



Educación emocional: Una estrategia pedagógica dirigida a padres

*Yenny Mireya Amézquita Coy,
Docente Orientadora, Magíster en Educación,
yennym-amezquitac@unilibre.edu.co.*

*Andrea Del Pilar Molina Torres,
Docente, Magíster en Educación,
andread-molinat@unilibre.edu.co.*

*Víctor M. Prado D. Ph.D. Asesor.
victorm-pradod@unilibre.edu.co.*

Resumen

Este proceso investigativo desarrolló una estrategia pedagógica de educación emocional dirigida a padres de familia, que presentaban déficit en las competencias de conciencia y regulación emocional, lo que hipotéticamente podría influir en el desarrollo

emocional de sus hijos, que son estudiantes con edades entre los 11 y los 13 años, con dificultades de interacción y de convivencia en un colegio de la localidad de Ciudad Bolívar, de la ciudad de Bogotá.

Es así como, se formuló la necesidad de invitar a las familias a involucrarse más en los espacios formativos de la escuela, ya que se constituye en un actor fundamental y primario en el desarrollo emocional de los niños/as y adolescentes. Esta participación posibilita cambios en el sistema familiar a través de aprendizajes que se traducen en nuevas prácticas.

Palabras clave

Sistema familiar, Desarrollo emocional,

Educación emocional, Gestión de las emociones, Habilidades para la vida, Conciencia emocional, Regulación emocional.

Introducción

En esta investigación se aborda el contexto escolar y desde allí el sistema familiar como agente primario de socialización. Para ello, se tuvo en cuenta las competencias emocionales de los padres y/o cuidadores y la construcción de estas competencias en sus hijos a partir de las interacciones familiares en la escuela y en otros ambientes.

Al respecto, Marcos (2014), indica que la familia es la precursora del establecimiento de relaciones con otros entornos y a su vez genera influencia o

impacto a dichos entornos, al mismo tiempo la sociedad en general es influyente con los individuos, y de esta manera se genera un intercambio de información como creencias, normas y formas de afrontar.

En este sentido, el modelo ecológico Bronfenbrenner (1987), reafirma que el individuo y las familias establecen relaciones e intercambios con otros sistemas, lo que genera influencias bidireccionales, las cuales están marcas das por los aprendizajes adquiridos en el primer espacio de socialización: La familia, evidenciables en el comportamiento del individuo en los diferentes contextos en los que se desarrolla, tal es el caso de los niños en el contexto escolar.

La escuela también se constituye en un importante espacio de socialización en el cual los niños y adolescentes además de formarse en las diversas áreas del conocimiento, establecen relaciones con pares y figuras de autoridad diferentes a sus padres, poniendo en manifiesto la formación emocional modelada en su ámbito familiar, lo que en algunas ocasiones permite detectar que los niños/as y jóvenes han sido expuestos a diversas formas de violencia, tales como el maltrato intrafamiliar, el acoso escolar, entre otros (Pinheiro, 2005); los niños y adolescentes mal-

tratados han naturalizado la violencia, es decir que creen "normal" que sus padres y/o cuidadores los castiguen con golpes. Es así como, los niños/as y adolescentes adoptan esta manera de vincularse y relacionarse con pares y adultos, lo que conlleva a la reproducción de la violencia.

En consecuencia, la escuela y todos los agentes inmersos en ella están en la obligación de generar estrategias de prevención y apoyo hacia los niños/as y adolescentes que sufren y/o ejercen algún tipo de acoso físico o verbal. Según Hinojosa y Vásquez (2018), al incluir a las familias en espacios de formación como la escuela, en los cuales la educación para la paz y la resolución de conflictos, hacen parte del proceso de formación integral, se puede garantizar la transformación de la sociedad.

Por tal razón, al evidenciar las situaciones de agresión entre pares en el contexto escolar, así como las deficiencias en la educación emocional de los padres, planteamos el diseño y la implementación de una estrategia pedagógica de educación emocional dirigida a los padres y/o cuidadores.

Desarrollo

La estrategia pedagógica de educación emocional dirigida a padres y/o cuidadores para fomentar la conciencia y

la regulación emocional en la familia, está diseñada con base en los hallazgos encontrados durante el estudio de las competencias emocionales de los padres de familia participantes, quienes demuestran carencia de recursos para responder ante situaciones que les demandan control emocional, manifestado en eventos de maltrato físico, verbal y psicológico hacia sus hijos.

El análisis de la información recolectada y de una entrevista semiestructurada, diseñada con base en la teoría de Bisquerra y Pérez (2007), muestra que los padres participantes de la investigación empleaban insuficientes e inconvenientes formas para aliviar las tensiones, por la dificultad para reconocer lo que les ocurre o por desconocimiento de adecuadas estrategias de afrontamiento frente a las situaciones cotidianas que les ocasionan tensión emocional, lo que permite concluir que tienen un inadecuado desempeño en las competencias de conciencia y regulación emocional.

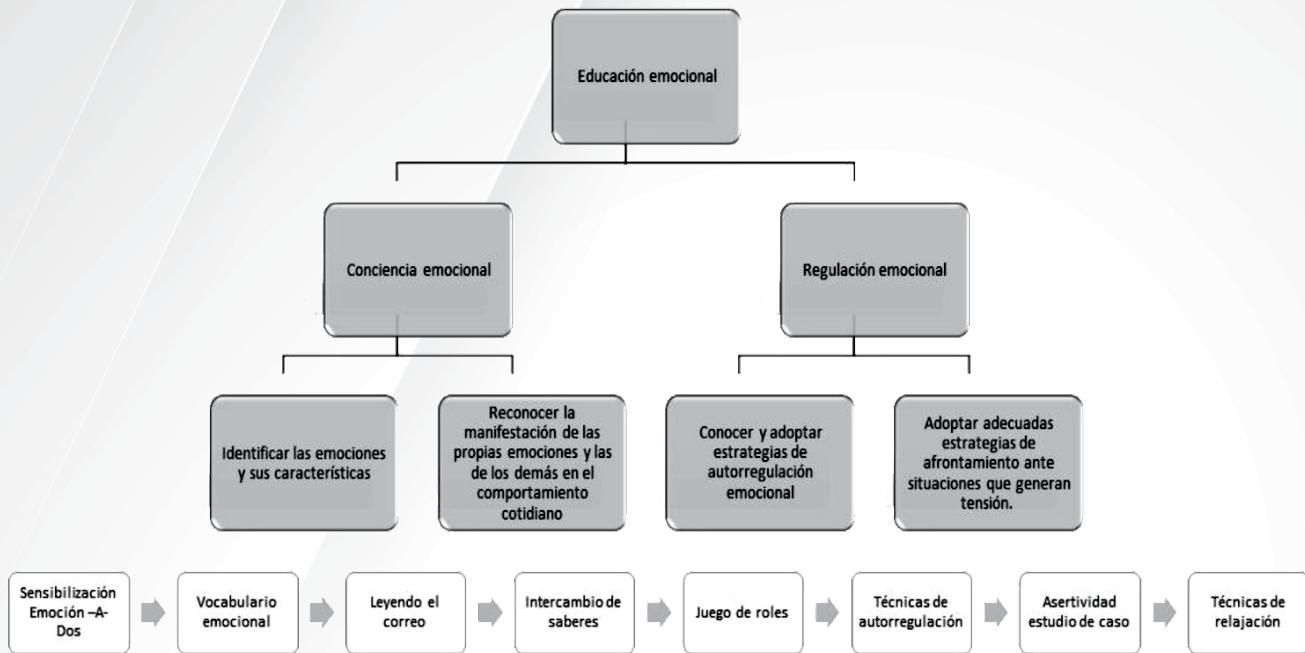
Esta forma de afrontar las situaciones conflictivas en el hogar probablemente genera en los hijos un aprendizaje, modelado por los padres, acerca de la manera de resolver problemas, que supone una forma inadecuada de mani-

[Pasa pág. 30](#)



La estrategia pedagógica de educación emocional dirigida a padres y/o cuidadores, está diseñada con base en los hallazgos encontrados durante el estudio de las competencias emocionales de los padres de familia participantes.

Figura 1. Esquema de la estrategia pedagógica.



Viene pág. 29

festar y controlar las emociones. Estas maneras de actuar trascienden al contexto más próximo con el que los hijos se interrelacionan: la escuela.

De acuerdo a las necesidades evidenciadas por los padres en cuanto a las competencias emocionales ya mencionadas, abordadas desde la teoría pentagonal de Bisquerra (2007), diseñamos una estrategia de educación emocional con el objetivo de fortalecerlas e implementada durante ocho sesiones.

La estrategia pedagógica se basó en el modelo del aprendizaje experiencial, cuyo objetivo es el desarrollo de la capacidad de un individuo para aprender de su propia experiencia y lograr la transformación.

El modelo adaptado propone cinco fases interrelacionadas: 1. Experiencia, 2. Compartir, 3. Procesar, 4. Generalizar, 5. Aplicar, que, a su vez, se condensan en tres momentos fundamentales: hacer, reflexionar y aplicar, en donde las experiencias nuevas y la reflexión acerca de ellas, posibilitan el cambio de actitud, demostrando la adquisición de conocimientos significativos.

Las primeras cuatro sesiones tienen como objetivo fortalecer la competencia de conciencia emocional, con experiencias enmarcadas en la definición categorial propuesta por Bisquerra (2003), entendida como la capacidad para reconocer y nombrar las emociones propias y de los demás; estas sesiones permitieron la ampliación del vocabulario emocional, la autoobservación, la observación de los demás y la identificación de las expresiones emocionales dentro del lenguaje verbal y no verbal.

Las siguientes cuatro sesiones se destinaron al fortalecimiento de la regulación emocional por medio de sesiones experienciales de resolución de conflictos, asertividad, técnicas de respiración y de relajación, con el fin de que los participantes desarrollaran control sobre sus emociones en un ambiente tranquilo, que les permitiera ser conscientes de sus emociones y de las respuestas comportamentales que se originan a partir de la emoción, autogenerando respuestas asertivas promotoras de bienestar, de acuerdo a con Bisquerra (2003). A continuación, se presenta el esquema global de la propuesta (Figura 1).

Conclusiones

La educación emocional es una de las necesidades más sentidas, que debe ser solventada por las instituciones educativas, en esta medida es necesario que los padres y/o cuidadores atiendan a la importancia de su labor, que sugiere primeramente que ellos tengan el manejo de sus emociones, para que puedan trascender en el legado emocional que heredan a sus hijos.

Las experiencias propuestas para el desarrollo de la presente estrategia de educación emocional, indica que el propiciar espacios de autoconocimiento y de reconocimiento de las emociones propias, genera en los padres un autoexamen, detectando las manifestaciones en su cuerpo con cada emoción y su denominación, esto facilitó el identificar las emociones de los otros y el desarrollo de la empatía con sus hijos.

Las experiencias propuestas para cada sesión a través de juegos de roles y el trabajo colaborativo y los procesos reflexivos resultaron fundamentales para la estrategia, ya que la retroalimentación y la recreación de situaciones cotidianas provocadoras de tensión,

permitieron que los padres se vieran reflejados en otros; de esta manera, fue posible suscitar procesos reflexivos con intención de cambio y formas correctas de afrontar.

Es importante mencionar que la composición familiar de los participantes en la investigación era variada, desde familias nucleares, hasta monoparentales, factor que no influyó en el proceso de diagnóstico, ni en el proceso de ejecución de la estrategia, ya que se logró evidenciar déficit en la gestión emocional al interior de las familias, reafirmando que independiente del tipo de familia a la que pertenezca el individuo, esta será modeladora de competencias emocionales que le dotarán de capacidades de gestión, de soporte y de preventión de riesgos.

Por tanto, es importante que el trabajo destinado a involucrar a las familias en el contexto escolar se vigorice y continúe abarcando temas y estrategias que favorezcan este primer espacio socializador.

El potenciar o desarrollar las capacidades del sistema familiar por medio de estrategias educativas, es fundamental dentro de cualquier espacio escolar que busque la mejora continua, el desarrollo de factores protectores, el bienestar y la formación de seres humanos integrales y saludables; siempre y cuando se cuente con un diagnóstico adecuado de la problemática que redunde en la formulación de acciones encaminadas a prevenir y/o mitigar el impacto, desde el empoderamiento que debe delegarse a los miembros de la comunidad educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, 7-43.

Bisquerra, R. (2007). Las Competencias Emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias Emocionales. Educación XXI, 61-82.

Bronfenbrenner, U. (1987). La Ecolología del Desarrollo Humano. Paidos.

Hinojosa , M., & Vásquez , R. (2018). La familia como elemento mediador entre la cultura de paz y la violencia cultural. Justicia, 405-455.

Marcos, L. R. (2014). La familia: De relaciones tóxicas a relaciones sanas. España.

ONU. (2015). Agenda 2030. ONU.

Pinheiro, P. S. (2005). Informe mundial sobre la violencia contra los niños y las niñas .

PARA VER EL ARTÍCULO COMPLETO HAGA CLICK AQUÍ 