



Universidad de la República
Facultad de Psicología
Trabajo Final de Grado

La educación emocional en el ámbito escolar

Modalidad: Ensayo académico
Autora: María Isabel Martínez Riveiro
C.I: 4.477.387-1
Tutor: Mag. Lic. en Psicología Darío de León.
Montevideo, Octubre 2022

La educación emocional en el ámbito escolar

Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto

Aristóteles

Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar.

Bisquerra, 2007

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
ANTECEDENTES	5
PLANTEO DEL PROBLEMA	14
MARCO TEÓRICO	15
¿Qué se entiende por educación emocional?	15
Conceptualización de emoción	17
¿Qué son las competencias socioemocionales?	19
¿Por qué el ámbito escolar se considera un lugar propicio para desarrollar una educación emocional?	22
Incidencia de la educación emocional en el rendimiento académico.	25
Incidencia de la educación emocional en las relaciones interpersonales	26
Incidencia de la educación emocional en el bienestar psicológico de los y las escolares	28
REFLEXIONES FINALES	31
BIBLIOGRAFÍA	37

RESUMEN

Este trabajo final de grado está enmarcado en la obtención de la Licenciatura en Psicología, plan 2013, Facultad de Psicología de la Universidad de la República y tiene por objetivo analizar y reflexionar acerca de los beneficios e incidencia de implementar una educación emocional en la escolarización.

Pretendemos reflexionar y analizar cómo las competencias socioemocionales influyen directamente en el relacionamiento de escolares con sus pares, en su bienestar emocional, así como también en el rendimiento académico de los mismos.

Para ello, fue necesario primero hacer un recorrido por los antecedentes a nivel internacional, regional y nacional al respecto, mencionar conceptos teóricos sobre educación emocional, emoción y competencia socioemocional, para luego profundizar en la incidencia que tiene la educación emocional en las áreas antes mencionadas.

INTRODUCCIÓN

La escuela es la institución formadora de sujetos por excelencia. A través de su función de socialización, brinda oportunidades para adquirir y consolidar la identidad de los sujetos, de integrarse como miembros activos de la comunidad y de mantener relaciones interpersonales saludables. En otras palabras, las instituciones educativas inciden profundamente en el desarrollo biopsicosocial y el bienestar emocional de los escolares.

El cometido de este trabajo es analizar y reflexionar acerca de los beneficios que una educación emocional puede tener en el proceso de aprendizaje y desarrollo de los escolares. Se abordará la educación emocional en el proceso escolar articulando la promoción y el desarrollo de una escolarización saludable a través de una educación emocional que fomente el desarrollo integral de los escolares. La propuesta es promover la educación emocional en el contexto escolar de la misma forma en que se consideran a las asignaturas formales (ciencias sociales, lengua, ciencias exactas). Es tan importante darle lugar igual al conocimiento y reconocimiento de las emociones. Esta perspectiva posibilita que todos los niños y niñas tengan espacios de diálogo mediante actividades pedagógicas, fomentando el desarrollo de procesos de escolarización saludables, individuales y grupales, siendo conscientes de sus emociones y sentimientos, posibilitando así su bienestar y salud mental.

Este ensayo surgió como una inquietud a partir de la práctica de graduación, la cual se llevó a cabo en la Escuela Pública N°175, "Comandante Pedro Campbell" donde se trabajó con niñas y niños de segundo grado promoviendo la identificación y reconocimiento del vocabulario emocional, así como también la aproximación a una educación emocional.

La relevancia de esta producción se sustenta en que se ha encontrado una gran concordancia en los trabajos y autores estudiados de que las competencias

socioemocionales mejoran las relaciones interpersonales, aumentan el rendimiento académico y ayudan a percibir y regular mejor las emociones, generando así un mayor bienestar y salud mental.

ANTECEDENTES

La educación emocional es objeto de estudio de múltiples investigaciones en las cuales se la aborda desde diferentes perspectivas. A continuación se tendrán en cuenta algunos estudios y programas de intervención referidos a educación emocional en el ámbito educativo de primaria a nivel internacional, regional y local.

A nivel internacional el estudio de las emociones y su implementación en el campo educativo se ha incrementado en los últimos años, así también como su incorporación en las escuelas. Como ejemplo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) es una institución internacional que busca promover políticas para el bienestar social y económico. Su objetivo es propiciar una mejora en la educación, participación ciudadana, bienestar y salud promoviendo el desarrollo integral de los individuos y las sociedades. En su documento “Habilidades para el progreso social”, propone un marco de habilidades sociales y económicas que comprenden tres módulos: el logro de objetivos (autocontrol y perseverancia); trabajo con otros (cuidado mutuo y respeto); el manejo de emociones (confianza en sí mismo, calma y optimismo).

La Organización “Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning” (CASEL) estudia la educación socioemocional en Estados Unidos. Sus investigaciones consideran que la implementación de programas específicos permiten la regulación de experiencias socioemocionales, lo cual fortalece el bienestar intrapersonal e interpersonal de niñas y niños. Esta organización propone el diseño y la puesta en práctica de

competencias específicas para los procesos de aprendizaje emocional. Las competencias que se implementan son la autoconciencia, el autocontrol, la conciencia social, habilidades de relación y la toma de decisiones responsables (Collie, 2020).

Desde el abordaje de estas competencias, se toma en cuenta un programa implementado en Coruña España con escolares de Primaria, su nombre es “Aplicación de un programa de educación socio-emocional para alumnado de educación primaria” (Echeverría, López-Larrosa, & Mendiri Ruiz de Alda, 2020). Se utilizó un diseño cuasi-experimental con evaluación pre y post intervención y junto a ello se aplicó el cuestionario de conocimiento de emociones (CCE). La investigación tuvo como objetivo dos bloques temáticos, el primero se centra en identificar, expresar, regular las emociones como también el modo en que comprendemos las emociones de los demás y el segundo se centra en las maneras de resolver los conflictos y la toma de decisiones. El análisis de la evaluación del programa indicó que los participantes incrementaron su conciencia emocional teniendo un mayor conocimiento de las emociones, fortaleciendo la autoconciencia emocional y a su vez la capacidad para identificar los estados emocionales de los demás. En cuanto a las competencias socioemocionales obtuvieron una mayor capacidad para aportar soluciones a los problemas interpersonales ajenos y propios. La evaluación que se realizó concluye en que un programa breve aplicado en la escuela puede tener efectos beneficiosos en la conciencia emocional y en la competencia social.

Del mismo modo y con la finalidad de investigar en educación emocional surge en Europa un movimiento similar, “Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica” (GROP) de la Universidad de Barcelona. Este grupo formuló un modelo dinámico de competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades para la vida y el bienestar. La evaluación de las mismas se encuentra en revisión permanente. Uno de sus principales objetivos es el

desarrollo del diseño y evaluación de los programas de educación emocional. A través de estas intervenciones se promueve el desarrollo del bienestar emocional (Bisquerra & Hernández, 2017).

En este mismo contexto se funda la “Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar” la RieeB que tiene como objetivo la formación en educación emocional de adultos, profesorado, familias y profesionales de la salud. Se propone la práctica de la educación emocional, basada en las aportaciones de las investigaciones científicas.

En este sentido, en la investigación “Análisis de adaptación socioemocional y su relación con el rendimiento académico en el alumnado de primaria”, Martínez Álvarez, Hidalgo Fuentes y Sospedra Baeza (2020) plantean como objetivo potenciar la inteligencia emocional para proporcionar al estudiantado competencias socioemocionales que le permitan: incrementar su bienestar personal, convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras, mejorar su calidad de vida y aumentar sus logros profesionales en el futuro. Este estudio se realizó en escolares de 6 a 12 años en un instituto educativo de Tolosa, España y se desarrolló a través de un estudio descriptivo, comparativo y correlacional, utilizando el instrumento Batería de Adaptación Social (BAS). Como resultado se confirmó el desarrollo de las competencias socioemocionales promoviendo la mejoría en la socialización entre los escolares.

En España y promovido por la Fundación Botín (2018), se desarrolla el programa “Educación Responsable”, el cual tiene como objetivo favorecer el crecimiento físico, emocional, social y creativo de las personas. Su programa propone un trabajo desarrollado en tres componentes interrelacionados: el desarrollo afectivo-emocional teniendo en cuenta la autoestima, empatía, expresión emocional; el desarrollo cognitivo que toma en cuenta el autocontrol, valores pro-sociales, toma de decisiones, actitudes positivas hacia la salud y el

desarrollo social que implica la interacción autoafirmación y la asertividad. Este programa ha sido aplicado en centros educativos de diversos países, (Chile, Argentina, Centro América, Uruguay) principalmente se desarrolla en España y desde ahí se ha evaluado su impacto a nivel psicológico y psicopedagógico. Los últimos resultados publicados en 2018 observaron una mejoría en la identificación emocional, la creatividad, disminución de comportamientos agresivos y retraimiento social, disminución de la ansiedad, mejora de la convivencia, clima escolar y bienestar de las y los estudiantes. Así mismo las familias perciben una mejora en valores y conductas prosociales como la generosidad, la empatía y la colaboración (Fundación Botín, 2018)

Como antecedentes regionales se destaca la investigación “Nuevos cuestionarios de emociones positivas para niños” (Oros, 2014), en la que se realizó un estudio psicométrico en niñas y niños de 8 a 12 años en distintas provincias de Argentina. El propósito de la investigación fue diseñar y validar un nuevo instrumento para medir la experiencia emocional. Este cuestionario autoadministrable evalúa la alegría, gratitud, serenidad, simpatía y satisfacción personal. Los resultados evidencian que promover el vocabulario y desarrollo emocional en la primaria va ligado a un aumento en el bienestar y a una mejoría en la convivencia e interacción de los escolares.

A su vez en Brasil, el Instituto Ayrton Senna (2013), con el apoyo de la OCDE, realizó en Río de Janeiro una evaluación estandarizada a 24.605 estudiantes de escuelas de Río, en quinto, décimo y duodécimo grado, con el objetivo de analizar instrumentos de evaluación en habilidades socioemocionales. Para su implementación utilizó el modelo de Cinco Grandes Factores de la Personalidad y evaluó su asociación con el contexto y resultados académicos. Esta experiencia es de suma relevancia porque es la primera evaluación de habilidades socioemocionales a gran escala en Latinoamérica.

Cómo antecedente a nivel nacional existen algunas intervenciones y programas que se acercan a la educación emocional o intervienen de manera independiente y puntual. El programa “Siento Luego Aprendo” cuya autoría pertenece a Gurises Unidos, lleva adelante una propuesta de educación emocional en algunos centros educativos a través de acuerdos y compromiso de trabajo compartido. En el desarrollo del programa propone trabajar la educación emocional en relación al autoconocimiento, conocimiento de los demás y disposición para el aprendizaje buscando promover las habilidades socioemocionales en las instituciones donde realiza sus intervenciones. A través de este programa se constatan cambios en la percepción de niñas y niños en relación a sus propias habilidades socioemocionales, como también una incidencia positiva tanto a nivel personal como en el vínculo con los demás y las instituciones a las cuales pertenecen (Salles *et al.* 2017).

Por su parte, reconociendo la incidencia de la educación emocional en niños y niñas, el “Plan Ceibal”¹ ha implementado acciones concretas que acercan el desarrollo de competencias socioemocionales al aula. Por ejemplo, la Red Global de Aprendizajes, es una iniciativa de colaboración internacional la cual busca impulsar, sistematizar y evaluar un conjunto de prácticas educativas que tiendan al “Aprendizaje profundo” y al desarrollo de “competencias transversales” para la vida. Si bien no hay una evaluación propiamente dicha de estas prácticas, los miembros de la Red se reúnen periódicamente para compartir conocimiento y experiencias, reflexionar y coordinar actividades. El Plan Ceibal también ofrece a las escuelas del país participar del programa de Fundación Botín, “Educación Responsable”, en el cual se desarrollan las habilidades socioemocionales y creativas. La aplicación de este programa en Uruguay cuenta con una breve evaluación psicopedagógica que se ha llevada a cabo en el país, en el que docentes y coordinadores de los centros educativos mencionan que las habilidades y competencias socioemocionales que más

¹ Plan de Conectividad Educativa de Informática Básica para el Aprendizaje en Línea (Plan Ceibal) es un proyecto socioeducativo de Uruguay que se aplica desde 2007 con el fin de proporcionar un computador portátil a cada niño en edad escolar y a cada maestro de la escuela pública, así como también capacitar a los docentes en el uso de dicha herramienta, y promover la elaboración de propuestas educativas acordes con las mismas

mejoraron fueron la empatía, la identificación o expresión emocional y la autoestima (Informe 2019 sobre la satisfacción percibida del programa educación responsable entre coordinadores y profesores. Resumen Uruguay)

En esta misma línea, “Escuelas Disfrutables” es un programa que realiza intervenciones interdisciplinarias en las escuelas de todo el Uruguay sobre aquellos factores que generan malestar institucional, abordando de forma integral dichas situaciones. Se orienta desde una perspectiva de derechos y prácticas acordes al momento socio-histórico que vive la escuela pública. Está conformado por equipos interdisciplinarios que si bien no apuntan directamente al desarrollo de habilidades socioemocionales, tiene en cuenta la educación integral de los escolares, considerando la gestión emocional en diversos casos (ANEP, 2016).

Dentro del sistema educativo uruguayo se percibe un interés sobre la temática, que puede evidenciarse en la Ley de Educación (2008), el Programa Nacional de Educación emocional y Primaria (revisión 2013) como también en el Marco Curricular Nacional (2017).

En La ley de Educación 18.437 en su Art. 3 se expresa la importancia de generar una educación integral y una vida armónica atendiendo a la tolerancia, vigencia de los DDHH y la construcción de la paz en la convivencia. Si bien estos conceptos no mencionan explícitamente la educación emocional, se acercan a establecer bases que podrían fundamentar su implementación en el ámbito educativo.

En el Programa (2013) se tiene en cuenta la construcción de ciudadanía en los aspectos de ética y de derecho. A su vez, éste hace hincapié en trabajar transversalmente en cada grado el término de violencia. Nuevamente si bien no hay una alusión directa y

explícita a la educación emocional, entendemos que los objetivos que se persiguen aquí están estrechamente relacionados.

El Marco Curricular de Referencia Nacional tampoco plantea explícitamente un diseño para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, pero propone emprender proyectos personales y colectivos desde una ética del bienestar que posibilite el sentir y ser en grupalidad, dando lugar así al desarrollo emocional y afectivo (ANEP, 2017, p. 53). También plantea que existe un interés y necesidad por ambientes de aprendizaje motivadores y diferentes, vínculos afectivos y positivos, desarrollando la afectividad en el cuidado de sí mismos y de los otros así como desarrollar las habilidades del trabajo en equipo, llegar a acuerdos y generar vínculos empáticos con los otros. Este documento considera el desarrollo integral de los escolares y se aproxima al concepto de habilidades socioemocionales desde la Ética del Bienestar.

Queda en evidencia que a nivel de políticas educativas nacionales, la aproximación de las habilidades socioemocionales se encuentran consideradas, especialmente dentro del Marco Curricular. Sin embargo aún están en desarrollo los instrumentos para poderlas llevar adelante, así como para incluirlas en el programa escolar.

Quizás el antecedente nacional más prometedor es que se incluyó el estudio de habilidades socioemocionales dentro de la evaluación nacional de logros educativos más importante, la evaluación conocida como *Aristas*. El Instituto de Evaluación Educativa (INEEd) incorpora la evaluación de este tipo de habilidades dentro de *Aristas* y desarrolla un instrumento de evaluación propio, adecuado y considerado para el contexto educativo uruguayo, que da cuenta de algunas habilidades socioemocionales transversales al ámbito educativo. Uno de sus resultados es que a nivel de sexto de primaria la autorregulación cognitiva y la perseverancia académica son mayores en las niñas y aumenta a medida que

lo hace el contexto socioeconómico y cultural de los centros educativos, la motivación intrínseca es más alta en contextos más desfavorables. La habilidad de autocontrol en la expresión de las emociones es más baja en los contextos desfavorables entre los niños que entre las niñas. Así mismo la institución (INEEd) realiza un resumen de estudios uruguayos que involucran aspectos socioemocionales.

Si bien aún no existe un abordaje global de referencia en la temática a nivel nacional, iniciativas y experiencias concretas que abran camino a un marco nacional para la evaluación de habilidades socioemocionales en el sistema educativo. Este es un antecedente nacional esperanzador para lograr construir un marco de evaluación y promover su continuidad.

Así mismo, en la actualidad surge el Anteproyecto de ley “Legislar sobre Necesidad Emocional” (2021). El objetivo de éste es integrar la educación emocional en la orientación e implementación de los currículums de educación Primaria, Secundaria y Técnico Profesional. Éste consta de la modificación en siete artículos de la ley de educación 2008, la cual no altera los objetivos esenciales de la ley y es la primera iniciativa en Uruguay donde se propone regular sobre educación emocional en el ámbito educativo. El documento expresa la importancia de la apropiación del vocabulario, aprendizaje emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, facilitando así la educación integral de los estudiantes. Adquirir estas habilidades permite minimizar las disfunciones de carácter, maximizar las tendencias constructivas y disminuir las destructivas (Bisquerra, 2003). A su vez toma en cuenta el informe de Jacques Delors (UNESCO, 1996), informe referente en medidas educativas, en el que se propone que la educación debe cumplir cuatro pilares para el desarrollo del sujeto: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, y aprender a ser. Estos aspectos capacitan a los sujetos para afrontar los desafíos y adversidades de la vida cotidiana, fomentando así el bienestar y la integración social.

Teniendo en cuenta esta iniciativa se percibe una aproximación hacia la incorporación de la educación emocional dentro de la educación uruguaya.

PLANTEO DEL PROBLEMA

El presente trabajo tiene como finalidad analizar la incidencia de la educación emocional en el proceso educativo de niñas y niños de la escuela primaria. Teniendo en cuenta que la Administración Nacional de Educación Primaria (ANEP) aún no ha implementado una propuesta sistemática de intervención en educación emocional, se propone reflexionar sobre su relevancia en el desarrollo integral de los escolares.

El ámbito escolar es formador de sujetos sociales donde se articula la posibilidad de crear espacios para que se habilite la enseñanza y la apropiación de las habilidades socioemocionales, por lo tanto es necesario que en las instituciones educativas se realice el abordaje de la educación emocional (Salles *et. al.*, 2017).

Se abordará la educación emocional desde la perspectiva de las competencias socioemocionales y sus incidencias en la aproximación al bienestar integral.

Este ensayo permitirá descubrir la importancia de desarrollar competencias socioemocionales desde la infancia para el bienestar psicológico, incluyendo competencias como la conciencia y la regulación emocional y desarrollar un vocabulario emocional.

Este trabajo estará guiado por las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el ámbito escolar se considera un lugar propicio para desarrollar una educación emocional?
- ¿Qué incidencias tiene la educación emocional en el desarrollo integral de niñas y niños?
- ¿Qué aportes realiza la educación emocional al bienestar emocional de los y las escolares?

MARCO TEÓRICO

Pretendemos analizar cómo las competencias socioemocionales influyen directamente en el proceso enseñanza y aprendizaje, en el rendimiento académico de los escolares, en el relacionamiento de éstos con sus pares y en su bienestar emocional. Antes de ahondar en estos aspectos es necesario realizar algunas conceptualizaciones previas.

¿Qué se entiende por educación emocional?

La definición de la educación emocional es muy diversa y aún se encuentra en continua revisión y construcción. Según Garaigordobil (2018), los autores que trabajan sobre la temática la comprenden desde dos concepciones diferentes pero complementarias: la educación emocional en un sentido amplio y en un sentido más restringido. En sentido amplio, la educación emocional se propone el desarrollo de competencias socioemocionales. En el sentido restringido, la educación emocional se asocia únicamente a la mejora de la inteligencia emocional.

Según Bisquerra y Pérez Escoda (2007), la inteligencia emocional es un constructo dentro del campo de la psicología que se encuentra en estado de debate, en el cual, el único punto en común es la importancia del desarrollo de competencias socioemocionales, las cuales a su vez, son el objetivo principal de la educación emocional.

En este ensayo se considera a la educación emocional desde su concepción más amplia, es decir, como el desarrollo de competencias socioemocionales. Se utilizará, el término de “competencia socioemocional” de manera indistinta al de “habilidad socioemocional”.

Para autores como Steiner y Perry (1997 en Vivas García, 2003) la educación emocional puede dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p. 27).

Por su parte Rafael Bisquerra (2000), uno de los autores que aborda la temática de la educación emocional desde su concepción más amplia, la entiende como un proceso educativo, continuo y permanente. A esto se le denomina enfoque del ciclo vital y pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona a lo largo de toda su vida, con objeto de capacitarlos para la vida, lo cual posibilitaría aumentar el bienestar personal y social. Se entiende el desarrollo integral como se describe en el informe Delors (1996): aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, y aprender a ser.

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; así como adquirir la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, entre otras (Bisquerra, 2003).

En síntesis, podríamos afirmar que la educación emocional promueve el conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás, como método para relacionarse mejor consigo mismo y con los otros, contribuyendo así al desarrollo integral y bienestar psicológico.

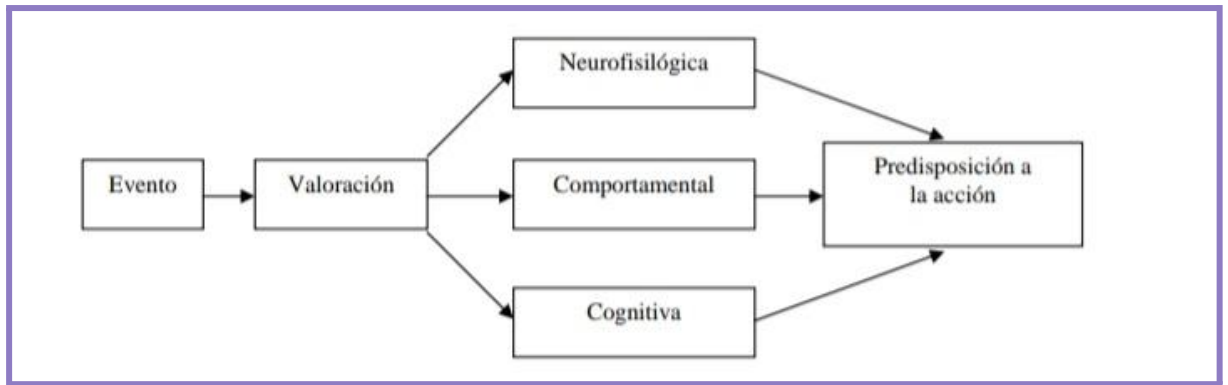
Con todo lo expuesto hasta ahora se considera necesario desarrollar qué entendemos por emoción.

Conceptualización de emoción

Las emociones son fenómenos complejos, multidimensionales (Damasio, 2001), por lo que se abordarán sólo algunos aspectos dentro del concepto de emoción.

Según Chóliz (2005), todo proceso psicológico desarrolla una experiencia emocional de menor o mayor intensidad y de diferente cualidad, es decir, las emociones están presentes en todo proceso psicológico y social. El autor entiende que “una emoción podría desarrollarse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: conductual-expresivo, cognitivo-subjetivo y fisiológico-adaptativo” (p. 4).

De acuerdo a Bisquerra (2003) una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). También distingue los mismos tres componentes que Chóliz en una emoción: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo.



Fuente: Bisquerra, R. (2003): “Educación emocional y competencias básicas para la vida”, RIE, vol. 21-1, 12.

En general, la mayoría de los autores han destacado estos mismos tres componentes o sistemas de respuesta involucrados en las emociones. El componente neurofisiológico o adaptativo refiere a reacciones del cuerpo tales como taquicardia o sudoración, respuestas corporales involuntarias. El componente comportamental o expresivo refiere a las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, la postura física y todas las conductas que son motivadas a raíz de las emociones. Por último el componente cognitivo alude a la sensación consciente, la valoración subjetiva que se le da, éste permite clasificar un estado emocional y darle su nombre.

Según Elices (2016) toda emoción es una respuesta a estímulos significativos que posee alguna función y tiene en sí mismo una utilidad. Podemos distinguir tres funciones principales: la función adaptativa, la función social y la función motivacional de las emociones. Es decir, la emoción tiene una utilidad para la persona dando respuesta a una situación específica, intentando resolver la reacción más adecuada ante una situación.

El mismo autor entiende a la emoción como la experiencia de corta duración, intensa, específica y consciente. Considera que a veces el desencadenante puede ser identificable.

Así mismo, diferencia la emoción del estado de ánimo y define a éste último como menos intenso y específico, más sutil y duradero que la emoción, dando un tono positivo o negativo a la experiencia; dependiendo de la singularidad de la persona y de su regularización emocional. A su vez considera que no siempre es consciente ni identificable el desencadenante.

Al sentimiento lo entiende como el componente subjetivo de la emoción, éste se podría revertir si la persona desarrolla un vocabulario emocional cada vez más específico que le permita identificar, comprender ese sentimiento y regularse frente a él. En definitiva, nuestras emociones nos permiten acceder a un conocimiento realmente valioso sobre nosotros mismos, puesto que representan una parte fundamental y esencial de nuestra identidad, nos sirven de guía para conseguir la propia felicidad.

Habiendo definido educación emocional y emoción, consideraremos ahora la aproximación de competencias socioemocionales.

¿Qué son las competencias socioemocionales?

La delimitación del constructo de competencias socioemocionales está en revisión, por lo que su término genera un debate sobre el cual aún no existe consenso entre los expertos. Incluso, los términos utilizados varían: hay quienes le llaman habilidad emocional (Mayer & Salovey, 1997 a través del concepto de inteligencia emocional; Extremera & Fernández-Berrocal, 2013), habilidad socioemocional (Salles et. al., 2017; INEEd 2018), competencia socioemocional (Bisquerra, 2007; 2012). Tanto las competencias emocionales

como las competencias sociales están estrechamente relacionadas. El desarrollo de las competencias emocionales facilita el desarrollo de las competencias sociales, pues poder reconocer en uno mismo las emociones favorece el identificarlas en los otros, y viceversa.

Ambas habilidades se intervenculan y se retroalimentan dinámicamente. Por tal motivo varios autores (Bisquerra, 2012; Garaigordobil, 2018) han propuesto unificar los términos con el nombre de “competencias socioemocionales”. A continuación se describen brevemente los términos “competencia social” y “competencia emocional”.

Las *competencias sociales* se entienden como la capacidad de mantener y lograr relaciones saludables y satisfactorias con otros. Implica habilidades como la empatía, el desarrollo de la asertividad, comunicación efectiva, escucha activa, respetar el turno de la palabra, agradecimiento, entre otras. Constituyen lo que se entiende como “inteligencia o habilidad interpersonal”, las cuales hacen posible mantener vínculos positivos, ser competente socialmente. Por otro lado, las *competencias emocionales* están vinculadas a la salud emocional del sujeto y su conducta. Suponen un conjunto de habilidades y conocimientos para poder comprender, expresar y regular de forma adecuada las emociones, las conductas y pensamientos asociados a ellas. Este concepto se asemeja al que Howard Gardner (2005) llamó “inteligencia intrapersonal”. Dentro de las competencias emocionales se pueden desarrollar la regulación emocional, conciencia emocional, tolerancia a la frustración, regulación del estrés, manejo de la depresión, entre otras (Bisquerra, 2012).

Por otro lado, INEEd (2018) le llama “habilidades” socioemocionales y las define como una serie de herramientas cognitivas, emocionales y sociales que se desarrollan como función de la adaptación del individuo al entorno. Tienen como objetivo facilitar el desarrollo personal, el relacionamiento social, el bienestar y la apropiación del aprendizaje. Estas habilidades, explican, se van desarrollando de manera dinámica entre el sujeto en

interacción con los demás y con él mismo. Asimismo, permiten trabajar en equipo y comprender y controlar las propias emociones. En este sentido las habilidades socioemocionales son consideradas como el resultado del proceso de desarrollo, que se extiende en todo el ciclo vital.

El concepto de competencia emocional entendido por Bisquerra (2012) es el siguiente: “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 87). El mismo señala que dentro de las competencias socioemocionales se pueden distinguir dos bloques: por un lado, la capacidad de autorreflexión se entiende como la habilidad de identificar las propias emociones y la habilidad de regularlas de forma apropiada. Por otro lado, la habilidad de comprender lo *que los demás están pensando y sintiendo*, mediante el uso de habilidades sociales, empatía, captación de la comunicación no verbal, entre otros.

El mismo autor propone el modelo pentagonal (2007) de competencias emocionales. Las mismas son la conciencia emocional; regulación emocional; autonomía emocional; competencia social; competencia para la vida y el bienestar. Se describen brevemente cada una de ellas, siguiendo a Bisquerra (2007):

- *Conciencia emocional*: el conocimiento de las propias emociones, así como el de las demás, esto se consigue a través de la auto observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones.
- *Regulación emocional*: elemento esencial de la educación emocional y tiene que ver con la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, las habilidades de afrontamiento a situaciones de riesgo y el desarrollo de la empatía.

- *Autonomía emocional*: el equilibrio entre dependencia emocional y la desvinculación, no sentirse afectado por los estímulos del entorno.
- *Habilidades sociales*: aquellas que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. Incluye la escucha, la capacidad de empatía, el desarrollar actitudes prosociales, el respetar turnos, entre otros. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.
- *Competencias para la vida y el bienestar*: son el conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social.

La gran mayoría de los autores mencionados, más allá de la terminología utilizada, coinciden en la importancia y necesidad de promover las competencias socioemocionales en virtud de desarrollar la integralidad del individuo y también en el hecho de que las competencias socioemocionales se desarrollan mediante una propuesta de educación emocional.

¿Por qué el ámbito escolar se considera un lugar propicio para desarrollar una educación emocional?

García-Retana (2012) señala que los procesos de aprendizaje son procesos extremadamente complejos en razón de ser el resultado de múltiples causas que se articulan en un solo producto. Estas causas son fundamentalmente de dos órdenes: cognitivo y emocional. A pesar de esto, el modelo educativo imperante, la “educación del siglo XX”, en general tiende a priorizar los aspectos intelectuales y académicos de los estudiantes (evaluados fundamentalmente a través de pruebas de desempeño) y a ignorar o minimizar los aspectos emocionales. Esto es bajo el supuesto de que los aspectos sociales y emocionales pertenecían principalmente al plano de lo privado (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008; García Retana, 2012; INEE, 2018). Además, en la medida que el escolar

avanza dentro del sistema educativo, los aspectos emocionales son cada vez menos tomados en cuenta. Pareciera que atender a los problemas emocionales de los escolares nunca estuvo dentro del imaginario social como una función de la Escuela.

Sin embargo, durante el siglo XXI, como resultado de la revolución educativa generada a partir del surgimiento del constructivismo y el impacto de la teoría de las inteligencias múltiples, se ha abierto un nuevo debate en pedagogía que incluye el papel de las emociones como uno de los aspectos fundamentales a ser considerados en la formación integral de los escolares. Surge la “educación del siglo XXI”. Se empieza a considerar que los aspectos emocionales no sólo pertenecen al ámbito educativo, sino que son imprescindibles para un aprendizaje significativo y para el desarrollo integral de los y las estudiantes. Instituciones como la UNESCO (2015, 2020), la OMS (1996) y la OCDE (2015) apoyan esta nueva visión.

La escuela, como ámbito en donde se adquieren conocimientos y se vivencian experiencias significativas, es un ámbito donde se desarrollan emociones. Educar, siguiendo a López-Cassà (2005), significa contemplar el desarrollo integral de las personas, promoviendo no solo las capacidades cognitivas, físicas, lingüísticas y morales sino también las afectivas y emocionales. Se trata de construir formas de expresar los sentimientos, relacionarse con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los otros y proponer estrategias para la resolución de problemas vinculares y no solamente construir aprendizajes académicos. López-Cassà (2005)

La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, la cual está impregnada de factores socioemocionales, es necesario que se le preste una atención especial a las emociones por las múltiples influencias positivas que tienen en el proceso educativo. Los centros educativos favorecen diferentes modelos de interacción social donde

niñas y niños aprenden distintas formas de relacionarse y de gestionar sus propios sentimientos y emociones, transformándose en un espacio privilegiado para los procesos de socialización, aprendizajes y bienestar emocional.

A su vez, incorporar la educación emocional en el ámbito educativo posibilita comenzar a trabajar las emociones desde edades tempranas y en todas los niveles educativos, favoreciendo el enfoque de “ciclo vital”. Es en la escuela donde niños y niñas habitan gran parte de su día a lo largo de su desarrollo vital. Promover una educación emocional en las escuelas permitiría, además, llegar a una amplia parte de la población de manera efectiva (Salles, et al 2017).

Habiendo dicho esto, es necesario mencionar que no son solo educadores y maestros quienes tienen la responsabilidad de educar las emociones, sino que tanto padres, madres y adultos referentes tienen un rol significativo en el desarrollo socioemocional de niños y niñas.

En conclusión, la escuela es el lugar idóneo donde se podría potenciar una educación emocional, ya que el desarrollo socioemocional es parte del proceso vital de las personas. La escuela no debe ser un lugar en el que solamente se transmitan conocimientos académicos y se desarrollen competencias cognitivas, sino que debe de ser también un espacio en donde los escolares aprendan a convivir y a ser, desarrollar la empatía, resolver conflictos, establecer relaciones, poner en práctica su participación social, aprender a poner límites saludables.

Éstos constituyen algunos ejemplos de competencias socioemocionales que la escuela podría desarrollar. Incrementar el desarrollo de las competencias socioemocionales posibilita beneficios, según Fernandez-Berrocal & Ruiz (2008) en cuatro áreas diferentes:

las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, el bienestar psicológico y la prevención de conductas disruptivas. A continuación, desarrollaremos la incidencia de la educación emocional en a) el rendimiento académico, b) las relaciones interpersonales y c) el bienestar psicológico.

Incidencia de la educación emocional en el rendimiento académico.

Entendiendo al rendimiento académico como el nivel de conocimiento de un escolar medido en una prueba de evaluación, se ha visto que el desarrollo de competencias socioemocionales favorece el proceso de escolarización en sí mismo: mejora el rendimiento académico y el clima escolar (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011). También se ha evidenciado que favorece una mayor asistencia escolar y permanencia en el sistema educativo (Milicic, Alcalay, Berger y Álamos, 2013).

Desarrollar las competencias socioemocionales potencia el proceso de aprendizaje y rendimiento académico en parte porque favorece el desarrollo de otras destrezas, habilidades y herramientas relacionadas a la motivación y autorregulación del aprendizaje, las cuales habilitan una mejor asimilación en el conocimiento, una mejor comprensión de las normas sociales y promueven un potencial para la superación o compensación de desafíos, obstáculos o situaciones adversas que se asocian con un rendimiento académico bajo. Es decir, las habilidades socioemocionales también ayudan a menguar las consecuencias desfavorables que traen consigo algunas dificultades de aprendizaje o bajo CI (INEEd, 2018). De esta forma se promueve el respeto de las capacidades del escolar, entendiéndolo como protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje.

En síntesis, una educación emocional permitiría una educación más equitativa y justa ya que favorece en potenciar destrezas que mejoran el rendimiento académico, permite compensar desafíos cognitivos y permite mejorar el clima escolar y la internalización de normas necesarias para el proceso de aprendizaje y socialización.

Incidencia de la educación emocional en las relaciones interpersonales

La educación emocional tiene un papel fundamental en el establecimiento y calidad de las relaciones interpersonales. Las competencias sociales son un componente de la vida social que permite a las personas interactuar, preservar relaciones interpersonales y obtener beneficios mutuos.

Investigaciones a nivel mundial coinciden en que escolares con un alto desarrollo de competencias socioemocionales incrementan no solo la habilidad de percepción, comprensión y regulación de emociones propias sino que también la habilidad de identificar y comprender las emociones de los demás (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008; Extremera & Fernández- Berrocal, 2004).

Algunos estudios indican que estudiantes que obtenían mayores puntuaciones en una versión infantil del MEIS (Escala Multifactorial de Inteligencia Emocional, Salovey & Mayer, 1998) eran evaluados por sus compañeros como menos agresivos y sus profesores los consideraban más propensos a los comportamientos prosociales y de cooperación, generando menos conflictos en el aula e interacciones más positivas (Rubin, 1999 en Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). Es decir, tener buenas relaciones interpersonales y ser socialmente competente, brinda mejores climas de convivencia. A su vez, la interacción social positiva, tanto con docentes como con pares, facilita la comunicación y comprensión de ideas, la comunicación asertiva, la sensación de seguridad y confianza en el grupo así

como el sentimiento de pertenencia dentro y fuera de las instituciones educativas (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004; Bisquerra, 2012; INEEEd, 2018).

Algunas competencias socioemocionales que la educación emocional favorece y que inciden directamente en las relaciones interpersonales son la regulación emocional y la empatía. Como se mencionó desde los planteos de Bisquerra (2007), la regulación emocional tiene que ver con la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, las habilidades de afrontamiento a situaciones de riesgo y el aumento de la empatía. Para entender y regular las emociones, es primordial tener conciencia emocional y, en este sentido, es imprescindible adquirir un buen vocabulario emocional, que le facilite el entendimiento propio y colectivo. Si no podemos nombrar a las emociones, éstas no pueden ser reconocidas por el sujeto, dejando invalidada a la persona para poder expresarse emocionalmente y dificultando su capacidad de comprender las emociones del otro. Además, se ha visto que cuanto mayor es la alfabetización emocional, mejor interacción, mejores relaciones y mejor comunicación entre escolares, es decir, menor es el grado de conflictividad, confirmando lo mencionado anteriormente. Desarrollar una regulación emocional eficaz resulta clave para mantener vínculos menos violentos, generar mejores ambientes de convivencia, disminuir conductas impulsivas y disruptivas (Lopez, Salovey y Straus, 2003).

Por su parte, empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, compartir y entender el estado emocional de otros. Nos permite responder de forma adecuada, considerando el reconocimiento de las emociones y su contexto (INEEEd, 2018). Se la considera una habilidad importante para la participación prosocial, así como para el cuidado de otros y de uno mismo. Al igual que el desarrollo de la regulación emocional, el desarrollo de la empatía disminuye las respuestas agresivas, por lo que permite al sujeto relacionarse

de manera favorable con las personas de su entorno, docentes, adultos referentes y sus compañeros.

Incidencia de la educación emocional en el bienestar psicológico de los y las escolares

El desarrollo de las competencias socioemocionales tiene una influencia directa en el desarrollo integral de los y las escolares, desde su bienestar emocional y psicológico al bienestar fisiológico. El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser acerca de sí mismo. Se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos del funcionamiento físico, psíquico y social (García-Viniegras & González Benítez, 2000).

Bisquerra & Pérez Escoda (2007) explican que el concepto de “*competencia*” implica saber, saber hacer y saber ser. El saber ser está relacionado con las competencias básicas para la vida, las cuales promueven la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables que permitan afrontar los diferentes desafíos del día a día ya sean personales, profesionales, sociales, familiares. Todo esto posibilita desarrollar la vida del sujeto de forma sana, equilibrada, permitiendo vivenciar experiencias de satisfacción y bienestar psicológico.

Los mismos autores (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007) también sostienen que las competencias socioemocionales ayudan a prevenir y superar situaciones de estrés, a la vez que promueven la incorporación de comportamientos saludables. Esto es de beneficio para los escolares en su trayectoria educativa ya que un niño o niña con menores niveles de estrés puede aprender, interactuar y desarrollarse de manera óptima. Asimismo, manifiestan que las emociones negativas y el estrés debilitan el sistema inmunológico, mientras que las

afirmaciones positivas, el optimismo, el buen humor y la esperanza favorecen en el proceso de recuperación de una enfermedad o ayuda a sobrellevar de mejor manera una situación de desdicha.

Según Jiménez Morales y López Zafra (2009) el desarrollo de competencias socioemocionales, como explicitamos en el apartado anterior, facilita que la persona se conozca y pueda comprender mejor a los demás, fortaleciendo el aspecto social del bienestar psicológico. Contrariamente, la falta de competencias socioemocionales implica problemática entre los estudiantes: puede ocasionar déficit en la socialización escolar, disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, además de la aparición de conductas disruptivas y posibles consumo de sustancias adictivas. Es importante resaltar que las carencias en las habilidades socioemocionales afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar.

Autores como Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) concluyeron, a raíz de estudios realizados en EEUU, que estudiantes con alto nivel de competencias socioemocionales presentan menos ansiedad social, mayor autoestima, menor cantidad de síntomas físicos y menor sintomatología depresiva, menores niveles de cortisol (hormona relacionada al estrés) y presión sanguínea menos elevada ante distintos estresores. Asimismo, estos estudiantes desarrollan mejores estrategias de resolución de conflictos. Se puede observar que el desarrollo de competencias socioemocionales favorece al individuo a tener un funcionamiento personal y social más adaptativo, obteniendo así un mayor bienestar.

La habilidad de la regulación emocional permite desarrollar estrategias cognitivas para el manejo de la información emocional interna posibilitando el óptimo abordaje de las emociones personales, esto implica la toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. La capacidad de tomar perspectiva y reformular la reacción

emocional frente a una situación placentera o displacentera, brinda la posibilidad de tener buenas estrategias de acción y la capacidad de producir emociones positivas, entre otras cualidades ya mencionadas. Se considera importante poder adquirir esta habilidad en regulación emocional ya que permite gestionar las emociones de manera eficaz, obteniendo así un mayor bienestar (Bisquerra, s/f).

En un metanálisis realizado por Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, (2011) se confirman los beneficios de adquirir y desarrollar competencias socioemocionales en los entornos educativos, favoreciendo y mejorando los niveles de ansiedad, depresión, conductas desfavorables, mejorando la calidad de vida del sujeto, en definitiva, promoviendo su salud emocional como también su desarrollo integral.

REFLEXIONES FINALES

La bibliografía relacionada a la educación emocional es extensa y variada. Para este ensayo se consideraron algunos de los autores y perspectivas vinculadas a la educación emocional entendiéndola como el desarrollo de competencias socioemocionales.

La educación emocional dentro del sistema educativo no solo es una necesidad sino también un deber de las escuelas para con los niños y niñas. Contemplar el desarrollo emocional brinda las herramientas necesarias para poder conocer y gestionar las emociones, tomar decisiones saludables, mantener vínculos de calidad, en definitiva, es fundamental para formar sujetos íntegros y sanos.

A partir de lo expuesto en el marco teórico, se confirma que el desarrollo de las distintas competencias socioemocionales a través de una educación emocional trae beneficios en múltiples áreas. En este ensayo se priorizó contemplar los beneficios como el progreso en el rendimiento académico, la mejora en la calidad de las relaciones interpersonales y el aumento en el bienestar psicológico de los y las escolares.

Las habilidades socioemocionales permiten un mejor desempeño académico gracias a que posibilita un ambiente áulico de armonía y equilibrio emocional propicio para la interacción y para poder aprender. También porque disminuye algunas dificultades de aprendizaje. Destacamos que este beneficio no es un objetivo directo de la educación emocional, sino más bien es un beneficio secundario o indirecto. Por otro lado, la educación emocional mejora los vínculos sociales en parte porque mejora la comunicación y la regulación, promoviendo relaciones menos agresivas y menos conflictivas. Destacamos el bienestar emocional como una de las grandes incidencias de la educación emocional.

Contribuyendo a disminuir los niveles de estrés, ansiedad, depresión y agresividad, la educación emocional nos acerca a brindar la formación y desarrollo integral que le debemos a los niños y niñas. Sin embargo, somos conscientes que la incidencia de la educación emocional en escolares supera lo que está explicitado en este trabajo. Por ejemplo, Fernandez-Berrocal & Ruiz (2008) plantean que la educación emocional también incide en la prevención de conductas disruptivas, aspecto que se menciona pero no se desarrolla en este ensayo. Los mismos autores confirman que la educación emocional no solo funciona como prevención de conductas disruptivas, sino que puede ser una forma de precaución de multiplicidad de situaciones, tales como síntomas ansiosos y depresivos, toma de decisiones de riesgo, en definitiva, prevención en salud mental.

Si pensamos en la situación de salud mental actual, con altos índices de ansiedad y depresión, la educación emocional vuelve a ser una respuesta educativa a necesidades sociales que aún no están suficientemente atendidas. El potencial que tiene el desarrollo de competencias socioemocionales en la escuela va más allá de lo planteado. ¿Podríamos imaginar los beneficios a largo plazo de una educación emocional lo suficientemente extendida?

Las emociones, eje central de este trabajo, son fenómenos complejos y multidimensionales, que afectan al individuo en su totalidad, tanto a nivel fisiológico, cognitivo como conductual. De cierta manera, no podemos “escapar” de ellas. Estas permiten acceder a un conocimiento realmente valioso sobre la persona, representan una parte fundamental del ser humano. Para acceder a todo el potencial que las emociones brindan se requieren ciertas habilidades y el vehículo para desarrollar estas habilidades es la educación emocional. Sin embargo, y a pesar de lo anterior, la terminología utilizada alrededor del concepto “educación emocional” está en revisión permanente. Existen distintas perspectivas sobre cómo entenderla, qué incluye y qué no, y aún no existe un

consenso sobre los términos a utilizar. Esto implica un desafío dentro del mismo universo de la educación emocional, especialmente para la implementación práctica, la sistematización dentro del sistema educativo y la comparación de programas de educación emocional.

Al igual que las emociones, es claro que los procesos de aprendizaje también son procesos sumamente complejos e intrincados. Sus causas son, al decir de García-Retana (2012), fundamentalmente de dos órdenes: cognitivo y emocional. En este proceso, la cognición y la emoción se complementan en una dinámica dialéctica, de manera tal que la modificación de uno influye significativamente en el otro. En las instituciones educativas se hace foco en la adquisición de las habilidades tradicionales como matemática y lengua y en cómo éstas se desarrollan óptimamente a partir de la inteligencia racional (cognición). A pesar de que las emociones son fenómenos que habitan al ser humano desde el comienzo de los tiempos, y a pesar de que desde Aristóteles ya se tenía conocimiento de la importancia de las emociones en la educación, recién a partir del siglo XXI las competencias socioemocionales se están incorporando paulatinamente al sistema educativo. ¿Por qué emerge ahora? Mantenemos esta pregunta abierta.

Por otro lado, entendemos que la escuela es el lugar más propicio para desarrollar una educación emocional, en parte porque es una manera eficaz de llegar a un gran número de niños y niñas, pero fundamentalmente porque las instituciones educativas configuran el espacio esencial de interacción y desarrollo entre escolares: dan lugar y sostienen una serie de relaciones personales significativas y acompañan parte del proceso de individuación de los escolares. En palabras de García Retana (2012), el aprender depende más de la emoción que de la razón, por lo que es inevitable suponer que es el espacio escolar el lugar indicado para incorporar diferentes propuestas de educación emocional.

Junto con esto, consideramos que es de vital importancia que maestros, maestras y educadores que pertenecen al centro educativo tengan la posibilidad de acceder a espacios de formación docente donde ellos mismos puedan trabajar sus emociones. Comprendemos que éstos son figuras de referencia y como tal, actúan como ejemplo y modelo para los y las escolares. Es necesario que atraviesen una educación emocional personal que les permita habilitar las habilidades socioemocionales de los y las escolares de una manera efectiva y saludable.

Esto trae la cuestión del “cómo”. ¿Cuál es la manera de implementar una educación emocional efectiva dentro del sistema educativo actual? ¿Quién debería llevar a cabo la educación emocional para escolares: Maestros y maestras ya pertenecientes al centro educativo? ¿Educadores especializados? Son preguntas sumamente interesantes, a las cuales no tenemos respuesta y que el alcance de este ensayo no permitió explorar.

Aunque este trabajo se centró en la incidencia de la educación emocional en el ámbito escolar, creemos que este esfuerzo no puede ser realizado únicamente a nivel institucional. Consideramos igualmente necesario que padres, madres y tutores, puedan acceder a una educación emocional. A partir del recorrido teórico conceptual realizado se puede comprender que la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, lo que Bisquerra (2007) menciona como “enfoque de ciclo vital”. Como tal, implica las distintas esferas de la vida y no solamente la educativa. Para lograr una educación emocional “del ciclo vital” se requiere entonces formar e involucrar a todos los adultos referentes de los entornos próximos de socialización de los escolares. De esta forma, el efecto de la educación emocional se potenciaría, alcanzando a más personas y generando mayores beneficios.

Pensando la educación emocional desde este enfoque del ciclo vital, entendemos también que educar las emociones es un proceso que debería darse desde el nacimiento y no solamente en los años escolares. Reflexionar sobre el desarrollo de la educación emocional, implica tener en cuenta su incorporación en edades tempranas. Otra razón más por la cual creemos necesario que padres, madres y tutores estén involucrados.

Consideramos fundamental y necesaria incorporar la educación emocional en el sistema educativo para que la escuela sea protagonista del desarrollo pleno, integral de niños y niñas y que se convierta en el espacio emocionalmente saludable que debería ser. Cuando se carece de una educación emocional, no se genera una conciencia de nuestro mundo emocional, lo que nos imposibilita comprender que nos ocurre y cómo nos sentimos. Esta dinámica se naturaliza y frecuentemente descuidamos el darle espacio a nuestra identificación emocional, evitando comúnmente sentir las emociones y el entendimiento de éstas. Puede incluso condicionar a actuar de manera errada o impulsiva, exponiéndose a situaciones no deseadas o de riesgo, incluso poniendo en riesgo los vínculos sociales y afectivos. En cambio, cuando se les brinda el espacio de aprendizaje emocional a escolares, se les facilita poder gestionar sus emociones y ser agentes activos y responsables de su propio mundo emocional. La incorporación de la educación emocional permitirá que en edades tempranas los estudiantes logren comunicar sus sentimientos y reconozcan las necesidades afectivas de los demás, lo que favorece el respeto, la convivencia armónica, la comunicación y sobre todo la capacidad para el aprendizaje, función principal de la escuela.

Creemos que es necesario abrirse a nuevas formas de educar, ser capaces de crear una educación que valore a las niñas y niños como seres humanos que son cualitativamente distintos unos de otros, con características únicas e irrepetibles. Como sociedad tenemos el reto de cuestionarnos si queremos continuar con la educación del

siglo XX, concentrada primordialmente en lo cognitivo o nos interesa reflexionar en un cambio de paradigma en las relaciones humanas que hagan posible la convivencia, la paz y el bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

- 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),1-26.[fecha de Consulta 15 de Mayo de 2020]. ISSN: 0379-7082. Disponible en:
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v43n2/2215-2644-EDU-43-02-00049.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis Wolters Kluwer. Disponible en:<https://gropinformacio.files.wordpress.com/2014/05/educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, RIE, ISSN 0212-4068, Vol. 21, N° 1, 2003, pags. 7-43. 21. disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R (2007)“Competencia emocional” Disponible en:
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales>
- Bisquerra, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales Educación XX1, vol. 10,, pp. 61-82. Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España. disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuesta para educadores y familias. España: EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A. disponible en:
<https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educacion-Emocional-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E. ; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J.C; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O.(2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Dèu.

Disponible en:

<https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/como-educar-emociones-inteligencia-emocional-infancia-adolescencia>

Bisquerra, R. (2016). 10 ideas claves: Educación Emocional. Barcelona: Graó

Bisquerra, R. & Hernández Paniello, S. (2017). PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES. Papeles del Psicólogo, 38(1),58-65.[fecha de Consulta 27 de Octubre de 2022]. ISSN: 0214-7823.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972006>

Bisquerra, R. (s. f.). Rieeb | Organización Rieeb. <https://rieeb.com/>

Bisquerra, R. (s/f). Rieeb, Educación Emocional.

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>

CASEL, s/f. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. <https://casel.org/>

Collie, R. (2020). The development of social and emotional competence at school: An integrated model. International Journal of Behavioral Development, 44(1), 76-87.

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de: http://www.uv.es/choliz/Proceso_emocional.pdf

Damasio, A. (2001). La sensación de lo que ocurre: cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia. Madrid: Debate.

Delors, J. (coord.). (1996). La Educación Encierra un Tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Disponible en: http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. & Schellinger, K.B. (2011), The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development, 82: 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Elices, M. (2016). Emoción y cognición. En: Manual de introducción a la psicología cognitiva. A. Vázquez Echeverría. (Editor), Manual de introducción a la psicología cognitiva.

- Montevideo: UCUR, 2016. 223-248 consultado en:
<https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion/files/Cap%C3%ADtulo%208.pdf>
- Echeverría, B., López-Larrosa, S., & Mendiri Ruiz de Alda, P. M. (2020). Aplicación de un programa de educación socio-emocional para alumnado de Primaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 7(2), 174-183.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.2.7101>
- Etilin, E. (2021). Anteproyecto de Ley. **LEGISLAR SOBRE NECESIDAD EMOCIONAL**.
Disponible en
<http://edgardoettlin.blogspot.com/2021/05/legislar-sobre-educacion-emocional.html>.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2).<http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (sf). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*. Disponible en:<https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813>
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),63-93.[fecha de Consulta 29 de Noviembre de 2022]. ISSN: 0213-8646. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2),421-436.[fecha de Consulta 12 de Diciembre de 2022]. ISSN: . Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009>

- Fernández, M., Palomero, J. & Teruel, M. (2009). El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros. REIFOP, 12 (1), 33-50. Consultado el 10 de Noviembre de 20210. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2956687>
- Filella-Guiu, Gemma; Pérez-Escoda, Núria; Agulló-Morera, María-Jesús & Oriol-Granado, Xavier. (2014), ""Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria"", ESE. Estudios sobre Educación, 26, pp. 125-147.
- Fullana, J. (1998). La búsqueda de factores protectores del fracaso escolar en niños en situación de riesgo mediante estudios de casos. Revista de Investigación Educativa, 1998, Vol. 16, n.º 1, págs. 47- 70. Disponible en: <http://revistas.um.es/rie/article/view/122411/115031>
- Fundación Botín (2018). Resumen ejecutivo del Informe de resultados de la Evaluación Psicológica. Recuperado de: <https://www.educacionresponsable.org/web/evaluacion/evaluacion-psicologicaer.html?preview=true>
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia en "Participación Educativa Vol. 5/N.º 8/NoViembre 2018 Participación, educación emocional y convivencia consultado en: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d1462b78-5e3f-444f-a223-d6d8796fb20c/p-e-n8-participacion-educativa-2018.pdf>
- García Retana, J.A. (2012). "La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje", Revista Educación, 36(1), 1-24.
- García-Viniegras, C. R.V., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral, 16(6), 586-592. Recuperado en 26 de octubre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&ln

g=es&tlng=es.

- Gardner, H. (2005) *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Madrid, España. Ed. Paidós Ibérica.
- INEEd (2018). *Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*, INEEEd, Montevideo.
- Jiménez Morales, M. I., & López-Zafra, E. I. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1),69-79.[fecha de Consulta 28 de Octubre de 2022]. ISSN: 0120-0534. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005XTO/>
- López-Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 54, 153-168.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Nueva York:: Basic Books.
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C. y Álamos, P. (2013). Aprendizaje socioemocional en estudiantes de quinto y sexto grado: presentación y evaluación de impacto del programa BASE. *Ensaio: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro*, v.21, n. 81, pp. 645-666, out./dez
- OCDE (2015), *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, OCDE, París.
- UNESCO (2016), *Education 2030. Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4. Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all*, UNESCO.
- UNESCO-OREALC (2017), *Reporte: Educación y habilidades para el siglo XXI. Reunión Regional de Ministros de Educación de América Latina y el Caribe*,
- Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación* [en línea]. 2003, 4(2), 0[fecha de Consulta 22

de Septiembre de 2022]. ISSN: 1317-5815. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Oros, L. B. (2014). Nuevo cuestionario de emociones positivas para niños. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 522–529.

Palou, S. (2008). *Sentir y Crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

RiEEb, s/f (2022). El uso preventivo de la educación emocional en el cuidado de bienestar y salud mental. *Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar*

<https://rieeb.com/>