos necesarios para evitar muertes, no poder ver a sus familiares y tener turnos bastantes largos; el equipo de investigación al no tener un tratamiento específico, una vacuna asegurada, falta de conocimiento sobre el periodo de incubación o evolución del virus. La ansiedad y depresión también son prominentes, el dejar el contacto físico, la vida social, etc. Esto conlleva al incremento de violencia intrafamiliar, aumento de femicidios, muchas mujeres obligadas a convivir con su agresor por largos periodos de tiempo.

La COVID-19 debido a su alta contagiosidad y al número cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, está causando que las emociones y los pensamientos negativos se extiendan como amenaza hacia la salud mental. El bienestar psicológico se considera en algunos casos como un factor protector y en otros como factor de riesgo respecto al desarrollo de enfermedades mentales. Las personas son susceptibles de interpretar sensaciones corporales inofensivas como evidencia de que se encuentran infectados, lo que incrementa su ansiedad, y esta influye en su capacidad para tomar decisiones racionales e igualmente en su comportamiento.

La ansiedad generalmente se conoce como un estado o condición emocional transitoria. La depresión afecta de manera importante la capacidad del individuo para realizar las actividades básicas de la vida diaria, deteriora su funcionamiento habitual y su calidad, se considera una de las principales causas de carga de enfermedad en términos de años de vida ajustados por discapacidad y los gastos directos e indirectos relacionados con ella afectan de manera importante la economía de los países.

Por otro lado, algunas emociones tienden a favorecer los vínculos que el sujeto establece, como la alegría, la empatía, la felicidad y otras, que cuando no son vehiculizadas acorde al contexto, desfavorecen la red vincular que el sujeto puede establecer con la sociedad, como, por ejemplo, la ira. Etchebehere Arenas, G., León Siri, R. D. D., et. Al.(2021)

La empatía en el contexto actual es fundamental. Las personas necesitan que se reconozca y se entienda lo que han estado sintiendo, como producto de la incertidumbre y del miedo a lo desconocido, pero también por un sin número de emociones exacerbadas. Buitrago & Molina (2021).

El estar confinados todo el tiempo y la sobrecarga laboral que fue para maestros y padres de familia, fue una situación bastante común, que dio pie al desarrollo de una estabilidad emocional y estructural dentro de las aulas y el hogar. Con estas situaciones se puede visibilizar lo sensibles y emocionales que somos las personas en cuanto a momentos de vulnerabilidad, y lo importantes que son interpersonalmente como intrapersonal. Por ende, tomamos la relevancia de la afectación emocional desde su dimensión metodológica habilitando a la expresión de los niños y niñas dentro del contexto de la pandemia, impactando directamente en los niveles de bienestar, para así poder reflexionar sobre las situaciones placenteras y displacenteras dentro de los eventos que transcurrieron en la etapa de confinamiento. Principalmente dando pauta a un mejor manejo de las emociones.

Desarrollo metodológico

Se realizó una investigación cualitativa de tipo explicativa con un diseño etnográfico, lo que permitió describir y analizar la vivencia y percepción de padres de familia y profesores en cuanto el manejo de emociones durante la pandemia, obteniendo información de un pequeño sector de la alcaldía de Cuajimalpa y del municipio de Metepec, y de acuerdo a estos datos generar un curso para el manejo y control de emociones.

La muestra con la que se realizó la investigación se conformó por 53 participantes, 27 docentes y 26 padres de familia que tienen hijos en el nivel de educación básica de escuelas particulares y públicas de Metepec, Edo. Méx y CDMX.

Para recolectar los datos, se aplicó una encuesta de 18 preguntas, siendo 8 cerradas, 6 abiertas y 4 mixtas, a través de la plataforma google forms. Este instrumento se diseñó en tres dimensiones la primera para conocer datos sociodemográficos, la segunda sobre las emociones en la pandemia, y la tercera para identificar el manejo de emociones.

La aplicación del instrumento se realizó durante la segunda semana de abril del 2021, compartiendo el link de la encuesta a padres de familia y docentes de 22 escuelas de educación básica. El cuestionario se mantuvo abierto del 5 al 22 de abril. Es importante mencionar que se solicitó su consentimiento para utilizar la información obtenida para fines académicos.

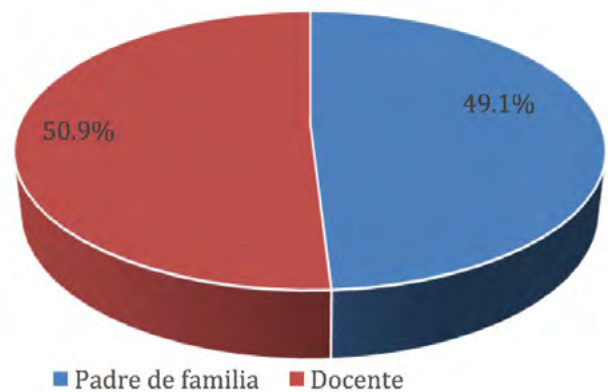
Hipótesis del trabajo:

Las clases en línea impactan en las emociones, por lo que se requiere un manejo de las mismas

Resultados

Tipo de participantes

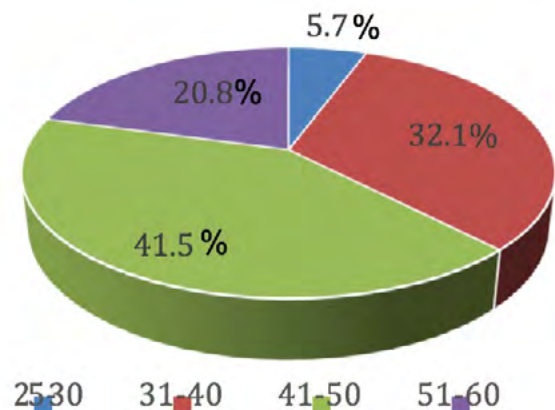
Como se muestra en la gráfica 1, el 49.1% de los encuestados son padres de familia y el 50.9% docentes, ambos de educación básica.



Gráfica 1 Tipo de participantes
Fuente: Elaboración propia

Edad de los participantes

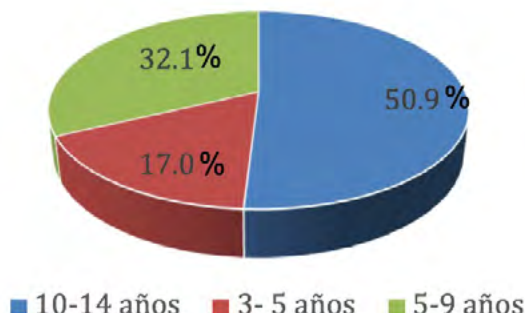
Los rangos de edad de padres y docentes varían, el 41.5% están entre los 41-50 años de edad, el 20.8% pertenece al rango de 51-60 años y el 32.1% están entre los 31-40 años.



Gráfica 2 Edad de participantes
Fuente: Elaboración propia

Edad de los hijos/estudiantes

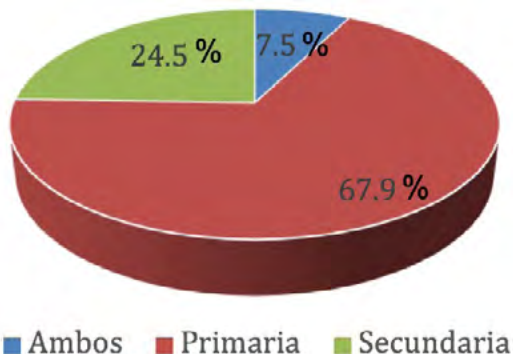
En cuanto a la edad de los alumnos e hijos, el 50.9% tiene de 10 a 14 años, el 32.1% de 5 a 9 años y el 17% están entre los 3 y 5 años, por lo tanto todos se encuentran en educación básica, es decir, primaria y secundaria.



Gráfica 3 Edad de estudiante/ hijo
Fuente: Elaboración propia

Grado académico de los hijos/estudiantes

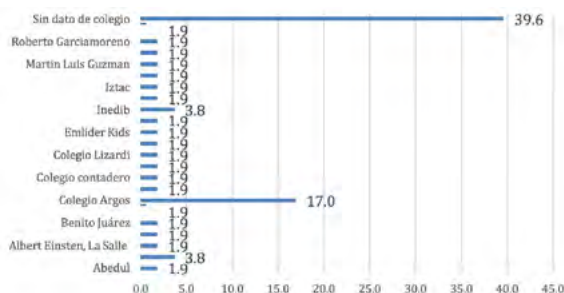
De la muestra total el 7.5% tiene hijos o alumnos en ambos grados académicos, el 24.5% está en secundaria y la mayoría con un 67.9% en primaria.



Gráfica 4 Nivel educativo estudiante/hijo
Fuente: Elaboración propia

Escuelas de procedencia

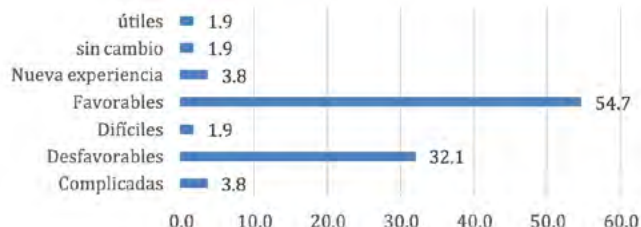
Hay una variación de escuelas que se ubican en la CDMX y Metepec, Estado de México entre ellas se encuentran, siendo la escuela con mayor población el Colegio Argos con un 17%.



Gráfica 5 Escuelas de procedencia
Fuente: Elaboración propia

Clases en línea

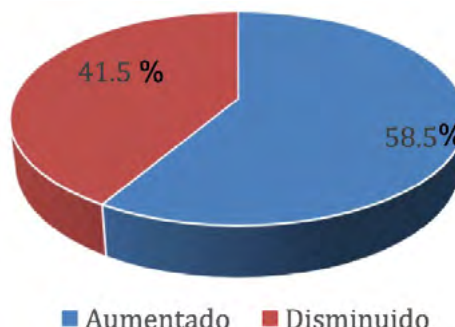
El 54.7% de los encuestados refieren que las clases en línea han sido favorables, el 28.3% menciona que son desfavorables y el resto varía contestando que: no hubo cambio, al principio fue complicado, fue una nueva experiencia, varía según el alumno y familia, compleja, un desastre, muy difíciles y mucho mejor que si no hubiera clases, pero aún prefieren las presenciales.



Gráfica 6 Clases en línea
Fuente: Elaboración propia

Rendimiento académico

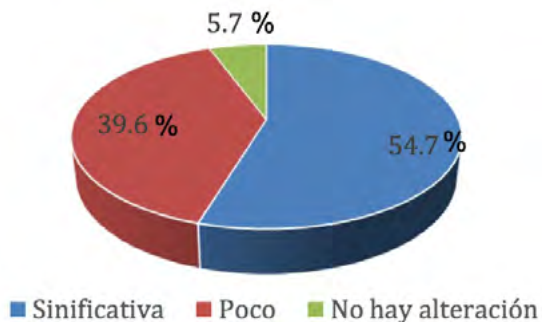
Un 58.5% refiere que el rendimiento de sus hijos y alumnos ha aumentado en clases virtuales y el 41.5% ha disminuido su rendimiento.



Gráfica 7 Rendimiento escolar
Fuente: Elaboración propia

Control de emociones

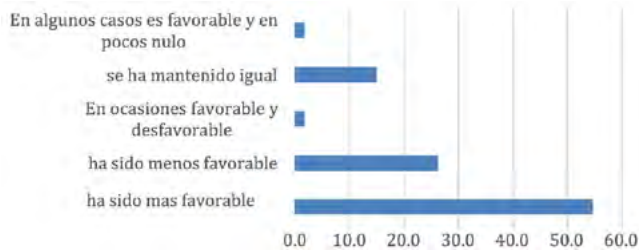
El 54.7% menciona que el control de emociones durante el confinamiento se ha visto alterado durante el confinamiento de manera significativa, el 39.6% refiere que poco y el restante menciona que no hay cambio.



Gráfica 8 Alteración de control de emociones
Fuente: Elaboración propia

Convivencia

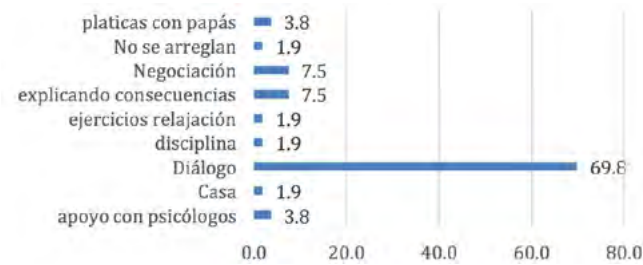
En cuanto a la convivencia familiar y escolar el 52.815 refieren que ha sido más favorable durante el confinamiento, el 26.4% menciona que menos favorable, el 15.1% refiere que se ha mantenido igual y el restante varía comentado que: en ocasiones es favorable y desfavorable, en algunos casos es favorable y pocos nulo.



Gráfica 9 Convivencia
Fuente: Elaboración propia

Resolución de problemas

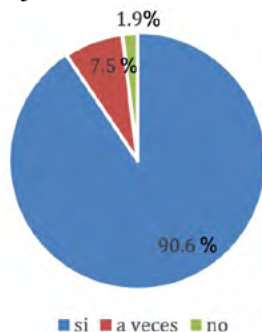
En cuanto al arreglo de problemas que se hacen de las siguientes maneras: dialogando, expresando emociones, a base de negociaciones, aplicando la consecuencia de los actos, entre otras.



Gráfica 10 Resolución de problemas
Fuente: Elaboración propia

Hablar de emociones

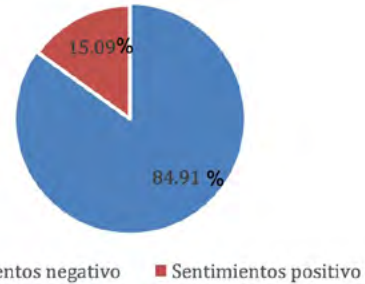
El 90.6% de los encuestados refiere que sí se habla de emociones dentro del aula y el hogar mientras que el 7.5% refiere que a veces y el restante no lo hace. El 100% cree que expresando las emociones se puede llegar a tener un mejor ambiente familiar o escolar.



Gráfica 11 Hablar de emociones
Fuente: Elaboración propia

Sentimientos en pandemia

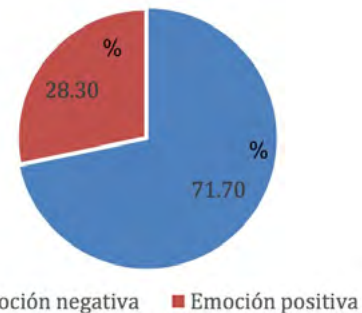
Durante la pandemia el 84.9% de los encuestados refieren que han sentido emociones negativas como angustia, ansiedad, estrés, y solo un 15% manifiesta sentir emociones positivas como tranquilidad y bienestar



Gráfica 12 Sentimientos durante la pandemia
Fuente: Elaboración propia

Estado de ánimo último año

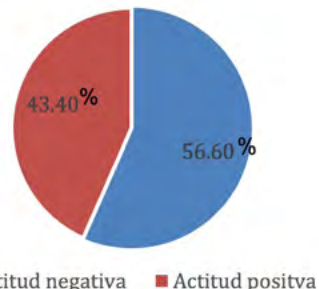
En cuanto a su estado de ánimo durante este último año el 71% dice sentir emociones negativas como: estrés, irritabilidad, tristeza, entre otras y un 28% sentir emociones positivas como felicidad y bienestar.



Gráfica 13 Estado de ánimo durante el último año
Fuente: Elaboración propia

Actitud ante el enojo

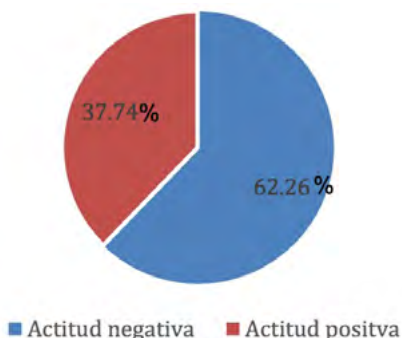
Para tener un acercamiento sobre el manejo de emociones de los encuestados, se preguntó qué hacen cuando están enojados. El 43% respondiendo con conductas positivas como hacer ejercicio, escuchar música, hablar, mientras que un 56% realiza conductas negativas como aislarse, gritar, llorar, entre otras.



Gráfica 14 Actitud durante el enojo
Fuente: Elaboración propia

Actitud ante tristeza

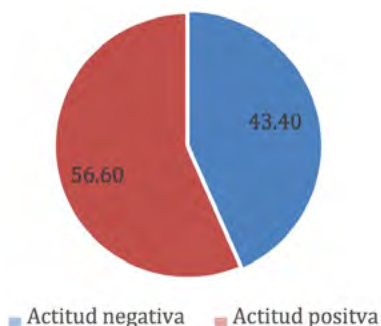
Cuando los encuestados están tristes el 37% hacen conductas positivas como escuchar música, actividades divertidas, o hablar con familia o amigos y el 62% realiza conductas negativas como dormir, llorar o aislarse.



Gráfica 15 Actitud ante la tristeza
Fuente: Elaboración propia

Actitud ante estrés

En cuanto al estrés, cuando lo presentan el 56% los encuestados refieren realizar conductas negativas como fumar, enojarse, gritar, mientras que el 43% realiza conductas positivas como pedir ayuda, actividades de relajación, leer entre otras.



Gráfica 16 Actitud ante el estrés
Fuente: Elaboración propia

Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos, contrario a lo que se esperaba debido a la pandemia (de depresión y ansiedad más elevados), se pudo observar una alta capacidad de resiliencia o adaptación que tienen los encuestados. Esto podría estar relacionado con el tiempo que llevan padres y docentes, ya que, a más de un año confinados, cuentan con herramientas como la comunicación y algunas técnicas de relajación que emplean para el manejo de sus emociones, pero que a pesar de emplear las mismas, no cuentan con elementos que les permitan controlar emociones como el enojo, la tristeza

o el estrés. Por lo que se recalca la importancia de la educación y la repercusión en el manejo de emociones y la importancia que se les da dentro de las aulas y el hogar. Todos mencionaron que sí se habla de las mismas, incluso en el manejo de emociones.

Conclusión

Podemos concluir que las clases en línea tiene un impacto sobre las emociones por lo que se requiere un manejo de las mismas y la educación puede fungir como herramienta de apoyo.

Se demuestra mejor capacidad de adaptabilidad a través de la educación, permitiendo manejar las emociones de mejor manera en casa y en el aula, por la capacidad que tienen de tener acceso virtual a la educación en tiempos de distancia social por pandemia, los padres y docentes están informados y familiarizados con el uso de la tecnología, están interesados en enseñar una gestión de emociones adecuada, dentro de los hogares y aulas virtuales hay espacio para el diálogo de las mismas, se puede observar en la generación de los alumnos se les permite sentir, concientizar y expresar emociones, lo cual es muy importante porque es un indicador de que vienen generaciones más conscientes de sí mismos, con mayor capacidad de adaptación, mayor empatía y facilidad para trabajar en equipo con una probabilidad menor de generar conflictos. El análisis del rumbo que llevan las aulas virtuales y las familias, durante el confinamiento propició la generación de un curso de manejo de emociones aplicable tanto para aulas como para hogares, de manera virtual o presencial y en un futuro no necesariamente en tiempos de pandemia, se recomienda aplicar cada ciclo escolar para reforzar el manejo adecuado de emociones. Siguiendo la hipótesis de trabajo se diseñó un curso de manejo de emociones; al darle un lugar e importancia dentro del diálogo, enseñar a los pequeños a sentir las, descubrirlas y nombrarlas les da mejores herramientas de afrontamiento, así como aprender con el ejemplo de cómo sus figuras de autoridad las canalizan, ellos las ponen en práctica.

Es importante que se continúen realizando investigación sobre el tema, pero sobre todo para que se puedan integrar intervenciones en el sistema familiar y educativo, pequeños cambios pueden marcar una diferencia, por lo tanto, se requiere empezar a reconocer y nombrar las emociones a que son parte del día a día, y fungen un papel importante en la capacidad de adaptación.

partirán las emociones experimentadas durante la actividad

Duración: 1 hora

Sesión 4 “Soy una persona especial”

Objetivo: Favorecer el autoconocimiento y autoestima, descubriendo las cosas positivas y aspectos a trabajar

Descripción: Empezar un escrito individual con el título “Yo soy una persona especial”. Primero describiéndose a sí mismos físicamente y emocionalmente, después poner lo que no les gusta de ellos mismos, y también que pueden mejorar en base a eso. Al final cerrar con la misma oración “Yo soy una persona especial” pueden compartirlo opcionalmente a los miembros.

Duración: 40 minutos

Sesión 5 “Compartiendo mis emociones”

Objetivo: Descubrir cuáles son las emociones de los miembros durante algunas situaciones de la vida diaria, potenciando la capacidad de expresar sentimientos y también fomentando la expresión corporal.

Descripción: Se hará una lista de 3 oraciones individuales de lo que a cada miembro lo hace feliz, iniciando con la frase “Yo soy feliz cuando _”. También se hará otra lista de lo que hacen cuando están tristes, iniciando con la frase “Cuando estoy triste yo”, y por último qué los hace enojar, iniciando con la frase “Me enoja mucho qué”. Al final se compartirán las listas al grupo.

Duración: 1 hora

Sesión 6 “Diario de la gratitud”

Objetivo: Hacer más conciencia y agradecer las cosas buenas que nos suceden, así como saber expresar nuestros sentimientos de agradecimiento hacia otros.

Descripción: Durante una semana se agradecerá diariamente a uno mismo y a otra persona dentro del grupo, sobre algo de lo que esté orgulloso y cause sentimientos positivos.

Duración: 10 minutos durante una semana ●

Referencias

- Buitrago, R. E., & Molina, G. E. (2021). Profesorado, emociones y escuela. Reflexiones en tiempo de pandemia — covid-19—. *Revista Habitus: Semilleros de investigación*, 1(1), e12551. <https://doi.org/10.19053/22158391.12551>
- Cámara de diputados del H. Congreso de la unión. (2019). Ley General de Educación. http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2006) SEL Competences [en línea] (UIC) University of Illinois at Chicago.
- Ceberio, M. R. (2006). La buena comunicación: las posibilidades de la interacción humana (Vol. 58). Grupo Planeta (GBS).
- Etchebehere Arenas, G., León Siri, R. D. D., Silva Paredes, F., Fernández Hernández, D. S., & Quintana Sassone, S. M. (2021). Percepciones y emociones ante la pandemia: recogiendo las voces de niños y niñas de una institución de educación inicial pública del Uruguay. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(1), 5-23.
- García, A. (2020). Sólo 2 DE Cada 10 Hogares pobres TIENEN Internet en México. <https://www.economista.com.mx/tecnologia/Solo-2-de-cada-10-hogares-pobres-tienen-internet-en-Mexico-20200217-0051.html>
- Hernández, R. G. (2008). Ciencia Administrativa . Obtenido de Las condiciones socioeconómicas y la educación como factor de cambio : <https://www.uv.mx/iesca/files/2012/12/factor2008-2.pdf>
- Martín, R. P. (2020, 7 agosto). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5835215>
- Martín, R. P., Pérez, E. B., & Gómez-Linares, A. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos educativos: Revista de educación*, (20), 165-182.
- Mejía, J. et al (2017). Desigualdad Social Y Educativa En México Y España: Nuevas Formas De Atender El Desarrollo. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXVII(1),133-161. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65456040009>
- ONU (2020) ¿Qué es la desigualdad?. Noticias ONU <https://news.un.org/es/story/2019/07/1459341>
- YouTube. (2016). El Árbol Encantado - Ejercicio de relajación para niños de 0 a 99 años. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>