



MAPA

Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas

<http://revistamapa.org/index.php/es>

ISSN: 2602-8441

Fecha de presentación: agosto, 2022 Fecha de aceptación: octubre, 2022 Fecha de publicación: diciembre, 2022

La estimulación de las emociones de los adolescentes: un reto educativo

The stimulation of emotions in adolescents: an educational challenge

MSc. Iselys Fuentes Suárez¹

ifsuarez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7856-0847>

Yaisi Mejías Muñoz²

epp1810@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0923-368X>

Lic. Karla Hernández Rodríguez³

khrodriguez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7858-0098>

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Fuentes Suárez, I., Mejías Muñoz, Y. y Hernández Rodríguez, K. (2022). La estimulación de las emociones de los adolescentes: un reto educativo. *Revista Mapa*, 3(29), 31–49.

<http://revistamapa.org/index.php/es>

¹ Docente de la carrera de Pedagogía Psicología. Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cienfuegos, Cuba.

² Estudiante de Licenciatura en Educación, especialidad Pedagogía Psicología. Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cienfuegos, Cuba.

³ Docente de la carrera de Pedagogía Psicología. Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, Cienfuegos, Cuba.

MAPA | Revista de Ciencias Sociales y Humanística

Volumen 7 | No 29 | agosto-diciembre, 2022



RESUMEN

La realidad social compleja actual demanda a la educación innovaciones psicopedagógicas que promuevan la educación socioemocional como elemento esencial de la formación integral de la persona a lo largo de todo el ciclo vital. En el caso particular de los adolescentes se afianza la intencionalidad, con la finalidad de lograr su autonomía individual y social, que les permita asumir los retos que la vida les impone. En este sentido, surge la demanda de la intervención profesional especializada, siendo el Psicopedagogo escolar, un agente educativo, orientador y asesor, que cuenta con los recursos necesarios para la dirección y conducción de prácticas psicopedagógicas para la estimulación socioemocional en este periodo de la vida, donde las emociones experimentan un gran desarrollo, por lo que se deberá contribuir a la preparación de docentes en metodologías vivenciales y participativas, que contemplen actividades diversas, estimuladoras de la legitimización, expresión y regulación de las emociones. En el trabajo que se presenta se presentan reflexiones teóricas metodológicas al respecto y se plantean algunas prácticas que pueden convertirse en claves para el alcance de este objetivo.

Palabras clave: adolescentes, educación socioemocional, intervención psicopedagógica

ABSTRACT

The current complex social reality demands psychopedagogical innovations from education that promote socio-emotional education as an essential element of the integral formation of the person throughout the entire life cycle. In the particular case of adolescents, intentionality is strengthened, in order to achieve their individual and social autonomy, which allows them to assume the challenges that life imposes on them. In this sense, the demand for specialized professional intervention arises, being the school Psychopedagogue, an educational agent, counselor and advisor, who has the necessary resources to direct and conduct psychopedagogical practices for socio-emotional stimulation in this period of life. , where emotions experience great development, so it should contribute to the preparation of teachers in experiential and participatory methodologies, which include various activities that stimulate the legitimization, expression and regulation of emotions. In the work that is presented, methodological theoretical reflections are presented in this regard and some practices that can become keys to achieving this objective are proposed.

Keywords: adolescents, socioemotional education, psychopedagogical intervention

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se asiste a un número de influencias y realidades sociales complejas, asociada a la globalización, que han dado lugar a una crisis estructural sistémica, advirtiéndose la proliferación de referentes comportamentales individualistas, elevados índices de consumo de tabaco, alcohol y drogas, con una tendencia creciente a problemas de salud mental que en ocasiones conducen al suicidio (Valadez et. Al, 2015; Flores, 2016).

La situación planteada se agudiza ante la franca existencia de un analfabetismo emocional que se manifiesta en baja autoestima, falta de autonomía, violencia, deficiente autocuidado con impacto directo en la calidad de vida de los individuos y la satisfacción personal en sus relaciones con los demás (Gómez & Narváez, 2020).

Para revertir el hecho, la educación resulta clave, pero a pesar de que en los últimos años se ha generado un movimiento a favor de promover, difundir y desarrollar la educación emocional como innovación psicopedagógica, la carencia al respecto es evidente. Revelándose que este tipo de saber no se incluye en los procesos educativos de manera explícita y los docentes tampoco reciben información acerca del tema en su formación inicial, a su vez siendo difuso en el posgrado desde una perspectiva teórica alejada de la implicación psicopedagógica del proceso.

La educación emocional constituye un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de la formación integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida. Es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones, o prevenir su ocurrencia (Bisquerra, 2011, 2016).

Constituye en sí un reto educativo que al adoptar enfoque de ciclo vital se incluye en todos los niveles educativos. En el caso particular de la educación socioemocional a adolescentes deberá contribuir a la conciencia de los estados afectivos y las consecuencias de los mismos, la comprensión de múltiples factores contextuales para explicar las reacciones de los otros y de las preferencias, la personalidad y la historia previa en la comprensión de las emociones de los demás. Así como, el desarrollo de la asertividad, la resistencia a la presión de grupo, el control del impulso, la tolerancia a la frustración, el aprendizaje para la toma de decisiones y saber pedir ayuda, además de la positivización de las situaciones, la búsqueda del autoconocimiento y necesidad de la autoestima, la modulación del estado de ánimo. Junto al desarrollo del juicio crítico, la autocrítica para mejorar, aceptación de puntos de vista distintos, respeto a la diversidad y adquisición de hábitos saludables (Pérez y Fillela, 2019).

El objetivo en cuestión, en correspondencia con contenidos para el adolescente y su grupo, parte de la identificación de las potencialidades, necesidades educativas, para de manera cooperada y convenida poder ser abordado desde la orientación psicopedagógica como complejo sistema integrador de los procesos formativos (Alfonso, et. al, 2019).

La misma se realiza dentro del contexto escolar, no solo a los estudiantes, sino a todos los mediadores educativos y todas las personas, que influyen en los adolescentes, como forma de realizar una intervención integral en todos sus aspectos de desarrollo personal, lo cual implica que la relación de ayuda se realice mediante una intervención profesionalizada, con la finalidad de lograr su autonomía individual y social, que les permita asumir los retos que la vida social les impone (Bisquerra, 2018; Piedra 2018).

Se erige así el Psicopedagogo escolar, como un agente educativo que cuenta desde el punto de vista cognitivo y procedimental con los recursos necesarios para la dirección y conducción de prácticas psicopedagógicas para la estimulación socioemocional del adolescente.

La sistematización de experiencias derivadas del trabajo científico estudiantil en la Licenciatura en Educación. Pedagogía –Psicología de Cienfuegos al respecto deviene en una reflexión proyectiva que permitirá guiar el proceso en función de aportar al perfeccionamiento de la orientación psicopedagógica para la educación socioemocional en los adolescentes.

METODOLOGÍA

Aunque la sistematización es una metodología vinculada a la investigación en la práctica, se ha comenzado a utilizar en el ámbito de la producción de conocimientos teóricos, sobre todo, por las posibilidades de guiar y complementar el encuentro y debate intelectual que emerge de la producción científica y metodológica que se acumula como resultado de la

actividad científica de opción por grados científicos en las universidades. Su utilización responde al propósito de valorizar la actividad científica en la reconstrucción de la teoría con ajuste al contexto y con repercusión en el desarrollo de las plataformas de pensamiento que justifican la toma de posiciones ante la diversidad teórica y el cúmulo de información científica técnica. Se opta entonces por sistematizar la producción científica para ajustar, resignificar y distinguir aquellos recursos que pueden ser utilizados en la innovación y transformación de las prácticas.

Esta idea se funda en la confirmación de que esta metodología supone el reconocimiento de las potencialidades que tiene el ejercicio de reflexión acerca de una realidad local, en la que la subjetividad de los fines con que se produce el conocimiento sienta las bases de una actuación formativa que puede llegar a convertirse en cultura de trabajo e identificar la acción frente al anarquismo, la inseguridad, la incertidumbre que caracteriza las decisiones ante los cambios sucesivos en las situaciones cotidianas. Luego, la intencionalidad de la sistematización en este trabajo no solo suscribe el acercamiento a la realidad si no orienta a una interpretación de la percepción y proyección de los investigadores para dejar planteados los métodos y recursos apropiados para el encargo.

La sistematización de las ideas teóricas permite crear espacios para la creación de propuestas que pueden, al mismo tiempo, convertirse en una invitación al otro a confirmar, repensar y construir algo distinto. Este tipo de procedimiento tiende a prefigurar, interrogantes, utopías que permitan fortalecer la apropiación analítica de los conocimientos que se construyen en la reflexión teórica- práctica y la posibilidad de comunicarlo para enriquecerlos.

Se explica así que el proyecto de "Educación socioemocional de niños, adolescentes y jóvenes, desarrollado en la carrera Lic. en educación. Pedagogía Psicología coloca como tarea primera la sistematización de teorías y propuestas para la estimulación emocional, con énfasis en los adolescentes.

Desde el punto de vista metodológico se trata de contribuir desde la recopilación de ideas, propuestas y metodologías a una producción de conocimiento que permita guiar la transformación de las practicas al tiempo que su aporte se convierta en una oportunidad para desarrollar las capacidades intelectuales, motivaciones hacia la renovación e innovación del desempeño psicopedagógico de los docentes en la realidad educativa.

Por tanto, el papel de la sistematización de ideas que sustentan la teoría y la práctica de los psicopedagogos escolares se justifica en la necesidad de desentrañar las técnicas que puedan configurar problemas y encontrar las lógicas que deberán caracterizar el desempeño profesional de los docentes ante la tarea de estimular el desarrollo emocional de los adolescentes.

En este caso, al identificar los aprendizajes que emergen del estudio teórico, no desestima comprender la situación en que fue creada sino, hacer comprensibles las teorías que le asisten para luego replicar, encontrar los referentes para nuevas propuestas que se sugieren, para poner un mayor cuidado, a las fisuras, bordes y límites, para así, crear nuevos proyectos que puedan señalar cosas que hoy no son tan evidentes. Por tanto, al optar por esta metodología se promueve la idea de encontrar respuestas tentativas para una propuesta pedagógica.

El desarrollo de esta investigación curso en tres momentos. El primero se procedió a la identificación, recopilación, clasificación de información acerca del tema, sobre todo, aquellos que constituyen resultados de los trabajos científicos estudiantiles de los estudiantes de la carrera Lic. en Educación. Pedagogía Psicología en la Universidad de Cienfuegos, Cuba. Para develar las principales fuentes de teóricas se realizó un estudio bibliométrico que permitió identificar las posiciones y recursos a incluir en nuevas propuestas.

En un segundo momento, se organizó la información a partir de la interpretación personal de los investigadores y la construcción intersubjetiva



que genera el grupo de discusión acerca de los hallazgos, la relevancia, diferenciación y correspondencia teórica y metodológica con las posiciones que se viene trabajando en el marco del proyecto de investigación "Educación socioemocional de niños, adolescentes y jóvenes. El debate estuvo guiado por preguntas centrales ¿qué tipo de conocimiento se produce? ¿Cómo se construye?

El tercer momento se realizó la reconstrucción teórica que se presenta como elaboración y síntesis de la interpretación general del proceso de sistematización y que genera un conocimiento nuevo e imprescindible para la introducción del resultado en el currículo de formación de pre y posgrado en el territorio, convirtiéndose así en un referente obligado para el diseño y toma de decisiones metodológicas en la prácticas educativas orientadas a la estimulación emocional, en este caso de los adolescentes.

Los resultados de este proceso son presentados en esta comunicación como respuesta a las ideas que se exponen a continuación.

Análisis y discusión de los resultados

La sistematización cursó según lo previsto y el trabajo individual sirvió de base para la elaboración de conclusiones teóricas y metodológicas que permitirían la renovación de las prácticas. El estudio incluyó 51 informes de tesis de culminación de estudio de la carrera. El análisis incluyó primero, los trabajos que respondieran al tema y luego se realizó un examen en profundidad de aquellos trabajos que incluyen alguna referencia al tema.

Al mismo tiempo se realizó el estudio bibliométrico el cual dejó evidencias claras de que existe una tendencia a utilizar los clásicos del tema educación emocional como referentes teóricos, lo cual otorga validez y significación a las ideas. Es el caso de autores como Rafael Bisquerra Alzina Martha Leticia Gaeta González y Concepción Márquez Cervantes, los que consideran la

educación emocional como una necesidad para generar experiencias óptimas en la vida, no siempre atendida en la educación tradicional.

El debate en el grupo de investigación, permitió el ejercicio de reflexión y sistematización de ideas teóricas, desde una visión conciliadora en función de construir un tejido de ideas que permite la transferencia y socialización de las posiciones que se asumen. El resultado de este proceso de debate se organizó a partir de las siguientes interrogantes.

- ***¿Qué entendemos por estimulación de las emociones en los adolescentes?***

En principio se consideró la necesidad de la comprensión de las emociones, lo que permite explicar las reacciones de las personas ante determinados estímulos externos o internos y por qué de estas. Ellas en sí permiten la adaptación, por su efecto motivador, al preparar a los sujetos para ello y responder al medio, lo cual no puede ser observado directamente, pero si deducido de los impactos y consecuencias en el comportamiento.

A su vez, se comprende que, en la etapa de la adolescencia, estas experimentan un gran desarrollo resultado de cambios en la capacidad intelectual, el alcance de mayor complejidad de pensamiento y el incremento de las habilidades para el procesamiento de la información. Asimismo, la mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones.

Los estudios analizados acerca de los procesos emocionales en la adolescencia, revelan mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y esto se confirma en la referencia sistemática a las emociones que incluyen en la comunicación diaria. En efecto se ratifica tendencia fluctuante entre emociones negativas y positivas, los que se hacen coincidir con el modo en que perciben a los demás, la relevancia que otorgan a

las actividades y tareas, así como a la disposición motivacional para participar en ellas. Sin embargo, es significativo la sensibilidad del adolescente para modular la respuesta emocional en determinados momentos bajo la influencia positiva de otra persona.

La referencia a los múltiples factores personales que actúan en el tipo de respuesta emocional que ofrece el adolescente se relaciona con frecuencia al desarrollo de la capacidad para indagar y recabar información, pero sin dudas se aprecia una tendencia a inferir situaciones basadas en la autorreflexión y el desarrollo de habilidades sociales. Sin embargo, se percibe limitaciones en las asociaciones entre las estrategias cognitivas de los adolescentes y su impacto en la modulación de los estados emocionales.

Hay consenso en que las características de la adolescencia y la influencia del conflicto que cada uno vive en este periodo requieren acompañamiento psicopedagógico con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, estimulándose la regulación de las emociones intensas, la modulación de las emociones, el autocontrol de manera independiente, el conocimiento de sus propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que les sobrepasen.

Además, se es enfático en que desde la orientación psicopedagógica se deberá aportar a la comprensión de las consecuencias de la expresión emocional, sobre sí mismo y los demás, así como a la apropiación de los recursos para evitar, compensar y corregir la interpretación de una experiencia negativo de manera que pueda conocer los estados emocionales momentáneos de aquellos que configuran su “yo”.

Por otro lado, se insiste en que es necesaria la orientación para evitar razonar en base a las emociones; la negociación y mantenimiento de relaciones interpersonales; sobrellevar la excitación emocional de las

experiencias, fortalecer las habilidades de empatía como fuente de emociones positivas.

A su vez, se destaca el valor de la intervención psicopedagógica para prevenir conductas de riesgo, entre las que se encuentran: la depresión, la violencia, el consumo de drogas, las indisciplinas, el bajo rendimiento académico, entre otras, además de contribuir al equilibrio sociopsicológico, el bienestar, las relaciones interpersonales, la comunicación, la empatía, la cooperación y los procesos de aprendizaje.

En general, se coincide en que la orientación psicopedagógica para la educación emocional en los adolescentes, es muy favorable sobre todo intencional aspectos vitales como la formación ciudadana, la convivencia pacífica, la participación, el trabajo en equipo, el respeto y la aceptación de la pluralidad y las diferencias, para la integración exitosa de los mismos en sus diferentes contextos de actuación.

- **¿Qué hacer?**

Partiendo del consenso de que la educación presupone un proceso de naturaleza social específica que vincula al ser humano con todo aquellos que lo rodea, se reconoce que esta, no se debe concebir como una interacción solo cognitiva, sino que integra lo emocional; comportamientos estos que se construyen continuamente como resultado de la interacción entre grupos, favoreciéndose el desarrollo del conocimiento, habilidades, capacidades y motivaciones para el aprendizaje.

Particularmente, la dimensión afectiva puede definirse como un extenso rango de sentimientos y estados de ánimo, considerados como algo diferente a la pura cognición, incluye las creencias, actitudes, valores y expresiones, refuerzan o debilitan el establecimiento de normas, y les imprimen una tonalidad específica a las interacciones cotidianas (Vargas, 2021).

Por tanto, es necesario tener en cuenta que el conocimiento de las emociones es crucial para vivir porque es un puente entre el mundo interior y la realidad externa en que transcurre la vida; por tanto, lo primero a desarrollar en un proyecto de educación socioemocional para adolescentes, es el desarrollo de la conciencia emocional intra e interpersonal, pues solo así se puede comprender la sinergia que existe entre las emociones, el comportamiento y las relaciones que cada uno establece a lo largo de la vida.

De acuerdo con esta posición, se señala que es preciso enseñar y aprender habilidades, mediante metodologías vivenciales y participativas que contemplen actividades diversas y favorezcan la introspección y el autoanálisis. En ellas el adolescente debe lograr legitimar sus emociones, permitirse su expresión y alcanzar un clima de confianza donde se pueda regular adecuadamente las emociones desagradables, así como potenciar las emociones positivas (Pérez y Filella, 2019).

Se precisa, el empleo de actividades variadas que permitan alternar momentos de reflexión personal con espacios de trabajo en grupo, en las que compartir, expresar y contrastar los puntos de vista aspecto que asumen de (Bisquerra, 2011). Algunas de ellas pueden ser:

Percibir y evaluar las emociones para identificar en uno mismo los correlatos fisiológicos y cognitivos de las emociones. Asimismo, las emociones pueden ser reconocidas en otras personas y objetos (obras de arte, sonidos, etc.) tras decodificar la información de las expresiones faciales, y comportamentales emitiendo un juicio valorativo que exprese como ha sido recibida.

Expresar las emociones, lo que hace referencia a la exactitud con la que los individuos manifiestan en sus acciones la regulación con que responden a situaciones o conflictos.

Comprensión emocional, incluye la habilidad de reconocer el significado de las emociones (significante) y relacionarlas con su significado, así como aquellas que se producen de modo simultáneo y que condiciona el comportamiento.

Regulación de las emociones, se trata del proceso emocional de mayor complejidad y abarca la capacidad para estar abierto a las emociones, tanto positivas como negativas. Además, hace referencia a la habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en los demás moderando las emociones negativas y aumentando las positivas sin reprimir o exagerar la información que ellas conllevan.

Por tanto, es necesario que el docente haga uso a diario de estas habilidades, eleven el conocimiento emocional, sobre todo la comprensión del estilo emocional y la forma en que expresan los estudiantes sus emociones dentro y fuera del aula y en este mismo orden identificar sus necesidades de regulación para poder establecer las acciones educativas que, en consecuencia, se conviertan en estímulos.

- **¿Cómo estimular las emociones?**

Sin ánimo de dejar una guía cerrada se impone la necesidad de plantear algunas prácticas que pueden convertirse en claves para la estimulación emocional. Entre ellas están:

- *Autoconocimiento emocional*, es un ejercicio en el que se identifica las emociones con situaciones, las causas y consecuencia en busca de identificar cual es el estilo emocional que le caracteriza.
- *Visualizaciones*, relajarse e imaginar de manera intensa diferentes escenas de la manera más vivida y real posible intentando incorporar el mayor número de detalles. Tiene gran impacto en el control del stress y las fobias. Para aplicar esta técnica es preciso utilizar de manera gradual y progresiva, la

representación mental de escenas simples de alegría, confianza, éxito para luego incorporar sonido. Se trata de crear un pensamiento positivo, donde puede verse alcanzando una meta.

- *Repetición de frases positivas*, es importante identificar los pensamientos negativos y con frases positiva modificar las creencias erróneas.
- *Reestructuración cognitiva*, con esta técnica se demuestra cuáles son las situaciones que generan emociones y comportamientos inadecuados u obsesivos. Se trata de modificar las creencias erróneas de las personas que les impiden comportarse de manera asertiva. A veces esta modificación se produce de forma indirecta, es decir, a través de la adquisición de nuevas conductas. También para casos más graves será necesaria una intervención directa, a través de procedimientos cognitivos, especialmente la terapia racional emotiva.
- *Las técnicas de grupo*, se identifican como un recurso que permite organizar y desarrollar la actividad de aprendizajes de manera significativa, al romper la rutina y mover la participación de los estudiantes en un intercambio con los demás integrantes. Tiene por finalidad hacer que el grupo funcione, sea productivo y alcancen los objetivos que de él se esperan. Entre estas técnicas están el debate dirigido, el estudio de casos, la lluvia de ideas, juego de roles y las técnicas de identificación del riesgo. En ellas es común que se toma un tema y se disponga a los participantes a la reflexión, respetando los diferentes puntos de vista, los cuales tienen que ser respetados durante el intercambio y consensuar los resultados según corresponda.
- *Entrenamiento en habilidades*, consiste en enseñar conductas específicas que se practican hasta quedar integradas en el repertorio de emociones y conductas de la persona. Entre ellas esta aprender la reducción de la ansiedad, sobre todo en situaciones sociales. En casos leves de ansiedad, esta suele disminuir con el simple hecho de sentirse competente en situaciones sociales concretas. Para casos más graves, con un alto nivel de ansiedad, será necesario un entrenamiento directo en técnicas de relajación.

- El entrenamiento de las habilidades, en función del objetivo que se desee alcanzar transitar desde la instrucción verbal al modelado. La primera consiste en explicar aquellas habilidades que se pretenden enseñar a partir de su delimitación y especificación, la importancia y relevancia de la habilidad para la vida del sujeto. Esto se puede desarrollar por medio de la discusión, diálogo, debate, con el propósito de que el estudiante se implique de manera más activa. El modelado consiste en la exposición de la persona que se entrena a un modelo que desarrollará la conducta a entrenar de manera correcta, lo que le permitirá aprender a través de la observación.
- *Reforzamiento*, el objetivo es conseguir que una conducta que se mantenga o se repita le sigan consecuencias positivas. Para ello, se enfatiza en la conducta y las emociones implicadas en la actitud asumida y se le proporciona información acerca de las ventajas y en caso negativo la retroalimentación correctiva que informa de los aspectos que necesita mejorar y se refuerzan los componentes correctos de la conducta.
- *Mantenimiento y generalización*, el objetivo de esta técnica es que los cambios que se producen se mantengan con el tiempo y lleguen a generalizarse a otras situaciones. Por ello, es importante transmitirle al sujeto la necesidad de poner en práctica sus habilidades adquiridas. Una forma de mantener esto son las tareas o deberes para la casa, ya que ayudan a practicar esas habilidades aprendidas recientemente. Además, tienen la ventaja de que pueden ser supervisadas, y promueven el autocontrol y la autoevaluación.
- *La risoterapia*, tiene como finalidad producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa, y ciertamente da resultados muy positivos. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas actividades sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas. Partiendo de la relación entre la emoción y la expresión facial diversos estudios han considerado que la sonrisa es una muela defensiva en situaciones en las que es aconsejable pacificar al otro.

Las aplicaciones de estas técnicas pueden incluirse en las actividades que realizan los docentes en su actividad cotidiana; pero, la intervención del psicopedagogo deberá apoyar al docente en su función para la estimulación del área socioemocional de los adolescentes.

- **¿Cuál es la responsabilidad del psicopedagogo en la estimulación de las emociones?**

En efecto, se reconoce que el docente es el gestor principal del proceso de interacción del aula; su modelo didáctico debe estar centrado en la vida, lo que realiza cuando utiliza el contexto sociocultural y natural, para favorecer el aprendizaje significativo a partir de la experiencia y la concreción de un currículo abierto y flexible que permite crear expectativas y generar un clima de confianza.

Y es que los docentes reproducen valores, actitudes en sus estudiantes al ocupar un lugar de saber y de autoridad, convirtiéndose en el referente de aquellos que se están formando. Su función educativa lo coloca en un lugar esencial en el desarrollo de habilidades como razonar, comprender y regular las emociones del estudiante en el ámbito educativo ayudando a prevenir estados emocionales que limiten el proceso formativo.

En este caso, es preciso reconocer que la actividad que desarrolla el docente es reconocida como una de las tareas profesionales más complejas por ser estresante y demandar la utilización de habilidades de autorregulación indispensable para el cumplimiento exitoso de su función.

El docente deberá reducir la aparición de síntomas de ansiedad o depresión que le limiten un buen desarrollo de su interacción, al menos si lo sintieran deberán conseguir que esto no afecte la actividad cotidiana. En este caso, es preciso combinar la regulación intrapersonal e interpersonal.

Al referir la regulación intrapersonal se refiere a conocer los aspectos internos de la manera de pensar, sentir y actuar al tomar en consideración el conocimiento de sí mismo, el acceso a la propia vida emocional e interpretar la gama de emociones, que sustenta el autodomínio en la interacción social y la comunicación.

En cuanto a la regulación interpersonal se refiere, a que el profesorado debe motivar hacia la consecución de un objetivo, incitarlo a dar lo mejor de ellos mismos o hacerlos sentir confiados de sus potencialidades para vencer los obstáculos. Es así que se convierte en un mediador reflexivo, sabiendo cuándo utilizar la crítica constructiva proponiéndole un papel más activo en su propia educación. Asimismo, el manejo interpersonal y relaciones positivas con los colegas favorecerán una mayor adaptación y un incremento del bienestar.

El psicopedagogo en este caso deberá facilitar momentos de alegría, de retroalimentación y ofrecer posibilidades para conversar y apoyar el proceso de estimulación. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas.

En este mismo orden, es preciso que se pueda preocupar no solo por asegurar las condiciones físicas y ambientales del espacio en que tiene lugar la actividad educativa, sino deberá ayudar a crear el ambiente emocional, que se debe dar una relación entre docente y un grupo de estudiantes. En esta relación el docente tiene la responsabilidad mantener la actitud y la aptitud favorable de armonía y equilibrio y evitar la imposición, temor, frialdad, sobreprotección, violencia o desorganización.

Téngase en cuenta que los adolescentes que están siendo parte de esta relación serán los que reciban en un primer momento esta actitud del docente, y estos que, por su etapa de desarrollo, son más sensibles y receptivos de

todas las manifestaciones del docente. Una relación sana positiva será saludable y facilitará el aprendizaje

En este marco, es preciso que el psicopedagogo contribuya a lograr el control emocional del docente, y permita enfatizar en la gran relevancia que tiene este tema para el mejoramiento de los procesos, por tanto, como parte de su función de orientación y asesoría, a él se le otorga la mayor responsabilidad de contribuir a la preparación de docentes, para la formación de los estudiantes como un ser humano integral.

CONCLUSIONES

La educación emocional constituye una respuesta proactiva ante las influencias y realidades sociales complejas, asociada a la globalización que deberá transversalizar todos los niveles educativos e impactar, a partir de la acción psicopedagógica especializada, no solo en los estudiantes sino a todos los mediadores educativos y todas las personas, para el alcance de una verdadera intervención integral.

La sistematización de experiencias derivadas del trabajo científico estudiantil en la Licenciatura en Educación. Pedagogía –Psicología, confirmó la necesidad del enfoque de ciclo vital de la educación emocional, con énfasis en la etapa adolescente, al experimentar estas un gran desarrollo, que la influencia positiva de otra persona para su modulación e integración exitosa en sus diferentes contextos de actuación.

El desarrollo de la conciencia emocional intra e interpersonal, el aprendizaje de habilidades, mediante metodologías vivenciales y participativas que contemplen actividades diversas y prácticas como el autoconocimiento emocional, las visualizaciones, la repetición de frases positivas y las técnicas de grupo pueden convertirse en claves para la estimulación emocional.

El Psicopedagogo escolar, constituye un agente educativo que cuenta desde el punto de vista cognitivo y procedimental con recursos para desde su función de orientación y asesoría, dirigir y conducir prácticas psicopedagógicas para la estimulación socioemocional del adolescente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, Y., Valladares, M., & Pulido, M. (2019). La orientación psicopedagógica en la práctica universitaria. *Revista Científica UISRAEL*, 6(3),1-15. <https://doi.org/10.35290/rcui.v6n3.2019.136>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave Educación Emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. *Aula de secundaria*, 28(6). <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2018/11/Educaci%C3%B3n-emocional-para-el-desarrollo-integral-en-secundaria.pdf>
- Cervantes, M. C. M., & González, M. L. G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 20(2), 221-235.
- Flores, María Victoria (2016). La globalización como fenómeno político, económico y social. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 12(34),26-41. ISSN: 1856-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70946593002>
- Gómez Tabares, A. S., & Narvaez Marin, M. (2020). Tendencias Prosociales y su Relación con la Empatía y la Autoeficacia Emocional en Adolescentes en Vulnerabilidad Psicosocial. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 125–148. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n2.78430>



- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Piedra Hernández, M. (2018). Espiritualidad y educación en la sociedad del conocimiento. *Innovaciones Educativas*, 20(28), 96-105. <https://doi.org/10.22458/ie.v20i28.2134>
- Rojas, J. R. G., Flores, R. A. F., Cáceres, R. F., & Franco, Y. J. H. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 59-66.
- Valadez-Figueroa I, Vargas-Valadez V, Fausto-Guerra J. (2015). Sal Jal. Efectos de la globalización en la salud y el bienestar del adolescente: riesgo suicida. *Salud Jalisco*, 2(3), 141-149. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77266>
- Vargas, M. A. M. (2021). La educación del siglo XXI basada en competencias, fomento de valores y desarrollo de la dimensión afectiva. *Revista Torreón Universitario*, 10(27), 19-25.