

**Mc  
Graw  
Hill**



**LIDERA**  
McGraw-Hill

**EMILIANA RODRÍGUEZ**

---

**LA EDUCACIÓN  
SOCIOEMOCIONAL COMO  
PIEZA FUNDAMENTAL EN  
EL ARTE DE ENSEÑAR**



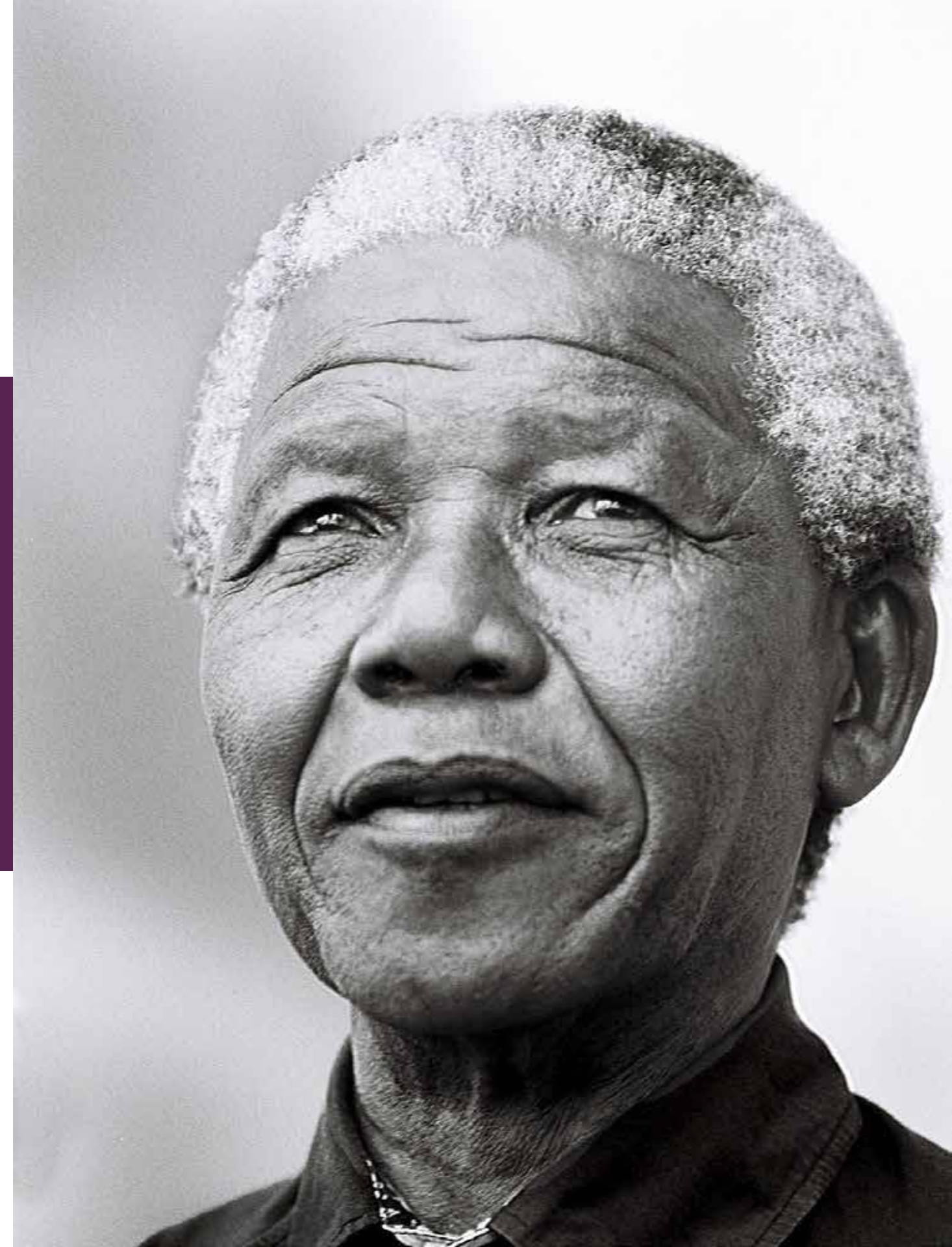
# LA EDUCACIÓN

**Es el arma más poderosa para  
transformar el mundo.**

Nelson Mandela



**LIDERA**  
McGraw-Hill





# ¿CÓMO ESTAMOS?

¿Cuáles son fuentes de estrés, angustia, miedo, ansiedad o malestar en tu vida personal o en tu entorno laboral en estos momentos?

Atender a mi familia, las tareas de mis hijos y de mis estudiantes

**Tristeza**

**Pérdida** **Estar encerrados**

Retos por tecnología

No hay claridad de cómo vamos a regresar

**Seres queridos enfermos** **Enojo**

**Miedo** **Sobresaturación**

Economía

**Incertidumbre** **Ansiedad**

**Miedo al futuro** **Cansancio** **Soledad** **Estrés**

Desesperación **Desgaste**

**No tener contacto con los estudiantes**

**Depresión**

Comunicación con los padres

Sentirme evaluada por los padres

Cómo evaluar el aprendizaje?





# EJERCICIO

## Atención al respirar



# ¿QUÉ PREOCUPA A LOS EDUCADORES?



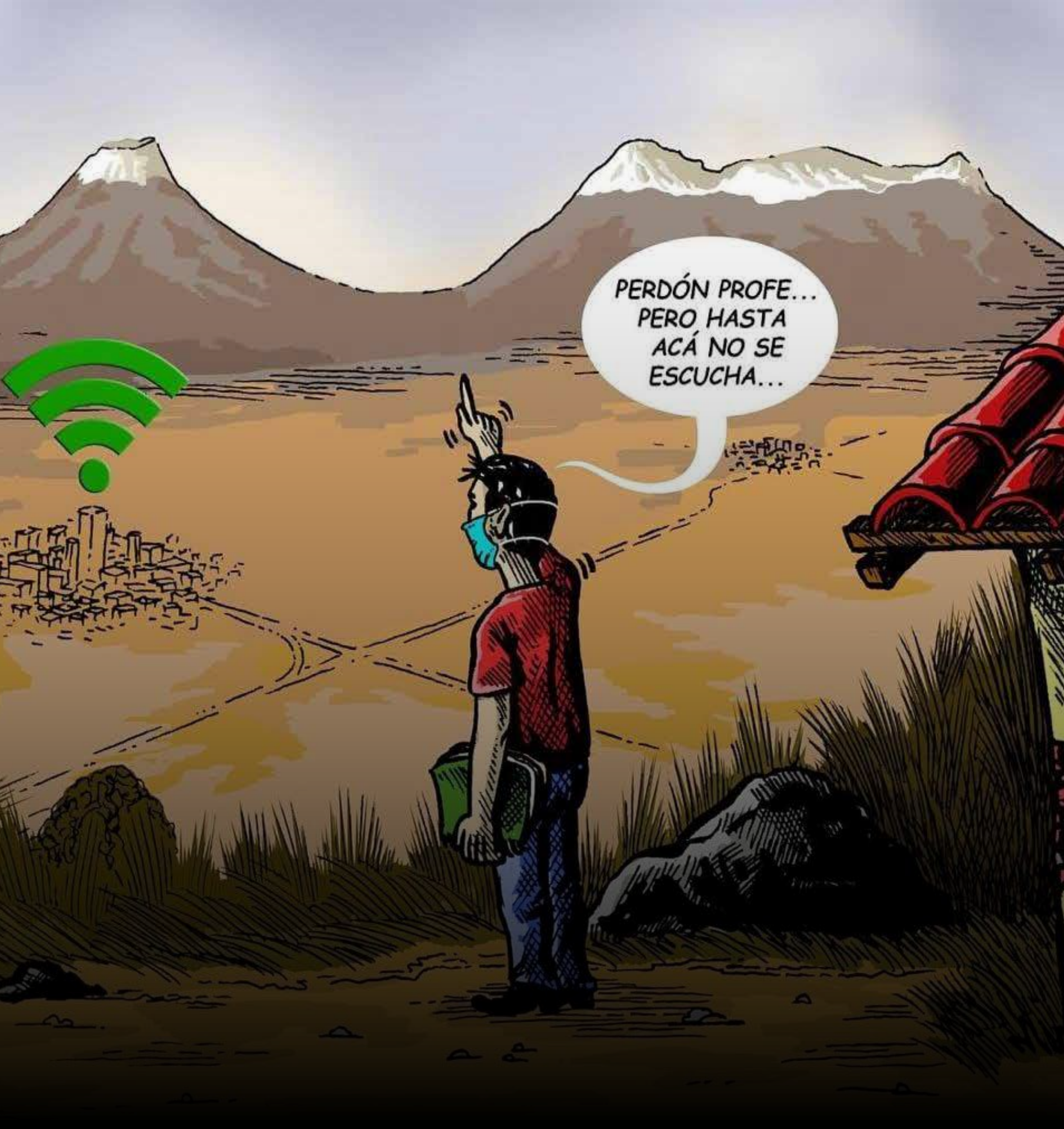
**LIDERA**  
McGraw-Hill

# LA VULNERABILIDAD DE ESTUDIANTES.

- No estar en contacto con ellos.
- ¿Están bien?
- No están/no tienen acceso.
- ¿Tienen comida, apoyo, seguridad?
- Situación económica.
- Situación emocional.
- Inequidad.







# LA TECNOLOGÍA

- Falta de acceso a internet.
- Falta de recursos digitales básicos.
- Recursos limitados o compartidos.
- No saberla usar.
- Enseñar como nunca aprendimos.
- Desconocimiento de los padres.







# LOS APRENDIZAJES

¿Están aprendiendo?

Tener que evaluarlos sin evidencias.

Mantenerlos involucrados.

Muchos no tienen el soporte familiar que necesitan para aprender.

# EL PAPEL DE LOS PADRES DE FAMILIA

Mc  
Graw  
Hill

- Falta de recursos de los padres.
- Falta de involucramiento.
- Intromisión en la relación docente-estudiante.
- Falta de comunicación entre educadores-familias.



**LIDERA**  
McGraw-Hill





Sistema educativo enfrenta retos sin precedentes

Incertidumbre.

Cambios vertiginosos.

Sobreexigencia.

Falta de recursos socioemocionales.

# INCERTIDUMBRE

## QUE IMPACTA EL SISTEMA EDUCATIVO



**LIDERA**  
McGraw-Hill

# TAREAS MÚLTIPLES



**Muchas horas invisibles de trabajo.**

**Equilibrar la cantidad de trabajo con las labores en casa y el apoyo a los hijos.**



**LIDERA**  
McGraw-Hill



# MALESTAR EMOCIONAL, ESTRÉS, DESGASTE Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Ansiedad, incertidumbre, soledad, miedo. Desgaste. Aumento en violencia intrafamiliar.

Aumento en la incidencia de trastornos psicológicos.



**¿Cómo hacer la diferencia cuando son tiempos difíciles también para los educadores?**



# LA TAREA DOCENTE:

Mc  
Graw  
Hill

**ESTRÉS Y  
DESGASTE  
LABORAL**



**LIDERA**  
McGraw-Hill

A woman with long dark hair is shown from the side, covering her face with her hands in a gesture of stress or despair. She is sitting at a desk with a laptop. The background is a dark, textured collage of various icons and sketches. On the left, there's a large Euro symbol and a person working on a laptop. In the center, there are social media icons like 'Like', 'Help', and 'You Tube'. On the right, there's a hand holding a pen, a spiderweb, a US dollar coin, and a lightbulb. The overall mood is one of professional burnout and stress.

# LA TAREA DOCENTE. ESTRÉS Y DESGASTE LABORAL

**Segunda profesión más estresante**





# ESTRÉS

Una persona experimenta estrés cuando “siente que las demandas exceden los recursos personales y sociales con los que cuenta”.

*Lazarus & Folkman, 1984*





# ESTRÉS, UNA RESPUESTA NATURAL Y EVOLUTIVA

Los seres humanos nos podemos estresar con un tigre que nos persigue en la cabeza.





# ESTRÉS CRÓNICO- IMPACTO



## Nivel cognitivo y Emocional

Dificultad para concentrarse

Alteraciones de sueño

Confusión y olvido

Ansiedad

Miedo

Depresión

Frustración



## Físico

Sistema inmune

Dolor de cabeza o espalda

Gastritis

Dermatitis

Agotamiento

Diabetes

Hipertensión



## Conducta

Mayor probabilidad de equivocarse

Reportarse enfermo

Trato brusco

Llanto

Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras



**AFECTA NEGATIVAMENTE**

**NUESTRAS RELACIONES**

Un círculo vicioso



# SÍNTOMAS DEL BURNOUT

**Agotamiento  
emocional**

**Falta de eficacia  
y propósito**

**Despersonalización o  
distancia mental**



# ESTRÉS

Una persona experimenta estrés cuando “siente que las demandas exceden los recursos personales y sociales con los que cuenta”.

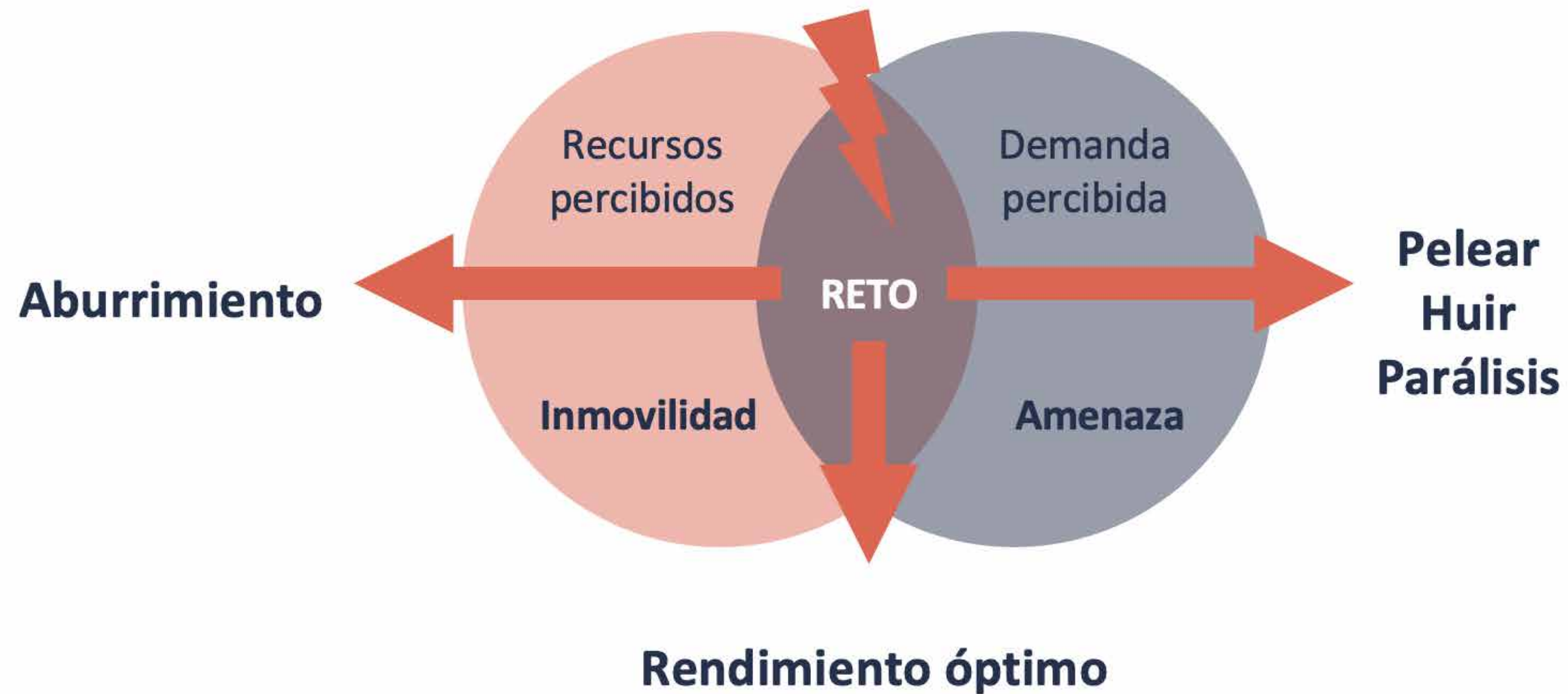
*Lazarus & Folkman, 1984*



# ESTRÉS



LIDERA  
McGraw-Hill



Lazarus & Folkman, 1984, Akinola & Mendes 2012, Dickerson & Kemmeny 2004





**Mc  
Graw  
Hill**



**LIDERA**  
McGraw-Hill



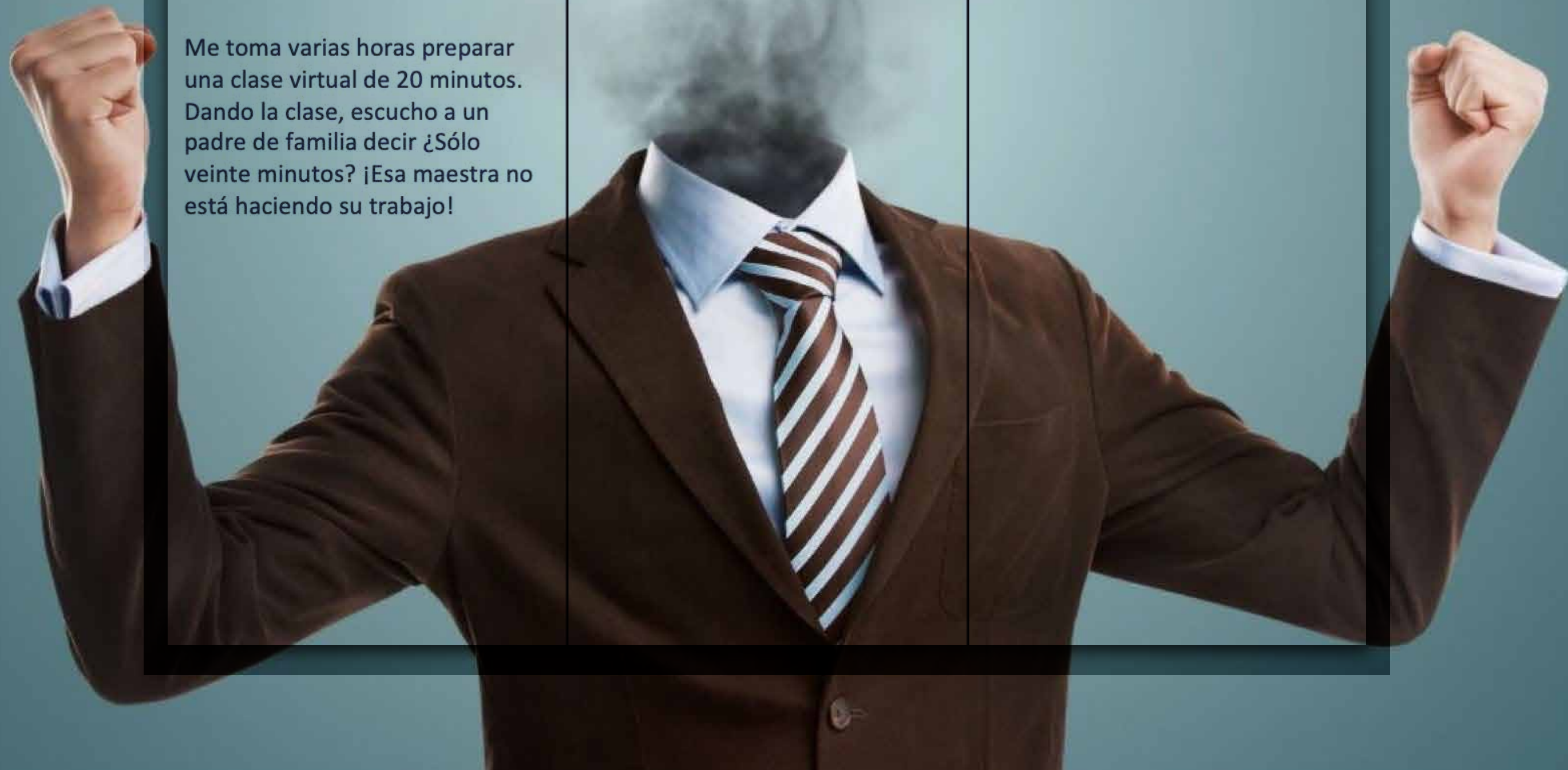
**Mc  
Graw  
Hill**



**LIDERA**  
McGraw-Hill



**LIDERA**  
McGraw-Hill



Situación	¿Cómo me siento, qué pienso cómo actúo?	¿Cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría alguien con mayor calma?
<p>Me toma varias horas preparar una clase virtual de 20 minutos. Dando la clase, escucho a un padre de familia decir ¿Sólo veinte minutos? ¡Esa maestra no está haciendo su trabajo!</p>		



Situación	¿Cómo me siento, qué pienso cómo actúo?	¿Cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría alguien con mayor calma?
<p>Me toma varias horas preparar una clase virtual de 20 minutos. Dando la clase, escucho a un padre de familia decir ¿Sólo veinte minutos? ¡Esa maestra no está haciendo su trabajo!</p>	<p>Me siento estresada, frustrada y ofendida, me entristece que hago todo este esfuerzo y no se reconoce. Me siento muy molesta y algo deprimida.</p> <p>Pienso que los papás no entienden lo que implica educar, que en vez de ayudar perjudican. Que los niños igual no van a aprender mucho y que no tiene sentido seguir esforzándome tanto.</p> <p>Acabo la clase bruscamente. Le escribo un mensaje a mi directora diciendo que ya no quiero dar clase a ese grupo mientras esté ese papá, que cambie al niño. Regaño a mi hijo, me encierro en el cuarto.</p>	



Situación	¿Cómo me siento, qué pienso cómo actúo?	¿Cómo se sentiría, qué pensaría y cómo actuaría alguien con mayor calma?
<p>Me toma varias horas preparar una clase virtual de 20 minutos. Dando la clase, escucho a un padre de familia decir ¿Sólo veinte minutos? ¡Esa maestra no está haciendo su trabajo!</p>	<p>Me siento estresada y ofendida, que hago todo este esfuerzo y no se reconoce. Me siento muy molesta y algo deprimida.</p> <p>Pienso que los papás no entienden lo que implica educar, que en vez de ayudar perjudican. Que los niños igual no van a aprender mucho y que no tiene sentido seguir esforzándome tanto.</p> <p>Acabo la clase bruscamente. Le escribo un mensaje a mi directora diciendo que ya no quiero dar clase a ese grupo mientras esté ese papá, que cambie al niño. Regaño a mi hijo, me encierro en el cuarto.</p>	<p>Siente inquietud al percatarse que a muchos padres les hace falta conocimiento sobre cómo son las clases en línea, No se lo toma personal.</p> <p>Piensa que actúan así no por ser malas personas sino por desconocer el proceso de enseñanza- aprendizaje, porque tienen muchas preocupaciones adicionales y no saben necesariamente cómo lidiar con la situación ni los aprendizajes de sus hijos.</p> <p>Antes de responder se da un tiempo para calmarse. Piensa en cómo puede ayudar a los padres a entender mejor la situación y saber cómo trabajar en equipo a favor de los niños. Contacta a sus colegas para rebotar ideas y buscar una mejor solución.</p> <p>Organiza una junta con las madres y padres de familia para escuchar sus inquietudes, ofrecerles información sobre la estructura de las clases en línea y proveer estrategias para apoyar a sus hijos.</p>





# ACTIVIDAD

Trabajar con algunas causas del estrés y malestar emocional

Con base en la tabla anterior, **¿por qué al vivir una misma situación una persona puede experimentar estrés o malestar emocional y la otra no?**

Lo que es una fuente de estrés o malestar emocional para alguien, ¿necesariamente lo es para todos los demás? ¿Por qué?



# PRINCIPAL CAUSA DEL ESTRÉS Y EL MALESTAR

No es la situación en sí, sino la manera en la que nos vinculamos con ella.



## CÓMO INTERPRETAMOS Y PERCIBIMOS.





**¡LA MEJOR NOTICIA!**



**La mente establece el  
vínculo.**

**La mente se puede  
transformar.**

**Si transformas tu mente,  
tu experiencia cambia**





**LIDERA**  
McGraw-Hill

**“Cuando ya no podemos  
cambiar una situación, tenemos  
el reto de transformarnos a  
nosotros mismos.”**

**-VIKTOR E. FRANKL**



¿Cuáles son los  
aspectos de la  
mente **que podemos  
cambiar?**

**HABILIDADES  
SOCIOEMOCIONALES**







# **HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

**QUÉ SON Y POR QUÉ SON IMPORTANTES**

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Conocer y gestionar emociones, establecer y mantener relaciones constructivas basadas en la empatía, el entendimiento y la colaboración, así como tomar decisiones responsables y perseverar para alcanzar metas





# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN MÉXICO



■ Individuo

■ Sociedad



**Mc  
Graw  
Hill**



**LIDERA**  
McGraw-Hill



# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



**¿Te serviría hoy conocer y regular mejor tus emociones?**

**¿Empatizar más y relacionarte más armoniosamente con otros?**

**¿Poder tomar mejores decisiones?**

Las habilidades socioemocionales nos protegen de las dificultades y nos preparan para los retos que vienen.

# LA CIENCIA DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



**LIDERA**  
McGraw-Hill



# A MAYOR REGULACIÓN EMOCIONAL



**LIDERA**  
McGraw-Hill

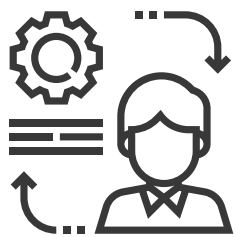
- + Estatus socioeconómico
- + Salud física y mental
- + Calidad de vida
- + Éxito profesional
- + Mejores relaciones de pareja
- + Seguridad
- Menos crimen, respuestas impulsivas y conductas de riesgo
- + Es más importante para el éxito académico que el Coeficiente Intelectual
- + Predice el desempeño académico en lectura y matemáticas

>> Desarrollar HSE puede ayudar a reducir las disparidades educativas, laborales y sociales

# IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



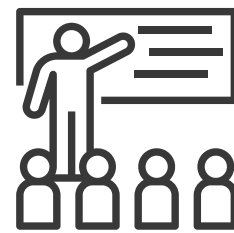
**LIDERA**  
McGraw-Hill



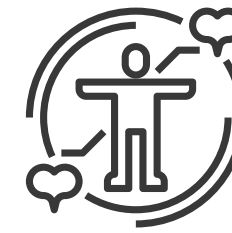
Mejoran el proceso de aprendizaje y desempeño académico



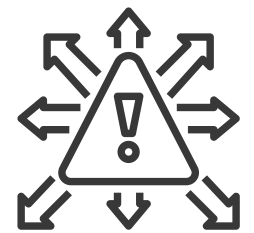
Mejoran el desempeño docente



Mejora el clima del aula



Mejoran la salud física y mental



Previenen conductas de riesgo



Promueven el desarrollo cívico y ético



Mejoran el desempeño profesional



Promueven el bienestar emocional



Promueven el bienestar social



Son una buena inversión



# EDUCAR CON EL EJEMPLO



# **¿QUIÉN NOS LO ENSEÑÓ?**

**Hay que desarrollarlas....**





# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



**LIDERA**  
McGraw-Hill



# AUTOCONOCIMIENTO

# AUTORREGULACIÓN

# HABILIDADES RELACIONALES







**¿POR DÓNDE  
EMPEZAR?**

**LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL COMO PIEZA FUNDAMENTAL EN EL ARTE DE ENSEÑAR**





# Recuperar nuestro propósito

# **BURNOUT,** ESTRÉS Y PROPÓSITO

Reflexionar sobre nuestro propósito es un protector ante el estrés y malestar.

**“Una persona sin propósito es como un barco sin timón”.**



**Mc  
Graw  
Hill**



**LIDERA**  
McGraw-Hill





# ¡GRACIAS!

*“La labor de un educador es ponerle plumas a las alas de sus estudiantes.”*





– **Geli Ruiz**





[www.mheducation.com.mx](http://www.mheducation.com.mx)

Síguenos en nuestras redes sociales:

-  /MHELatam
-  @MHELatam
-  @MHELatam
-  McGraw-Hill Latam