

RECIBIDO: 19 DE MAYO DE 2025. REVISADO: 20 DE MAYO DE 2025. ACEPTADO: 21 DE MAYO DE 2025.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LAS ESCUELAS

*THE IMPORTANCE OF SOCIAL-EMOTIONAL
EDUCATION IN SCHOOLS*

Mtra. Guadalupe Asiyadhet González Rodríguez

Maestra en Desarrollo Educativo con línea de
formación en Educación Artística, Escuela Primaria
Norman E. Borlaug, Azcapotzalco Ciudad de México
lupisay@gmail.com

asiyadhet@gmail.com

ORCID: 0009-0005-6111-2780

RESUMEN

El hablar de las emociones es un trabajo que conlleva a estar dispuesto a cambiar y romper estructuras ya establecidas, puesto que vemos la implicación de las emociones en nuestro entorno y la manera en la que respondemos a diversas situaciones que se nos presentan día a día. La educación socioemocional desde las primeras infancias nos ayuda al desarrollo de habilidades emocionales que van a generar grandes beneficios para los alumnos a lo largo de su vida llegando a los contextos sociales, impactando en el ámbito académico. Puesto que los alumnos van a hacer un autoconocimiento y el autocontrol emocional, sabiendo distinguir la emoción y la manera de actuar. Así mismo la investigación nos permite descubrir que existe la plasticidad cerebral y la unión con los procesos cognitivos.

Palabras clave: Educación socioemocional; Inteligencia emocional; Plasticidad cerebral

ABSTRACT

Talking about emotions is a work that involves being willing to change and break established structures, since we see the involvement of emotions in our environment and the way we respond to various situations that we face every day. Socioemotional education from early childhood helps us to develop emotional skills that will generate great benefits for students throughout their lives reaching social contexts, impacting the academic environment. Given that the students are going to make a self-knowledge and emotional self-control, knowing how to distinguish the emotion and the way to act. Likewise, the investigation allow us to discover the existence of the brain plasticity and the union with the cognitive processes.

Key Words: Socioemotional education; emotional intelligence; brain plasticity

INTRODUCCIÓN

La palabra emoción proviene del latín “emoveo” que significa perturbado o conmovido. Esto nos lleva a comprender que las emociones son un impulso involuntario originado como respuesta a los diversos estímulos que se presentan en el ambiente. Esto induce sentimientos en el ser humano desencadenando conductas de reacción inmediata y automática. Esto se experimenta de manera individual ya que nuestro cerebro (amígdala siendo un neurotransmisor) genera sustancias que segregan una respuesta a una interacción con el ambiente; generando un impulso involuntario, como respuesta a los estímulos externos.

En la corteza cerebral activa se regulan e integran las reacciones relacionadas con las emociones que tienen

control sobre los procesos cognitivos. Esto destaca que las emociones son adaptativas por la forma rápida en que responden las sustancias químicas, dando origen a las 6 emociones básicas: alegría, enojo, miedo, asco, tristeza y sorpresa, aunque existen variaciones dependiendo del autor a consultar.

Hay que reconocer que las emociones nos ayudan a la adaptación del entorno por los cambios evolutivos.

Es por eso la importancia de reconocer las emociones, saber para qué nos sirve, la manera en la que reaccionamos a cada una de forma cognitiva y fisiológicas y poder usarlas en el propio beneficio, para poder desarrollar esas habilidades emocionales tal como es el autoconocimiento y la autorregulación.



MARCO TEÓRICO

El primer concepto que debemos de tomar en cuenta es el de plasticidad cerebral ya que a partir de este concepto podremos entender lo que es la adaptabilidad y cambios del cerebro para trabajar las emociones.

Daniel Goleman nos menciona que la inteligencia emocional es el ser conscientes de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de estos estados de ánimo, esto quiere decir que las emociones se encuentran implicadas en el entorno y en la metacognición de los individuos abriendo una puerta para el estudio de las emociones y el desarrollo de las habilidades emocionales..

Analizar y aplicar la educación emocional y las habilidades que se pueden desarrollar con el paso del tiempo realizando ejercicios sobre el autoconocimiento y el autocontrol emocional, descubrir que existe la plasticidad cerebral y que las emociones se encuentran unidas de alguna manera con los procesos cognitivos, ha generado que la escuela busque integrar este concepto en el currículo académico en los diferentes grados y niveles de estudio.

Basándonos en los pioneros de la inteligencia emocional uno de los grandes retos de la educación del siglo XXI que se basa en los pilares de la educación “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a aprender” y “aprender a ser” definidos por Jacques Delors “*La educación encierra un tesoro con un enfoque humanista*”. Esto ha generado que se busque integrar la educación emocional dentro de los currículos y es en el 2014, en España, cuando aparece por primera vez la palabra emocional dentro del currículo.

En México no aparece el término de inteligencia emocional, sino el término de socioemocional en Aprendizajes Clave para la educación integral en

el ciclo 2018-2019, ya integrado en el currículo pretendiendo generar en los alumnos habilidades emocionales como son el autoconocimiento y la autorregulación.

Es por eso que la intención del sistema educativo mexicano es hacer que los alumnos de nuestro país tengan la posibilidad de desarrollar habilidades emocionales buscando acercar este conocimiento a las escuelas, docentes, alumnos y en general a toda la comunidad educativa.

La teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman afirma que se requiere algo más que la sola inteligencia cognitiva para ser buenos en la vida, afirma que la inteligencia emocional es la clave del éxito; ya que una persona con inteligencia emocional puede lograr más que una persona con alto IQ por lo que propone favorecer las habilidades emocionales, siendo la clave del éxito en la vida. Ya que la manera en la que se hace referencia a la emoción es un impulso que genera una reacción. Esto como parte de una predisposición biológica y respuesta inmediata al entorno; esto nos hace referencia a cómo el cerebro se encuentra diseñado para sobrevivir en un ambiente que para él es hostil. Ya que se destacan las reacciones emocionales.

Esto se puede observar realizando un análisis de cómo funciona el cerebro en cuanto a la información que va recolectando de los sentidos y cuál es su proceso para dar reacción al cuerpo y la manera en la que se involucran las emociones.

Elsa Punset nos habla de educar las emociones como una posibilidad de convertirse en la llave de la libertad, ya que las emociones nos influyen y en algunos casos nos gobiernan, por lo que aprender a manejar las emociones ayuda a favorecer las relaciones con los demás, a superar el estrés e incluso a mejorar la salud.

También es importante comentar que destaca la importancia de conocer los procesos que inciden

en la autoconciencia y la gestión de las emociones, es por eso la importancia de conocer que por dentro estamos llenos de emociones sabiendo que si tenemos estas habilidades emocionales y las desarrollamos de manera correcta se va a avanzar en las etapas de maduración de las emociones.

Hay que considerar que al identificar y gestionar las emociones va a contribuir a la mejora desde lo físico, mental y cognitivo con actividades sencillas que hagan conscientes a los alumnos de sus emociones y la regulación que pueden tener. Esto puede ser desde el respirar de una forma consciente, la manera en la que juegan o se reconocen, el reconocimiento de lo que les genera estrés y el hablar de lo que sienten, son pequeñas actividades que nos van a ayudar en el aula.

Es Eduardo Punset quien refiere que la capacidad del cerebro de adquirir nuevos conocimientos y adaptaciones nuevas es una gestión emocional que nos ayuda a comprender nuevas cosas y a adquirir la resiliencia necesaria para poder enfrentar la vida cotidiana. Saber cómo responder ante un hecho o una emoción es importante ya que nos va a ayudar a cómo aprendemos y respondemos a las diversas situaciones que se nos presentan día a día. Ya que al ser capaces de identificar las emociones se puede estar preparado para salir de aquello que aqueja a la sociedad en la actualidad: estrés, soledad, ansiedad.

Hay que destacar que en las aulas es importante la motivación hacia los alumnos al mismo tiempo de que hay que darle la relevancia al ser feliz de los alumnos. Sin olvidar poner los límites necesarios, pero escuchando con atención sus necesidades emocionales.

También es necesario destacar cómo las conexiones neuronales del córtex a la amígdala influyen en las emociones.

Para Martín E. P. Seligman se marca el énfasis en la manera de cómo experimentamos y vivimos, esto conllevando a una detonación emocional y la manera en la que esta emoción se impregna en la memoria, es por eso de la importancia de la regulación emocional.

Las emociones son las que gobiernan nuestras acciones de forma impulsiva generadas por una reacción cerebral que se da en la amígdala, siendo una parte del cerebro que reacciona cuando algún suceso externo despierta una emoción con intensidad. Esto genera impulsos en el cuerpo y respuestas que en muchos casos nos llevan a reaccionar emocionalmente sin control, por lo cual es necesario el desarrollo de habilidades emocionales.

METODOLOGÍA

Al conocer toda esta parte teórica como docente frente a grupo se tiene la posibilidad de favorecer en los alumnos las herramientas que le ayuden a brindarles un mejor futuro ya que al desarrollar las habilidades emocionales y a gestionar dichas emociones posibilita una mejor manera de convivencia fortaleciendo actitudes y valores sociales.

Se lleva a cabo el desarrollo del trabajo en la escuela primaria Norman E. Borlaug ubicada en la ciudad de México alcaldía Azcapotzalco; en un dos grupo de tercer grado. El primero del turno matutino contando con una población de 25 alumnos y en un turno vespertino con una población de 16 alumnos.

Se trabaja una sesión a la semana teniendo en cuenta el currículo actual de la NEM en donde se encuentra ubicada en el campo formativo "De lo humano y lo comunitario" ya que se centra en la construcción de las personas y comunidades, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales y la participación en la vida social. Caracterizándose por los siguientes puntos:

- Autoconocimiento y autoestima.
- Interacción social y construcción de comunidad.
- Cuidado de la salud.
- Análisis de la realidad social.
- Construcción de la vida digna.

En nuestro caso para la presente investigación y desarrollo del trabajo se toman en cuenta el autoconocimiento y autoestima, la interacción social y construcción de comunidad; y cuidado de la salud.

Para el presente trabajo se tomarán en cuenta solamente 10 sesiones quedando el calendario de trabajo de la siguiente manera:



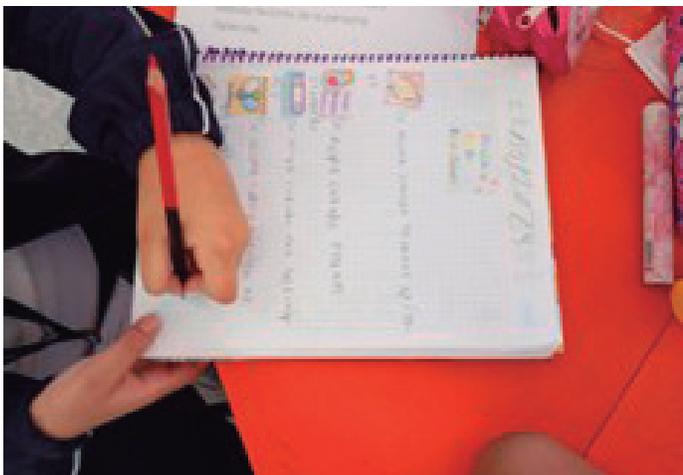
Número de sesión	Tema a trabajar	Actividad	Desarrollo de la actividad
Sesión 1	Reconociendo las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emociones reconozco en mí y en los demás? • Recurso: película intensamente 	Se les pregunta a los alumnos sobre si han visto la película “Intensamente” y qué emociones reconocen. Después dibujarán las emociones y comentarán con cuál se identifican y por qué se identifican con ella. Se habla con los alumnos sobre las emociones y la importancia de ellas y lo importante de saber reconocerlas cuándo las sentimos.
Sesión 2	Todo sobre mí	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tanto sé de mí y cómo me conocen los demás? • Recurso: oca sobre mí 	En la oca se escriben las respuestas de la pregunta y se juega entre dos o más alumnos respondiendo y comentando el porqué esa respuesta.
Sesión 3	Cómo me veo yo	¿Quién soy y qué importancia tengo?	Cada alumno hace un dibujo sobre cómo se ve y escribe sus cualidades y por qué cree que es importante en su familia, en el aula y en la escuela. Se comparte y se observa qué alumnos coinciden con sus cualidades. Es reconocimiento de su yo y de los demás.

Sesión 4	El monstruo de colores	Forma de expresión de las emociones	Se lee el cuento del monstruo de las emociones y se habla de la importancia de poner cada emoción en su lugar. Así como de qué pasaría si esas emociones explotan y qué pasa con los que se encuentran a nuestro alrededor. Se trabaja con el control de las emociones y se enseña el abrazo de mariposa.
Sesión 5	El botiquín de las emociones	¿Qué es un botiquín emocional y cómo se forma?	Primero se pregunta sobre lo que es un botiquín médico y su importancia. Después se comenta que así como debe de haber un botiquín médico también debe de existir un botiquín de las emociones en donde habrá ciertas cosas que nos va a ayudar a liberar las emociones, controlarlas y sobre todo a no perjudicar a los demás. Los alumnos llevan cosas de su botiquín para armarlo y que todos participen de su construcción.
Sesión 6	La flor de la tolerancia	¿Qué es la tolerancia? Importancia de la tolerancia en nuestras vidas	Primero se habla del concepto de la tolerancia y del por qué debemos de desarrollarla. Su importancia y sobre todo el cómo debemos de llevarla a cabo en nuestro día a día. Se ilumina la flor y ellos eligen una frase de la flor y explican el qué significa para ellos y el cómo se puede llevar a cabo.
Sesión 7	Lo que hay en mi corazón	¿Qué guardo dentro de mí que me cuesta compartir?	Se les entrega a los alumnos una hoja con un corazón que se encuentra dividido y se les pide que escriban cosas que solo ellos saben. Después se les pide que en asamblea compartan una cosa de su corazón y ellos van a decir también el porqué en ocasiones no quiero compartir eso. Se fomenta el respeto, la tolerancia y la escucha.
Sesión 8	Héroes valientes	¿Puedo ser un héroe?	En una hoja se dibujan a ellos mismos y la vestimenta es de un héroe o heroína . Puede ser una persona a quien admiran. Los alumnos alrededor escribirán el súper poder que tendrían y el por qué. Así mismo ellos deberán escribir que súper poder tienen y los hace especial. En una galería comparten su dibujo.

Sesión 9	Mi sol de agradecimiento	¿A quién debo de agradecer siempre?	<p>Primero se habla sobre qué es agradecimiento y ellos a quién agradecerían y por qué</p> <p>Después en el cuaderno van a dibujar un sol, en el centro se escribirá el nombre del niño y en los rayos escribirán las cosas por las que están agradecidos. Ya sea con su familia, en el aula, con sus amigos. En asamblea se comenta sobre el porqué agradecen.</p>
Sesión 10	El árbol de la paz y del amor	Elaboración de un árbol en donde las hojas sean frases de convivencia pacífica y de buen trato	<p>En grupo se hace un árbol y se les entrega a los alumnos un par de hojas de color verde para que ellos hagan sus hojas del árbol. En cada una de ellas se escribirá un valor y una frase de motivación para los alumnos y para los demás. Se les pide que cada uno coloque la hoja del árbol y comentarán el porqué de ese valor y por qué esa frase les ayudará a los demás cuando se sientan desmotivados o tristes.</p>

Como se puede observar las actividades son muy sencillas ya que se adecuan a la edad de los alumnos que conforman el grupo.

El evaluar el trabajo de las emociones debería de ser de forma continua, ya que el proceso de aprendizaje es personal e interno, aun cuando existen manifestaciones visibles cuando existe inteligencia emocional en una persona. Es por eso que evaluar las emociones es de manera cuantitativa.





Estas son algunas imágenes de los trabajos elaborados en el aula.

RESULTADOS

Durante este proceso se puede observar que los alumnos empiezan a mostrar más resiliencia, así como la tolerancia y una sana convivencia. Se escuchan más y siempre piden hablar ellos sobre sus emociones cuando les pasa algo, ya sea dentro del aula o fuera de ella.

Con respecto a los padres de familia en un principio no entendían la manera en la que se trabaja la clase de educación socioemocional, ya que no están acostumbrados a este tipo de trabajo.

En la actualidad los mismos padres de familia preguntan sobre lo que se dice y el trabajo de estas clases. Al mismo tiempo comentan que han observado cambios en los comportamientos de los alumnos. Comentan que cuando se sienten estresados ellos mismos se abrazan de mariposa para relajarse o piden tiempo fuera para saber regularse.

Así mismo se observa que hay un reconocimiento de las emociones y la regulación de las mismas. Esto es un punto favorable ya que nos permite visualizar el trabajo y que los mismos alumnos hablan sobre lo que sienten y lo que les molesta. Se observa su tolerancia y que ya para resolver sus problemas hablan.

DISCUSIÓN

Una vez realizado el recorrido por lo relevante de las emociones desde los diferentes puntos de vista de los autores, es importante hacer notar que las actividades que se presentan son para trabajar de manera personal y en grupo esto para el autoconocimiento y la autorregulación. Según Elsa Punset "para que se tenga a la mano la inspiración y la ayuda para cambiar la vida paso a paso. Porque no importando el día podemos aprender y cambiar".

Dichas actividades realizadas presentan una serie de actividades enfocadas a la conciencia emocional descubriendo qué son las emociones .

Mientras que las actividades enfocadas en el autoconocimiento, ya no solo es identificar la emoción, es también el darle el nombre y saber qué es lo que la detona y cuáles son las emociones que llevan a los estudiantes a los encuentros emocionales, teniendo en cuenta el autoconcepto, la comunicación asertiva y la reflexión.

Dentro de la teoría se muestra la importancia de las habilidades emocionales y parte de los beneficios que se centran en las habilidades sociales. Siendo importante presentándose en los aspectos sociales, en el ámbito educativo y de manera personal.

Reconocer la importancia de conocer las emociones y darles un nombre, podemos hablar y comentar lo que dice Goleman :

“La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás , tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal” (Goleman, 2016)

Esto se puede observar en el desarrollo y el proceso que se lleva a cabo con las actividades que se presentan en el trabajo de aula.

Hay que considerar que no todos los alumnos logran una reflexión similar, puesto que nuestro entorno influye en las personas de diferente manera, en este caso el entorno familiar y social son los que se imponen para que los alumnos desarrollen las habilidades emocionales para la vida, es importante que cada alumno a través del desarrollo de las actividades identifique en su ser la manera en la que experimenta la emoción, si bien es real que la

vivencia es individual, no debemos de perder de vista la inclusión en el aula y en todos los contextos sociales en los cuales se desarrollan los alumnos ya que se enfrentan a la vida de otra manera si conocen sus emociones.

Identificar las emociones conlleva a ser consciente de las respuestas impulsivas que cada uno de los individuos presenta ante una emoción. En un principio de las sesiones los alumnos querían hablar al mismo tiempo y se molestaban al hablar de las emociones que sentían. Poco a poco empezaron a hablar de lo que sentían. Empezaron hablando de manera individual y después de manera colectiva. Actualmente ellos mismos guardan silencio y permiten que los compañeros hablen sin interrumpir, al terminar ellos mismos dan consejos de lo que puede hacer o brindan abrazos para hacer sentir bien a los demás.

En el caso de que la emoción negativa supere el momento, ellos mismos brindan el espacio de tiempo fuera para que nadie salga perjudicado.

Elsa Punset comenta que el autoconocimiento te lleva a ser capaz de identificar las fortalezas y puntos débiles, favorece el desarrollo de destrezas, conoce el nivel de concentración que tiene y busca, en un momento dado, desarrollar las herramientas emocionales para irse transformando poco a poco.

La experiencia de dichas actividades para uno como docente es favorecer el conocimiento de los alumnos en sus propias habilidades, ayudando a tener una formación integral de los estudiantes a través del conocimiento que se logra un bienestar emocional que se ve reflejado en los aspectos físicos.

Los alumnos se encuentran más motivados en el trabajo y son más responsables en sus cosas. Analizan las situaciones de diferente manera y en el caso de las emociones ya las hablan sin que exista algún problema o situación. Son capaces de tener una autorregulación

CONCLUSIONES

Es importante darse cuenta que las emociones son una parte esencial de la vida que por causas culturales, de desconocimiento, o miedo, entre otras, se ha dejado a un lado la formación de la inteligencia emocional.

Es por eso la importancia de trabajar desde los primeros niveles educativos, ya que proyecta a las futuras generaciones a tener una vida saludable desde diversas perspectivas, es decir a un nivel integral.

La inteligencia emocional se hace presente poco a poco y a diario gracias a las investigaciones realizadas, en torno a los beneficios que tienen en la vida de las personas, ya que se comienza a poner atención en la capacidad de reconocer que se tienen emociones, que se debe de buscar el autoconocimiento de dichas emociones, para así poder llegar a la autorregulación de las mismas, facilitando la interacción que conlleva.

La importancia de trabajar con la inteligencia emocional para los docentes radica en crear posibilidades para cada uno de los estudiantes en el conocimiento y manejo de las emociones y la influencia que tiene para sus vidas, desarrollando la capacidad de solucionar los conflictos que se presentan en el día a día, haciendo conciencia de que el cerebro está programado para sobrevivir, a causa de esto es importante crear rutinas que favorezcan la concentración del cerebro en cosas que generen bienestar y motivación, regulando aquellas que conllevan al miedo o la ira.

Hay que recordar que las emociones no se pueden clasificar como buenas o malas, sino que cada una cumple con una función de supervivencia, lograr la autorregulación y el autoconocimiento son el principio del camino de la inteligencia emocional.

El trabajar con los alumnos, el educar al cerebro con actividades sencillas, pero continuas siendo capaces de gradualmente apoyar la plasticidad cerebral que genere ámbitos positivos dentro de las habilidades sociales,

deben favorecer la interacción con su familia y poco a poco con la comunidad que lo rodea (aula, escuela, comunidad escolar)

Se puede comprobar el cómo el trabajo desarrollado enfocado en el desarrollo de las habilidades emocionales de autoconocimiento y autorregulación genera beneficios positivos en los alumnos formando en ellos las bases de desarrollo e integración social que se va a beneficiar el estudiante a futuro y la misma sociedad en la que se desenvuelve.

Desarrollando las habilidades a través del autoconocimiento que se genera en la persona, ya siendo conscientes de cuáles son nuestras debilidades como personas podemos ser capaces de atender y ejercitar más nuestras áreas de oportunidad, desarrollando habilidades necesarias para la interacción social.

El desarrollar dichas actividades de manera semanal a lo largo del ciclo escolar, se puede convertir en un hábito que puede beneficiar a los alumnos ya que se fomenta el trabajo de manera individual y en pequeñas comunidades. Dicho trabajo debe ser de una manera continua, ya que como se mencionó anteriormente se van creando rutinas que a lo largo del tiempo componen un estilo de vida, ya que dichas habilidades se desarrollan en pro del bienestar de los alumnos.

También cabe mencionar que es importante el apoyo familiar ya que no solo los alumnos se benefician con esto, sino también el entorno de ellos va cambiando poco a poco. Ya que la familia es quien genera la fuerza base para el aprendizaje emocional y social de los niños.

Por último, cabe resaltar que la inteligencia emocional es de suma importancia en el desarrollo integral de los alumnos. Que se debe de enseñar en todos los niveles y que si esto se lleva a cabo de una manera correcta los alumnos y la sociedad a futuro se benefician.

Como docentes debemos de ser cuidadosos en el manejo de las emociones en las aulas, es por eso que



se deben de trabajar con cosas que los alumnos puedan realizar poco a poco y siempre en acompañamiento del docente.

Es de suma importancia que el docente se encuentre involucrado en este proceso, ya que en un principio las emociones no van a ser reguladas y debemos de ser los mediadores entre las emociones y la respuesta que se tiene de ellas.

BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (2016). *Inteligencia emocional Estados Unidos*. Vergara.
- Punset, E. (2005). *Viaje a la felicidad Lima, Barcelona*. Destino
- Punset, E. (2008.) *Brújula para navegantes emocionales*. Vicordi
- Punset, E. (2010). *El viaje al poder de la mente Barcelona España*. Planeta
- Punset, E. (2013). *Lo que nos pasa por dentro*. Kundalpanico