



PERÚ

Ministerio de Educación

Formación Docente en Servicio



CARTILLA INFORMATIVA

3

2021

# Inteligencia emocional para el aprendizaje

mejor educación mejores peruanos



PERÚ

Ministerio de Educación

EL PERÚ PRIMERO

# Inteligencia emocional para el aprendizaje

## Presentación

### **Estimada(o) docente:**

El actual contexto desafía la práctica docente; sin embargo, también ofrece la oportunidad de desarrollar o fortalecer competencias socioemocionales que permitan promover ambientes de convivencia saludable y positivos para el propio docente como para la comunidad educativa.

En este sentido, desde el año 2020 la Dirección de Formación Docente en Servicio (DIFODS) viene articulando esfuerzos con otras direcciones del MINEDU e instituciones y cooperantes-aliadas como MINSA, World Vision Perú, PUCP y UNICEF, con la finalidad de brindar información especializada, orientaciones y pautas para facilitar el rol docente en medio de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19.

Esta tercera cartilla de 2021 presenta un resumen del quinto y sexto webinar, ambos abiertos a todo público y que forman parte de los recursos complementarios del curso Inteligencia emocional para el aprendizaje. El quinto webinar tuvo como propósito brindar orientaciones para fomentar la autoconsciencia y autorregulación emocional como base para el aprendizaje, y el bienestar socioemocional del docente y de sus estudiantes. Por su parte, el sexto webinar se propuso brindar orientaciones para fomentar la empatía y la práctica de habilidades sociales como base en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La cartilla se organiza en tres bloques: el primero de ellos se enfoca en el webinar vinculado a la consciencia de sí mismo, el segundo bloque está vinculado a la consciencia social. Finalmente, se tiene un último bloque relacionado a preguntas y respuestas que surgieron durante ambos webinar.

## Bloque I.

# Webinar Autoconsciencia y autorregulación emocional como base para el aprendizaje y el bienestar socioemocional

**Webinar:** Autoconsciencia y autorregulación emocional como base para el aprendizaje y el bienestar socioemocional. Transmitido el 26.04.21 en Facebook Live de portal PerúEduca y Ministerio de Educación del Perú, a través del siguiente enlace: <https://web.facebook.com/mineduperu/videos/375127933722387>

**Propósito: Brindar orientaciones para fomentar la autoconsciencia y autorregulación emocional como base para el aprendizaje y el bienestar socioemocional del docente y de sus estudiantes**

Los expertos a cargo de la ponencia fueron los siguientes:



**Daniel Zapata Barrionuevo.** Psicólogo, coordinador nacional de educación para World Vision Perú



**Ruth Céspedes Bravo.** Psicóloga y especialista de la Línea de salud física y socioemocional de la DIFODS - MINEDU

## ¿Por qué es importante la autoconsciencia y autorregulación emocional en el aprendizaje y el bienestar socioemocional?

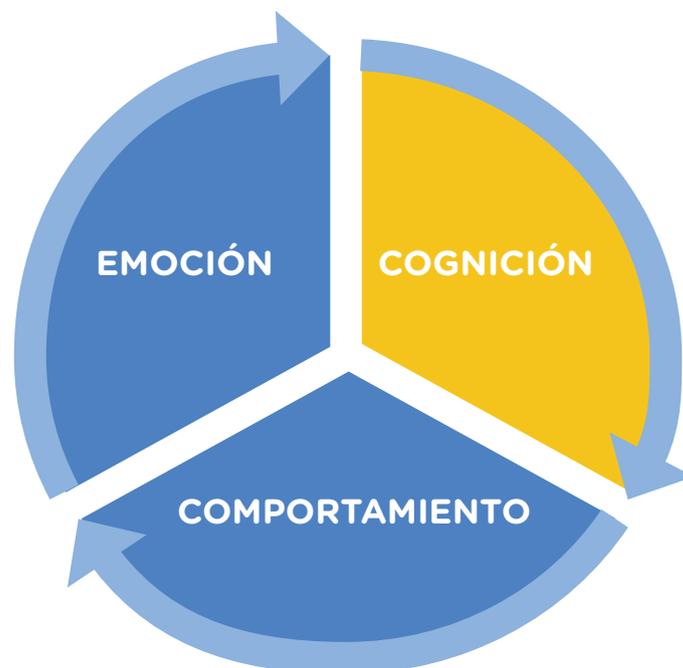
### ¿Qué es la autoconsciencia emocional?

Algunos estudiosos del comportamiento humano relacionan la frase de Sócrates “Conócete a ti mismo” con el conocimiento de uno. La autoconsciencia o consciencia de uno mismo nos lleva a mirarnos dentro y hacer un reconocimiento de lo que la persona siente y piensa.

La autoconsciencia, para unos, es una habilidad y, para otros, es una capacidad, cuyo propósito consiste en identificar nuestras emociones (¿qué emoción estoy sintiendo?), sus causas (¿por qué tengo estas emociones?) y sus efectos.

Rafael Bisquerra (2009), un estudioso de la educación emocional, dice que es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos, emociones, identificarlos y etiquetarlos. La capacidad de percibir se refiere a “darse cuenta”, identificar las propias emociones, la intensidad de las mismas y darle un nombre. El darse cuenta permite evaluar la situación y tomar la decisión sobre la emoción.

*La autoconsciencia es el primer paso sobre el cual se desarrollan las demás habilidades/competencias socioemocionales.*

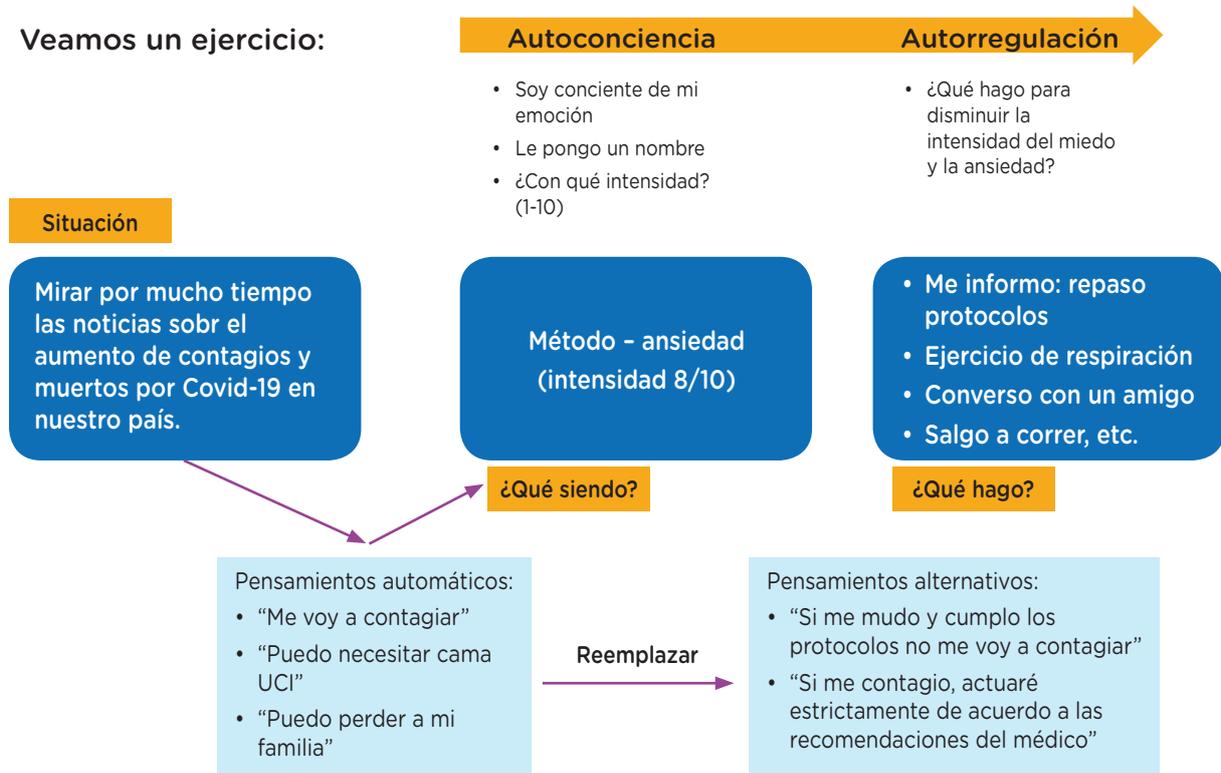


Emoción, cognición y comportamiento están en constante interacción, pero es la cognición la que permite la regulación de la emoción y del comportamiento.

## ¿Qué es la autoregulación emocional?

La autorregulación es la capacidad para manejar las propias emociones de forma apropiada (Bisquerra, 2009). Regular las emociones y comportamientos permite establecer relaciones empáticas y solidarias, sobre la base del respeto y la valoración de la diversidad personal y cultural. Autorregulación significa dar una respuesta apropiada a las emociones que sentimos, no se trata de reprimir.

**Veamos un ejercicio:**



## ¿Por qué son importantes?



**El proceso educativo es multidimensional**, no solo se privilegia “lo cognitivo”, sino más aun se integra lo emocional, las experiencias de vida y la dimensión social. **No hay cognición sin emoción, ni emoción que no involucre un pensamiento o cognición.**



Si hay mejor autoconciencia y conocimiento de sí mismo (yo), esto permitirá estimular el crecimiento personal, la toma de decisiones efectiva y el cambio de conducta.



La autorregulación de las emociones (pensamientos y de los comportamientos) es importante porque permite establecer relaciones empáticas y solidarias, basadas en el respeto. Es decir, **una vez que soy más consciente de lo que**



**siento y pienso, estaré en mejores condiciones para ser consciente de las emociones de los demás**, y se podrá así promover el bienestar socioemocional propio y de la comunidad.



La autorregulación emocional ayuda a desarrollar la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y la voluntad para lograr metas personales y colectivas.



La autoconsciencia y autorregulación emocional son **competencias importantes** en la resolución de conflictos, y deben desarrollarse desde la niñez y en el aula.



**Facilitan un clima adecuado** en el aula para el desarrollo de las actividades pedagógicas.

## ¿Cómo se desarrolla la autoconsciencia y la autorregulación emocional en un contexto de emergencia sanitaria?

### • Tomando consciencia de la realidad

Nuestra realidad como docentes nos dice lo siguiente:

- Situación de la emergencia sanitaria (contagios y fallecimientos).
- Nos sentimos superados por el trabajo remoto (más tiempo de trabajo remoto), eso hace que no distingamos el horario laboral y personal.
- Dificultades en el manejo de las TIC; es una herramienta que suple todo lo que antes hacíamos en clases.
- Dificultad en las relaciones y cercanía con nuestros estudiantes; no podemos llegar a todos por las limitaciones que existen en las familias.
- Dificultades en la coordinación con nuestros colegas por la sobre carga de trabajo y las TIC.

- **Tomando consciencia del impacto emocional que ello tiene en contextos como el actual**

La realidad genera un impacto emocional en los docentes, reacciones lógicas ante la situación difícil que estamos viviendo, reacciones que se expresan en lo siguiente:

- El estrés de los docentes en niveles medio y alto
- Temor e incertidumbre
- Tener dificultades para dormir
- Dolores de cabeza
- Cambios en el estado de humor

- **Reconocer y validar nuestras emociones**

Las emociones son parte de nuestra humanidad, no se trata de reprimirlas. Mientras más intentemos erradicarlas de nuestras vivencias, estas nos afectarán mucho más. Se trata de gestionarlas, regularlas (propondremos la metáfora de la olla de presión: el vapor como las emociones, y la tapa como el conducto por donde fluyen y se exteriorizan las emociones), no de escapar de ellas. Para gestionarlas o autorregularlas, es importante reconocerlas, ser conscientes de las emociones que estamos teniendo en esta coyuntura:

- Emociones que nos están afectando: ira, enojo, miedo, tristeza.
- Pero también se están dando emociones que nos soportan y que nos permiten seguir adelante: alegría, júbilo, que nos llevan a sentir amor, empatía, optimismo, compasión.



## ¿Qué estrategias prácticas son efectivas para ejercitar la autoconsciencia y autorregulación emocional para la mejora de los aprendizajes?

Como hemos mencionado, el solo hecho de trabajar la autoconsciencia y la autorregulación de las emociones nos permite tener mejoras en los aprendizajes. Aquí algunas estrategias:

- **Hacernos preguntas:** ¿Cómo me siento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo expreso lo que estoy sintiendo? ¿Esta emoción me ayuda en este momento? Si no, ¿qué puedo hacer para cambiar?
- **Tener un diario emocional:** Expresar lo que sientes mediante la escritura. Cuando hayas experimentado una situación positiva o negativa, escribir estas vivencias ayuda a tomar consciencia de las emociones.

Algunas preguntas orientadoras para tu narración son las siguientes: ¿En qué consiste la situación que te ha generado malestar?, ¿qué piensas acerca de esta situación?, ¿qué te hace sentir?, ¿de qué manera te afecta?, ¿qué posibilidades tienes para afrontar esta situación? Puedes escribir otros temas que recuerdes en el momento de la redacción.

También es importante anotar situaciones que generen emociones agradables, como, por ejemplo: “me siento contento de haberme contactado con los estudiantes que me faltaban”, “me siento contenta por estar bien de salud”, “me alegra tener una familia amorosa”.

- **La verbalización de las emociones:** ¿Cómo expresas tus emociones cuando estás con sus estudiantes? Los estudiantes están en relación con ustedes, las observan y hasta sienten lo que puede estar sintiendo ustedes por sus gestos, tono de voz y otras señales.
- **Ayudar a los estudiantes a que reconozcan sus emociones:** Puedes usar dibujos o gráficos, fotografías o palabras que faciliten a sus estudiantes ubicar lo que sienten. Se puede usar también el termómetro de las emociones. Estas actividades para los estudiantes se propondrán en función del momento de desarrollo del niño.
- **Respiración consciente:** Favorece la relajación, la concentración y también la autorregulación emocional. En el siguiente link podrás ver su utilidad en todas las edades: <https://youtu.be/sTy9FhIvAro>
- **Contar con anclas emocionales:** Las anclas emocionales son actividades que disfrutamos y nos hacen sentir relajados, bajando nuestros niveles de estrés. Pueden ser de cualquier tipo, como una actividad física, un pasatiempo, algún oficio paralelo, etc., y varían según cada persona. Estas actividades se convierten en un ancla, no solo porque las disfrutamos y nos desestresan, sino porque las realizamos de manera periódica (por ejemplo 2 o 3 veces a la semana. Un ejemplo sería escuchar música: puedes preparar con tus estudiantes una lista de música, canciones o melodías. Esto se podría acompañar con algunas preguntas.

- **Reconocer señales del cuerpo:**

Cuando los niños se enojan, puedes preguntarles ¿cómo te sientes?, ¿dónde lo sientes?, ¿cómo está tu rostro, manos, etc.? (para que reconozcan si están tensos o relajados) para luego orientarlos a regular su emoción, pensamiento y comportamiento.

- **Buscar ser resilientes:** La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos y que puede ser promovida y nos ayuda en momentos en los que enfrentamos situaciones difíciles y estresantes como la pandemia debido al COVID-19.



- **Contar con redes de soporte emocional:**

Apoyarnos en nuestro tejido social, como lo es nuestra familia, colegas, amigos, comunidades virtuales, entre otros. De modo que podamos brindarnos mutuamente apoyo emocional, fortalecer nuestras relaciones interpersonales (como hijos, pareja, amigos, colegas, madres y padres), escucharnos y aprender de las experiencias de los demás.

- **Vivir la vida con esperanza:** Por ejemplo, pensar en la pandemia como una oportunidad de aprendizaje, de logros y aspectos de mejora en nosotros como personas, en nuestro rol docente o en nuestro rol dentro de nuestra familia y sociedad.

**Puedes acceder a la página de TED (Te Escucho Docente), el portal del Ministerio de Educación del Perú que brinda orientación psicológica gratuita para docentes. Allí podrás reservar citas virtuales con psicólogos, así como obtener material y recursos sobre soporte socioemocional.**

<https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>

## Bloque II.

# Webinar Empatía y habilidades sociales como base en el proceso de enseñanza-aprendizaje

**Webinar:** Empatía y habilidades sociales como base en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Transmitido el 10.05.21 en Facebook Live de portal PerúEduca y Ministerio de Educación del Perú, a través del siguiente enlace: <https://web.facebook.com/perueduca/videos/309319087415681>

**Propósito: Brindar orientaciones para fomentar la empatía y la práctica de habilidades sociales como base en el proceso de enseñanza-aprendizaje.**

Los expertos a cargo de la ponencia fueron:



**Daniel Zapata Barrionuevo.** Psicólogo, coordinador nacional de educación para World Vision Perú



**César Uribe Neyra.** Psicólogo, docente de la Facultad de Educación de la PUCP y de la UARM

## ¿Qué son la empatía y las habilidades sociales? ¿Y por qué es importante para el aprendizaje?

Antes de conceptualizar a la empatía y a las habilidades socioemocionales, es muy importante revisar tres actitudes que el educador debe considerar en su acción orientadora y formativa:

- ✓ Autenticidad / coherencia
- ✓ Aceptación / acogida
- ✓ Comprensión empática
- ✓ Respeto incondicional

### ¿Qué es la empatía?

- Podemos entenderla desde una perspectiva de “ayuda orientadora, apoyo formativo” al estudiante, y también desde una perspectiva de “comprensión profunda” de la situación o estado que viven y sienten los estudiantes.
- Para Goleman (2019) la empatía se construye sobre la consciencia de uno mismo; cuanto más abierto estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos de interpretar los sentimientos. Dirá en otro momento, que toda compenetración, la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía.
- Para Bisquerra (2009), la empatía es la consciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Ello implica:
  - ✓ **Comprensión de los demás.** Captar sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por sus cosas.
  - ✓ **Orientación hacia el servicio.** Anticiparse, reconocer y satisfacer necesidades de los demás.
  - ✓ **Desarrollo de los demás.** Darse cuenta de las necesidades de desarrollo de los demás y contribuir a su satisfacción. Ayudar a fomentar sus habilidades.
  - ✓ **Aprovechamiento de la diversidad.** Considerar a la diversidad como una oportunidad. Afrontar los prejuicios y la intolerancia. Comprender las diferentes visiones del mundo o cosmovisiones.



- ✓ **Conciencia política.** Registrar las corrientes políticas y sociales subyacentes en toda organización. Advertir las relaciones de poder, comprender las fuerzas que modelan el punto de vista y las acciones de las personas.

### ¿Qué son las habilidades sociales?

Son definidas por Bisquerra como aquellas que constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales (2009, p. 165). Todas las habilidades sociales son muy importantes para el desarrollo individual y social de la persona, algunas de ellas son las mencionadas a continuación:

- ✓ Influencia y persuasión
- ✓ Comunicación eficaz
- ✓ Trabajo en equipo: respetarnos entre nosotros, tener una mirada en común, tener elementos afectivos y sociales que les generen identidad.
- ✓ Crecimiento personal y proyecto de vida: a través del cual nos preguntamos qué estamos haciendo cada uno con nuestras vidas, preguntarnos qué es lo más importante en nuestra vida. Eso que dices que es lo más importante, ¿cómo lo estas logrando?

### ¿Por qué son importantes?

- Fortalecen las relaciones con los demás y generan un mejor clima para el aprendizaje.
- Permiten brindar verdaderamente el soporte que necesitan tanto estudiantes como familia y amigos.
- Mejora la comunicación.
- Permite identificar y conocer mejor en los estudiantes sus necesidades y contextos sociales, así como experiencias de vida para adecuarlos a los aprendizajes.
- Generan un clima de respeto en el que se puede ejercer una ciudadanía plena y participativa.

## ¿Cómo se desarrolla la empatía y las habilidades sociales en contextos de emergencia sanitaria?

La empatía NO se trabaja a partir de técnicas o sermones a nuestros estudiantes, se trabaja desde la relación misma que existe con los estudiantes. No es algo externo que incorporamos en los estudiantes, sino algo que se despierta como seres emocionales que somos. Nace de nosotros hacia los estudiantes y de ellos a nosotros.

¿Cómo hacer que surja? Desde las relaciones dignificantes. Tenemos que empezar a considerar a los estudiantes como personas que tienen experiencias, sentimientos, emociones y aspiraciones. Entonces, volvemos el vínculo empático, reconocerlos en su experiencia es dignificarlos. Incluso por ser niño o niña, por más pequeño que sea, podemos lograr vínculos dignificantes. Para despertar en nosotros mismos la empatía, es necesario tener consciencia de nuestros propios sentimientos y vivencias, y resignificar algunas experiencias que nos causaron dolor para no volverlas a plantear a los estudiantes, sino trabajar con ternura y amor.

Para poder lograr este trabajo a través de la ternura, será necesario, primero, conocer a nuestros estudiantes ¿Cuánto conocemos en este momento sobre nuestros estudiantes, sobre sus familias o cuidadores?, ¿cuánto conocemos sus intereses, sus procesos de aprendizaje? Cuanto más nos acerquemos al estudiante como persona y no como productor cognitivo, podremos lograr esta relación dignificante y ahí desarrollar habilidades sociales.

Algunas acciones concretas:

1. Tenga toda la información de sus estudiantes, sobre todo la situación actual en la que viven durante la pandemia y en sus hogares.
2. Actividades significativas en el hogar, que vincule a la familia para el acompañamiento.

## ¿Qué estrategias prácticas fomentan la empatía y las habilidades sociales en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

En cuanto a la EMPATIA:

- Ejercitar una escucha activa
- Atención sostenida
- Identificar emociones en las personas
- Saber leer las emociones
- Comprender las explicaciones de las personas
- Comprender las emociones y sentimientos de los demás
- Sentir como si fuera el otro
- Jugar con roles (ponerse en el lugar del otro)

En cuanto a las HABILIDADES SOCIALES:

- Comunicación eficaz
  - ✓ Atención sostenida
  - ✓ Seguir el diálogo, dar retroalimentación, preguntar
  - ✓ Reflejar lo que dice el mensaje
- Trabajo en equipo
  - ✓ Flexibilidad de pensamiento
  - ✓ Proactividad (iniciativa y bien común)
  - ✓ Asertividad: digo lo que siento sin herir, sin dañar
  - ✓ Abrirse a la crítica: escuchar sin ruidos, autorreflexión
  - ✓ Compromiso con los propósitos, con la identidad
  - ✓ Confianza en los demás, creer en las personas
- Proyecto de vida
  - ✓ Consciencia valorativa: ¿En qué crees y por qué?
  - ✓ Lectura crítica y constructiva del entorno
  - ✓ Tomar decisiones

En cuanto a ambas:

- Relaciones cercanas, tiernas, horizontales y dignificadoras con nuestros estudiantes:
  - ✓ ¿Cómo nos estamos mirando a nosotros mismos, si nos miramos desde el amor, aceptación o rechazo?  
  
**Práctica:** Mira tu propia historia de vida e identifica las personas que te dieron afecto, te acogieron y dignificaron. Honra la presencia de ellos en tu vida, entregando lo mismo a tus estudiantes.
  - ✓ Dialogar para conocer, comprender y educar.  
  
**Práctica:** Motiva a los estudiantes para que cuenten sobre lo que están haciendo en casa, cómo se sienten, cómo les gustaría que sean las actividades que les dejas para casa, cómo apoya la familia, etc.
  - ✓ Mirar más allá de las conductas. Aprender a mirar las acciones que siempre tienen un significado.

**Práctica:** Antes de juzgar o sancionar, conéctate con tu estudiante cuando identifica una acción que le molesta, pregúntale qué le sucede y hazle saber que estás para acompañarlo.

- ✓ Acompañar a nuestros estudiantes, en el proceso no solo de aprendizaje, sino también en el proceso de lograr más habilidades sociales, en el despertar de la empatía.

**Práctica:** Incluye en tus sesiones de aprendizaje y trabajos para casa actividades que les permita divertirse, ser creativos, retarse cognitivamente y colaborativos (familia).

- ✓ Abrirnos a la posibilidad de educar con ternura.

**Práctica:** Conoce las necesidades, capacidades, intereses y condiciones personales y familiares de tus estudiantes. La evaluación formativa como herramienta para conocer.



## Bloque III.

### Los docentes preguntan

(En esta sección se comparte las preguntas que hicieron los docentes a través de los comentarios del webinar y pudieron ser respondidas por los ponentes en vivo).

#### ¿Será igual el tratamiento de lo socioemocional en los pueblos originarios?

**Respuesta de Daniel Yépez Barrionuevo (Coordinador Nacional de Educación de World Vision Perú)**

Cada niño, niña, adolescente es diferente y si está enmarcado en un contexto cultural específico; por supuesto que es diferente. Por ejemplo, puede que, para nosotros, la tristeza sea terrible y hay que rechazarla, pero para otra persona, en un contexto cultural diferente, la tristeza puede ser una forma de honrar, de seguir teniendo presencia de ese ser que ya no está, de recordarlo. Entonces, no necesariamente las estrategias de soporte socioemocional son estandarizadas y eso implica, como responsabilidad del maestro, saber cuánto conocemos a nuestros estudiantes (su contexto cultural e individual). Para poder brindar soporte y orientación necesitamos conocer y comprender al estudiante, si esto no ocurre vamos a partir siempre del prejuicio. Conociendo podemos brindar soporte de forma sabia porque tendremos empatía y estaremos dignificando al estudiante.

#### ¿Cómo puede el docente ayudar a gestionar las emociones de sus estudiantes de acuerdo a la edad o la etapa del estudiante?

**Respuesta Ruth Céspedes Bravo (Especialista Bienestar socioemocional- DIFODS-MINEDU)**

Es importante atender el momento evolutivo de los estudiantes. Una cosa es trabajar con los niños pequeños, otra con adolescentes, otra con jóvenes y adultos. Si atendemos estos momentos podemos, por ejemplo, trabajar con los más pequeños a través del dibujo, del juego, de la pintura e incluso con barro o plastilina, porque así el niño puede canalizar eso que siente en un objeto fuera de él y, a partir de allí, dialogar y conversar. Acuérdense de que en el caso de los niños más pequeños no es tan fácil identificar la emoción porque hay elementos madurativos y emocionales que se lo dificultan. Entonces, es mejor darle un vehículo (papel y lápiz o las crayolas, pinturas, barro...) a través del cual pueda exteriorizar aquello que no tiene un nombre aún, pero que sí puede representar a través de un dibujo o creación. El juego, además, es un elemento universal que trasciende a las culturas; es el otro lenguaje para el niño para representar lo verbal. De esta manera se comunica y es por ello tan importante jugar. Cuando se dan estas dinámicas, es importante que exista otro que acoja estas representaciones del niño, que haga seguimiento a lo que dice o expresa o trata de dar nombre. Podemos acompañar estos juegos o actividades preguntándole al niño: ¿esto que has hecho o representado es porque te sientes feliz o triste o enojado? Y así el niño pueda hilar lo que está haciendo con su expresión emocional.

En el caso de los más grandes, tienen el elemento del lenguaje. Además de estos recursos ya mencionados para niños, es importante tener alguien cercano que sea

una figura confiable, un adulto o una profesora que pueda acoger ese sentir. En el caso de los más grandes, que pueden verbalizar o expresar, es mejor tener un interlocutor que no necesariamente “persiga” con preguntas, sino que brinde su presencia y acompañe el sentir, sentir a alguien que está dispuesto a escucharte, eso es clave. En el caso de todas las edades, lo importante es esta persona que acompaña y acoge, un estudiante más grande podrá tener un grupo de adultos o amigos, alguien cercano y de confianza que lo ayude en esta búsqueda de su bienestar.



**¿Cómo el docente podría brindar soporte socioemocional al padre de familia?  
¿Cómo el docente puede ayudar a fortalecer la empatía y las habilidades sociales de los padres de familia?**

***Respuesta de César Uribe Neyra (Catedrático de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú)***

La información vertida en el webinar (bloque 2 de esta cartilla) es aplicable para grandes y chicos. La alegría la sientes tanto cuando tienes un año como cuando tienes 60, y la tristeza igual. Uno de los elementos más importantes para lograr esta conexión, este vínculo entre la familia y los docentes, es crear espacios de escucha y lo mismo que recomiendo con estudiantes deberían recordar y comentar con las familias.

Hace un tiempo, con un grupo de docentes en un estudio con escuelas públicas me decían: “Me he dado el trabajo de comunicarme con las familias”; es decir, invirtió su tiempo, sus datos y todo lo demás en llamar por teléfono. No estoy diciendo que esa sea la fórmula, algunos tienen, algunos no pueden, otros no tienen conexión, otros no tienen dinero, pero lo que quiero rescatar de la experiencia es que esta maestra logró comunicarse con todas las familias y no empleó ni un minuto con cada una. En todos los casos fue “Gracias”, “Gracias por preguntar”, “Gracias por interesarse”. Esto

es válido con presencialidad o sin ella. Esto se siente más cuando alguien te llama y te dice “Hola, Juana, ¿Cómo estás?”, “Estoy bien”, “Bueno quería saber cómo estabas, cuídate mucho”. No dura mucho tiempo, pero te da la sensación y te demuestra el interés que tienes por el otro y eso es valioso, tiene significado para el otro cuando muestras y el otro lo siente genuinamente y con autenticidad. Cuando eso ocurre no solo hay una conexión cognitiva, sino una conexión de corazón. Y aunque el corazón no tiene nada que ver con las emociones, mi corazón se agita cuando esta emocionado, entonces, algo debe haber. Cuando las personas descubren eso, que alguien tan importante como la maestra o el maestro lo hace, empieza a cambiar el mundo para todos, porque empezamos a redescubrir que es posible. Las experiencias de vida que van teniendo las maestras y maestros son importantes.

Entonces, creo que lo que necesitamos es establecer estos espacios para escucharlos para preguntar, no para rendir cuentas (“Oiga, ¿por qué su hijo no me entregó la tarea?”, “¿por qué no entró?” o “¿por qué me apagó la cámara?”). Lo que esperan las familias hoy es que te intereses por ellos y sus hijos. Esa diría que es la clave: genuino interés.

### **¿Cuáles son los efectos de la empatía y de las habilidades sociales en el aprendizaje?**

#### ***Respuesta de Daniel Yépez Barrionuevo (Coordinador Nacional de Educación de World Vision Perú)***

Si se da este vínculo de la empatía entre los maestros y los estudiantes, lo que va a surgir es confianza para aprender. Un factor importante en el aprendizaje es la confianza, el hecho de que el estudiante se sienta seguro de que lo que está haciendo está bien y, si necesita mejorar, va a tener un maestro o maestra que lo oriente, no que va a descalificar o calificar, sino que va a retroalimentar. Entonces, se genera un ambiente adecuado para el aprendizaje, el resultado: el aprendizaje es mejor. Desde las propias habilidades socioemocionales de los niños, niñas y adolescentes, desde su propia empatía lo que va a generar es un estado de tranquilidad y serenidad, de alegría que va a producir un cerebro emocionado, un cerebro dispuesto al aprendizaje. Lo que quiere decir que este vínculo de empatía es el colchón desde donde deberá construirse todos los aprendizajes que buscamos. En cambio, si ese cimiento es la tensión, descalificación, es el rendir cuentas, pues no va a garantizar o generar el aprendizaje como maestros y maestras que esperamos de nuestros estudiantes.

## Referencias

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Ed. Síntesis [Archivo PDF]. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

Goleman, D. (2019). *La inteligencia Emocional* 4ta. Ed. Buenos Aires.

Ministerio de Educación. (2020). *Portal PerúEduca*. Webinar Autoconsciencia y autorregulación emocional como base para el aprendizaje y el bienestar socioemocional. [Archivo de Video]. Facebook. <https://web.facebook.com/perueduca/videos/771335283478855>

Ministerio de Educación. (2020). *Portal PerúEduca*. Webinar Empatía y habilidades sociales como base en el proceso de enseñanza – aprendizaje. [Archivo de Video]. Facebook. <https://web.facebook.com/perueduca/videos/309319087415681>

Ministerio de Educación. (2021). *Te escucho docente*. <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescuchodocente/>