

# Bienestar emocional en tiempos de pandemia, de cambios, de preguntas; una mirada formativa

DOI:<https://doi.org/10.26852/2357593X.399>

Marta Mireya Lozano García<sup>1</sup>, Lilo Serna Alvarez<sup>2</sup>

## Resumen

Este artículo está basado en una mirada real y contextual, desde donde nos hemos permitido hacer una revisión conceptual y metodológica sobre aspectos relacionados con el bienestar emocional, a la luz de los tiempos de pandemia que vivimos, ocasionada por el COVID-19 y, desde una mirada formativa en la que se proponen algunos lineamientos para tener en cuenta en el ámbito educativo, ante la necesidad de repensar la práctica pedagógica, y los escenarios de actuación, que se anclan de manera excepcional en estos momentos al ámbito familiar en el que el bienestar emocional se pone en juego. Es así como el centro de la reflexión es el sujeto que debe “darse cuenta” (auto reconocerse), en el tránsito por su cotidianidad, de las competencias psico-socioemocionales que debe cultivar, desarrollar y fortalecer desde sí y con otros, urgidos de replantearnos la pregunta por la metodología y la relación maestro - estudiante, lo que genera una motivación a desplegar una serie de cuestionamientos que nos despiertan la sensibilidad por las diferencias y el rescate de la cultura del bienestar como reto para asumir los nuevos tiempos. En este sentido, apuntando a que el bienestar emocional sea parte transversal e integral de la formación, es necesario hacer una revisión desde la institucionalidad y el rol del docente, del sujeto como ser profundo, con un pensamiento abierto, humanizado para poder compartir conocimientos y propiciar la reflexión crítica en un ambiente resiliente y de felicidad.

**Palabras Clave:** Bienestar emocional, pandemia, competencias psico-socioemocionales, formación.

## Abstract

This article is based on a real and contextual look, from where we have allowed ourselves to make a conceptual and methodological review on aspects related to emotional well-being in light of the times of pandemic that we live, caused by COVID-19 and, from a formative look in which some guidelines are proposed to take into account in the educational field, given the need to rethink the pedagogical practice, and the action scenarios, which are anchored exceptionally at this time to the family environment in which emotional well-being comes into play.

This is how the center of reflection is the subject who must “realize” (self-recognize), in the transit through their daily lives, of the psychosocioemotional competencies that they must cultivate, develop and strengthen from themselves and with others, urged to rethink the question about the methodology and the teacher-student relationship, which generates a motivation to deploy a series of questions that awaken our sensitivity for the and the rescue of the culture of well-being as a challenge to assume the new times.

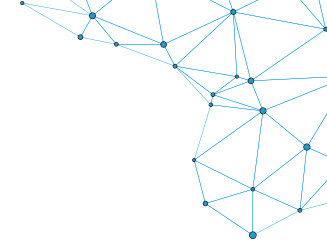
In this sense, aiming for emotional well-being to be a transversal and integral part of education, it is necessary to make a review from the institutional framework and the role of the teacher, of the subject as a deep being, with an open thinking, humanized to be able to

share knowledge and promote critical reflection in a resilient and happy environment.

<sup>1</sup> Psicóloga, Universidad Católica de Colombia. DHC, Claustro Doctoral México. Mg. en Desarrollo Social y Educativo, Universidad Pedagógica de Colombia. Esp. Gerencia Social, Escuela de Administración Pública ESAP, Colombia. Esp. en Pedagogía para la formación de Jóvenes y Adultos y en Formación de Formadores, Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y El Caribe (CREFAL), México. Docente Universidad Latinoamericana de México y Universidad Católica de Colombia. Consultora en Desarrollo Educativo y Social. Correo electrónico: [mlgconsultorias@gmail.com](mailto:mlgconsultorias@gmail.com).

<sup>2</sup> Antropóloga, Universidad de Antioquia, Colombia. Doctora en Didáctica y Conciencia Histórica, Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina (IPECAL), México. Mg. en Conocimiento y cultura en América Latina, Instituto Pensamiento y Cultura en América Latina (IPECAL), México. Docente Universidad Latinoamericana de México. Directora Técnica. Asociación Visión Social, Colombia. Correo electrónico: [lserna@visionsocial.org](mailto:lserna@visionsocial.org)

**Citar como:** Lozano, M y Serna, L. (2020). Bienestar emocional en tiempos de pandémica, de cambios, de preguntas, una mirada formativa. Revista de Desarrollo Profesional, 8,6-19. <https://doi.org/10.26852/2357593X.399>



## Introducción

***Fueron y han sido los días en que pareciera que nos hubieran cambiado el mundo. Una noche nos acostamos con las angustias propias del día, con los temores e incertidumbres de los afanes que nos esperarían sobre la marcha del día, un día más, uno de tantos para hacer, hacer, hacer y hacer. ¿Qué?, no se puede salir, hay que mercar lo que más se pueda porque todo se está agotando, pero ¿qué se compra?, no hay casi dinero, no han pagado, ¿Qué?, comprar sin límite porque no sabemos esto hasta dónde irá; ¿pero qué comprar? papel higiénico, carnes, panela, lentejas; ya están agotados muchos de estos productos en el mercado. ¿Y ahora qué seguirá?, todo se detuvo. Situación vivida por la mayoría de las poblaciones del mundo.***

A partir de la pandemia ocasionada por el COVID-19, se da una interrupción súbita en todos los escenarios de la vida cotidiana, en especial, en el funcionamiento de los espacios académicos, lo que provocó el pronunciamiento de organismos internacionales como la OMS (Organización Mundial de la Salud, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico), la ONU (Organización de las Naciones Unidas) y la OPS (Organización Panamericana de la Salud), quienes piden poner en marcha acciones en pro de prevenir el aumento de problemáticas como la violencia intrafamiliar, la depresión, la tristeza profunda y el suicidio; así como contar con nuevas maneras de proporcionar Bienestar Emocional, lo que incluye el acompañamiento y apoyo psicosocial, la atención integral y de manera inmediata, al igual que estrategias flexibles para promover y apoyar el aprendizaje; a fin de mitigar el impacto ocasionado por la pandemia, que se puede ver reflejado, al agotarse las reservas psicológicas, al igual que en los graves daños en la estructura psicosocial y en las significativas pérdidas de oportunidades de aprendizaje para los estudiantes; todas ellas asociadas al Bienestar Emocional de la población en general y de los estudiantes en particular.

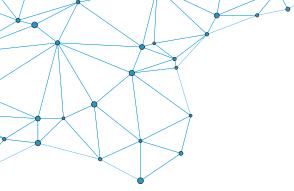
La pandemia del COVID- 19 ha requerido cuarentenas, cierre de escuelas, distanciamiento y

pérdida de entornos familiares. La restricción de movimiento, la interrupción de las rutinas, la reducción de las interacciones sociales y la privación de los métodos de aprendizaje tradicionales han dado como resultado una mayor presión, estrés y ansiedad en las personas jóvenes, sus familias y sus comunidades. (UNESCO, 2020, pág. 1)

Se le plantea entonces a la comunidad educativa, constituida por directivos, docentes, estudiantes, familias y personal de apoyo; nuevos retos y desafíos, los cuales están directamente relacionados con la necesidad de convertirse en una escuela contenedora, abierta, flexible, holística; enriquecida a partir de la experiencia frente al COVID 19; lo que le implica a la comunidad, volver la mirada hacia lo que se venía haciendo, de tal manera que sea posible incluir en el currículo, aquí y ahora, aquellos propósitos que pongan en el centro de la formación al SER; a partir de resignificar y/o innovar en lo que realmente es importante y necesario para desarrollar competencias psicosociales y socioemocionales, que contribuyan y hagan viable el “Bien - Estar” y por ende se incrementen y potencien las experiencias subjetivas de satisfacción con la vida, de felicidad y comodidad, de plenitud y optimismo, de todos los actores involucrados en el proceso educativo, desde la perspectiva de la psicología positiva.

Lo anterior implica además, el fortalecimiento de las capacidades propias e institucionales, para incorporar y desarrollar alternativas y propuestas curriculares pertinentes e innovadoras, que dinamicen y enriquezcan los ambientes de aprendizaje enfocándolos especialmente en la práctica pedagógica como esencia vital.

Por todo ello el organismo insta a los gobiernos a integrar el aprendizaje de competencias socioemocionales en toda la educación, formal, no formal e informal, y en todos los niveles, implantándolas como una necesidad en los objetivos fundamentales de la enseñanza-aprendizaje, y asignando tiempo suficiente en el currículum para su desarrollo.



También recuerda que los programas de educación emocional eficaces deben ser científicamente rigurosos y empíricos, así como participativos e inclusivos. (Bosada, 2020)

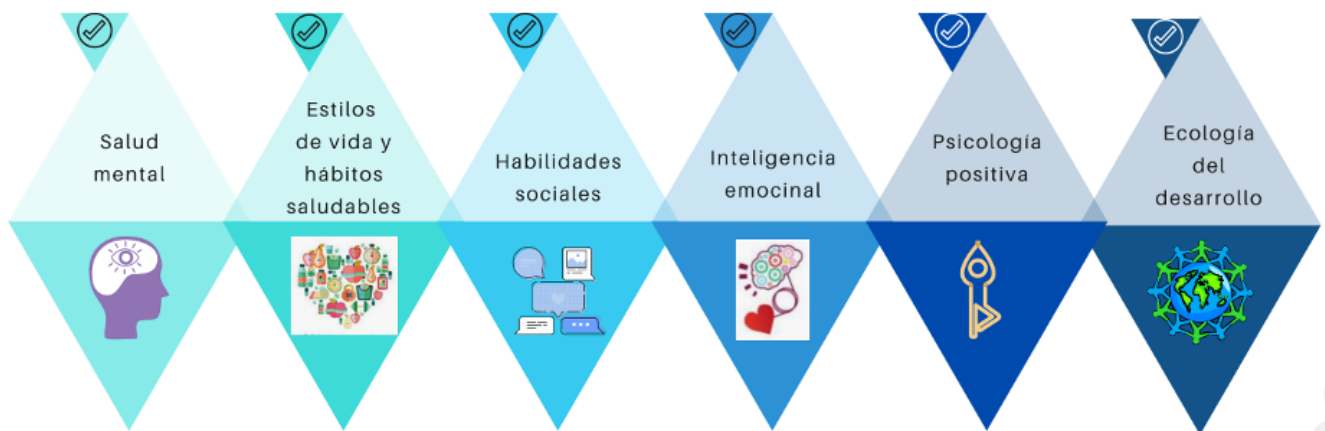
## Ideas fuerza

### Pilares del bienestar emocional, soportes solidos pero felices

Según la OMS el Bienestar Emocional es un concepto amplio, que tiene que ver con la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad. Todos aspiramos a sentirnos a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, buscamos ese sentimiento de equilibrio y de felicidad. En esta perspectiva es importante evidenciar, que esta mirada implica considerar asuntos relacionados con la salud mental, los estilos de vida y los hábitos saludables, las habilidades sociales, la inteligencia emocional, la psicología positiva y la ecología del desarrollo humano.

A continuación se comparten algunas píldoras conceptuales de cada uno de los pilares que permiten reconocerlos e incorporarlos en la reflexión como ruta para el bienestar emocional.

**Figura 1: Ruta de los pilares del bienestar emocional.**



**Fuente: elaborado por las autoras.**

Estos seis pilares se soportan en campos y conceptos afines al bienestar emocional de los cuales se hace una síntesis como detonantes de la re-

flexión permanente.

*La salud mental*, desde el punto de vista de la OMS, es un estado de bienestar en el que la persona despliega sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. (OMS, 2018, pág. 1).

Es así como en esta premisa se puede entender que el valor de la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son inquietudes transcendentales de los sujetos, los colectivos y las comunidades de todo el mundo. Consecuente con esta perspectiva, la promoción de la salud mental, ...consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que la propicien y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos, es fundamental para la promoción de la salud mental. (OMS, 2018, pág. 2)

debe ocuparse además de los trastornos mentales, en “reconocer y abordar cuestiones más amplias que la fomentan, como la incorporación de la promoción de la salud mental a las políticas y programas de los sectores gubernamental y no gubernamental”. (OMS, 2018, pág. 2). La promoción de la

salud mental depende en gran medida de estrategias intersectoriales, además del sector de la salud, es esencial la participación de los sectores de la educación, el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social, entre otras.

*Habilidades sociales*, el origen del estudio de las habilidades sociales se encuentra en las Teorías del Aprendizaje Social, la Psicología Social y la Terapia de Conducta. Una aproximación más completa a la delimitación del concepto la hace Vicente Caballo (1991). Conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas. (Caballo, 1991) Las dimensiones que contempla este constructo de habilidades sociales permiten que los seres humanos se reconozcan en relación, puedan ser con otros y otras en la búsqueda de entender la diferencia y mitigar el conflicto; dentro de ese abanico de posibilidades Caballo plantea las habilidades que en esta perspectiva le dan más fuerza al bienestar emocional en contexto, donde hay tantas personas, tantos mundos con un proyecto que busca a través de la educación generar transformaciones de pensamiento, de sujetos participativos y productivos, defensores de sus derechos, con pensamiento liberador.

En la siguiente figura se exponen las habilidades sociales clasificadas desde el YO, es decir, desde el interior de la persona fluye esa condición para desarrollar la habilidad social y, el OTRO es quien propicia o provoca la respuesta a la acción que involucra la destreza como inspiración del esfuerzo personal que debe hacer cada individuo para cultivarlas y volvernos un nosotros a partir de la experiencia y la práctica.

*Inteligencia emocional*, concepto que es popularizado a partir de la publicación del libro con el mismo nombre, escrito por el psicólogo Daniel Goleman (1996), quien hace referencia a la capacidad que podemos desarrollar los seres humanos frente a cinco dimensiones básicas que constituyen la Inteligencia Emocional, de las cuales se enfatizan en cuatro:

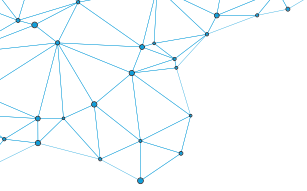
Autoconocimiento Emocional Goleman (1996), afirma que reconocer un sentimiento mientras éste se presenta, es la clave de la inteligencia emocional...conocer y adecuar las emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria... Toda la inteligencia emocional se basa en la capacidad de reconocer sentimientos. Asimismo, está referido a la aptitud personal.

Autorregulación es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Las personas...que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

Figura 2: Esquema de las habilidades sociales.



Fuente: elaborado por las autoras con base en los postulados de Caballo (1991).



Motivación... En el contexto de la inteligencia emocional significa usar el sistema emocional para catalizar todo el sistema y mantenerlo en funcionamiento. En esta perspectiva, Goleman (1996) expone que hay cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo (pensamiento positivo, visualización, respiración abdominal, gestión desahogada); los amigos, la familia y colegas, realmente nuestros soportes más relevantes.

Empatía, habilidad que permite a las personas reconocer las necesidades y los deseos de otros, permitiéndoles relaciones más eficaces, tal como lo afirma Goleman (1996)... La empatía... puede subdividirse en las siguientes dimensiones: -comprender a los demás; -ayudar a los demás a desarrollarse; -orientación hacia el servicio; -aprovechar la diversidad; y -conciencia política... es oportuno resaltar que las tres primeras habilidades se refieren a la inteligencia intrapersonal y las dos últimas a la inteligencia interpersonal, establecidas en la teoría de las inteligencias múltiples. (Alviárez & Pérez, 2009, págs. 98-100).

En esta misma línea de la inteligencia emocional hay otros autores más contemporáneos que le suman a los planteamientos centrales que propone este pilar.

Mora (2012) sostiene que las emociones son nuestro motor interior y se manifiestan como una energía codificada dentro de circuitos neuronales ubicados en nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos empuja a vivir, en constantes interacción con nosotros mismos y con los demás. Las reacciones emocionales son automáticas porque se producen como respuestas a un estímulo, en el menor tiempo posible. Cuando las personas toman conciencia de sus emociones, es decir son conscientes de una determinada reacción emocional, afloran los sentimientos. En estos los que nos hacen reflexivos sobre lo que ocurre, y el ser humano logra conductas más flexibles frente a las situaciones emocionales diversas. (Marconi, 2017)

*Psicología positiva*, propuesta por Martin Seligman (1998), quien planteó un modelo de felicidad basado en tres vías: vida placentera, vida comprometida y vida significativa (Seligman, 1999). Poste-

riormente, en 2011, Seligman reformula sus ideas sobre psicología positiva y propone una nueva "Teoría del bienestar" constituida por cinco elementos (PERMA) que traduce emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro.

*Ecología del desarrollo humano*, concepto que implica reconocer los diferentes escenarios de actuación, las actividades y las interacciones que se dan en los contextos donde transcurre y se desarrolla el ciclo vital de las personas.

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que estén incluidos los entornos. (Bronfenbrenner, 1987, pág. 46) En el marco de este concepto de ecología del desarrollo humano, podemos contemplar a aquellas conductas encaminadas a relacionarse de manera equilibrada, con la naturaleza, en pro de la salud. Ampliando un poco, incluye o se aprecia el que se haga un uso racionalmente amigable de los recursos naturales, para poder garantizar sostenibilidad del planeta con todos los seres que la habitan a corto, mediano y largo plazo; esto con el fin de mantener un ambiente de cuidado, que permita prolongar la vida de todos los seres humanos.

El desarrollo humano es el proceso por el cual la persona en desarrollo adquiere una concepción del ambiente ecológico más amplia, diferenciada y válida, y se motiva y se vuelve capaz de realizar actividades que revelen las propiedades de ese ambiente, lo apoyen y lo reestructuren, a niveles de igual o mayor complejidad, en cuanto a su forma y contenido. (Bronfenbrenner, 1987, pág. 47) Estos pilares del bienestar emocional descritos se cumplieran que a su vez están asociados con el desarrollo y el fortalecimiento en la población, de los conocimientos y estrategias que promuevan y cultiven las competencias y los hábitos saludables en el contexto educativo; aquellas que a su vez están relacionadas con las habilidades psicosociales y socioemocionales, en pro de elevar los niveles

de bienestar emocional propios y de la comunidad educativa, durante y pos-pandemia del COVID-19.

En este sentido, es importante plantear el marco en el que estas habilidades psicosociales y socioemocionales se circunscriben en esta reflexión; teniendo como premisas para ello, algunos aportes de la “Teoría del Bienestar” de Seligman (2011) y del programa “Paso a Paso” del Banco Mundial (Mejía, 2016), ...que plantea que las habilidades socioemocionales son aquellas relacionadas con el desarrollo de procesos cognitivos, afectivos y emocionales, los cuales les permite a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida... Además, promueven un mejor desempeño académico, alejan a la persona de conductas de riesgo tanto individuales como grupales, mejorando la convivencia. (Mejía, 2016, pág. 5) En este contexto, nace la necesidad de impulsar el fortalecimiento de los ambientes de aprendizaje, de tal manera que contribuyan y faciliten el desarrollo de modelos educativos híbridos, Los modelos híbridos en la educación son la diversificación, la integración y el complemento entre procesos formativos como lo son: la educación presencial y la educación a distancia. Son estos mismos modelos los que nos permiten repensar nuestro currículum académico y, a partir de este, hacer que, como docentes, nos empoderemos de nuestro rol y de nuestras prácticas, ejerciendo el papel de líderes e igualmente orientando, evidenciando y evaluando el aprendizaje de nuestros estudiantes. (Operti, 2020) Cuyas características respondan a la necesidad de que estos se conviertan en entornos de aprendizaje protectores, cálidos, acogedores y contenedores, para todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa, siendo prioritario que se lideren acciones en pro de fomentar, construir y/o desarrollar hitos, como la cultura del bienestar, la resiliencia, las estrategias de afrontamiento, las habilidades para el buen vivir y el proyecto vital en contexto; donde se propone el desarrollo de las competencias psicosociales y socioemocionales afines con el bienestar emocional en el ámbito educativo, entendido aquí como ese lugar de encuentro privilegiado, en el que acon-

tece el aprendizaje significativo, con sentido; bien sea este lugar un ambiente virtual y/o presencial.

Luego de este breve recorrido por conceptos que históricamente hacen parte de la reflexión de la escuela, en la búsqueda de formar sujetos íntegros, capaces de apostarle al bienestar como parte de acceder al conocimiento, misión esencial a la que esta llamada la educación; irónicamente la pandemia resulta ser una oportunidad para retomar este mandato, con una urgencia de poner la reflexión sobre el bienestar emocional en el sistema educativo.

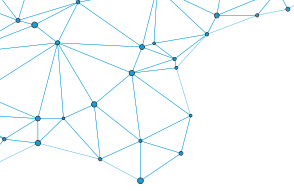
Retomar algunas de esas consideraciones, implica tener presente las miradas sobre las nuevas tendencias curriculares, sobre los nuevos contextos que permean las dinámicas educativas, afines con los nuevos enfoques que hay que empezar a tener en cuenta para fundamentar los currículos y sobre las nuevas prácticas pedagógicas, a través de las cuales ese currículo se haga manifiesto, tanto durante la contingencia de la pandemia, como pos-pandemia, aunque cada vez sentimos que pareciera que se fuera a prolongar más. Esta es una acción a la que están convocadas todas las instituciones dedicadas a la educación en cualquiera de los niveles de formación (preescolar, básica, media y superior); es perentorio que ningún líder que esté al frente de un proceso de formación, llámese directivo docente, maestro, orientador escolar o personal de apoyo lo deje de hacer.

---

## La resiliencia y el afrontamiento

---

La resiliencia es un concepto que tiene diferentes matices y se adapta según el ángulo de mirada que se quiera focalizar, sin embargo algunos la definen como la capacidad de anteponerse a la desgracia, pero también es “la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles”. (Vanistendael, 2018, pág. 25). Es un concepto que surge de la inquietud por identificar aquellos factores que facilitan a las personas sobreponerse de manera exitosa a la adversidad y a las dificultades que se presentan en sus vidas.

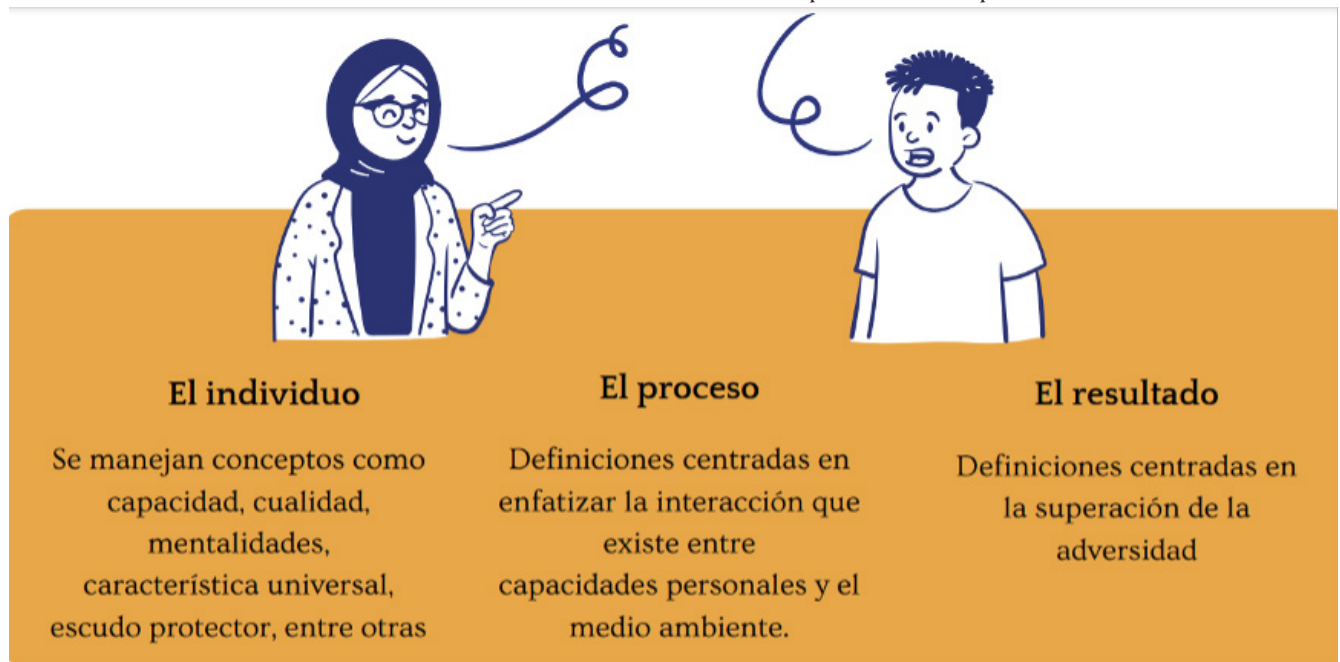


Es un concepto que invita a continuar las batallas emprendidas y pelear hasta el final teniendo como consigna salir bien librados.

A través de los tiempos “para las ciencias sociales la resiliencia se utiliza para caracterizar a aquellos sujetos que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos”. (Puerta & Vásquez, 2012, pág. 1); es ser capaz de sentirse bien, de buscar la felicidad en cada pedazo de la vida, es sonreír en las dificultades y desde allí las ciencias sociales hacen su reflexión y acercamiento a los sujetos con los que tiene una interlocución en doble sentido; como sujetos sintientes y ciencia que recupera ese sentir y lo transforma en conocimiento.

Según (Puerta & Vásquez, 2012) las definiciones de resiliencia pueden centrarse en el individuo, los procesos o los resultados como lo muestra la siguiente figura.

**Figura 3: Foco de las definiciones de resiliencia.**



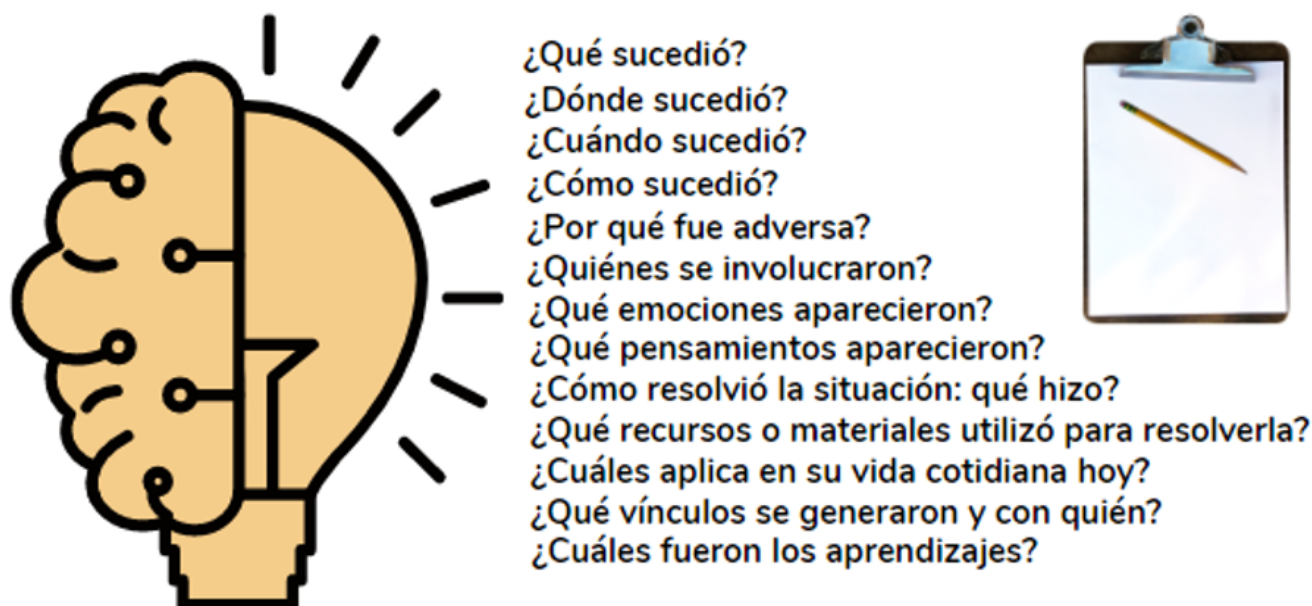
**Fuente:** elaborado por las autoras con base en los postulados de (Puerta & Vásquez, 2012, pág. 1)

Teniendo en cuenta lo anterior, la resiliencia tiene un papel protagónico en el bienestar emocional, contribuye al convencimiento de que si es viable y posible mirarnos desde otras opciones, a pesar de

las contingencias en que se transite en el mundo, es la oportunidad de reescribir la historia con un final que potencie al sujeto, cargar de sentido cada instante y mirarlo con dignidad.

Toda crisis, desde guerras hasta pandemias como la que se vive actualmente por el COVID-19, conlleva fuertes respuestas emocionales negativas, como pánico, estrés ansiedad, rabia y miedo. Desarrollar en las personas habilidades de aprendizaje socioemocional ayuda a que las situaciones estresantes se aborden con calma y con respuestas emocionales equilibradas. Además, estas competencias permiten fortalecer el pensamiento crítico para tomar decisiones mejor informadas en la vida, señala la UNESCO. (Bosada, 2020) El ámbito educativo debe ser un espacio que invite a la felicidad, donde se de la unión de los sujetos para triunfar, ser exitosos y mantenerse en la vida, esto requiere que la adversidad sea vista como una oportunidad para aprender; es necesario reconocer las situaciones de las cuáles se ha salido avante y cuáles fueron los elementos que se ponen de frente como escudo para salirle al paso.

Figura 4: Preguntas que aportan al fortalecimiento y la reflexión de la situación adversa.



Fuente: elaborado por las autoras

desafiantes, es una manera de reconocer que los cambios son necesarios para afrontar y contribuir al bienestar emocional, surgen entonces, preguntas como las siguientes:

Preguntarse y reflexionar es un ejercicio permanente, que permite que la resiliencia se active y despierte en los seres humanos desde el hacerse cargo de sí, invita al trabajo desde adentro, colegiado, y al mejoramiento continuo; es beneficioso interrogarse porque es una manera de reconocer que se está vivo, que somos seres cambiantes, y busca responder, asimismo, a unos procesos sociales y educativos que también por su carácter histórico son fluidos y diversos, están inmersos en paradigmas de complejidad creciente que, por tanto, requieren ser analizados, interpretados y comprendidos por la comunidad educativa.

El afrontamiento, desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual, “Lazarus y Folkman (1986), se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos personales”. (Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú, 2002, pág. 363) El afrontamiento tiene muchas

maneras de asumirse, corriendo, ignorándolo, poniéndole la cara, peleando, reflexionando, o quizás paralizándose; sin embargo hay tres maneras posibles de tramitar las circunstancias desagradables: “El focalizado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante), el focalizado en la emoción (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional) y el afrontamiento improductivo (relacionar los resultados proporcionados)”. (Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú, 2002, pág. 363). Es así como el afrontamiento pasa por la triada sujeto, entorno y las articulaciones que se den entre sí.

A fin con los conceptos de resiliencia y afrontamiento, resulta oportuno traer a la reflexión el concepto de bienestar psicológico, ...considerado como un constructo relacionado con el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos favorables y satisfactorios (Veenhoven, 1991; Diener, 1994), y asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva (Eronen y Nurmi, 1999). Dentro de este marco se sitúa el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) con seis dimensiones: Autoaceptación, dominio del ambiente, sentimiento de realización en la vida, compromiso vital, autonomía y vínculos; mientras





el bienestar psicológico se ha relacionado con variables como: la personalidad, la calidad de las interacciones sociales, las relaciones familiares positivas, el autoconcepto/autoestima y con síntomas clínicos. (Barrón, Castilla, Casullo, & Verdú, 2002, pág. 364) La relación resiliencia (sé que puedo y lo voy a lograr) y el afrontamiento (aquí estoy de frente, con la mirada en alto), en la búsqueda del bienestar psicológico deben enfrentar ruidos, pensamientos distorsionados que pueden influir negativamente en la activación de la resiliencia o en las estrategias de afrontamiento pertinentes con la situación. A continuación se presentan los pensamientos distorsionados y algunos salvavidas que permiten que los sujetos salgan a flote.

**Figura 5: Pensamiento distorsionados vs salvavidas.**



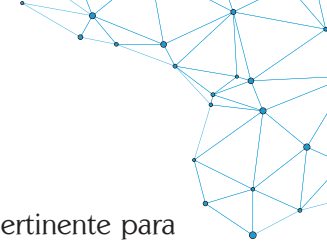
Fuente: elaborado por las autoras con base en las Técnicas cognitivas para el manejo del estrés

Todas las personas poseemos estos tipos de pensamiento en alguna medida; el problema surge cuando utilizamos permanentemente estos pensamientos en nuestra vida y en nuestra visión particular del mundo, de las situaciones y de nuestras experiencias personales; por esto es importante identificar “darse cuenta” sí estos pensamientos distorsionados rigen la mente de la persona y, que

tanto influyen negativamente en su vida, convirtiéndose en una situación tormentosa, lo que implica, como primera medida, hacer consciencia y reconocer la presencia del pensamiento, no pelear con él, dejarlo fluir y dejarlo ir; para lo que se requiere ser capaz de poner en acción los salvavidas planteados, con los cuales sea posible transformar dichos pensamientos en miradas y perspectivas sanas, optimistas, que permitan continuar los procesos vitales en contexto, es decir, asumiendo la realidad por la que atraviesa en un momento dado la persona.

Aprender a identificar y reconocer los propios pensamientos distorsionados, así como trabajar en pro de transformarlos o autoregularlos de manera más rápida, incrementa la idea de sentirse mucho mejor con sigo mismo y con los demás, lo cual propicia de manera favorable la resignificación de los acontecimientos vividos, con miras a elevar la percepción de experiencias positivas y placenteras.





## Un enfoque de formación que cultiva y promueve el desarrollo de las competencias psico-socioemocionales afines con el bienestar emocional

La formación y desarrollo de competencias psico-socioemocionales afines con el bienestar emocional, hacen parte del aprendizaje de actitudes, lo que conlleva a contemplar esta formación dentro de un “enfoque de competencias” (Frade, 2015), el cual plantea la necesidad de incorporar en el proceso de aprendizaje tres elementos básicos: contenidos, procedimientos y actitudes propiamente dichas.

En este sentido, la formación parte del perfil de ser humano que la comunidad educativa quiere entregar; una vez se gestó su formación en cada nivel, de las expectativas que se tienen como entidad formativa, frente a ese perfil, lo que hace que cobre vida y sentido la configuración de las competencias que se requieren desarrollar en ese ser humano; dando apertura a la generación de la propuesta curricular que viabilice y haga posible su inclusión en cada uno de los componentes que constituyen el proyecto educativo o el plan de formación de la entidad.

El enfoque de competencias se encuentra inmerso en una pedagogía activa y en contexto, lo que contribuye al desarrollo de los tres elementos que lo constituyen: contenidos (conocimientos), procedimientos (hacer) y actitudes (hacer en contexto y convivir con otros) (Frade, 2015).

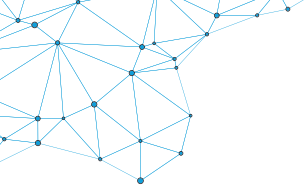
Entre las estrategias que favorecen y hacen posible el despliegue de este enfoque formativo está el aprendizaje colaborativo, el aprendizaje autónomo, el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje orientado a proyectos y el aprendizaje basado en retos y desafíos, todos y cada uno de ellos se convierten a su vez en posibles opciones metodológicas, desde donde se podrían estructurar y desarrollar procesos pedagógicos tendientes a fortalecer las competencias personales de los estudiantes.

En particular, por resultar muy pertinente para la formación y el desarrollo de las competencias psico-socioemocionales afines con el bienestar emocional propio y de los otros, se destaca el aprendizaje colaborativo.

El enfoque del aprendizaje colaborativo se inscribe dentro de una epistemología socioconstructivista (Bruffee, 1993) o, empleando las palabras de Quiamzade, Mugny y Butera (2013), de una “psicología social del conocimiento”. El conocimiento es definido como un proceso de negociación o construcción conjunta de significados, y esto vale para todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aunque el peso del concepto está puesto en el reconocimiento del valor de la interacción cognitiva entre pares, el aprendizaje colaborativo involucra también al docente y, en general, a todo el contexto de la enseñanza. No se trata, pues, de la aplicación circunstancial de técnicas grupales, sino de promover el intercambio y la participación de todos en la construcción de una cognición compartida. (Roselli, 2016, pág. 224) Esta forma de trabajo en el ambiente de aprendizaje (aula virtual o presencial), representa una oportunidad para que los profesores, a través del diseño de sus actividades, promuevan en sus estudiantes el desarrollo de habilidades, actitudes y valores. Por ejemplo: capacidad de análisis y síntesis, habilidades de comunicación, actitud colaborativa, disposición a escuchar, tolerancia, respeto y orden entre otras más.

En la actualidad el uso de actividades colaborativas es una práctica muy difundida en todos los niveles educativos porque propicia el que los estudiantes se ayuden, motiven, y apoyen sus esfuerzos para aprender al generarse una interacción muy enriquecedora; donde los aportes de cada uno van configurando todo el trabajo final; los estudiantes aprenden y utilizan sus habilidades sociales: liderazgo, toma de decisiones, construcción de la confianza, comunicación, manejo de conflictos; lo que trae consigo las siguientes ventajas citadas por el CREFAL

- Desarrolla en los estudiantes actitudes positivas hacia el aprendizaje.
- Promueve las relaciones entre los estudiantes.
- Aumenta la motivación y la autoestima tanto



en aspectos personales como en el dominio de los contenidos.

- Desarrolla habilidades interpersonales y estrategias para resolver conflictos.
- Promueve el respeto por los otros.
- Fortalece la habilidad para opinar y escuchar.
- Permite, a través de la discusión grupal de los temas estudiados, que los participantes expliquen con sus palabras lo que han entendido, aclarando y corrigiendo los contenidos aprendidos.
- Desarrolla la tolerancia, la flexibilidad y la apertura hacia los demás.
- Enseña a compartir responsabilidades.
- Desarrolla el compromiso hacia los demás.
- Enseña a organizarse y a dividir las tareas y los roles para lograr un mejor resultado.
- Ayuda a que el estudiante desarrolle menos estereotipos y a que aprenda a valorar las diferencias y a respetar la diversidad.
- Permite una mayor riqueza en el aprendizaje de los diferentes contenidos gracias a los diversos acercamientos que se plantean para cada tarea.
- Facilita la corrección al dar cabida a la confrontación del trabajo individual con lo que hacen los demás miembros del grupo.
- Brinda el espacio para superar las dificultades que alguien pueda tener en un ambiente de compañerismo y confianza.
- Permite potenciar los talentos de los participantes al favorecer el trabajo en grupo. (CREFAL, 2014)

Ventajas que están directamente relacionadas con la cultura del bienestar que se propone como marco para acoger, contener y acompañar a todos los miembros de la comunidad educativa que anhelen desarrollar su potencial pleno, acomodándose y acogiendo su situación actual; disfrutando, apreciando y compartiendo pacíficamente con los otros.

Lo expuesto anteriormente, abre las puertas a la creatividad y al deseo de perfilar cuantas estrategias sean viables a fin de impulsar y promover escenarios de aprendizaje, caracterizados por la alegría, el deseo del reencuentro, el interés, el cuidado, el afecto y por supuesto, por la convivencia

pacífica y armónica.

La apuesta es pensar desde otras lógicas, lógicas más humanas: formas de pensar que trasciendan y se adapten a las condiciones de los sujetos, constructos con contenidos, con sentido, conjunto de conceptos que tengan significado desde la experiencia y un modo de pensar abierto a la realidad transformadora que le apunte al bienestar emocional. Es también la invitación a permear desde lo permitido las rutinas y ritmos de las personas en sus espacios reales.

Es pensar en relaciones de la inclusión, en vía de la totalidad, no delimitar ninguna acción en lo educativo, teniendo en cuenta que la relación del conocimiento es constituir campos de observación que implica la apropiación del bienestar articulada, dar cuenta de diferentes tipos de contenidos que involucra la inclusión del método en una conexión entre conocimiento – práctica - bienestar. A su vez es dar cuenta de los textos y sujetos que se exponen, es una construcción colectiva, que busca establecer relaciones y tiene diferentes niveles de complejidad que hay que abordar.

## Consideraciones para continuar con la reflexión

A modo de continuar con la reflexión alrededor del bienestar emocional, desde una perspectiva formativa; se plantea la siguiente pregunta ¿En qué condiciones pensamos y vivimos el bienestar emocional? Ante esta pregunta se considera importante tener en cuenta varios puntos que son fundamentales y transversales, como reconocer las realidades en movimiento, aprender a estar con otros y reconocerlos como portadores de historia y de nuevos aprendizajes, ser responsables de sí, ser autónomos, tejer la realidad y hablar desde mí.

En este sentido, es fundamental comprender y entender, poniendo en la mesa la razón y el corazón, de tal manera que permita ampliar la mirada frente a los siguientes semblantes:

- Quienes estamos en este transitar por el bienestar ponemos lo incierto (sujeto), en lo indeterminado como dispositivo de cons-

trucción.

- La vivencia es una referencia reconstruida, resignificada y contextualizada.
- Se tiene en cuenta cuáles son las percepciones que pasan por los sentidos.
- Poner el conocimiento al servicio del bienestar de los sujetos.
- Ampliar la comprensión del mundo e ir en la lucha por el sentido.
- Ponernos en tensión, lo que nos constituye.
- Atrevernos a ampliar la observación, la conciencia.
- El bienestar emocional es un acto meramente de voluntades.
- Se fomenta la relación experiencia – memoria como contexto de la cultura del bienestar.
- Saber dónde estamos parados para generar rupturas.
- El sujeto desde su voz va dando el tiempo de la continuidad, de contenido y de proceso en la generación de su propio bienestar.

El bienestar emocional incita a trascender necesariamente lo académico, ya que su invitación consiste en colocar al sujeto en el medio, por lo tanto, requiere mirarse en relación con otros, problematizarme frente a otros, como sujetos activos, identificar lo que nos atraviesa y no nos damos cuenta, reconocer como están operando todos aquellos elementos que constituyen al sujeto.

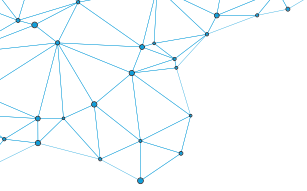
Contribuir al bienestar emocional de otros en estos nuevos tiempos es un reto que conlleva la introspección hacia sí mismo, porque como lo dice el adagio popular “uno da de lo que tiene”, de modo que el maestro en todos los niveles, desde el preescolar hasta la educación superior, tiene un rol prioritario para coadyuvar en esta tarea. En este sentido, la práctica pedagógica requiere redefiniciones que aporten a la identificación de la cultura del bienestar, a la incorporación de la resiliencia y el afrontamiento, desarrollando las habilidades para el buen vivir, fomentando la función social que tienen como maestros para aportar a los proyectos vitales de los estudiantes en contexto.

En definitiva en estos tiempos de incertidumbre y reacomodación de la vida, se necesita volver la mirada sobre el amor universal que nos convoque

al bien común, que nos devuelva la esperanza y nos regale una nueva oportunidad de caminar con otros en esa búsqueda maravillosa de la felicidad.

Avanzando en esta búsqueda, la Universidad Latinoamericana de México hace una lectura de realidades en el contexto actual, que la lleva a desarrollar una jornada reflexiva a partir de una video conferencia titulada “Bienestar Emocional y Currículo. Nuevos retos para la Escuela durante la pandemia y post pandemia” en junio del 2020, en la cual participaron aproximadamente 80 profesionales pertenecientes a la educación superior, y a áreas afines, como la organizacional y de salud, entre los que manifestaron que es importante formarse y profundizar en los conocimientos relacionados con los pilares expuestos y con las competencias psico-socioemocionales asociadas con el bienestar emocional; algunas expresiones fueron: “es fundamental atender este tema para lograr una educación de calidad”, “aprendemos a mejorar nuestro rol docente y a enfrentarnos a la vida post pandemia”, “siempre será importante implementar esta educación emocional como elemento indispensable para que los profesores como individuos se encuentren plenamente desarrollados al atender sus necesidades socio afectivas, además de las cognitivas y motrices”, “Ahora surge con mayor interés suplir, no solo las necesidades emocionales de los alumnos sino también de manera urgente las necesidades de los maestros, para enfrentarnos a esta”, “Para desarrollar nuevas estrategias en esta nueva adaptación educativa, académica y profesional”, “estamos en un momento de transición tanto emocional, psicológico, económico y de salud. Sobre todo la salud y con esta epidemia es necesario sentirnos acompañados para mejorar emocionalmente”.

A partir de las anteriores expresiones cargadas de sentimiento, de necesidades y de ganas de transformar y cualificar al sujeto, desde la mirada del quehacer docente y con la lupa del bienestar emocional puesta en tiempo de pandemia, surge el diplomado nominado de la misma manera “Bienestar Emocional y Currículo. Nuevos retos para la Escuela durante la pandemia y post pandemia”, el cual pasando a un nivel de complejidad mayor, tiene como objetivo fortalecer en los participantes los conocimientos y estrategias que promuevan y faci-



liten el desarrollo de competencias y hábitos saludables en el contexto educativo, asociados con las habilidades psicosociales y socioemocionales, en pro de elevar los niveles de bienestar emocional propios y de la comunidad educativa, durante y post-pandemia del COVID-19.

En dicho diplomado participaron 18 profesionales de México y Colombia, algunos de ellos dedicados a la docencia universitaria, otros directivos docentes de educación básica; quienes reafirmaron que es necesario formarse y seguir profundizando en el tema, la valoración del diplomado lo corrobora en las siguientes frases: “muy pertinentes los contenidos, muy aplicable los contenidos para el quehacer profesional, la metodología utilizada para desarrollar las actividades facilitó la comprensión y la apropiación de los contenidos, hubo aprendizaje significativo en el desarrollo de cada uno de los módulos. Esto conlleva a la necesidad de generar un compromiso para fortalecer el Bienestar emocional propio y de quienes lo rodean” Esta experiencia académica de formación práctica y real, brinda insumos valiosos que permite continuar re-pensando desde la educación superior, como acompañar a la comunidad educativa para incluir en la apuesta educativa de todos los niveles, los pilares e hitos mencionados.



## Referencias

- Alviárez, L., & Pérez, M. (Mayo - agosto de 2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. (U. P. Libertador, Ed.) Laurus. Revista de educación, 15(30), 94-117.
- Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., & Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Bosada, M. (27 de Mayo de 2020). Educaweb. Obtenido de La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Caballo, V. E. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- CREFAL. (2014). *Técnicas didácticas. Especialización en pedagogía para la formación de jóvenes y adultos*. Páztcuaro.
- Frade, L. (Diciembre de 2015). Nuevos paradigmas educativos: El enfoque por competencias en educación. (CREFAL, Ed.) *Decisio Sabares para la acción en educación de adultos*(16), 16-20.
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. España: Kairós.
- Marconi, L. (2017). La importancia de las emociones en la educación. En: *Las neurociencias y su impacto en la educación*. Buenos Aires: Universidad de Austral. Obtenido de <https://www.teseopress.com/neurociencias>
- Mejía, J. Y. (2016). *Programa de Educación Socioemocional- Paso a Paso*. Programa Paso a paso: estrategia de formación de competencias socioemocionales. Guía del docente. Perú: Banco Mundial.
- OMS, O. M. (30 de Marzo de 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Operti, R. (30 de Julio de 2020). Prácticas curriculares y pedagógicas en ambientes híbridos. (F. Santillana, Entrevistador)
- Puerta, E., & Vásquez, M. (16 de Octubre de 2012). *Caminos para la resiliencia*. 1(2), 4. Colombia: Previsa.
- Roselli, N. (2016). El aprendizaje colaborativo: Bases teóricas y estrategias aplicables. (U. S. Oyola, Ed.) *Propósitos y Representaciones*, 4(1), 219-280. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.90>
- Seligman, M. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. España: Océano Editores.
- UNESCO. (Abril de 2020). Respuesta del ámbito educativon de la UNESCO al COVID-19. Notas temáticas del sector de educación N° 1.2, 7. Obtenido de [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa).
- Vanistendael, S. (2018). *Hacia la puesta en práctica de la resiliencia, La casita: una herramienta sencilla para un desafío complejo*. Ginebra : Oficina internacional católica de la infancia (BICE).