

**E**n nuestro diario acontecer, todas las personas estamos expuestas a diversas situaciones que ponen a prueba nuestra capacidad para regular emociones, mantener la calma y actuar con sensatez. Un mal momento puede llevarnos a actuar de forma impulsiva o violenta, lo que nos coloca a nosotros o a nuestros semejantes en situación de grave riesgo. De acuerdo con el Informe de Educación Obligatoria en México, realizado en el 2018 por el Instituto Nacional de la Evaluación Educativa (INEE), en promedio el 8.7% de estudiantes de primaria y el 5.7% de secundaria declararon haber participado en acciones como robo, daño a las instalaciones, intimidación a compañeros y peleas.

Ante la presencia de estas y otras manifestaciones de violencia en las escuelas, el **Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE)** considera importante continuar fortaleciendo la adquisición y mejora de **competencias socioemocionales** en el alumnado, tales como la autoconciencia y regulación emocional, la autoestima, la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos, que les permitan –en situaciones de tensión o conflicto– generar emociones, pensamientos, comportamientos, actitudes, valores y habilidades que favorezcan una convivencia pacífica, inclusiva y de respeto a los derechos humanos.

Las competencias socioemocionales permiten comprender, expresar y regular las emociones a fin de mantener comportamientos que facilitan la interacción

efectiva y satisfactoria en las relaciones con los demás; también dotan a las comunidades escolares de la capacidad para generar respuestas más adaptativas a su entorno, es decir, una actuación sensata, no impulsiva, con empatía, respeto y tolerancia hacia el otro, anteponiendo el análisis de las consecuencias de las acciones para sí mismo y para los demás.

El trabajo sobre el aprendizaje social y emocional de niñas, niños y adolescentes (NNA) contribuye a la disminución de problemas de conducta, la mejora de la autoestima y el logro académico, consiguiendo estudiantes más autónomos, con autoeficacia, entre otros resultados. Este trabajo también es necesario con las familias, los tutores y con las figuras educativas que contribuyen a su formación, ya que las competencias socioemocionales se reflejan y aprenden en los comportamientos cotidianos que diariamente los NNA observan e imitan.

En este marco, a continuación, se describen las competencias –a manera de subtemas– que se abordarán en este eje temático, con la aclaración de que existen más de las aquí registradas. Es importante señalar que el desarrollo de cada subtema requiere de actividades organizadas de forma intencional y sistemática que favorezcan su dominio; por ello, conviene resaltar que las estrategias propuestas en el fichero representan un ejemplo de cómo abordarlas con el alumnado y las familias.

## Desarrollo de competencias socioemocionales

- **Autoconciencia emocional.** Es la capacidad para reconocer qué se siente en cada momento, por qué se siente eso y poder pensar en una respuesta a ese sentir, que sea congruente con las emociones, valores y el raciocinio de la persona. Es fundamental para la adquisición de otras competencias socioemocionales.
- **Regulación emocional.** Refiere la capacidad de modificar la intensidad y duración de las emociones a fin de poder tener un autocontrol de la impulsividad. Se trata de una habilidad para afrontar emociones negativas mediante el uso de la respiración, la relajación y la autogeneración de emociones positivas, entre otras técnicas.
- **Autoestima.** Es la valoración que cada individuo tiene de sí mismo de acuerdo con la influencia de su entorno, su historia familiar, su autoconcepto, la opinión de los demás y sus experiencias de éxito o fracaso.
- **Empatía.** Es la capacidad para sintonizar, participar y comprender las emociones, pensamientos y formas de actuar de otra persona, al ser vivien-

ciadas como recuerdos o expectativas propias o ajenas.

- **Asertividad.** Es la capacidad para expresar lo que se piensa y siente de forma clara, respetuosa y directa, sin agredir a nadie, pero sin reprimir los sentimientos propios.
- **Resolución de conflictos.** Hace referencia a la capacidad para afrontar de forma informada y constructiva los conflictos, con la intención de que las partes involucradas lleguen a acuerdos que les permitan obtener beneficios de manera equitativa y superar las diferencias.

Es importante reconocer que el trabajo con las competencias socioemocionales no es suficiente para eliminar la violencia que se origina en las condiciones de pobreza y de discriminación sufrida por distintos grupos de población, cuyas condiciones sociales, étnicas, de género o situaciones familiares los colocan en una situación de vulnerabilidad. Ante esto, la escuela también tiene que trabajar en otros aspectos que contrarresten en alguna medida las desigualdades preexistentes.

Bisquerria, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI. Universidad Nacional de Educación a Distancia, 10, 61-82

INEE (2018). *Informe la Educación Obligatoria en México* [https://www.inee.edu.mx/porta/web/informe2018/04\\_informe/capitulo\\_0601.html](https://www.inee.edu.mx/porta/web/informe2018/04_informe/capitulo_0601.html)

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerria, R. (2006). *Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Repetto, E. y Pena, M. (2010). Las Competencias Socioemocionales como Factor de Calidad en la Educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(5).

