

Las habilidades socioemocionales en los niños y adolescentes durante y después del confinamiento

Ana Cristina Montes Vega

Clase con alumnos de segundo grado de preescolar del Jardín de Niños “Teresa de la Rosa” # 1095 de Temósachic, Chihuahua.



Fuente: Foto cortesía Ana Cristina Montes Vega.

Montes Vega, A. C. (2023). Las habilidades socioemocionales en los niños y adolescentes durante y después del confinamiento. En J. A. Trujillo Holguín, J. L. García Leos y L. A. Pérez Núñez (coords.), *Desarrollo profesional docente: deserción y rezago educativo después de la pandemia* [col. Textos del Posgrado n. 8] (pp. 271-281). Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R.

Resumen

El presente artículo hace un recorrido sobre las habilidades socioemocionales de niños, niñas y adolescentes. En primer lugar, comienza con un concepto de habilidades emocionales, más adelante describe cuáles son y cómo se presentan en los diversos niveles por los que pasan (preescolar, primaria, secundaria) y las características que expresan de manera general todos los infantes en cada una de ellas. Al mismo tiempo se describen las que demostraron los alumnos, en especial los del nivel preescolar en el Jardín de Niños “Teresa de la Rosa” de Temósachic, Chihuahua, durante el confinamiento y trabajo en casa. Encontramos también el aspecto socioemocional que mostraron después de la pandemia, al enfrentarse a la “nueva normalidad” al entrar a clases presenciales. El documento contiene en sus apartados algunos de los aspectos que ayudaron o perjudicaron para que se desarrollaran o no dichas habilidades y los actores que intervinieron en ese proceso, en especial los padres de familia. De igual forma se describen algunas de las estrategias que implementó el gobierno por medio de las escuelas en los Consejos Técnicos Escolares, y las principales organizaciones mundiales como la UNICEF, para apoyar a los niños, maestros, padres de familia en el tiempo de pandemia de la COVID-19. Es muy importante mostrar en este documento las repercusiones que existieron durante y después de la pandemia y tomarlas como punto de partida en el trabajo futuro.

Palabras clave: COVID-19, ALUMNOS DE PREESCOLAR, UNICEF, EMOCIONES, PADRES DE FAMILIA.

Introducción

Durante el periodo del año 2020 al 2022 vivimos un cambio drástico en nuestra manera de vivir, de trabajar, cómo nos relacionamos, cómo aprendemos, cómo cuidamos de la salud y alimentación, cómo pensamos y sentimos, cómo se dirigen las instituciones de salud, educativas, de comercio. En pocas palabras, fue un giro total en la vida de todos. La velocidad con la que se desarrolló la pandemia, los contagios en todo el mundo nos tomaron por sorpresa a todos, y por lo tanto ocurrió un daño en lo socioemocional.

En el presente artículo se hace un breve recuento de cómo la COVID-19 vino a cambiar nuestras vidas, poniendo especial énfasis en el aspecto emocional de los niños, niñas y adolescentes. Más adelante se explica cómo los niños del nivel preescolar pasaron por dicho proceso y cómo afectó en su estado emocional, académico, físico y social.

Se explica en un apartado cómo es que la Secretaría de Educación Pública, por medio de los Consejos Técnicos Escolares, se preocupó por el bienestar de las niñas, niños y adolescentes, además de los padres de familia y maestros, y puso en marcha dentro de las sesiones ordinarias un apartado para el trabajo socioemocional durante y después de la pandemia, con ello se buscaba lograr que todos los niños tuvieran acceso a la educación y al mismo tiempo

por medio del trabajo realizado desarrollar dichas habilidades emocionales.

Se exponen además en el documento las características de estados emocionales que tienen los niños, niñas y adolescentes en los tres niveles de educación básica. De igual forma se plantea cómo los padres de familia influyeron en las emociones de sus hijos durante y después de la pandemia, por un lado de manera favorable con entornos y ambientes propicios para el aprendizaje y la situación vivida, por el contrario, se explica cómo se generaron ambientes de violencia y que afectan negativamente en los niños.

Por último encontraremos un apartado donde se analiza cómo el estado emocional afecta en lo cognitivo, si es negativo puede bloquear los canales para el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos, si no están dispuestos o no se sienten bien no se podrá lograr que aprendan, mientras que si se está en un estado favorable se ven resultados prósperos.

Las habilidades emocionales en niños y adolescentes durante y después de la COVID-19

“La pandemia que atravesamos por COVID-19 ha hecho que los estudiantes tengan que lidiar con sentimientos de aislamiento, frustración, aburrimiento, ansiedad y estrés: esto trae consigo una respuesta de desesperanza, depresión y enojo” (Heredia, 2020, párr. 1).

Para comenzar a hablar sobre la importancia que tiene o la afectación en las habilidades emocionales de los alumnos durante y después del confinamiento, primero debemos especificar a qué se refieren dichas habilidades, para ello una especialista en educación del CAF (Banco de Desarrollo de América Latina) comenta que

Estas habilidades refieren a dimensiones de la personalidad y de la capacidad de regulación de las emociones de las personas (tales como la perseverancia, el autocontrol, la autoconfianza, la resiliencia, entre otras) y se ha encontrado que están positivamente correlacionadas con los desempeños educativos, con resultados laborales (en particular, mayor participación laboral y probabilidad de tener un empleo) y con otras dimensiones de la vida y la inserción en la sociedad, como la participación ciudadana y el nivel de satisfacción con la vida. Asimismo, tanto las habilidades cognitivas como socioemocionales están frecuentemente interconectadas y los niveles de ambos tipos de habilidades en un momento dado afectan el desarrollo de esas habilidades en el futuro [Lambí, 2021, párr. 2].

Una de las respuestas como medida de prevención/actuación que se tuvo por la pandemia fue el cierre de escuelas en todos los niveles, el total confinamiento; el cambio drástico de vida para todos fue muy difícil de asimilar en ese momento, el miedo constante a enfermarse, o de que algún familiar o conocido muriera, observar cómo aumentaban los casos de manera exagerada en el mundo, trajo muchas consecuencias para todos, muchos conflictos y entre ellos emocionales; en el estudio que realizó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) se menciona que entre

adolescentes y jóvenes el 27% padecía ansiedad, el 15% depresión, el 46% menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba, el 73% había sentido la necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental.

El preescolar y las habilidades emocionales

Estas afecciones no solo las podemos encontrar en los adolescentes sino también en otros niveles, como lo son los preescolares. Lugo (2021) expuso que durante la pandemia niñas, niños y adolescentes han manifestado afectaciones emocionales, principalmente ansiedad, depresión, frustración, incertidumbre, dificultades para dormir, ira, así como estrés postraumático. Ella considera que los preescolares se encuentran en una etapa egocéntrica en la que lo más importante son ellos y el confinamiento les dificulta ver al otro. “Es donde empiezan a adquirir estas habilidades sociales; no obstante, en estos momentos no tienen a otros para practicar sus habilidades que se encuentran en desarrollo” (Lugo, 2021, párr. 7).

En el caso de los preescolares se observa que al regresar a clases presenciales se contaba con un rezago muy significativo en cuanto a lo socioemocional, es por ello que el mayor trabajo que se tuvo como educadoras fue basado en este aspecto para poder solventar de alguna manera en la motivación, capacidad de concentración y perseverancia, aislamiento y problemas de atención, cambios repentinos de conducta y estados de ánimo.

Llegan los niños con problemas para relacionarse, el cambio es observado en las etapas de ingreso al preescolar (primer grado), donde antes de la pandemia se relacionaban más rápido, algunas veces ya se conocían con otros niños al visitar los parques, ser vecinos o de la misma colonia, pero al llegar de nuevo ingreso en agosto del 2021 existió una gran diferencia: los niños son más cohibidos, solitarios, no pueden expresar sus emociones fácilmente, incluso su lenguaje es muy corto, ya que no tuvieron ese acercamiento con otras personas que no fueran familiares, no había parques, iglesia, cines, centros recreativos en donde podían convivir como antes, y por esa razón se tuvieron que realizar más actividades de integración para los grupos al entrar, y otorgarle mucho más peso a lo emocional que a lo académico.

Por otro lado, a los alumnos que ya habían tenido algún acercamiento, asistencia al preescolar, quedarse en casa les trajo muchas consecuencias emocionales, una parte de ellas emana del estrés de un nuevo cambio en la forma como reciben la educación, los niños de preescolar en especial estaban comenzando a relacionarse con compañeros, conocer las dinámicas de trabajo de las docentes, experimentar el desapego de su familia... y luego llegó la pandemia, con el aislamiento total, estar lejos de sus compañeros, el aburrimiento, enojo que se presentaba en los alumnos y que muchas veces no sabían cómo afrontar estas situaciones tan inciertas y desconcertantes

que enfrentaban ante una pandemia, no saber expresar o darle nombre a esas emociones que sentían en determinados momentos.

De los alumnos de preescolar del Jardín de Niños “Teresa de la Rosa”, ubicado en Temósachic, Chihuahua, de segundo grado, existen dos casos que llaman la atención: el primero es de una niña de cuatro años que presentaba dificultad para dormir, sentía miedo, sufría estrés, se comía la uñas, padecía de alopecia, le salían granitos en las manos; la madre tuvo que llevarla a consultas de psicología como apoyo a dichos síntomas, refiere tener después de muchas consultas y medicamento más tranquilidad y menos complicaciones físicas de ansiedad.

Otro caso es de una alumna de cuatro años de edad que presenta consecuencias socioemocionales después de la pérdida de su abuelito por complicaciones de la COVID-19, mostraba ansiedad, llanto, falta de sueño. Al regresar a clases en febrero, luego del confinamiento del 2022 por las fiestas decembrinas, se comenzó a observar que presentaba problemas de micción, regularmente van una vez al baño durante la jornada escolar, pero ella pedía permiso cinco o seis veces en tres horas y media que dura nuestro horario; la mamá comenta que es por los problemas de la pérdida de su abuelo, el medicamento que estaba tomando recetado por el psicólogo para ayudarlo a pasar por el duelo y el estrés por la idea de enfermar y morir ella también. Como vemos, los niños de preescolar también tuvieron consecuencias negativas y cambios en lo emocional.

Los Consejos Técnicos Escolares y el trabajo con las emociones

Derivado de esta situación la Secretaría de Educación Pública, por medio de los Consejos Técnicos Escolares –CTE–, ayuda, encamina y orienta a los docentes para trabajar con dichas habilidades socioemocionales en los alumnos, padres de familia y docentes desde que inició la pandemia, y continúa durante el periodo de redacción de este artículo.

El mayor trabajo en los CTE del final del ciclo escolar 2020-2021 y todo el ciclo escolar 2021-2022, en las sesiones ordinarias realizadas cada mes, consistió en la reflexión acerca de la importancia del aspecto socioemocional para favorecer el bienestar y el aprendizaje de niñas y niños. Reconocieron que hay diferencias entre las emociones y los estados emocionales. Algunas emociones básicas que los seres humanos experimentamos son: alegría, tristeza, miedo y enojo, y cuando se extienden por más tiempo se convierten en un sentimiento (estado emocional) como puede ser la angustia, la frustración, la inseguridad, entre otros. Asimismo, cuando somos capaces de recurrir al sentido del humor, confiamos en nosotros mismos o tenemos ideas positivas sobre el futuro, podemos no solo resistir la adversidad sino salir fortalecidos de ella (resiliencia) (SEP, 2021).

En suma, han reflexionado acerca de la importancia de favorecer el desarrollo socioemocional como un aprendizaje relevante para la vida presente

y futura de las niñas y los niños. Los CTE llevan un proceso paulatino y en cada uno de ellos van agregando aspectos para el trabajo con las emociones de los niños, padres de familia y docentes, presentan diversas actividades en torno a ello, tanto en casa como en las clases presenciales, de acuerdo a como correspondía trabajar, se designaban acciones que pueden abarcar diversos instrumentos, de los cuales en el preescolar las planeaciones, videos e infografías son las de mayor alcance y mejor resultado en los alumnos.

Recordemos que el aprendizaje y desarrollo de las habilidades socioemocionales, cognitivas y creativas que adquieren las niñas y niños no sucede igual en todos, y por ello es necesario que el registro de los avances que se realice de cada niña y niño sea justo y congruente con cada realidad y circunstancia, que tome en cuenta las adversidades, los esfuerzos de las familias y sus condiciones particulares para continuar aprendiendo (SEP, 2021, p. 16).

Los niveles educativos y sus estados emocionales

En el estudio realizado por el Observatorio del Tecnológico de Monterrey, Heredia comenta sobre los niveles y las emociones que presentan los niños y adolescentes. Para el nivel maternal, de dos a tres años, se pueden identificar cuatro emociones básicas: alegría, enojo, tristeza, aburrimiento; el 25% a esa edad pueden imitar la emoción, comienzan a eliminar los golpes para establecer límites, y a utilizar el lenguaje oral para expresarse y pedir ayuda (Heredia, 2020).

En el nivel de primaria ya son capaces de nombrar las emociones que sienten, el 65% de los alumnos modifican actitudes o hábitos relacionados a su aprendizaje de manera intencionada. Se clasifican diversos conceptos, como enojo, alegría, tristeza, temor; pueden realizar actividades de manera cooperativa, con una meta u objetivo en común a realizar.

Del nivel de educación media conforme los alumnos avanzan en su trayectoria escolar se encontró que las capacidades de percepción, comprensión y regulación emocional aumentan, estas capacidades son de vital importancia para la adaptación a los entornos y contribuyen al bienestar psicológico y al crecimiento personal de los alumnos.

Estos ejemplos nos dan una idea sobre lo valioso que resulta invertir tiempo y esfuerzo en el desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños, adolescentes y jóvenes. A largo plazo desarrollamos personas adultas más felices y encaminadas al bienestar. También los adultos podemos utilizar las herramientas que nos ayuden a regular nuestras emociones en forma sana todos los días (Heredia, 2020).

Es por ello que en todos los niveles educativos ahora en el regreso a la “nueva realidad” se vio necesario realizar un esfuerzo en trabajar con habilidades emocionales en los alumnos para disminuir la carga de emociones negativas causadas por el aislamiento social y las posibles carencias que pueden enfrentar.

Padres de familia después de la pandemia

La UNICEF México da algunas indicaciones de cómo los padres pueden ayudar en las habilidades socioemocionales de sus hijos. Lo primero en recomendar es explicarles a los niños que sentir miedo o preocupación es normal, así como asegurarles que esta situación es temporal. Hablar con ellos y escucharlos, sin ocultarles información, con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Limitarles el acceso a la televisión y redes sociales, ya que hay una sobreexposición a la información que aumenta el estrés y el miedo. Recomiendan realizar actividad física en familia, establecer rutinas/horarios para desayunar, jugar, comer, estudiar, ver películas, leer, cenar, realizar actividades lúdicas o manualidades que les ayuden a manejar sus emociones. Platicar con ellos sobre las medidas de higiene básicas, enseñarles la forma correcta de lavarse las manos, y fomentar que lo hagan frecuentemente. Implementar una dieta balanceada para toda la familia, en especial las recomendadas para combatir enfermedades. Crear ambientes favorables para sus hijos como preparar recetas juntos, jugar con plastilina, usar rompecabezas, dibujar, usar pinturas, cantar, bailar, escuchar diversos ritmos de música, contar o inventar cuentos e historias juntos, ya que ayudan mucho a echar a volar la imaginación; pero sobre todo utilizar prácticas de crianza positivas, en las que no se recurra a la violencia como golpes o gritos, ya que agravan la situación de estrés que todos están viviendo (UNICEF, 2019).

Sobre el rasgo emocional encontramos un aspecto que no podemos pasar por alto: la violencia que se observó en algunas familias durante y después de la pandemia. En la Universidad Iberoamericana, Guerra (2020) muestra algunos de los aspectos que fueron parte de las problemáticas, una de las principales fue el acceso a la educación virtual, que está vinculado con la falta de computadoras, la falta de acceso a Internet, la economía de las familias, las distracciones de los niños por la nueva dinámica, la falta de conocimientos y la falta de material didáctico, no hay familiaridad de muchos padres con las herramientas digitales para poder orientar a sus hijos sobre su uso.

Lo sufrido en el ambiente familiar aumentó las cargas laborales, domésticas, educativas, incertidumbre laboral, de ingresos, pérdidas de empleo, ausencias de rutinas, que se reflejan en estrés que se eleva en las familias, y por lo tanto caen en la violencia. Dicho esto, se puede observar que padres de familia al no saber cómo explicar a sus hijos, o los niños no comprendían bien cómo realizar las tareas, recurren a los golpes, gritos, berrinches, empujones, palabras ofensivas, violencia física y emocional. Lo anterior se puede ver plasmado en los datos mencionados por Guerra:

En el ámbito familiar en nuestro país “6 de cada 10 niñas y niños de 1 a 14 años han sufrido alguna agresión psicológica o castigo físico por algún miembro de su hogar” [...] En específico, desde que se estableció el confinamiento en México la dimensión en el total de llamadas reales muestra que entre enero y junio de 2020 se recibieron 352 646 llamadas relacionadas con violencia familiar [...] lo mismo

se reporta en torno a los presuntos delitos de violencia familiar que aumentaron en 1 622 casos [Guerra, 2020, p. 88].

Además podemos observar que no solo en el 2020 se vio este aumento en la violencia. Según un artículo publicado por Capital 21 Web (2021),

Al presentar un reporte sobre la situación en la que se encuentran las niñas y niños de México en el contexto de la pandemia, el subsecretario en Derechos Humanos, Alejandro Encinas, informó que se advierte el aumento de 24 por ciento de la violencia familiar durante el primer semestre del 2021.

Indicó que de marzo a junio “se registraron niveles máximos históricos de violencia familiar contra niñas y niños. Un dato, durante el primer semestre de 2021, se han abierto 129 mil carpetas por violencia familiar, un aumento de 24 por ciento respecto al mismo periodo anterior” [párr. 1-2].

Lo anterior es un dato alarmante, un problema que se tiene que ocupar con dedicación de todos, poner mayor énfasis en la prevención y erradicar esa violencia. Claro que existe trabajo de las autoridades para poder ayudar, de docentes, directivos y demás actores involucrados en este proceso, pero no de mucho servirá si no se regresa a la “normalidad”, a realizar actividades diarias, esenciales como a las fuentes de ingreso de las familias, a bajar ese estrés por llevar la comida a la mesa, ya que muchos perdieron totalmente sus trabajos por las clausuras de empresas, maquiladoras, o incluso pérdidas familiares, de los padres o cabezas de familia.

Con el “semáforo verde” se regresó a las escuelas, y al uso de espacios públicos y de recreación, que ayudaron en parte a estos niños que sufrían violencia a mejorar sus emociones al convivir con otras personas y estar fuera del estrés familiar que se vivió y que generó en muchos casos violencia para los alumnos.

Las emociones y su contribución en desarrollo de lo cognitivo

Las emociones se definen como respuestas o reacciones fisiológicas que nuestro cuerpo genera debido a los cambios que se producen tanto en nosotros mismos como en nuestro entorno. Todos estos cambios se encuentran influidos por nuestras experiencias pasadas que nos ayudarán a la hora de elegir la respuesta más adecuada en función del estímulo y la situación concreta a la que nos enfrentemos (Bitbrain, 2018).

Las emociones afectan al sistema cognitivo, por lo que es importante comprenderlas, etiquetarlas adecuadamente y reconocerlas, así como identificar sus causas y prever las consecuencias de nuestras respuestas. La manera de respuesta de una emoción se puede clasificar en tres sistemas:

- Cognitivo: pensamientos, ideas, imágenes e influencia que ejercen sobre las funciones cognitivas superiores: atención, memoria y aprendizaje. Se encarga del procesamiento de la información ya sea de manera consciente o inconsciente.

- Fisiológico: cambios orgánicos que se producen en distintos sistemas produciéndose, por ejemplo, cambios en la tensión muscular, presión arterial, respiración, temperatura, etc. Suele ser el primer sistema de respuesta que se pone en marcha frente a un estímulo, siendo estos cambios involuntarios.
- Conductual: conductas observables de afrontamiento o evitación, expresión facial, movimientos corporales, etc. (Bitbrain, 2018, párr. 18-20).

Al comprender que tenemos estos tres aspectos que revisar en nuestros alumnos vemos que ciertamente la pandemia afectó significativamente en el aspecto de lo cognitivo, por ejemplo, en los alumnos su atención, memoria y aprendizaje estaban relativamente mal, al presentar falta de comunicación, poca atención para atender sus trabajos, tareas y demás responsabilidades; en las clases a distancia no se tenía ese acercamiento con sus compañeros, puesto que en el poblado de Temósachic solo se trabajaba por tareas enviadas por WhatsApp y las videollamadas eran personales, no grupales; se perdía mucho ese aspecto tan importante en este nivel que es la comunicación, intercambiar, participar, socializar con sus compañeros. Otro aspecto que influyó mucho en lo cognitivo fue que no tenían autonomía en realizar sus trabajos, pues al recibir los padres la planeación muchas de las veces la hacían ellos en lugar de dejar a sus hijos realizarla a su ritmo.

Después de la pandemia se continuó observando la afectación de algunos alumnos en lo cognitivo: en la atención, memoria y aprendizaje. Los niños aprenden cuando interactúan con el entorno, cuando utilizan la memoria, en la concentración y atención, y esto no se observaba en ellos; la poca atención para atender en clases y demás responsabilidades, querían que todo les hiciera el adulto que estaba con ellos, no tenían autonomía, no podían resolver conflictos que se les planteaban, no tenían curiosidad por observar, aprender; su curiosidad e interés estaba más en lo tecnológico, y estos niños venían mayormente de hogares donde no recibieron el apoyo y atención por parte de sus padres durante el trabajo en la pandemia.

Referente a lo fisiológico, se observó mucho al regresar a las aulas esos cambios en su cuerpo: niños que no controlan esfínteres, niñas con problemas de micción como el caso comentado anteriormente, niños que se alteraban con cualquier cosa, les daba miedo estar en el salón o estar con otras personas, que lloraban aún en tercero de preescolar, presentando esos cambios involuntarios, sudaban del miedo, incluso hasta llegar a inventar dolores (estómago, gargantas, muelas, etc.) para que las docentes llamaran a los padres para que fueran por ellos, todo esto por el simple hecho de que no querían estar en la escuela, el miedo que les provocaba estar lejos de su familia. Y por lo tanto esto no les permitía estar concentrados en las clases, estar dispuestos a participar, afectando así el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En lo conductual puede observarse la forma en que los alumnos comenzaron a afrontar las situaciones a su manera, a crear nuevos hábitos, rutinas; iniciaron el trabajo de autocontrol y resolución de conflictos, pero al mismo tiempo conductas inaceptables, berrinches para obtener lo que querían, llanto, enojos, gestos, palabras obscenas, que en algunas de las veces comenzaron en clases y perjudicaban el ambiente del aula.

Como podemos observar, las emociones afectan mucho a los alumnos y en lo que concierne a los docentes, por ello la necesidad de trabajar ese tema, ayudar a los niños a comprender las emociones, ya que permite etiquetarlas adecuadamente y reconocerlas, así como identificar sus causas y prever las consecuencias de nuestras respuestas.

Entre los objetivos de la educación emocional pueden encontrarse aspectos como aprender a identificar adecuadamente las emociones tanto propias como ajenas, aprender a regularlas, o comprender su significado. Todo ello puede ayudar al desarrollo de relaciones sociales más satisfactorias y repercutir en una mejora del bienestar general (Bitbrain, 2018, párr. 16).

Conclusión

La pandemia vino a revelar la decadencia en el sistema educativo, en la educación emocional que se tiene en los alumnos y en la sociedad, que no estábamos preparados para tal magnitud de cambio en nuestras vidas.

A pesar de todo el trabajo realizado por los docentes, instituciones educativas, gobierno, si los padres de familia no apoyaban a la educación de sus hijos, no se tomaban el tiempo con ellos y ponían esfuerzo no se podía lograr que se llevara a cabo una educación, ya que la mayoría de las habilidades socioemocionales en los niños, niñas y adolescentes están relacionadas con el ambiente familiar.

La pandemia desencadenó violencia en las familias, sacó lo peor de las personas, creó emociones negativas en la sociedad, emociones en los niños que anteriormente no conocían, como el estrés, la ansiedad, el miedo; aumentó mucho las visitas a psicólogos por parte de los niños, el uso de medicamentos para tratar la ansiedad y depresión, que antes eran casi nulos, en especial en el nivel preescolar.

La SEP, docentes y demás actores de educación se dieron cuenta que falta mucho trabajo con respecto a la educación emocional en las aulas, por lo que se implementaron programas y actividades para el trabajo de la misma, como lo fueron el documento *Herramientas de acompañamiento socioemocional*, el *Cuadernillo campañas de autocuidado* y la *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar* (preescolar, primaria y secundaria), que fueron presentados por la SEP y el ISSSTE en agosto del 2021, entre otros.

Referencias

- Bitbrain (2018, ago. 23). *Qué es la inteligencia emocional y cómo desarrollarla*. <https://www.bitbrain.com/es/blog/inteligencia-emocional-estimulacion-cognitiva#:~:text=Las%20emociones%20utilizan%20tres%20sistemas,de%20manera%20consciente%20o%20inconsciente>
- Capital 21 Web (2021, ago. 19). *Violencia familiar y suicidio infantil incrementaron durante pandemia*: SEGOB. <https://www.capital21.cdmx.gob.mx/noticias/?p=26043>
- Guerra, M. (2020). El derecho a la educación de las niñas, los niños y las y los adolescentes y la violencia familiar durante la pandemia de COVID-19. *métodhos, Revista Electrónica de Investigación Aplicada en Derechos Humanos de la CDHCM*, (19), 76-97. <https://biblat.unam.mx/hevila/Metodhos/2020/no19/4.pdf>
- Heredia, E. (2020, jun. 29). El desarrollo emocional es tan importante como el académico. *Observatorio*. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>
- Lambí, C. (2021, jun. 8). Habilidades socioemocionales: ¿cuál es la situación en la región y qué se puede hacer para promover su desarrollo? *CAF Banco de Desarrollo de América Latina*. <https://www.caf.com/es/conocimiento/visiones/2021/06/habilidades-socioemocionales-cual-es-la-situacion-en-la-region-y-que-se-puede-hacer-para-promover-su-desarrollo/>
- Lugo, G. (2021, ago. 15). Pandemia y niñez: habilidades sociales atrofiadas y patologías emocionales. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/ninos-y-adolescentes-ante-la-adversidad-emocional/>
- SEP [Secretaría de Educación Pública] (2021). *Educación preescolar, primaria y secundaria. Ciclo escolar 2020-2021. Consejo Técnico Escolar. Séptima Sesión Ordinaria. Guía de trabajo*. Dirección General de Gestión Escolar y Enfoque Territorial, Subsecretaría de Educación Básica.
- SEP (2021). *Herramientas de acompañamiento socioemocional*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-Herramientas%20para%20el%20acompañamiento%20socioemocional_19Ago21.pdf
- SEP (2021). *Cuadernillo campañas de autocuidado. Haciendo ecos en mi escuela*. <https://educacion-basica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/04/5.-Cuadernillo-Campan%CC%83a-de-autocuidado.pdf>
- SEP (2021). *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar*. <https://www.gob.mx/issste/articulos/guia-de-actividades-de-desarrollo-socioemocional-para-el-contexto-escolar-nivel-primaria?idiom=es>
- UNICEF (2019). *Niñas, niños y adolescentes durante COVID-19. Recomendaciones a padres y madres para mejorar el estado emocional de sus hijos e hijas*. <https://www.unicef.org/mexico/ní%CC%83Bla-s-ni%CC%83Blos-y-adolescentes-durante-covid-19#:~:text=El%20estado%20emocional%20de%20ni%CC%83Bla-s,con%20miedo%20todo%20el%20tiempo>
- UNICEF (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%CC%83Bven-es>

Ana Cristina Montes Vega. Licenciada en Educación Preescolar por la Institución Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Chihuahua Profesor Luis Urías Belderráin en el año 2013. Licenciada en Educación plan '94 en la Universidad Pedagógica Nacional unidad 19B Guadalupe Monterrey en el 2018. Actualmente se desempeña como docente frente a grupo en el Jardín de Niños "Teresa de la Rosa" #1095, ubicado en el municipio de Temósachic, Chihuahua. Correo electrónico: cris.alex26@hotmail.com