

## **Estrategias socioemocional en la comunidad educativa en los tiempos del Aislamiento Social. Año 2021.**

**Katty Beatriz Hilario Choque**

*Estudios de Doctorado en Educación en la Universidad César Vallejo*

**Julio César Olaya Guerrero**

*Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú*

---

### **RESUMEN**

El objetivo de este artículo es contribuir a mejorar la salud socioemocional de la comunidad educativa provocado por el aislamiento social producto del COVID-19 aplicando estrategias de motivación; es una investigación de tipo de revisión sistémica y la metodología consistió en la revisión de 20 autores, se concluyó que las estrategias de motivación son un buen recurso para fortalecer la salud emocional.

**Palabras clave:** Depresión; Ansiedad; Habilidades socioemocionales; UCV; UNMSM; Perú.

### **ABSTRACT**

The objective of this article is to contribute to improving the socio-emotional health of the educational community caused by the social isolation caused by COVID-19 by applying motivational strategies; It is a type of systemic review research and the methodology consisted of a review of 20 authors, it was concluded that motivational strategies are a good resource to strengthen emotional health.

**Keywords:** Depression; Anxiety; Socio-emotional skills; UCV; UNMSM; Peru.

---

Date of Submission: 10-09-2021

Date of Acceptance: 26-09-2021

---

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente estudio tiene como tema Estrategia socioemocional en la comunidad educativa en los tiempos de aislamiento social, que se enmarca en la línea de investigación de revisión sistémica, el objetivo del presente trabajo es dar a conocer las diferentes estrategias que se aplican en la comunidad educativa para gestionar y sostener la salud emocional en tiempos de aislamiento. Problema a investigar: ¿Cuáles son las estrategias socioemocionales en la comunidad educativa en los tiempos de aislamiento social en el año 2021?

El primer caso del COVID-19 confirmado en el Perú fue el 6 de marzo, donde el Presidente de la República tuvo que tomar decisiones recomendadas por la OMS, y declarar el 15 de marzo del 2020 el estado de Emergencia Sanitaria a nivel nacional y aislamiento social obligatorio durante 15 días “cuarentena”, luego que la situación de salud se iba agravando se ampliaron los días de confinamiento, lo que conllevó el cierre de las escuelas públicas y privadas para prevenir el contagio entre estudiantes, el ministerio de educación reaccionó con una respuesta inmediata determinando la suspensión de las clases presenciales y el reemplazo por las clases a distancia como de Aprendo en Casa para que los estudiantes no pierdan el año escolar, valiéndose de los medios de difusión radial y televisivo, internet, y el uso de celulares, lo paradójico fue que durante las clases presenciales no se permitía el uso de este dispositivo y era prohibido; sin embargo ahora se convierte en una herramienta importante para el aprendizaje de los estudiantes. En esta situación de emergencia sanitaria fueron necesarios el uso de plataformas como zoom, Google Classroom y meet Google con el fin que los estudiantes continúen con el desarrollo de las actividades académicas. Para salvaguardar la salud de la población se decretó el distanciamiento social.

El ser humano es un ser social por naturaleza, unidos por un interés en común como la familia y la escuela siendo este último considerado con un agente socializador donde se comparte expectativas.

No es posible entender al hombre como parte de una realidad, mucho más compleja, es el grupo social, el hombre nace, se desarrolla y actúa en un mundo de personas agrupadas y organizadas socialmente, y la sociedad se agrupa formando parte esencial de esas agrupaciones, la familia, el trabajo, la escuela, los amigos, la comunidad local, regional, el estado, la comunidad internacional, estas son formas sociales que a través de ellas el hombre se desenvuelve con toda naturalidad. (Vásquez R, 2008, p.9)

Muchos autores y como Vásquez consideran que el hombre desde que nace es un ser social, donde interactúan en familia, comunidad y comparten valores, roles, interiorizando todos los elementos socioculturales de su entorno y se adaptan a la sociedad. El grupo humano conformado en la comunidad educativa son seres sociables, por lo que la pandemia cambió este estilo de vida, produciendo problemas de salud física causado por el virus y salud mental por el distanciamiento social afectando especialmente a los estudiantes. Referente al cambio de estilo de vida existen diversas opiniones:

Este virus ha cambiado la vida de la humanidad. Nunca antes poblaciones enteras tuvieron que quedar confinadas por semanas y meses; cambiar hábitos y rutinas; usar una mascarilla; dejar de visitar a los seres queridos; guardar distancias entre las personas; y someterse a una imparable emisión de información, proveniente de diversas fuentes, tanto por los medios de prensa como por las redes sociales, lo que además ha generado una afectación de la salud mental. Miedo, ansiedad, insomnio, depresión, temores de padecer la enfermedad que está llegando a un miembro de la familia, a los padres, abuelos e hijos. (Infante, O. y Grau, J., 2020, p. 10) La presencia del COVID -19 en el Perú el cumplimiento de las restricciones tomadas como medidas para proteger la salud de las personas ha alterado el cumplimiento de las actividades programadas que se habían planificado en la comunidad educativa para el buen inicio del año escolar 2020, el inicio de las clases virtuales se dio de un modo improvisado, y al mismo tiempo se impidió la socialización de los estudiantes con sus pares, la suspensión de todo tipo de actividades como las deportivas y recreación.

La cancelación y anulación de todas las actividades están ocasionando cambios de conducta en los estudiantes, padres de familia y docentes presentándose como consecuencia de patrones no antes visto como incremento de niveles de estrés, irritabilidad, ansiedad, depresión, insomnio, violencia y dificultad para concentrarse en su aprendizaje, la atención y la comprensión, en tal sentido estos cambios de hábitos y rutinas ocasionaron un deterioro de la salud mental tomando en cuenta que los niños y adolescentes son dinámicos, proactivos y vigorosos.

Los adolescentes representan la sexta parte de la población mundial según el informe de la Organización Mundial de la Salud, que abarca desde los 10 hasta los 17 a 19 años de edad, su característica es que buscan el desarrollo de su identidad, alcanzan la maduración física y sexual, mejoran sus capacidades intelectuales y razonamiento, establecen relaciones sociales, en esta etapa se sienten confundidos, piensan que sus padres no les entienden por lo que prefieren confiar en sus pares. Viven nuevas experiencias, se sienten atraídos por el sexo opuesto, quieren verse mejor y no les gustan que sean controlados. Se consideran invulnerables y únicos, piensan que nadie ha sentido ni sentirá jamás el dolor y la alegría que sienten “Nadie me entiende” se consideran los incomprendidos por parte de los demás es una proyección de sí mismos. En relación a los estados emocionales. Murueta, M. y Orozco M. (2015) refirió “Asimismo, el enojo, el miedo, la tristeza y la alegría, en la medida que son más intensos, dificultan el razonamiento, por lo que desatan y exacerban los impulsos violentos motivados por factores” (p. 16).

La pandemia versus distanciamiento social ha desencadenado una ola de emociones negativas evidenciándose en la comunidad educativa de estudiantes de primaria y secundaria los cuales presentaron cuadros de irritación, ansiedad y nerviosismo, y en los padres de familia y docentes igualmente miedo, ansiedad, angustia, depresión y preocupación por la enfermedad, el teletrabajo, la falta y manejo de herramientas de tecnología de la información y comunicación. Aislamiento sea en referencia a personas que presentan síntomas de COVID-

19 que han dado positivo en la prueba de detección del virus. Estar aislado significa encontrarse separado de las demás personas, ser posible en un centro médico donde se pueda recibir atención clínica. (OMS, 2020).

La COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo virus del tipo de coronavirus SARS-CoV-2 que causa el síndrome respiratorio agudo grave, cuando ingresa al cuerpo humano se reproducen rápidamente las copias de ARN viral hasta acabar con las membranas de las células. La OMS recomendó medidas sanitarias siendo uno de ellos el aislamiento social. En tal sentido el aislamiento se presenta cuando una persona se aparta íntegramente de su entorno de una manera involuntaria por prescripciones médicas con la finalidad de evitar contraer una enfermedad o contagiarse. Este aislamiento perjudica a los estudiantes por lo que se recomienda aplicar estrategias socioemocionales.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Punset, E. (2015), indicó que “las emociones, tanto las positivas como las negativas, tienen una dimensión biológica. Nuestro cerebro responde a las emociones con hormonas y sustancias químicas que poseen un efecto fisiológico inmediato” (p. 192).

Se entiende por estrategias como una habilidad o una táctica a aplicar para reducir las emociones negativas como el estrés realizando diversos tipos de ejercicios, juegos, dinámicas y la comunicación empática que pueden aplicar los docentes.

La intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos probablemente es mayor durante la adolescencia que en cualquier otro momento del ciclo vital. Las amistades se vuelven más recíprocas, más equitativas y más estables; aquellas que no lo son pueden perder importancia o abandonarse. (Papalia, 2009, p. 537).

En un estudio realizado por el ministerio de salud y UNICEF se evidencia que el 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia, que 3 de cada 10 niños y adolescentes que oscilan sus edades entre 6 y 17 años presentaron algún problema de salud mental en el contexto actual, y que fueron frecuentes en cuyos padres que presentaron incapacidad para sobreponerse a esta situación. Antón, M. y Méndez, F. (2002). "La tristeza, el miedo, la depresión, la timidez, al igual que la mayoría de las reacciones emocionales, también se aprenden" (p. 155), en lo referente a las emociones negativas que presentan los estudiantes son aprendidas de los padres. Se demuestra la importancia de regresar a la escuela para relacionarse socialmente y fortalecer sus habilidades socioemocionales compartiendo expectativas, vivencias, emociones y juegos. Actualmente las escuelas permanecen cerradas, los centros de recreación y esparcimiento de la misma forma, lo que es una incertidumbre para los estudiantes, hasta cuándo durará las medidas de aislamiento. "Así, un 28,6% de los cuidadores encuestados respondió que la cuarentena afectó mucho o de forma regular la salud mental de sus hijos, mientras que un 49,4% indicó que los afectó poco y solo un 22,1% manifestó que las medidas no tuvieron ningún efecto en los menores" (Fuente: ojo público 2020). Por ello la importancia de desarrollar estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales para afrontar este encierro u otras circunstancias cambiantes en la comunidad educativa.

Un hogar se construye a partes iguales con ladrillos y emociones. La calidad de los materiales constructivos de nuestro hogar, sin embargo, no es ni mucho menos tanto determinante en nuestro grado de felicidad como los recursos emocionales de quienes lo habitan. Nuestra mente nos permite comprender el mundo de forma racional. Nuestras emociones, en cambio, determinan cómo sentimos el mundo, consciente e inconscientemente. Si nuestras emociones están reprimidas o son sobre todo negativas, así sentiremos el mundo: frustrante y negativo. (Punset, 2015, p. 27)

Las emociones influyen en nuestros pensamientos, reacciones el modo de ver lo que acontece a nuestro alrededor como el caso del aislamiento social y el confinamiento por lo que es importante aprender a cuidar nuestra salud mental partiendo desde los hogares y las escuelas. Goleman (2010) realizó investigaciones para demostrar que las emociones son impulsos que nos llevan a actuar ante una situación de peligro reaccionando mediante la ira, el odio, la ansiedad y el miedo.

El ojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. (Goleman, 2010, p. 17).

En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga — como las piernas, por ejemplo — favoreciendo así la huida. En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga — como las piernas, por ejemplo — favoreciendo así la huida. (Goleman, 2010, p. 18)

Todos los seres humanos sienten miedo provocado por una experiencia desagradable, como el contagio del COVID-19, el perder algún familiar, la incomunicación con las relaciones sociales, el distanciamiento de no regresar a las clases presenciales, o agruparse entre pares; el miedo irracional es lo que provoca la ansiedad, considerándose como una emoción tóxica que nos vuelve frágiles y nos deja paralizados. Punset sostiene "las emociones negativas nos aprisionan" (p. 192), emocionalmente el miedo nos inmoviliza, se pierde el control, por ello la importancia de autorregular las emociones, convertir el miedo irracional en racional, que pueda tener sentido y aplicarlo a nuestro beneficio. Punset "Las emociones negativas nos impiden pensar y comportarnos de forma racional por que nos hacen perder la perspectiva objetiva de las cosas así nos lleva a distorsionar la visión de la realidad" (p.

1929)

Todos los seres humanos necesitamos sentir un poco de ansiedad para vivir siempre y cuando sea posible manejarla y se trate de una ansiedad normal y leve. Pero cuando se convierte en ansiedad crónica nos sólo afecta a la persona que lo padece sino además a quienes lo rodean. (Stamateas, B, 2018, p.13).

Por otro lado, el aprendizaje, la atención y la memoria se relacionan con la inteligencia emocional, es necesario equilibrar las emociones para una mejor concentración en el aprendizaje del estudiante, siendo necesario estimular la inteligencia emocional a través de diversas técnicas o estrategias de actividades lúdicas que beneficien a los estudiantes, y puedan controlar sus impulsos y sus reacciones sean positivas. Estas respuestas pueden llegar a ser controlada mediante la educación emocional capaz de ejercer control sobre la conducta, y las conductas son determinaciones tomadas por el individuo.

Los trastornos emocionales frecuentes son:

Problemas de ansiedad, Depresión

Pérdida de confianza

Falta de autoestima y Trastorno de sueño y apetito.

En este mismo contexto los estudiantes y maestros enfrentan la impotencia de no tener las herramientas tecnológica o no saber cómo usarlas lo que provoca un problema en su salud mental. D. Fischman (2016) explicó la importancia de gestionar nuestras emociones “cuando la inteligencia emocional se funde con la inteligencia espiritual se transforma en la naturaleza humana”.

Diversos científicos, neurocientíficos, educadores y psicólogos han realizado estudios sobre las habilidades sociales y la inteligencia emocional para el control de los sentimientos y emociones que al ponerlos en práctica favorecerá la autorregulación de las emociones, autoconocimiento y la seguridad, con el fin de responder asertivamente a un problema. MINEDU actualmente brinda capacitación a docentes en los tres niveles sobre el desarrollo de competencias socioemocionales así mismo incorporó en algunas instituciones un departamento psicológico, pero aún falta más ayuda de los especialistas para la atención de toda la comunidad educativa; esto implica la importancia de la participación de los docentes en promover conductas y estrategias socioemocionales para afrontar esta crisis sanitaria u otras que vendrán. El docente para cumplir con el rol de brindar apoyo emocional, estimulación, comunicación y acercamiento afectivo, necesita estar preparado en resolución de conductas que generan estrés, y sea capaz de conllevar a los estudiantes en el manejo de su capacidad emocional y cognitiva.

“Los agentes de salud y educación, como integrantes activos en el proceso de crianza, tienen una oportunidad privilegiada para la detección e intervención de cualquier interferencia en el desarrollo emocional y en el vínculo temprano”. (UNICEF et al., 2012 p.56). La motivación es un impulso provocado por un agente interno o externo, sin motivación no hay acción; estar motivado implica ver las cosas de otra manera en el contexto que vivimos, las actividades se hacen más placenteras. Los estudiantes desmotivados no realizan ningún esfuerzo para seguir aprendiendo.

Los motivadores intrínsecos son de mayor calidad porque perdura en el tiempo a diferencia que los motivadores extrínsecos se debe a factores externos, son temporales recompensada mediante un premio o castigo. La dopamina juega un rol importante con la motivación intrínseca, se activan los circuitos neuronales y como respuesta nos sentimos motivados para realizar cualquier actividad. (Fischman, 2016, p.21).

Es tarea de los padres de familia crear un ambiente de confianza y reflexión para orientar y conversar empáticamente, guiarles, mostrarles confianza donde puedan expresar sus sentimientos e ideas y no sentirse reprochados, acompañar los procesos de maduración físicas y psicológica, al mismo tiempo los maestros puedan adiestrar a los estudiantes en habilidades socioemocionales para responder al problema que está sucediendo actualmente, que cuenten con herramientas pedagógicas que les permitan aplicar estrategias para que puedan modelar el aprendizaje socioemocional en el aula.

Desde diversas entidades educativas emerge una serie de recomendaciones y sugerencias pedagógicas que relevan la importancia del acompañamiento socioemocional a los estudiantes en este contexto. Para Bisquerra y Pérez (2007) la educación emocional alude a procesos educativos continuos y permanentes, cuyo objetivo principal reside en el desarrollo de competencias emocionales que permitan a los estudiantes estar capacitados/as para la vida, aumentando su bienestar personal y social. (Revistas de Educación, 2021, p. 14).

Para mantener la calma emocional y liberarse del estrés es necesario aplicar estrategias que ayuden a superar el problema, disfrutar de las acciones que se realiza con tranquilidad, siendo consciente y disfrutando lo que se hace, fomentar la alegría, el optimismo, Punset menciona que la persona optimista tiende a encontrar sentido y dar solución a una situación y el humor es importante que permita liberar tensiones, preocupaciones, relajarnos y olvidarnos del problema, Punset refiere que “la risa es una herramienta curativa que fortalece el sistema inmunitario del cuerpo y reduce las hormonas que pueden causar tensión” (p.215).

Los seres humanos vivimos enfrascados en una milenaria disputa interna difícil de resolver. Nos pasamos la mitad del tiempo tratando de maquillarnos sin darnos cuenta de que somos animales, que casi siempre somos el tiempo estante exhibiendo su supuesta grandiosidad de un cerebro cada vez más evolucionado, protuberante y peligroso” (Riso, 2019, p.19).

Las emociones están presentes en todo momento de la vida cotidiana, con la inteligencia emocional se pretende armonizar entre la emoción y la cognición es necesario aplicarlas, es una necesidad de todos los escenarios distintos, radica la importancia de la autoconciencia, autoregulación, autoconfianza y de las habilidades sociales.

Todos los modelos resaltan la importancia del manejo factible del mundo emocional, tanto a nivel intrapersonal como a nivel interpersonal. Y aunque con distintos grados de especificidad y definición, aparece un conjunto de capacidades emocionales que se refieren a:

- La autoconciencia; autovaloración realista y autoconfianza.
  - La autorregulación; autocontrol emocional, adaptabilidad, iniciativa y perseverancia en obtención de metas.
  - Habilidades sociales; empatía, mediación de conflictos, liderazgo, persuasión, promover cambios
- (Bello, Rionday Rodríguez, 2010, p.36).

La empatía, es la capacidad para entender a la otra persona, tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, intentar pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores en cualquier ámbito de la vida y el acompañamiento, es una estrategia que tiene como fin ayudar individualmente a cada niño identificando sus fortalezas y necesidades, abordar el problema y promover la salud emocional aplicando técnicas de gestión de emociones.

López A, Agrinoni M, Figueroa W, Ortiz R. y Corujo G. : “La emoción y la cognición interactúan, se energizan y se moldean mutuamente (Saavedra, 2001, p. 148). Damásio (1994) sostiene que las emociones son inseparables del aprendizaje, y que el cuerpo, el cerebro y las emociones forman una unidad no dissociable”. (p. 27)

La promoción de la competencia socioemocional tiene importancia en el desarrollo de un entorno social favorable para el aprendizaje, permitiéndole al estudiante desarrollar una cultura de responsabilidad y de calidad educativa, siendo de interés liderar la mediación preventiva para el desarrollo saludable de toda la comunidad educativa. Sensibilizar a los integrantes de la comunidad educativa sobre la importancia de la gestión de las emociones (autoconocimiento, autorregulación, autoestima) y la aplicación de estrategias que permitan controlar los problemas de salud mental.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2012) concluye:

El trabajo de promoción, prevención y asistencia solo es posible si se realiza en red, con todos los sectores que intervienen en la primera infancia (salud, educación, acción social, comunidad, recreación, etc.), dada la complejidad de los procesos que intervienen en este momento de la vida. No hay lugares hegemónicos y cada intervención requiere de la intersectorialidad y de la interdisciplinación, de las políticas públicas y las gestiones privadas para que la equidad y el respeto por los derechos de cada sujeto sean una realidad. (p. 64).

Es importante que la comunidad educativa tome conciencia de la problemática que está afrontando actualmente con respecto a la salud emocional de los estudiantes, sienten miedo o temeraria contagiar a otros por el virus, algunos de sus familiares se encuentran afrontando el problema del COVID-19, otros se encuentran contagiados recuperándose, otros atravesando dolor por la pérdida de un ser querido, y a esto se suma la carga del desarrollo de los contenidos y falta de herramienta tecnológica para continuar con sus clases que hace que el estudiante presente cuadro de estrés; no encontrando con quien conversar, quien lo entienda, se deprime; es allí donde los maestros aplicarán las estrategias socioemocionales para mejorar la salud emocional de los estudiantes.

Las investigaciones también han identificado que las intervenciones de HSE se asocian a una mayor asistencia escolar, mayor involucramiento en el aula, y una mayor resolución de conflictos entre pares (Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C. y Álamos, P., 2013). En otras palabras, los estudiantes que adquieren HSE se llevan bien con otras personas, trabajan cooperativamente, identifican estrategias para resolver problemas, saben cuándo y dónde pedir ayuda, y están más motivados para aprender. (Hernández, M, et al, 2018, p.4).

Los padres de familia como parte de la comunidad educativa deberían favorecer la motivación intrínseca de sus hijos mediante la formación de valores, autoestima y la autorregulación de las emociones, motivándoles con frases de elogio, de confianza y que se sienta motivado. Existen muchas actividades para favorecer el estado emocional del estudiante.

Ortiz (2009) señaló: Mantener el mayor tiempo posible la cara sonriente, este estado permite activar el cerebro a través de las neuronas espejo; las situaciones divertidas y emocionalmente positivas potencian el aprendizaje y fijan más rápidamente el contenido escolar; nunca chillar ni gritar para que el niño haga los deberes, favorece una realización mejor de los deberes un estado emocional tranquilo. (p.185)

El Ministerio de Educación en la guía metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencia por desastre señala la participación activa del docente en situaciones de prevención y promoción de la salud a nivel socioemocional proponiendo estrategias y técnicas para ayudar a sobreponerse a los estudiantes al desastre como es el caso de la pandemia. Considera las diversas acciones que realizarán los docentes como:

- ✚ Intervención socioemocional buscando el alivio y control de las emociones después del desastre.
- ✚ Restablecer el equilibrio.
- ✚ Evitar la victimización.
- ✚ Promover y apoyar los procesos naturales de recuperación.
- ✚ Prevenir que persista o se agraven las situaciones de estrés.
- ✚ Fomentar la organización de grupos de atención socioemocional en la escuela y coordinar mantener comunicación constante con la comunidad educativa.

Motivar la participación de todos para la pronta recuperación de los afectados. (MINEDU. Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres, 2015, p.28).

Lee, K. y Ludington, B. (2016). "El desarrollo del autocontrol y la capacidad de reconocer y regular las emociones esenciales para niños que tienen un alto riesgo de exposición a la violencia" (p.500).

Diversos autores señalan la importancia de aplicar estrategias para favorecer la autorregulación de las emociones de los estudiantes:

- ✚ Empatía y tolerancia, capacidad de comprender y estar ligado a la convivencia social.
- ✚ Acompañamiento
- ✚ Alentar a los adolescentes a establecer metas personales acorto, mediano y largo plazo con optimismo y capacidad de mirar los aspectos positivos en las experiencias.
- ✚ Realizar ejercicios de respiraciones profundas y de estiramiento.
- ✚ Meditación, mindfulness y dormir bien.
- ✚ Consumir alimentos balanceados
- ✚ Estrategias lúdicas, que sean flexibles y motivadoras como crear cuentos, teatro, hacer música y crear en nosotros mismos y ser positivos.
- ✚ Juego de roles, el dado de las emociones, disfraces
- ✚ Habilidad de comunicación: saber escuchar y decir, con un lenguaje adecuado y preciso.
- ✚ Integración social, permanecer en grupos y cooperar.

Los maestros eficaces tienen buenas estrategias para ayudar a los estudiantes a automotivarse y asumir la responsabilidad de su aprendizaje (Anderman y Dawson, 2011). Los psicólogos de la educación aseguran cada vez con mayor firmeza que el mejor modo de lograr este objetivo es dar a cada estudiante oportunidades de aprendizaje que correspondan al mundo real, con dificultad y novedad adecuadas. (Santrock, 2014, p.47)

Los maestros aplican continuamente estrategias para motivar a los estudiantes durante el desarrollo de la clase presencial, pero el desarrollo de la clase virtual se ha estado dejando de lado esta parte importante, se debe retomar la secuencia en la virtualidad para favorecer el aprendizaje del

estudiante a través de la motivación.

Domitrovich, C., Durlak, J., Staley, K., Weissberg, R. (2017) señaló:

La competencia socioemocional es un factor crítico al que se debe dirigir las intervenciones preventivas universales que se llevan a cabo en las escuelas porque el constructo (a) se asocia con resultados sociales, conductuales y académicos que son importantes para el desarrollo saludable.

El Ministerio de Educación deberá de implementar la capacitación de todo el personal que conforma la comunidad educativa sobre el manejo de la inteligencia emocional, social, la resiliencia, la empatía, el autoconocimiento, para que puedan responder ante una eventualidad similar, apoyando a los estudiantes con estrategias motivadoras que ayuden a superar los problemas socioemocionales de los estudiantes.

### III. CONCLUSIONES

La capacitación de los docentes en inteligencia emocional permitirá promover el control de las emociones y las conductas sociales. Son los docentes quienes realizan la contención socioemocional en las escuelas.

La aplicación de estrategias socioemocionales de la comunidad educativa como la actitud empática, asertiva y cordial fortalecerá la salud mental de los niños y adolescentes.

Promover el optimismo, mantener la risa porque permiten la liberación de las hormonas de la felicidad como la serotonina, dopamina y adrenalina.

La motivación intrínseca es más eficaz por lo que se recomienda aplicar en los estudiantes para que aprendan a regular sus emociones ante una situación similar.

### REFERENCIAS

- [1]. Antón, M. y Méndez, F. (2002). *Medición de la conducta en niños y adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- [2]. Aristulle, P., Paoloni-Stente, P. (2019). Habilidades socioemocionales en las comunidades educativas: aportes para la formación integral de los y las docentes. *Revista Educación*, 43, 2, recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44058158005> DOI: <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.28643>
- [3]. Bisquerra, R. (2021). <https://www.rafaelbisquerra.com/biografia/>
- [4]. Chávez, C. (2021). El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia. *Revista Ojo público* claudia@ojo-publico.com
- [5]. Domitrovich, C., Durlak, J., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-Emotional competence: A essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- [6]. Fischman, D. (2014). *Motivación 360°*. Lima: Editorial Planeta.
- [7]. Fischman, D. (2016). *Inteligencia espiritual en la práctica*. Lima: Editorial Planeta
- [8]. Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor
- [9]. Hernández M., Trejo, Y. & Hernández M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales en un contexto de los jóvenes en el contexto educativo.
- [10]. Infante, O y Grau J. (2020) *La psicología de la salud en el enfrentamiento a la COVID -19 en América Latina*. Editorial: CEDEM.
- [11]. Ioannou, A. (2019). A model of gameful design for learning using interactive tabletops: Enactment and evaluation in the socio-emotional education classroom. *Educational Technology, Research and Development*, 67(2), 277-302. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11423-018-9610-1>
- [12]. López A. & Agrinóni M. & Figueroa W. & Ortiz R. y Corujo G. (2016). *Socioemocional*.
- [13]. Puerto Rico. Impresos Emmanuelli.
- [14]. Ministerio de Educación del Perú. (2015). *Guía metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencia por desastres*. Lima: MINEDU.
- [15]. Murueta, M. y Orozco, M. (2015). *Psicología de la violencia. Causas, prevención y afrontamiento*. México: Editorial El Manual Moderno.
- [16]. Ortiz T. (2009). *Neurociencia y educación*. Madrid: Alianza editorial.
- [17]. Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- [18]. Punset E. (2015). *Brújula para navegar en emociones*. Lima: Penguin Random House Grupo Editorial.
- [19]. Riso, W. (2019). *Sabiduría emocional*. Lima: Planeta Perú.
- [20]. Santrock, J. (2014). *Psicología de la educación*. México. McGraw-Hill Companies.
- [21]. Stamatias, B. (2018). *Calma emocional*. Buenos Aires: Penguin Random House Grupo.
- [22]. Trejo Sánchez K. Fomento de las habilidades socioemocionales en el currículo escolar de la educación superior como contribución para una mejor convivencia. *bol.redipe* [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 21 de septiembre de 2021];9(1):55-64. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/889>
- [23]. Unicef (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Buenos Aires: Fundación Kaleidos.
- [24]. Vásquez R. (2008). *Apoyo conceptual al curso de elementos lingüísticos en español*. Textodidáctico. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala.