



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE VERACRUZ**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
**UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y SU  
INFLUENCIA EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL EN EL  
NIVEL PREESCOLAR**

**ENSAYO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

***SUSAN LIZBET ZAPATA MARTINEZ***

ASESOR:

**DR. JOSE LUIS GONZALEZ SEGURA**

**COATZACOALCOS, VERACRUZ, MARZO 2025**



## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Coatzacoalcos, Ver., 01 de marzo 2025.

**C. SUSAN LIZBET ZAPATA MARTINEZ**

**PRESENTE:**

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado **LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL EN EL NIVEL PREESCOLAR**, Opción: **ENSAYO**, para obtener el Título de **LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**, a propuesta de su asesor **DR. JOSE LUIS GONZALEZ SEGURA**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos en materia de titulación, que exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

**ATENTAMENTE**  
**"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**

**LIC. CARMEN ALEMÁN MEZA.**  
**PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACIÓN**  
**UNIDAD REGIONAL 305 UPN.**



**S.E.V.**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA**  
**NACIONAL**  
**UNIDAD REGIONAL**  
**305**  
**COATZACOALCOS, VER.**



## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS**

En este trabajo que se realizó con tanta dedicación y esfuerzo agradezco por poner todo en orden, cada pieza en su lugar y en el momento indicado por abrir puertas y darme la sabiduría y paciencia para llegar al final de este trabajo.

### **A MIS PADRES**

Porque estuvieron conmigo en este largo camino académico y que nunca quitaron el dedo del renglón para poder hacer esto posible y poder llegar hasta este momento. Gracias a su ejemplo y su apoyo tanto moral como económico mis hermanos y yo logramos terminar nuestras carreras universitarias. Hoy al concluir mi trabajo de titulación les dedico a ustedes este trabajo y estaré agradeciendo infinitamente los amo.

### **A MIS HERMANOS**

Porque siempre estamos el uno para el otro apoyándonos en los momentos que más nos necesitamos, dándonos consejos de la vida y echándonos porras no solo para lograr lo que queremos en la vida si no también para resolver los problemas que nos ha puesto la vida. Infinitamente gracias.

### **A MI ASESOR**

El Dr. José Luis Gonzales Segura, le agradezco por ser la persona que me abrió las puertas y me dio la oportunidad de poder trabajar con él, nunca me dejó siempre aclarar mis dudas y siempre me hecho porras para poder concluir este trabajo gracias por brindarme su apoyo y su tiempo en las múltiples asesorías. Siendo el una parte muy importante de este logro como maestro, asesor y persona fue alguien muy fundamental. Muchas gracias

El trabajo que se presenta se titula **LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL EN EL NIVEL PREESCOLAR**, MPIO. De Coatzacoalcos, Ver. 2024- 2025. En el cual se redacta la importancia de las emociones y la auto regulación de las mismas poniendo énfasis en la importancia del descubrimiento de las emociones desde un nivel inicial y poder llevarlas de la mano con la educación. Abordaremos desde los antecedentes emocionales y educativos, también veremos las teorías que desarrollan e implementa información adecuada que nos habla de la importancia de un buen desarrollo emocional tanto a nivel educativo como social y la manera en que impacta la importancia de dichas aptitudes a lo largo de la vida. A nivel educativo se buscó información sobre los beneficios de implementar la educación socioemocional en todos los niveles obtenido como resultado los propósitos generales de la educación planteados en el programa llamado Aprendizajes Claves. En resumen la formación de emociones es esencial para fomentar una personalidad completa, ya que ayuda en el crecimiento equilibrado de las emociones y el pensamiento de la persona. Al incluir la enseñanza de las emociones en el plan de estudios se fomenta el crecimiento individual, se fortalecen los vínculos entre las personas y se incrementa el desempeño escolar. Igualmente, la formación emocional capacita a los alumnos para afrontar los retos cotidianos con mayor resistencia y logro. Así que, la educación emocional no solamente mejora el proceso educativo, sino que además influye de manera perdurable en la vida de las personas. La importancia de la elección de este tema fue gracias a la experiencia pedagógica llevada a cabo durante la estancia en una institución educativa de nivel inicial (preescolar) donde me tomaba el tiempo para poder regular las emociones de los pequeños que por diversos motivos no querían asistir a dicha institución. Con los datos obtenidos y los nuevos conocimientos me es más fácil poder llevar a cabo dicha tarea antes realizada pero ahora con sugerencias didácticas para trabajar las emociones a nivel preescolar.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

### CAPÍTULO I

ASPECTOS SOCIOEMOCIONALES EN NIVEL PREESCOLAR.....	4
--	---

1.1 Antecedentes de lo Socioemocional en la Educación .....	4
---	---

1.2 Dificultades y Situaciones de Adaptación e Inclusión de Niños y Niñas en el Aula Escolar .....	9
--	---

1.3 Reflexión e Importancia sobre el Estado Actual de la Perspectiva Socioemocional.....	12
--	----

1.4 Pregunta Problemática.....	13
--------------------------------	----

### CAPÍTULO II

ENFOQUES TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.....	16
---	----

2.1 Teoría Conductista del Aprendizaje.....	16
---	----

2.2 Teorías de la Emoción .....	23
---------------------------------	----

2.3 Teoría Cognoscitiva del Aprendizaje .....	32
---	----

2.4 Características Biológicas y Sociales de las Emociones .....	38
--	----

2.5 Teoría de Valoración Cognoscitiva de las Emociones en los Procesos Educativos .....	49
---	----

### CAPÍTULO III

LO SOCIOEMOCIONAL EN PLANES Y PROGRAMAS (2017) LIBROS DE TEXTO Y MATERIALES.....	53
--	----

3.1 Qué es la Educación Socioemocional .....	54
--	----

<b>3.2 Propósitos Generales de la Educación Básica.....</b>	<b>57</b>
<b>3.3 Enfoque Pedagógico.....</b>	<b>60</b>
<b>3.4 Especificidad de la Educación Socioemocional en la Educación Preescolar .....</b>	<b>62</b>
<b>3.5 La Educación Socioemocional en el Currículum de Preescolar y los Aprendizajes Clave .....</b>	<b>64</b>
<b>3.6 Habilidades Socioemocionales .....</b>	<b>69</b>
<b>3.7 Orientaciones Didácticas.....</b>	<b>73</b>

## **CAPÍTULO IV**

<b>SUGERENCIAS DE LAS ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL NIÑO Y NIÑA DE PREESCOLAR.....</b>	<b>78</b>
<b>4.1 Sugerencias Didácticas Para el Trabajo en la Educación Socioemocional en Preescolar .....</b>	<b>78</b>
<b>4.2 La Intervención del Docente en la Educación Socioemocional en Preescolar.....</b>	<b>82</b>
<b>ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>85</b>
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>86</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	

## INTRODUCCIÓN

El presente ensayo llamado “LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL EN EL NIVEL PREESCOLAR”, busca analizar el papel de la educación socioemocional en las escuelas y la necesidad de que los docentes la impartan para mejorar la enseñanza y beneficiar a los alumnos en su crecimiento académico y emocional.

La educación socioemocional en la etapa preescolar es fundamental ya que a través de ella se ayuda a los niños , mediante un proceso progresivo, a que entiendan sus emociones, actitudes, destrezas, crean una valoración adecuada, optimicen las relaciones entre personas, por eso opté por abordar las emociones desde la perspectiva teoría de la inteligencia emocional y la pedagogía en el contexto de una educación integral humanista; el objetivo principal de este trabajo es examinar la educación socioemocional y la relevancia de fomentarla en educación preescolar.

Es fundamental examinar este asunto dado que recientemente se incluyó en el plan y programa 2017, por lo tanto, es imperativo investigarlo para comprender mejor cómo se debe ejecutar esta materia de manera adecuada; cuál es su relevancia, de qué manera beneficiará al estudiante y cuál es su objetivo dentro de la educación. Frecuentemente en el salón de clases surgen diversas dificultades debido al inadecuado control emocional de los estudiantes, las cuales podrían prevenirse mediante la enseñanza de habilidades socioemocionales adecuadas y puedan desenvolverse satisfactoriamente en sus tareas académicas y en su crecimiento personal.

La base metodológica de este documento es un ensayo, que se caracteriza por presentar juicios personales sobre un tema educativo, cuya profundidad y extensión en el tratamiento son variables. En este trabajo se expresan concepciones y relaciones sobre un tema educativo y las interpretaciones que hace el autor. Debe estar fundamentado en información actual que permita apoyar y confrontar diversas perspectivas para obtener una síntesis propia (GACETA, UPN 2019, P.15).

Esta redacción propone dar respuesta a una pregunta general a manera de supuesto de trabajo, a partir de argumentos contruidos con información, conceptos y conocimientos sustentados, así como con reflexiones y elaboraciones propias del autor (UPN, 2016, P.13).

No hay que olvidar que quién se aventura a desarrollar un ensayo como trabajo recepcional adquiere ciertas libertades para su realización. Puede darse el lujo de poseer una estructura libre, porque al tener interiorizada una estructura, puede jugar libremente con ella. Sin embargo, al ser éste un documento académico consistente para recibir un título universitario, quien lo realiza debe justificar sus ideas mediante el manejo de conceptos y categorías inmersos en un solo paradigma explicativo (UPN, 2016, P.13).

Esta opción de titulación puede ser elaborada sólo por un sustentante, con una extensión mínima de 60 cuartillas, sin considerar carátula, índice y anexos. Los componentes del proyecto son:

#### Estructura del Ensayo:

En el primer capítulo es fundamental iniciar con los aspectos socioemocionales en nivel preescolar con la presentación de los antecedentes de la Educación emocional, y las dificultades de adaptación e inclusión de niños y niñas en el aula escolar. Por último la reflexión e importancia de la educación socioemocional con el fin de comprender el origen de su integración en la educación

El segundo capítulo, se centra en las teorías y enfoques relacionados con la Educación socioemocional, abordando la teoría conductista del aprendizaje, la teoría de las emociones, la teoría cognoscitiva del aprendizaje, complementando con las características biológicas y sociales de las emociones y la teoría de valoración cognoscitiva de las emociones en los procesos educativos.

En el tercer capítulo se examinarán la Educación socioemocional en el plan y programa 2017, al igual que los organizadores curriculares, propósitos generales, enfoque pedagógico, la especificidad de la educación socioemocional en la educación preescolar, las habilidades socioemocionales y orientaciones didácticas. Con el propósito de que sea aplicada por el maestro y beneficiosa para el alumno de preescolar, con el objetivo de mejorar su control emocional en el aula y su entorno.

En el cuarto capítulo, tendrán lugar las sugerencias y estrategias socioemocionales en el niño y niña de nivel inicial; se desarrollarán sugerencias didácticas que el docente podría utilizar para el trabajo en la Educación socioemocional en preescolar y la intervención del docente en la Educación socioemocional en ese nivel.

Posteriormente después de dar una breve descripción de cada capítulo, es importante resaltar que si la Educación Socioemocional se trabaja adecuadamente con el alumno y desde nivel inicial, tendremos como resultado una buena adaptación consigo mismo y podrá desempeñarse correctamente en clases lo que percutirá positivamente en su rendimiento académico. Esto se deberá a que lo que antes le perturbaba o le dificultaba su desenvolvimiento ha disminuido o desaparecido completamente gracias a la ayuda de esta. Este tipo de educación en nivel inicial contribuye a la prevención de problemas sociales como la violencia, las adicciones y otras conductas de riesgo en los menores, la ansiedad, la depresión, el suicidio y otras psicopatologías originadas por un manejo inadecuado de las emociones, las cuales ponen en peligro la salud mental de los alumnos.

En todo este proceso, la labor del docente se verá beneficiada en su práctica cotidiana, puesto que adquirirá datos útiles para mejorar su enseñanza, incluyendo detalles sobre la formación de habilidades sociales, el conocimiento emocional y su regulación, fundamentales en el autoconocimiento de los niños en sus primeros años de vida. La auto regulación es importante para que los docentes entiendan la importancia de la educación socioemocional en preescolar y así pueda crear oportunidades para diseñar y aplicar situaciones relevantes en este ámbito educativo.

# **CAPÍTULO I**

## **ASPECTOS SOCIOEMOCIONALES EN NIVEL PREESCOLAR**

La educación emocional es en esencia un proceso educativo que busca el desarrollo de las dimensiones emocionales del niño/a bajo el reconocimiento de las emociones, así como el manejo y autorregulación de cada una de ellas. Esta cumple una función trascendental en el crecimiento y desarrollo pleno de la persona y por ende de la sociedad; de ahí su importancia en el sistema educativo.

Por tal motivo debido a su relevancia en materia educativa, la educación emocional toma un papel importante en el desarrollo y a través de este ensayo se articulan más adelante, cuatro subcapítulos en donde se va explicando detalladamente acerca de las perspectivas socioemocionales en la educación preescolar. En primer momento encontraremos los antecedentes socioemocionales en la educación donde se explica la evolución y la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. En un segundo momento conoceremos las dificultades de adaptación, debido a que en los primeros años de vida del niño se obtiene la adquisición y el conocimiento de emociones como también la formación de la autoestima y la autorregulación. También analizaremos su reflexión e importancia sobre la educación socioemocional y el desarrollo bio-psico-social en el nivel preescolar y por último trataremos acerca de la pregunta problemática.

### **1.1 Antecedentes de lo Socioemocional en la Educación**

Blakemore y Frith, (2000) señalan que “la primera línea teórica para fundamentar una educación emocional se origina en la relación emociones-educación, que en si será educar las emociones” (p.17), que ha estado presente desde los antiguos griegos, y ahora impulsada por investigaciones neurocientíficas debido que en la primera etapa, que es en la educación preescolar, nos enfrentamos con los primeros años de vida de muchos niños que presentan características de asombro e interés por la naturaleza y es cuando construyen las bases necesarias para madurar y adquirir conceptos concretos. Con la intención de lograrlo es necesario conocer el funcionamiento del

cerebro en la infancia y analizar desde la neurociencia cómo el cerebro es capaz de activar los procesos de aprendizaje al permitir que el alumno explore, piense y exprese.

La gran divulgación del concepto de inteligencia emocional inicia a partir de la segunda mitad de los años noventa del siglo XX, se debe según Bisquerra a una serie de factores, tales como cambios conceptuales y de mentalidad en la sociedad actual que ha conducido a una revolución en el pensamiento social o revolución emocional. Esto refiere que la educación emocional tiene sus orígenes en los conceptos de inteligencia emocional.

La educación socioemocional se basa en la evidencia científica, especialmente en la neurociencia y la ciencia del comportamiento, que demuestran la influencia de las emociones en el ser humano, en particular en el aprendizaje. Por lo tanto, dedicar tiempo a reflexionar sobre uno mismo, respetar a los demás y aceptar la diversidad es esencial para promover la democracia, la paz social y el estado de derecho.

Salovey y Mayer (1997), psicólogos norteamericanos, son conocidos por acuñar el término "inteligencia emocional". Ellos propusieron un modelo que define esta capacidad como la habilidad para percibir, utilizar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás. Su modelo se estructura en cuatro componentes principales:

- Percepción y expresión emocional: La cual consiste en reconocer de forma consciente nuestras emociones; identificar qué sentimos, y ser capaces de etiquetarlas verbalmente y de darle una expresión emocional adecuada.
- Facilitación emocional: Es la capacidad para generar sentimientos que permitan fluir el pensamiento.
- Comprensión emocional: Consiste en integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

- Regulación emocional: Consiste en aceptar y manejar de forma eficaz las emociones, tanto positivas como negativas. (p. 3-31)

Es un modelo que no aborda la educación emocional desde el aula de clase, pero es adaptable para el desarrollo de programas tanto para contextos educativos como organizacionales.

Este enfoque completo permite una mayor comprensión de cómo nuestras acciones y decisiones son influenciadas por las emociones, destacando la relevancia de tener una inteligencia emocional sólida para alcanzar el éxito en diferentes ámbitos de la vida.

También por aquellos años a mediados del siglo XX destacan los aportes del psicólogo norteamericano Paul Ekman, uno de los pioneros en los estudios sobre las expresiones de las emociones y la conducta no verbal. Paul Ekman (1972) identificaría seis emociones básicas y universales: miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa.

- Tristeza: una de las emociones que tienden a durar más en el tiempo, se refleja en la expresión facial y en la voz; con la ayuda de ambas, se conforma una llamada de auxilio lanzada a los demás. También el llanto es una expresión emocional de carácter universal.
- Ira: se considera como la emoción más peligrosa. La ira avisa de la necesidad de cambiar algo, hace saber al resto que “hay problemas”, y en ese ciclo vicioso muchas veces lo que se busca es la oportunidad de enfadarse.
- Sorpresa: es la más breve de todas las emociones.
- Miedo: responde a la percepción de una amenaza de daño físico o mental. La reacción que suele provocar es esconderse o huir.
- Asco: Los niños y los adolescentes se sienten fascinados por el asco. A esas edades atrae lo raro, lo enfermizo, lo desgraciado y lo socialmente contaminado.

- Alegría: donde más se aprecia es en el tono de voz. La alegría presenta diversos grados: diversión, contento, excitación, alivio, asombro, éxtasis, gratitud, elevación, etc.

Estas emociones, aunque a veces difíciles de manejar, son esenciales para nuestro desarrollo personal y bienestar. Nos brindan información valiosa sobre nuestras necesidades, valores y relaciones, y nos ayudan a adaptarnos y enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva.

La referencia de la Inteligencia Emocional es relativamente nueva, ya que la primera de la que se tiene documentación data de 1990 con los autores antes mencionados; sin embargo, no fue hasta 1995 que David Goleman hizo más popular el término. De allí que muchos le atribuyan a éste último su nacimiento.

La preocupación por la incorporación de las habilidades sociales y emocionales en la educación no es nueva. A lo largo de la historia de la pedagogía, numerosos han sido los pedagogos que han abogado por su inclusión en el currículum como Pestalozzi, Montessori, Freinet, Freire, Simón Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo.

Estos pedagogos han abogado por un enfoque educativo que abarca tanto lo cognitivo como lo afectivo, reconociendo que el aprendizaje efectivo y el desarrollo integral del estudiante requieren una combinación de habilidades intelectuales y emocionales. La educación no solo debe preparar a los estudiantes con conocimientos técnicos, sino también con la capacidad de gestionar sus emociones, comunicarse eficazmente y desarrollar relaciones saludables.

Debido a dicha preocupación el Programa de Educación Preescolar publicado en el año 2017 e incorporado al Nuevo Modelo Educativo en México, pretende que la educación tenga una visión más humanista al implementar la Educación Socioemocional como un proceso para que los niños integren valores, actitudes y habilidades que los ayude a comprender y manejar sus emociones porque éstas tienen

una influencia en el comportamiento y el aprendizaje; una vida emocional equilibrada y el establecimiento de relaciones positivas son una fuente de motivación para alcanzar metas (SEP 2017).

Por lo tanto la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida, por ello sus implicaciones educativas pueden ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal.

El documento Aprendizajes Claves aporta que La Educación Socioemocional busca pasar de una educación afectiva a la educación del afecto, ello implica que alumnos y docentes puedan generar un espacio de escucha activa y una relación de mutuo respeto que dé lugar a la participación y apropiación de los conceptos, actitudes y pautas de convivencia y comportamiento que caracterizan a las cinco dimensiones socioemocionales que conforman este programa.

1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía
5. Colaboración

Por ello desde las primeras investigaciones sobre inteligencia emocional hasta la actualidad se ha observado un crecimiento favorable en cuanto a los estudios y publicaciones relacionadas con las emociones en psicología, neurociencia; la aplicación de la inteligencia emocional en el mundo organizacional a través de cursos y libros y en la educación; la aplicación de programas académicos orientados al desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo a través de la educación

emocional, ha conducido a que la llamada revolución emocional llegue cada vez con mayor fuerza a las prácticas pedagógicas.

## **1.2 Dificultades y Situaciones de Adaptación e Inclusión de Niños y Niñas en el Aula Escolar**

El ingreso de los niños/as al colegio por primera vez, es una de las situaciones más importantes en el desarrollo del individuo ya que ésta se caracteriza por la primera separación madre-hijo e implica una adaptación a la institución, a las profesoras y a sus nuevos pares.

Cada pequeño reacciona de una manera: pueden darse comportamientos de timidez, algunos se quedan pegados al adulto, otros se aíslan o inhiben, no quieren relacionarse con otros niños; pueden expresar tristeza, llantos, rabietas, rechazo al adulto, en los momentos de separación de la familia, en la entrada, durante el día o en la salida; incluso fuera del centro, pueden darse comportamientos atípicos como no querer separarse ni un instante de los familiares más directos, no comer o dormir bien, despertar bruscamente, tener pesadillas, regresión en el control de esfínteres; expresar sus conflictos a través del cuerpo (tener fiebre, vómitos).

Todos estos comportamientos irán desapareciendo paulatinamente, a medida que el pequeño vaya evolucionando en su proceso y vaya, por lo tanto, resolviendo su adaptación. En poco tiempo se sentirán seguros, confiados, tendrán nuevos amigos, volverán a comer con ganas, dormirán a pierna suelta, jugarán alegremente y comenzarán a mantener relaciones de afecto con sus educadores e iguales, formando parte de su primer grupo social, aceptando el medio educativo voluntariamente, percibiendo que es un contexto en el que disfrutar.

Betts & Rottenberg (2007), definen la adaptación escolar “como el grado en el cual el niño se interesa, se compromete, se siente cómodo y satisfecho en el contexto escolar” (p.16). Pero, ¿Qué es la adaptación al nivel preescolar? Es una etapa muy difícil para la mayoría de los niños/as, ya que se enfrentan a un ambiente nuevo, con personas y

cosas ajenas a su ambiente de hogar, entran más a convivir en sociedad, a relacionarse, a ser más independientes en muchas actividades y eso dependiendo de su personalidad se le dificulta a niño/as, o por el contrario, se le hace más fácil.

Lo que quiere decir que la incorporación a la escuela, un lugar desconocido, produce sentimientos de abandono y pérdida. Pérdida de su mundo de referencia, de sus personas de apego, en definitiva, su casa y su familia, donde se sienten seguros y queridos. De abandono, porque carecen de noción temporal desarrollada, por lo que no tienen capacidad para predecir cuándo van a volver a buscarlos sus familiares.

De modo que los problemas que se relacionan con la adaptación escolar se ven reflejados en la ausencia de seguimiento de instrucciones, habilidades académicas, trabajo independiente y en grupo y habilidades sociales. Los niños/as que no cumplen con los logros planteados anteriormente son aquellos que presentan dificultades para adaptarse a su contexto escolar, seguir instrucciones en el salón de clases, tienen dificultades académicas, no pueden trabajar en grupo, y no desarrollan habilidades sociales teniendo así problemas con sus compañeros de clase.

De igual manera existen niños/as que se adaptan con facilidad a su contexto escolar, cumpliendo con las normas establecidas en el salón de clase, siguiendo las instrucciones del docente y cumpliendo con los trabajos asignados.

Laverick (2008) plantea que así como los adultos sienten aprehensión cuando hacen algo por primera vez, los niños/as sienten lo mismo cuando experimentan nuevos lugares, conocen personas o se enfrentan a nuevas situaciones. Este autor, analiza cuatro componentes necesarios para el apoyo requerido por los niños/as que inician la etapa escolar.

- a) considerar las características del desarrollo de los niños/as: Cada niño se encuentra en un nivel distinto de crecimiento y cuenta con destrezas y requisitos particulares. Saber en qué momento de crecimiento se encuentra un niño nos permite brindar la ayuda correcta. En el caso de los niños pequeños, es posible que requieran más

tiempo para acostumbrarse a la rutina escolar, a diferencia de los niños mayores, que podrían estar más enfocados en las relaciones sociales.

- b) reconocer los factores que influyen en la adaptación a nuevas situaciones: En este punto podemos decir que varios aspectos pueden influir en la adaptación de un niño a nuevos escenarios, como su carácter, su familia y sus vivencias previas. Identificar estos elementos nos permite encontrar posibles causas de estrés y ofrecer tácticas para promover la adaptación.
- c) establecer relaciones con las familias: Los padres y quienes cuidan tienen una función fundamental en ayudar a los niños a adaptarse a nuevas situaciones. Trabajar junto a las familias ayuda a que los adultos que rodean al niño se coordinen en el apoyo que se le ofrece. Mantener una comunicación abierta entre la escuela y el hogar puede ser beneficioso para abordar las preocupaciones del niño y fomentar un ambiente de apoyo continuo.
- d) implementar estrategias que ayuden a los niños durante la transición: Esto nos puede ayudar a crear y usar tácticas particulares que pueden hacer más fácil la adaptación. Esto puede involucrar actividades para que los niños se acostumbren a su entorno, les den una rutina predecible y les brinden palabras de ánimo y tranquilidad. Las estrategias pueden incluir la creación de un ambiente cálido y comprensivo que ayude a disminuir la ansiedad y fomente una actitud positiva.  
(p.321)

De acuerdo con Laverick (2008), los factores que facilitan la adaptación escolar son los siguientes:

- a) actitud frente al colegio
- b) comportamiento previo
- c) familiaridad con los pares
- d) habilidades sociales y académicas
- e) experiencias previas relacionadas al colegio

- f) la vida en el hogar, teniendo en cuenta las interacciones de los padres con sus hijos
- g) las características del salón de clases
- h) la cantidad de tiempo que el niño permanece con la niñera, guardería, u otros cuidadores. (p.326)

Una adaptación escolar exitosa depende de una combinación de factores individuales y ambientales. Al considerar y apoyar estos aspectos, se puede ayudar a los niños a enfrentar la transición con confianza y a establecer una base sólida para su éxito académico y social.

Cuando el niño/a logra adaptarse a su contexto escolar, todo va a ser más fácil, logrará desenvolverse en su medio, enfrentar las situaciones que se le presenten y sacarle provecho al aprendizaje de los nuevos conceptos. Es por tal que los docentes y todo el equipo interdisciplinario deben conocer las estrategias necesarias para intervenir y prevenir los comportamientos perturbadores y antisociales de los niños/as como también docentes y padres de familia necesitan comprender la importancia de una buena adaptación en los niños/as de preescolar para así poder desarrollar estrategias y hacer uso de herramientas que faciliten al niño/a la adaptación a su contexto escolar.

### **1.3 Reflexión e Importancia sobre el Estado Actual de la Perspectiva Socioemocional**

El análisis de las emociones no es algo nuevo, pero su inclusión formal como una innovación educativa en el ámbito de la Educación Básica (preescolar) es reciente. Esto responde a diversas necesidades sociales como la autorregulación, la adaptación, el crecimiento y la exploración, las relaciones de respeto y valores, guiando el crecimiento personal y contribuyendo a la mejora de la calidad de vida, el bienestar social, la convivencia y el desarrollo sustentable.

Según la SEP (2017) Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el

éxito profesional, la salud y la participación social. Además, propicia que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección; y favorece que tomen decisiones libremente y en congruencia con objetivos específicos y valores socioculturales. (p.518)

La cita anterior nos indica que si se incorpora lo socioemocional en la educación, los alumnos obtendrán importantes ventajas, ya que les proporciona habilidades para desenvolverse de forma propia en diversos aspectos de la vida. Se cree también que la educación socioemocional ayuda a prevenir problemas y cambiar la conducta, al enseñar al alumno a reconocer sus emociones, controlarlas y desarrollar su juicio crítico y empático, con ejemplos prácticos de comportamiento adecuado.

Los estudiantes de educación Preescolar son los que más necesitan aprender sobre el manejo de las emociones, pues, durante la edad preescolar niñas y niños desarrollan su autonomía, incluso, desde el nacimiento poseen un cerebro plástico, etapa en la que se forman más de un millón de conexiones neuronales por segundo, lo que lleva a que el cerebro sea maleable para el desarrollo de habilidades cognitivas, lenguaje, habilidades sociales y una base emocional para sentar su personalidad, siendo por tanto, una etapa crucial. Es fundamental que en el aula se imparta este tipo de educación, especialmente en la primera infancia, se deben reorientar las actitudes de los niños creando ambientes de aprendizaje que les permitan ser más empáticos, regulando su manera de actuar que lo lleva a lograr un mejor aprendizaje. De este modo, pueden crecer como adultos sanos y contribuir al bienestar social.

#### **1.4 Pregunta Problemática**

La importancia de la educación socioemocional es enorme y, por lo tanto, se ha convertido en un proceso que busca promover el desarrollo personal y la felicidad tanto a nivel individual como comunitario.

Promover la educación socioemocional también facilitará el desarrollo de la inteligencia emocional, y su implementación en la educación preescolar significa que los niños/as

podrán construir su propia identidad personal, tomar decisiones y establecer relaciones con los demás.

Por otro lado a nivel preescolar se deben reorientar las actitudes de los niños creando ambientes de aprendizaje que les permitan ser más empáticos, regulando su manera de actuar que lo lleve a lograr un mejor aprendizaje, debe concebirse como una práctica continuada, presente durante todo el ciclo vital; y requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los actores que integran la estructura educativa.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) señala que la finalidad de la educación del siglo XXI es apoyar y aumentar la dignidad, la capacidad y el bienestar de las personas, y su relación con los demás y con la naturaleza. Ello implica tomar en cuenta una serie de valores al orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo.

Cuyo objetivo es integrar, de manera estructurada, los avances científicos, métodos de instrucción y materiales disponibles para que los profesionales de la enseñanza promuevan el ajuste socioemocional y el éxito académico de los estudiantes de diversos niveles, Para ello, se recurre a planteamientos teóricos psicológicos que explican los aspectos que intervienen en el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognoscitivas.

Por lo tanto es fundamental hacerse la pregunta:

¿Por qué es importante que la Educación Socioemocional se implemente desde nivel preescolar?

¿Es importante que se plantee la educación socioemocional como un objetivo formal y se lleve a cabo con los planes y programas de estudio, para que los alumnos desarrollen habilidades cognoscitivas, emocionales y sociales que puedan ayudarlos en su vida cotidiana y académica?

A lo que en los siguientes capítulos se presentará la respuesta a tal interrogante y se analizarán todos los aspectos involucrados en el proceso

## **CAPÍTULO II**

### **ENFOQUES TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

En este segundo capítulo se analizarán los enfoques teóricos de la educación socioemocional y conceptos generales; se abordará la teoría conductista y cognoscitiva del aprendizaje donde se analizará el proceso de enseñanza-aprendizaje. Nos enfocaremos en las emociones y sus teorías planteando lo fisiológico y psicológico, tomando en cuenta lo psicosocial y las características tanto biológicas como sociales.

#### **2.1 Teoría Conductista del Aprendizaje**

Esta teoría psicológica aplicada a la educación, nació como contraposición a las corrientes psicoanalíticas y psicodinámicas, intentando establecer parámetros objetivos de medida y valoración del comportamiento humano mediante la aproximación científica. Esta teoría se basa en las teorías de Ivan P. Pavlov (1849- 1936).

Según ella, todas las formas complejas de comportamiento, las emociones, los hábitos, e incluso el pensamiento y el lenguaje se analizan como cadenas de respuestas simples musculares o glandulares que pueden ser observadas y medidas. Por lo tanto este enfoque formuló el principio de la motivación, que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades en términos de estímulo-respuesta por lo cual las reacciones emocionales eran aprendidas del mismo modo que otras cualesquiera.

Los modelos conductistas más importantes son: el condicionamiento clásico de Pavlov (1891), el condicionamiento operante de Skinner (1937) y el condicionamiento vicario de Bandura (1960).

Iván Pavlov, quien había estudiado las respuestas de los animales al condicionamiento. En el experimento mejor conocido como condicionamiento

pavloviano en el cual hacía sonar una campana mientras alimentaba a varios perros. Hacía esto durante varias comidas. Cada vez que los perros escuchaban la campana sabían que se acercaba una comida y comenzarían a salivar. Luego Pavlov hacía sonar la campana sin traer comida, pero los perros todavía salivaban. Habían sido “condicionados” a salivar cada vez que escuchaban el sonido de la campana.

En 1913 Watson recurre a los trabajos de Pavlov sobre los reflejos condicionados y establece el condicionamiento como el paradigma experimental del conductismo. Entre las características del conductismo, destacan las siguientes:

- Se aprende asociando estímulos con respuestas: Esta teoría sostiene que el aprendizaje se produce a través del condicionamiento, es decir, mediante la asociación entre estímulos y respuestas. Según esta teoría, un estímulo ambiental provoca una respuesta en un individuo y si esta respuesta es seguida de una consecuencia positiva, el comportamiento se refuerza y se vuelve más probable que se repita en el futuro.
- El aprendizaje está en función del entorno: por lo cual se centra en el estudio de los comportamientos observables y medibles, y no en los procesos mentales internos. Los conductistas creen que el comportamiento humano es el resultado del aprendizaje a través de la experiencia y la interacción con el ambiente.
- El aprendizaje no es duradero, necesita ser reforzado: El refuerzo y el castigo son conceptos centrales en la teoría conductista. El refuerzo se utiliza para fomentar comportamientos deseables, mientras que el castigo se utiliza para desalentar comportamientos no deseados.
- El aprendizaje es memorístico, repetitivo y mecánico y responde a estímulos: Los conductistas creen que el comportamiento humano es altamente maleable y puede ser moldeado y modificado a través del aprendizaje y la experiencia.

Mencionado lo anterior podemos decir que la base del conductismo como teoría que enfatiza el aprendizaje a través de la asociación estímulo-respuesta, con un fuerte enfoque en la influencia del entorno y la necesidad de refuerzos para mantener el aprendizaje. Sin embargo, también subraya las limitaciones de este enfoque, como la falta de duración del aprendizaje sin esfuerzo y su carácter predominante memorístico.

A pesar de ello Skinner, difería de Watson puesto que sus investigaciones con animales, centradas en el tipo de aprendizaje conocido como condicionamiento operante o instrumental que ocurre como consecuencia de un estímulo provocado por la conducta del individuo, probaron que los comportamientos más complejos como el lenguaje o la resolución de problemas, podían estudiarse científicamente a partir de su relación con las consecuencias que tiene para el sujeto, ya sean positivas (refuerzo positivo) o negativas (refuerzo negativo).

Por ejemplo, si tu novia te da un beso cuando tú le das flores, probablemente le vas a dar flores cuando quieras un beso porque estarás actuando con la expectativa de una cierta recompensa. Sin embargo, al igual que Watson, Skinner negaba que la mente o los sentimientos jugaran algún rol en determinar la conducta, en lugar de ello, nuestra experiencia o nuestros reforzamientos lo hacen.

La psicología conductista, según Watson y Skinner, niega que la mente o los sentimientos sean importantes en la influencia del comportamiento. Ambas perspectivas se enfocan en analizar cómo el comportamiento es influenciado por los estímulos del entorno y las consecuencias de las acciones. Watson sentó las bases con su enfoque en el condicionamiento clásico y la asociación de estímulos y respuestas, mientras que Skinner llevó a cabo avances con el condicionamiento operante, ampliando el entendimiento del comportamiento mediante el uso de refuerzos y castigos. Por lo cual, Watson y Skinner coincidieron en que la conducta está influenciada por factores externos que se pueden observar en lugar de procesos mentales internos.

Otra característica del conductismo es su ambientalismo. Ello se debe a que el conductismo, como enfoque asociacionista y mecanicista, sitúa el principio motor de la conducta fuera del organismo. Así, presuponen que el aprendizaje siempre es iniciado y controlado por el ambiente (Pozo, 1997, P. 27).

La equipontencialidad es otra faceta del conductismo, las leyes del aprendizaje son igualmente aplicables a todos los ambientes, especies e individuos. Se postula que existe una única forma de aprender: la asociación. El principal objetivo es predecir la conducta humana, asumiendo que el aprendizaje es un proceso que permite generalizarse de las simples situaciones artificiales.

Watson (1924) afirma La Psicología, como la ve el conductista, es una rama del todo objetiva y experimental de las ciencias naturales que necesita de la introspección tan poco como la química y la física. Se admite que es posible investigar el comportamiento de los animales sin apelar a la conciencia. Aquí se adopta la posición de que la conducta del hombre y la de los animales deben ser consideradas en el mismo plano, como igualmente esenciales para la comprensión general del comportamiento. Se puede prescindir de la conciencia en el sentido psicológico. (p. 27)

La cita indica que Watson quería eliminar los aspectos de la conciencia en animales y humanos para mantener la pureza objetiva del método científico, similar al de las ciencias naturales y basado en la efectividad de la teoría del conductismo.

Para completar los enfoques conductivos surgen corrientes que intentan brindarle al docente informaciones sobre que ocurre en la mente del niño y cómo las estructuras mentales lo van a ayudar a lograr el aprendizaje.

Tal como el psicólogo norteamericano Albert Bandura que ha elaborado una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los demás.

Bandura explica que sería muy peligroso si las personas aprendieran sólo a base de su experiencia, como se creía anteriormente, en lugar de que sea a través de observar a otros y aprender de sus acciones. Por ejemplo, si un alumno está copiando en un examen y la maestra lo castiga, los compañeros pueden aprender que ese tipo de acciones están mal por ver las consecuencias de las acciones de su compañero. “Afortunadamente, en la mayoría de los humanos el comportamiento se aprende de manera observacional a través del modelado: al observar a otros se forma una idea de cómo se realizan los nuevos comportamientos, y en ocasiones posteriores, esta información codificada sirve como guía para la acción, dijo en su libro”. (Social Learning Theory (1977))

Podemos decir que si las personas solo aprenden a partir de sus propias experiencias, como se creía en teorías anteriores, el proceso de aprendizaje sería extremadamente riesgoso y limitado. Esto se debe a que aprender exclusivamente a través de la experiencia directa implicaría enfrentar constantemente situaciones peligrosas o negativas para adquirir conocimiento.

Por lo cual Bandura propone la importancia del aprendizaje observacional, es decir, aprender viendo a otros y observando las consecuencias de sus acciones y de igual manera permitir que se adquirieran conocimientos y habilidades sin tener que experimentar directamente los riesgos o errores, lo que hace que el aprendizaje sea más seguro y eficiente.

De los cientos de estudios de Bandura, hay un grupo destacado, los estudios del muñeco bobo. Lo hizo a partir de una película de uno de sus estudiantes, donde una joven estudiante solo le pegaba a un muñeco bobo. La joven le pegaba al muñeco, gritando ¡"estúpidooooo"! Le pegaba, se sentaba encima de él, le daba con un martillo y demás acciones gritando varias frases agresivas. Bandura les enseñó la película a un grupo de niños de guardería. Posteriormente se les dejó jugar.

En el salón de juegos, donde, había varios observadores con bolígrafos y carpetas, un muñeco bobo nuevo y algunos pequeños martillos. Los observadores anotaron: un

gran grupo de niños golpeaba a descaro al muñeco bobo. Le pegaban gritando ¡"estúpidooooo"! se sentaron sobre él, le pegaron con martillos y demás. En otras palabras, imitaron a la joven de la película y de una manera bastante precisa.

Esto podría parecer un experimento con poco de aportación en principio pero, estos niños cambiaron su comportamiento sin que hubiese inicialmente un refuerzo dirigido a explotar dicho comportamiento. Y aunque esto no parezca extraordinario para cualquier padre, maestro o un observador casual de niños, no encajaba muy bien con las teorías de aprendizaje conductuales. Bandura llamó al fenómeno aprendizaje por la observación o modelado. Y llevó a cabo un largo número de variaciones sobre el estudio en cuestión: el modelo era recompensado o castigado de diversas formas de diferentes maneras; los niños eran recompensados por sus imitaciones; el modelo se cambiaba por otro menos atractivo o menos prestigioso y así sucesivamente.

Todas estas variantes permitieron a Bandura establecer que existen ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

- Atención: Si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un daño del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación. Si por ejemplo, estás adormilado, drogado, enfermo, o nervioso, aprenderás menos bien. Igualmente ocurre si estás distraído por un estímulo competitivo. Alguna de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el examen de la televisión y sus efectos sobre los niños.

- **Retención:** Segundo, debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez archivados, podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento.
- **Reproducción.** En este punto, estamos ahí soñando despiertos. Debemos traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero de lo que debemos ser capaces es de reproducir el comportamiento. Puedo pasarme todo un día viendo a un patinador olímpico haciendo su trabajo y no poder ser capaz de reproducir sus saltos, ya que ¡no sé patinar! Por otra parte, si pudiera patinar, mi demostración de hecho mejoraría si observo a patinadores mejores que yo. Otra cuestión importante con respecto a la reproducción es que nuestra habilidad para imitar mejora con la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. Y otra cosa más: nuestras habilidades mejoran ¡aún con el solo hecho de imaginarnos haciendo el comportamiento! Muchos atletas, por ejemplo, se imaginan el acto que van a hacer antes de llevarlo a cabo.
- **Motivación.** Aún con todo esto, todavía no haremos nada a menos que estemos motivados a imitar; es decir, a menos que tengamos buenas razones para hacerlo.

Es decir que el único requisito para el aprendizaje puede ser que la persona observe a otro individuo, o modelo, llevar a cabo una determinada conducta. Bandura demostró, que el aprendizaje es social porque involucra a la comunidad. Los alumnos aprenden del comportamiento de sus padres, maestros y compañeros, no sólo del tema expuesto en la clase.

En conclusión el comportamiento depende del ambiente así como de los factores personales (motivación, atención, retención y producción motora). Gracias a que los teóricos conductistas brindaron, en su época y su momento, valiosos aportes a la Educación. Muchos de sus estudios aún en nuestros días cobran vigencia debido a que se preocuparon por la conducta del hombre y como ésta influye en el aprendizaje.

## **2.2 Teorías de la Emoción**

Las teorías elaboradas para explicar las emociones mencionan que el pensamiento humano divide al mundo en todos los opuestos que se puedan, como mente y cuerpo aunque la psicología específicamente se ha polarizado, por un lado, entre lo físico (obedeciendo el modelo de las ciencias naturales) y lo cultural (más acorde con las ciencias del espíritu).

La explicación de la emoción radica en última instancia en los cambios neurofisiológicos que se operan en el organismo. Severo Ochoa, decía que el amor es física y química. Una buena parte de la teoría de James-Lange opera sobre esta explicación.

James (1884) explica que si regresemos a nuestro punto de partida, la fisiología del cerebro. Si suponemos que su corteza contiene centros para la percepción de cambios de cada órgano sensorial, en cada porción de la piel, en cada músculo, en cada articulación, y cada víscera, y que no contiene absolutamente nada más, de todos modos tenemos un esquema perfectamente capaz de representar el proceso de las emociones. (p. 156)

El autor plantea que las emociones pueden ser vistas como reacciones o respuestas a los cambios y percepciones que ocurren en el cuerpo. La fisiología del cerebro, entonces, estaría adecuadamente equipada para procesar y representar estas reacciones, integrando la información sensorial y corporal para formar la experiencia emocional. Así, incluso sin elementos adicionales, el cerebro podría generar y

gestionar las emociones de manera efectiva, utilizando los mismos mecanismos que emplea para percibir y responder a cambios en el entorno y en el cuerpo;

En contra de la teoría clásica imperante en aquel momento, James (1890) postuló: Para el sentido común, cuando perdemos nuestra fortuna nos sentimos abatidos y lloramos; si tropezamos con un oso, temblamos y echamos a correr; si un rival nos insulta, nos encolerizamos y lo golpeamos. La hipótesis que defendemos considera incorrecto este orden; sostiene que uno de los estados de ánimo no es inmediatamente inducido por el otro, sino que entre los dos se interponen los cambios corporales y que la tesis más racional es la de decir que estamos tristes porque lloramos, irritados porque reñimos, medrosos porque temblamos, y no en orden inverso sin los estados corporales consecutivos a la percepción, esta última sería un mero estado cognoscitivo, pálida, incolora, desprovista de calor emocional. (p. 1068)

Por el contrario, James presentó una nueva hipótesis que ponía en duda esa estructura tradicional. De acuerdo con James, el proceso emocional no se ajusta al esquema tradicional de estímulo, emoción y respuesta. En cambio, sostuvo que son las respuestas corporales las que provocan las emociones. En otras palabras, James propuso que lloremos antes de sentir tristeza en lugar de primero sentir tristeza y luego llorar. Igualmente, no temblamos porque sentimos miedo; Sentimos miedo después de temblar.

Por su parte Bisquerra (2018) nos habla sobre la conciencia emocional, y la define como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia pasa por reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones para poder darle el nombre que le corresponden, en lugar de sentirse “bien” o “mal” (p. 42).

Al tener una conciencia sobre las emociones y sentimientos propios, se tiene la capacidad de reconocer éstos en los demás, y de actuar de manera empática en las relaciones interpersonales. Igualmente, Bisquerra señala que esta capacidad nos

permite tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, ya que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Es complejo saber qué va primero, si la emoción o la cognición y cuál de éstos influyen inicialmente en el comportamiento.

Este autor explica que podría darse en algunos casos la emoción antes de la cognición, pero también puede ocurrir lo opuesto: que la cognición llegue primero que la emoción; lo que sí es cierto que de una forma o de la otra, ambos están entrelazados en el comportamiento de la persona.

Un año más tarde, el fisiólogo danés, Carl Lange (1834-1900), propuso de forma independiente una teoría periférica similar a la de James (Lange, 1922) al considerar las emociones como fruto de la propiocepción, de la aferencia de los cambios fisiológicos. De ahí que tradicionalmente se conoce esta teoría como de James-Lange

La teoría de Lange no es tan adaptativa como la de James. Comienza afirmando en su trabajo que el viejo concepto de emoción es equivocado y que se debían revisar estas concepciones. La teoría establece que los problemas emocionales se deben a problemas en la inervación vascular que acompaña a los efectos y que por tanto, estos problemas vaso motores son los únicos síntomas.

Así mismo James reconoce el parecido existente entre su teoría y la teoría de Lange cuando afirma: La causa general de las emociones son indudablemente fisiológicas.

Aquí podemos decir que las emociones tienen una base fisiológica indudable. Ambas teorías coinciden en que las respuestas emocionales están profundamente ligadas a procesos corporales, sugiriendo que las emociones no son simplemente estados mentales o reacciones psicológicas, sino que están intrínsecamente conectadas a la fisiología del cuerpo. Este reconocimiento refuerza la comprensión de las emociones como fenómenos complejos que emergen de la interacción entre la mente y el cuerpo enfatizando la importancia de los factores biológicos en la experiencia emocional.

De acuerdo a Bisquerra (2018), existen micro-competencias que configuran la regulación emocional, que refiere la concienciación entre la emoción, la cognición y el comportamiento.

- Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. De allí la necesidad de conocer la manifestación emocional en los aspectos verbal y no verbal de la persona.
- Regulación de emociones y sentimientos: Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, entre otros.
- Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: Se refiere a la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida. (p. 48)

Varios años después, Walter R. Cannon (1915) realizó un análisis crítico de la teoría de James-Lange donde defiende, que las emociones anteceden a las conductas y que los cambios corporales no son determinantes en la experiencia emocional, proponiendo una teoría alternativa, conocida como la “teoría emergentista de las emociones”.

Postulando que los cambios corporales que serían idénticos en las distintas emociones, cumplen la función general de preparar al organismo para actuar en situaciones de emergencia, función que se realiza por la acción combinada del Sistema Nervioso Simpático (movilización de los recursos del organismo para la acción vigorosa) y Parasimpático (conservación de los recursos del organismo).

Este término refiere que un estímulo emocional produce dos reacciones concurrentes, la activación y la experiencia de la emoción, además, predice independencia entre las respuestas corporales y psicológicas; y rechaza la teoría de James-Lange negando que la actividad visceral sea relevante para la experiencia emocional. (Gerrig y Zimbardo, 2005 P.401)

Cannon propone, un modelo neurofisiológico basado en parte en los experimentos de Bard (1928) sobre el control cerebral de las emociones. Este modelo, plantea que la activación que ocurre en la emoción depende de una cadena de eventos que se inicia con la incidencia de un estímulo ambiental sobre los receptores, los cuales transmiten esta estimulación, a través del tálamo, hasta la corteza.

Después de percibir un estímulo que produce emociones el tálamo es el sitio de la primera respuesta emocional, luego el tálamo envía una señal al sistema nervioso autónomo con lo que se produce una respuesta visceral. Al mismo tiempo el tálamo comunica también un mensaje a la corteza cerebral respecto de la naturaleza de la emoción experimentada. (Feldman, 2005P. 327)

Gracias a las ideas de Cannon se ha contribuido al desarrollo de los conceptos motivacionales relacionados con los aspectos energizadores de la conducta: activación, impulso; y las teorías de James-Lange y Cannon representan el marco de referencia de dos importantes líneas de investigación psicológica sobre la conducta emocional, aquella que postula la existencia de patrones específicos de respuesta asociados a cada emoción y la que postula cambios fisiológicos inespecíficos.

Corrientes teóricas en el contexto educativo actualmente infieren que las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito a nivel profesional, sino tan sólo un factor, y que el saber manejar las emociones inteligentemente puede llegar a ser un elemento determinante para tener éxito en cualquier ámbito donde se desenvuelva el individuo.

En las más recientes postulaciones teóricas, relacionadas con la conceptualización de la inteligencia humana; se resalta la importancia que tienen los factores emocionales

y la forma en cómo estos influyen en el comportamiento inteligente del individuo, al momento de relacionarse con su entorno. Basados en esa relevancia, surge el concepto de Inteligencia Emocional (IE), siendo considerada hoy día como una meta-habilidad, que le brinda al individuo las herramientas necesarias para poder conjugar el componente cognitivo e intelectual con el afectivo-emocional y social.

Desde el modelo epistémico de Bar-On, la Inteligencia Emocional es definida como un conjunto de capacidades, competencias y habilidades cognitivas y no cognitivas, que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente.

El concepto de Bar-On (2019) describe “la inteligencia emocional-social como una serie de competencias emocionales y sociales interrelacionadas, que impactan en el comportamiento inteligente del individuo” (p. 28). Estas habilidades determinan qué tan bien una persona puede entenderse a sí misma y expresarse, cómo entiende a los demás y cómo se relaciona con ellos, y además cómo se enfrenta a las demandas diarias, los desafíos y presiones que ejerce el medio en el que el individuo se desenvuelve.

La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre varios modelos teóricos, uno es el modelo de habilidad y los otros son llamados modelos de competencias o modelos mixtos. El modelo de habilidad planteado por Mayer y Salovey concibe a la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades cognitivas del funcionamiento emocional. El modelo mixto por su parte es una visión más amplia que concibe la IE como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas; entre éste modelo se encuentra el concebido por Reuven Bar-On.

El modelo está compuesto resumidamente por cinco componentes centrales y a su vez, de estos se derivan sub-componentes que se constituyen en 15 factores y que caracterizan al presente modelo teórico, los cuales son definidos a continuación.

1. INTRAPERSONAL: La manera como las personas se ven a sí mismas. Evalúa el “Yo” interior. Personas que están en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismos y positivos respecto a lo que están haciendo en su vida. Comprende el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia variedad de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente nombrarlas y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Subescalas del área Intrapersonal:

- Comprensión de sí mismo: Estar en constante contacto con su propia emocionalidad.
- Asertividad: Poder expresar sus emociones, ideas y pensamientos, con firmeza sin afectar los sentimientos de los demás.
- Autoconcepto: Reconocer fortalezas y puntos de mejora propias objetivamente.
- Autorrealización: Lograr objetivos, promoviendo la automotivación y fijando metas constantemente.
- Independencia: Tener un nivel de confianza para tomar decisiones de manera autónoma.

2. INTERPERSONAL: Abarca las habilidades y desempeño interpersonal. Quienes tienen esta área desarrollada son personas que poseen buenas habilidades sociales: es decir que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. Se desenvuelven bien en empleos que requieran la interacción con otros y el trabajo en equipo, ya que generan relaciones significativas y duraderas, basadas en la empatía. Estas capacidades bien desarrolladas son importantes para las áreas de servicio al cliente, gerencias y liderazgo.

#### Subescalas del área Interpersonal:

- Empatía: Comprender las emociones de los demás y poder sensibilizar a las respuestas.
- Relaciones Interpersonales: Tener la facilidad de relacionarse con personas en distintos ambientes.
- Responsabilidad social: Aportar en el bienestar y crecimiento de otras personas.

3. ADAPTABILIDAD: Permite apreciar el éxito de la persona ante las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de forma efectiva las situaciones problemáticas. Quienes puntúan alto en este componente determina que son personas flexibles, realistas para entender situaciones problemáticas y hábiles para llegar a soluciones adecuadas con un buen manejo de las dificultades diarias.

#### Subescalas del área Adaptabilidad:

- Solución de problemas: Identificar qué se debe hacer y proponer soluciones objetivas y realistas.
- Prueba de realidad: Mantener un nivel de objetividad, sin sobredimensionar ni subestimar el problema.
- Flexibilidad: Adecuar sentimientos y conductas de acuerdo al ambiente.

4. MANEJO DE ESTRÉS: Son capaces de resistir al estrés sin desmoronarse o perder el control, por lo general son calmados, rara vez impulsivos, y trabajan bien bajo presión. Quienes obtienen un puntaje alto en este componente pueden realizar labores que provocan tensión o ansiedad y no autosabotearse por la presión, realizando comportamientos apresurados.

Subescalas del área Manejo de Estrés:

- Tolerancia de estrés: Poder desenvolverse y tomar decisiones sin que el ambiente no lo dificulte. (En cuanto a decisiones de largo plazo o periodos prolongados)\*
- Control de impulsos: Poder desenvolverse y tomar decisiones sin que el ambiente no lo dificulte, en situaciones inmediatas, es decir al corto plazo.

5. ESTADO DE ÁNIMO: Mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida y sentirse contenta en general. Quienes obtienen puntajes altos son personas alegres, positivas y optimistas que saben cómo disfrutar de la vida. Es un elemento esencial para la interacción con los demás: como un componente motivacional que influye en la capacidad para solucionar los problemas y ser tolerantes al estrés (siendo complemento del manejo de estrés). Contribuyen a crear una atmósfera edificante y positiva en el centro de trabajo. Una visión más actualizada sobre este componente indica que el estado de ánimo general opera como un facilitador de la inteligencia emocional, antes de formar parte de él.

Subescalas del área Estado de Ánimo:

- Felicidad: Tener un grado de satisfacción con las actividades cotidianas.
- Optimismo: Tener optimismo en visión al futuro o proyectos de largo plazo.( Bar-On, D. 2019, P. 29-31)

Este autor propone en su definición la presencia de un grupo de saberes y destrezas en lo cognitivo y en lo emocional- social que afecta la capacidad general que posee una persona para enfrentar adecuadamente las exigencias del entorno, utilizando esta meta habilidad como recurso para lograr el empoderamiento que otorga el autoconocimiento y la conciencia emocional, con el fin de dirigir el comportamiento del individuo de tal forma que cuente con las herramientas requeridas para manejar su propio desarrollo y crecimiento tanto personal como profesional de manera exitosa.

### **2.3 Teoría Cognoscitiva del Aprendizaje**

Las teorías cognitivas del aprendizaje se centran en comprender cómo la mente humana procesa, organiza y retiene la información para adquirir nuevos conocimientos y habilidades. Estas teorías ofrecen una perspectiva valiosa para comprender cómo aprendemos y cómo se pueden mejorar los métodos de enseñanza.

A diferencia de las teorías conductistas que se interesan por los cambios observables en la conducta como producto del aprendizaje, este modelo enfatiza su atención en los procesos y estructuras mentales de los estudiantes al asimilar los saberes, pues considera que el conocimiento se aprende y esto es lo que genera los cambios en la conducta; Woolfolk (2010) señala que el paradigma cognitivo se centra “en la manera en que las personas recuerdan y dan sentido a la información y las ideas”. (p. 269)

Esta teoría se interesa en cómo las personas recuerdan y comprenden la información y las ideas. Así, mientras que el conductismo se centra en la conducta externa, el enfoque cognitivo explora cómo el aprendizaje y la comprensión interna de los conocimientos generan cambios en la conducta. Este modelo sugiere que el conocimiento no solo se adquiere, sino que también transforma las maneras en las que interpretamos y respondemos a nuestra experiencia.

Los autores más representativos del cognitivismo son Jean Piaget y Lev Vygotsky. Este último, sostiene que el desarrollo cognitivo se da mediante la socialización a través de la interacción y el lenguaje, siendo así pilares fundamentales del aprendizaje.

Al respecto, Linares (2007), en su escrito sobre las teorías cognitivas expone que de acuerdo con Vygotsky, el niño nace con habilidades mentales elementales, entre ellas la percepción, la atención y la memoria. Gracias a la interacción con compañeros y adultos más conocedores, estas habilidades “innatas” se transforman en funciones mentales superiores. Más concretamente, Vygotsky pensaba que el desarrollo

cognoscitivo consiste en internalizar funciones que ocurren antes en lo que él llamó plano social (P, 8).

Considerando lo mencionado anteriormente, se puede entender que Vygotsky otorgaba una mayor relevancia a la interacción social en el proceso de desarrollo de las habilidades cognitivas. Según su perspectiva, el aprendizaje ocurría inicialmente en el ámbito externo a través de las relaciones interpersonales con compañeros o adultos expertos, para luego ser internalizado y asimilado, permitiendo así la adquisición del conocimiento.

Por su parte, el psicólogo Jean Piaget estudió la forma en que se da el desarrollo del pensamiento; en tal sentido, indica que el desarrollo cognitivo es un proceso evolutivo que implica como se desarrolla el conocimiento en la medida de que el ser humano se va desarrollando y alcanza habilidades que le ayudan a asimilar y acomodar los nuevos conocimientos. A razón de su teoría, Piaget plantea las etapas del desarrollo cognitivo (Cienciamatria, 2023, p. 8).

Etapa	Edad	Características
Sesoriomotora El niño activo	Del nacimiento a los 2 años	En esta etapa el proceso de conocimiento se da partir de la interacción física con el entorno inmediato, enfocado en las acciones motrices y a la percepción sensorial de los objetos. La actividad está motivada por la experimentación.
Preoperacional El niño intuitivo	De los 2 a los 7 años	El niño puede utilizar símbolos y palabras para pensar. Es capaz de generar soluciones intuitivamente, aunque este limitado por el pensamiento egocéntrico y la dificultad para comprender el punto de vista de otras personas. La actividad está motivada por el juego.

Etapa	Edad	Características
Operaciones Concretas El niño práctico	De los 7 a los 11/ 12 años	El pensamiento se va tornando lógico para hacer inferencias coligadas a los fenómenos y objetos concretos del mundo real, con base en los esquemas mentales de seriación, clasificación y conservación.
Operaciones Abstractas El niño reflexivo	De los 11/ 12 en adelante	El pensamiento se constituye formalmente lógico proposicional. El niño puede hacer inferencias lógicas en torno a situaciones que se presentan de manera abstracta, razonándolas de forma hipotético-deductivo. Es capaz de pensar sobre su propia forma de pensar.

En cuanto a la figura del aprendiz, esta corriente señala que el sujeto que aprende lo hace de manera no arbitraria y se basa en intereses y métodos personales para adquirir y acrecentar los conceptos que desea aprender, Wittrock (2010) menciona que los alumnos asisten al salón de clases ya de por sí con “planes, intenciones, metas, ideas, recuerdos y emociones, que utilizan de manera activa para poner atención, seleccionar y construir significados a partir de estímulos y conocimientos de la experiencia” (p. 233).

Algunos de los principios del aprendizaje cognoscitivo proponen:

- Enfatizar en la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje, promover el autocontrol y entrenamiento metacognitivo, por ejemplo, enseñando técnicas de autoplanificación, monitoreo y revisión.
- Utilizar el análisis jerárquico para identificar información relevante durante las tareas cognitivas.

- Enfatizar en la estructuración, organización y secuencia de la información para facilitar su óptimo procesamiento y uso de estrategias cognitivas tales como esquematización, resumen, síntesis, y organizadores avanzados, etc.
- Crear ambientes de aprendizaje que permitan y estimulen a los estudiantes para hacer conexiones con material previamente aprendido, evocación conocimiento a través de preguntas clave, uso de ejemplos pertinentes, analogías, paráfrasis, lluvia de ideas. (Ertmer y Newby, 1993: 21)

Después de analizar los aspectos anteriores, podemos decir que el aprendiz no aborda el aprendizaje de manera arbitraria, sino que lo hace guiado por sus propios intereses y métodos personales. Este enfoque reconoce que los procesos mentales, como la motivación y las estrategias individuales, juegan un papel crucial en la adquisición y expansión del conocimiento. La importancia de estos principios sugiere que el aprendizaje es un proceso dinámico y personal, donde la comprensión profunda y la aplicación del conocimiento son fundamentales para el desarrollo del aprendiz.

También se establece un proceso de diferentes etapas para construir el conocimiento. Este mismo se aplica desde las edades más tempranas, donde se aprenden las funciones motoras, hasta las personas adultas, con conceptos más complejos, como la resolución de un problema matemático.

Las fases que componen el proceso son las siguientes:

1. Asimilación: se trata de una primera etapa en la que se asocia la información nueva con la ya existente. Por ejemplo, si comienzas a estudiar una lengua extranjera, al principio, intentarás traducir todo a tu lengua materna, ya que es el idioma que ya conoces.
2. Desequilibrio: esta fase es la que sucede cuando un nuevo factor externo que no está incluido en tu esquema de reconocimiento aparece en el proceso de aprendizaje y se produce un desequilibrio.

3. Acomodación: en la acomodación, los esquemas previos sufren una variación provocada por los factores externos para lograr el equilibrio adaptativo. Es decir, te das cuenta de que esta construcción que no te es familiar no se puede traducir, por lo que intentas comprender su significado y su uso para aprenderla.
4. Equilibrio: una vez que ha finalizado el proceso de acomodación, se comprende el conocimiento adquirido y es posible diferenciar aquello que ya conocías de lo que ha sido nuevo para ti.

Por lo cual el paradigma cognitivo propone que el alumno sea un sujeto que actúe en pro de la meta que se ha propuesto, es decir, “en vez de recibir influencia de manera pasiva de los sucesos ambientales y de la gente elige, practica, pone atención, ignora, reflexiona y toma muchas otras decisiones mientras persigue metas” (Woolfolk, 2010 p.234), para alcanzarlas el alumno necesita de un plan de acción y tener muy en cuenta los métodos que le faciliten las tareas de aprendizaje.

Son variadas las actividades que se pueden desarrollar en el aula para fomentar el desarrollo cognitivo, desde implementar la resolución de problemas matemáticos, como incentivar a escribir historias que nacen de la imaginación creando personajes irreales o míticos, usar nemotécnicas, analizar textos, diseño de organizadores gráficos entre otros. Gutiérrez, M. como se (cito en Cienciamatria.2023), sugiere una serie de estrategias para ejecutar y conseguir desarrollar habilidades cognitivas. Estas se mencionan a continuación (p. 10).

1. El juego. Sea libre o estructurado como las actividades deportivas, permiten el desarrollo de habilidades de pensamiento flexible, la resolución de problemas el vocabulario, activando la motivación y la cognición social.
2. Actividades artísticas. Estas promueven el desarrollo de la atención, la memoria, destrezas motrices y viso-espaciales la expresión e interpretación de emociones, entre otros.

3. Videos juegos educativos. Estos promueven habilidades cognitivas como la atención, la resolución de problemas, la toma de decisiones y habilidades visoespaciales, sobre la base de sistema de prácticas sucesivas con niveles de creciente dificultad, reforzamiento positivo y reconocimiento de progresos, logros y recompensas, lo que los hace particularmente atractivos para niños y jóvenes.
4. El mindfulness. Su aplicación en el aula de clase como técnica para propiciar momentos de calma, y el reconocimiento y reducción de los estados estresantes, a partir de atender plenamente al mundo, a uno mismo y al contexto del que se es parte.

Por ello, la atención, memorización y comprensión del conocimiento son elementos que a su vez integran el estilo de aprendizaje de un estudiante. Arias y Zegarra (2014) nos dicen que “se compone de las estrategias de aprendizaje y del estilo cognitivo también llamado metacognición” (p. 269). La metacognición, para Klimenco y Alvarez (2009), es “el conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionado con ellos” (p. 17).

Concretamente el paradigma cognitivo argumenta que el estudiante debe participar activamente en su proceso de aprendizaje para alcanzar un aprendizaje efectivo. El alumno debe de usar técnicas que faciliten la adquisición y aplicación del conocimiento. Por lo tanto los métodos utilizados se vuelven elementos clave en el estilo de aprendizaje del estudiante, formando parte de procesos dinámicos y autorregulados.

Ahora, las estrategias de aprendizaje se refieren a los planes generales que un estudiante debe seguir para conseguir la meta de estudio, por ejemplo, debe pensar en el tiempo que empleará, los materiales a utilizar, algún método de supervisión que le ayude a corroborar si lo aprendido va encaminado al objetivo, así como la técnica específica de estudio que debe utilizar para adquirir el conocimiento.

Rodríguez y Vázquez, 2013, (como se citó en Arias, Zegarra y Justo, 2014, p. 269) sostienen que las estrategias de aprendizaje son las secuencias integradas de

procedimientos o actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, el almacenamiento y la utilización de información y conocimientos. El autoconocimiento de los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden en su ambiente de aprendizaje.

Además, el autoconocimiento de los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos es crucial, ya que estos factores sirven como indicadores relativamente estables de cómo los alumnos perciben, interactúan y responden en su entorno de aprendizaje. Entender estos aspectos permite a los estudiantes adaptar sus estrategias de manera más efectiva, mejorando así su capacidad para aprender y aplicar conocimientos de manera exitosa.

Las teorías cognitivas tienen repercusiones significativas en el campo educativo. En vez de enfocarse solo en la repetición y el refuerzo ha proporcionado un marco valioso para entender cómo se procesa y organiza la información en la mente humana promoviendo un enfoque más profundo y reflexivo hacia el aprendizaje. Los maestros que utilizan principios cognitivos crean tareas que promueven la reflexión, la resolución de problemas y el aprendizaje en profundidad.

## **2.4 Características Biológicas y Sociales de las Emociones**

Las emociones son complejos sistemas homeostáticos muy relacionados con la motivación, que permiten gatillar determinadas respuestas a una perturbación. Todos los sistemas vivos pasan de una emoción a otra durante toda su vida, de esta forma es posible restringir las posibles respuestas de un organismo a su entorno.

Las emociones se clasifican en dos grupos: las emociones biológicas como el miedo, la ira, la tristeza y la alegría; y las emociones sociales tales como la envidia, el orgullo, los celos, la culpa, la vergüenza, etc. Las primeras nacen de funciones biológicas orientadas a la preservación de la homeostasis y las segundas las emociones sociales

se originan en la relación social, sin una existencia funcionalmente necesaria y que pueden variar de una cultura a otra.

La definición de las emociones desde un punto de vista biológico son reacciones que se producen al interior del organismo para regular y mantener el equilibrio corpóreo, esto posibilita el funcionamiento óptimo que equivale a un estado de equilibrio psicológico, anímico, energético, inclusive de salud.

El cerebro del ser humano, ese kilo y pico de células y jugos neurales, tiene un tamaño unas tres veces superior al de nuestros primos evolutivos, los primates no humanos. A lo largo de millones de años de evolución, el cerebro ha ido creciendo desde abajo hacia arriba, por así decirlo, y los centros superiores constituyen derivaciones de los centros inferiores más antiguos (un desarrollo evolutivo que se repite, por cierto, en el cerebro de cada embrión humano).

La región más primitiva del cerebro, una región que compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso, es el tallo encefálico, que se halla en la parte superior de la médula espinal. Este cerebro rudimentario regula las funciones vitales básicas, como la respiración, el metabolismo de los otros órganos corporales y las reacciones y movimientos automáticos.

La raíz más primitiva de nuestra vida emocional radica en el sentido del olfato o, más precisamente, en el lóbulo olfatorio, ese conglomerado celular que se ocupa de registrar y analizar los olores, a partir del lóbulo olfatorio comenzaron a desarrollarse los centros más antiguos de la vida emocional, que luego fueron evolucionando hasta terminar recubriendo por completo la parte superior del tallo encefálico.

Ahora Hablemos de las múltiples regiones cerebrales que deben funcionar al momento de experimentar una emoción. Las emociones se producen a raíz de un conjunto de cambios de posición de algunas estructuras físicas a través de las cuales el cuerpo manifiesta los movimientos identificados como típicos de una emoción, tienen lugar en las siguientes zonas del cerebro.

Kandel, como se citó en Maureira y Sánchez, 2011, p. 184). Argumenta que en el sistema nervioso central la circunvolución del cíngulo, la circunvolución parahipocampal, los cuerpos mamilares, el fórnix, el hipocampo, el hipotálamo, el núcleo amigdalino, etc., conforman el sistema límbico.

Con la aparición de los primeros mamíferos emergieron también nuevos estratos fundamentales en el cerebro emocional. Estos estratos rodearon al tallo encefálico a modo de una rosquilla en cuyo hueco se aloja el tallo encefálico. A esta parte del cerebro que envuelve y rodea al tallo encefálico se le denominó sistema "límbico", un término derivado del latín *limbus*, que significa "anillo". Este nuevo territorio neural agregó las emociones propiamente dichas al repertorio de respuestas del cerebro."

El sistema límbico es "una red de neuronas que facilita la comunicación entre el hipotálamo, la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo; a su vez al interior del sistema límbico la pieza fundamental para el procesamiento de las emociones ha resultado ser el núcleo amigdalino o amígdala". (Bisquerra, 2000 p. 54)

La evolución del sistema límbico puso a punto dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria, dos avances realmente revolucionarios que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia. Por ejemplo, si un determinado alimento conducía a la enfermedad, la próxima vez sería posible evitarlo.

Más adelante el cerebro de los mamíferos experimentó una transformación radical que supuso otro extraordinario paso adelante en el desarrollo del intelecto, y sobre el delgado córtex de dos estratos se asentaron los nuevos estratos de células cerebrales que terminaron configurando el neocórtex (la región que planifica, comprende lo que se siente y coordina los movimientos).

Este nuevo estrato cerebral permitió comenzar a matizar la vida emocional. Tomemos, por ejemplo, el amor. Las estructuras límbicas generan sentimientos de placer y de deseo sexual (las emociones que alimentan la pasión sexual) pero la aparición del

neocórtex y de sus conexiones con el sistema límbico permitió el establecimiento del vínculo entre la madre y el hijo, fundamento de la unidad familiar y del compromiso a largo plazo de criar a los hijos que posibilita el desarrollo del ser humano. En las especies carentes de neocórtex como los reptiles, por ejemplo el afecto materno no existe y los recién nacidos deben ocultarse para evitar ser devorados por la madre. En el ser humano, en cambio, los vínculos protectores entre padres e hijos permiten disponer de un proceso de maduración que perdura toda la infancia, un proceso durante el cual el cerebro sigue desarrollándose.

El neocórtex permite, pues, un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional como, por ejemplo, tener sentimientos sobre nuestros sentimientos. El número de interconexiones existentes entre el sistema límbico y el neocórtex es superior en el caso de los primates al del resto de las especies, e infinitamente superior todavía en el caso de los seres humanos; un dato que explica el motivo por el cual somos capaces de desplegar un abanico mucho más amplio de reacciones y de matices ante nuestras emociones. Mientras que el conejo o el mono sólo disponen de un conjunto muy restringido de respuestas posibles ante el miedo, el neocórtex del ser humano, por su parte, permite un abanico de respuestas mucho más maleable.

Para Kandel (2001) en la generación de las emociones existe una interrelación de diversas estructuras como los núcleos autonómicos (núcleo parabraquial, núcleo del tracto solitario y el núcleo dorsal motor del vago), el sistema límbico (hipotálamo, amígdala e hipocampo) y la corteza (prefrontal y temporal). Los núcleos autonómicos se conectan con el sistema límbico y éste a su vez con la corteza, y de la misma forma la corteza regula el sistema límbico y éste los núcleos autonómicos, que provocan una regulación en ambas direcciones. Estos circuitos y estructuras cerebrales están modulados por un conjunto de neurotransmisores: la serotonina, la norepinefrina y la dopamina.

Una de las estructuras más importantes del sistema límbico, la amígdala cerebral, genera o inicia un proceso emotivo en forma inmediata (300 milisegundos). Este núcleo no tiene mucha memoria; en contraste, genera la conducta de recibir atención

o manifestar enojo o asco. En paralelo se activan áreas cerebrales relacionadas con la liberación de la dopamina, el neurotransmisor más importante para generar una emoción; estas áreas son dos núcleos cerebrales: el área tegmental ventral y el núcleo accumbens.

Si la liberación de dopamina sucede de forma abrupta, la conducta está relacionada con procesos negativos como ira, enojo o furia; en cambio, si la liberación de dopamina es lenta, gradual y desarrollada con niveles de expectativas muy altos, entonces las emociones que se generan están en función de obtener una recompensa, una motivación, felicidad o incluso el llanto. Es decir, que en su origen, las emociones comparten áreas cerebrales y el componente neuroquímico.

Una emoción puede darnos vueltas en la cabeza (procesos de interpretación de palabras, integración de recuerdos y proyección de algunos eventos sociales) porque se queda atrapada en los ganglios basales y el cerebelo, estructuras cerebrales especializadas en repartir información, la cual hace que el proceso emocional en las primeras cuatro horas se quede en nuestras neuronas para activar atención y, en ocasiones, obsesión.

La interpretación de las emociones tanto propias como ajenas se da por la activación de neuronas que se encuentran en el giro del cíngulo; ahí la emoción se etiqueta y se proyecta a las regiones superiores.

La emoción perdura si otros neurotransmisores se involucran en el proceso emocional que la dopamina inició:

- la noradrenalina incrementa la atención
- la serotonina favorece la obsesión e incrementa la funcionalidad de las neuronas espejo
- la b-endorfina favorece procesos adictivos y placenteros

- la acetilcolina favorece el aprendizaje, el factor de crecimiento neuronal derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés) e incrementa la arborización dendrítica y proyecciones neuronales.

Al mismo tiempo, algunas hormonas pueden estar involucradas en los eventos emotivos; por ejemplo:

- los estrógenos (hormonas femeninas) incrementan la liberación de dopamina y al mismo tiempo favorecen la comunicación neuronal
- la testosterona (hormona masculina) reduce la comunicación neuronal favoreciendo la activación de la amígdala cerebral, de ahí que los varones tengan un proceso fisiológico más relacionado con la actividad agresiva y competitiva que involucra muchas de sus conductas cotidianas
- La hormona del crecimiento favorece una mayor comunicación neuronal, por lo que dormir tiene un impacto positivo en el proceso de la cognición de las emociones.
- Hormonas como la leptina y las orexinas están involucradas en los procesos fisiológicos de hambre y saciedad, por lo que en la secuencia conductual del hambre, que involucra un incremento de orexinas, hace al cerebro más irritable y con una mayor facilidad de enojo: un cerebro con hambre discute con más furia.
- El cortisol, hormona relacionada con el estrés y la ansiedad, incrementa la función del hipocampo y del sistema límbico, favorece la sensación de peligro y aumenta las posibilidades de conductas asociadas con la ira, el enojo y el llanto; de esta manera, en el estrés crónico cambia la percepción de muchos detonantes de enojo, tristeza o alegría.

Es decir que la interpretación de las emociones es un proceso complejo en el que intervienen múltiples estructuras cerebrales y neurotransmisoras. Que también tienen

una importancia biológica significativa ya que regulan el comportamiento, influyen en la salud física, afectan el aprendizaje y el desarrollo, y representan adaptaciones evolutivas cruciales. La interacción entre las estructuras cerebrales, los neurotransmisores y las respuestas emocionales demuestra la complejidad y la integridad de las emociones en la experiencia humana. Este entendimiento subraya la necesidad de considerar el aspecto biológico de las emociones en la salud y el bienestar general.

Damasio, (2003). Las emociones son las funciones homeostáticas más complejas que posee un organismo Sin embargo, sólo ciertas emociones son parte de nuestro repertorio filogenético, es decir, que nacen de actividades especificadas en las relaciones funcionales de nuestra estructura. Estas emociones son el miedo, la ira, la alegría y la tristeza. Estas cuatro funciones pueden verse en otras especies animales, sobre todo en los mamíferos. Sin embargo, el ser humano que nace de las dinámicas del lenguaje genera emociones con un componente social, son emociones que nacen desde el lenguaje y que sólo se observan en nuestra especie. Emociones como la envidia, los celos, la vergüenza, etc., no se encuentran en el repertorio de otros sistemas biológicos, ya que si analizamos cuidadosamente esas disposiciones corporales no son necesarias para mantener la homeostasis funcional, son originadas en el entorno cultural y por lo mismo no se presentan de igual forma en todas las sociedades. (pág. 83)

Lazarus (1991) entendía que la situación social en la que viven las personas es el elemento clave para entender lo que son las emociones y su influencia sobre las relaciones sociales. Vivimos en medio de una compleja red de relaciones humanas, las cuales tienen el potencial de generar emociones. Estas van desde Íntimos lazos familiares hasta relaciones sociales distantes incluyendo grupos religiosos y étnicos, comunidades locales, y naciones. (pág. 349)

Comprender las emociones en el contexto de las relaciones sociales requiere un enfoque integral que considere cómo las emociones se originan y se manifiestan en una red compleja de interacciones humanas. Desde los lazos familiares íntimos hasta las relaciones con grupos étnicos y naciones, las emociones influyen en cómo las

personas se conectan, cooperan y a veces, entran en conflicto con los demás. Analizar estas dinámicas proporciona una visión más profunda de cómo las emociones moldean y son moldeadas por la vida social, señalando la interdependencia entre nuestras experiencias emocionales y nuestras relaciones sociales.

Las emociones sociales, están dadas en las acciones conductuales del lenguaje que generan lo humano como la envidia, el orgullo, la vanidad, la vergüenza, los celos y la culpa. Si analizamos a fondo estas emociones nos damos cuenta que cada una nace de una característica social, o sea, su origen no se da en la necesidad de la homeostasis funcional de un sistema viviente ni tampoco de la reproducción del mismo, sino más bien surge de una condición del ser humano en algún aspecto definido por él mismo en relación a otro u otros.

Una de las características de las emociones sociales es que se trata de experiencias que tienen sentido en su relación con los demás. Surgen en un contexto social determinado, que es el que les confiere significación y necesitan del análisis de los otros para poder entenderse apropiadamente. Nos enamoramos de alguien, tenemos celos de otra persona, padecemos envidia por lo que otros poseen y sentimos que empatizamos con el sufrimiento o el placer de los demás. (Chóliz y Gómez 2002, p. 3)

Según Fridja y Mesquita (1994) las “emociones son uno de los medios primarios que hacen posible la transmisión de los significados socialmente compartidos”. Estos significados facilitan que alguna emoción específica parezca compartida por grupos de personas en relación a eventos o ideas específicas. El compartir emociones grupalmente, puede a su vez promover comportamientos sociales específicos.

Es por eso que las emociones son fundamentales para la transmisión de significados socialmente compartidos, facilitando que los individuos dentro de un grupo interpreten y respondan de manera coherente a eventos e ideas. Al compartir emociones, los grupos no solo refuerzan sus conexiones y normas sociales, sino que también promueven comportamientos específicos que pueden tener un impacto significativo en la cohesión y la dinámica social. Este análisis destaca cómo las emociones actúan

como un puente entre la experiencia individual y la vida grupal, subrayando su importancia en la construcción y mantenimiento de la cohesión social y la identidad colectiva.

Bisquerra (2018) nos habla de la competencia social “se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas” (p, 8). Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, entre otros. De tal manera los microcomponentes son los siguientes:

- Dominar las habilidades sociales básicas: La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc. Todas aquellas destrezas que hacen al individuo un ser capaz de relacionarse efectivamente y de manera agradable con los demás.
- Respeto por los demás: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: Se refiere a la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva: Viene siendo la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.
- Compartir emociones: Esta habilidad implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación. Compartir las emociones, tal vez

requiere un entendimiento previo entre las partes involucradas y un nivel de confianza y relación que apoyen la apertura de las emociones individuales.

- Comportamiento pro-social y cooperación: La describe como la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
- Asertividad: Se explica como la forma de mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.
- Prevención y solución de conflictos: Se expresa como la capacidad para identificar, anticipar o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Si no es posible anticiparse, es necesario afrontar la situación problemática con actitud positiva y perseguir una solución efectiva para todas las partes involucradas.
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales: Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva.

Esta serie de competencias sociales, conducen a una mayor y eficiente relación en el entorno laboral, familiar, de amistad y demás ámbitos que comprenden la vida del individuo, lo que se traduce en mayor bienestar para la persona que las desarrolla.

Ahora bien podemos decir que las emociones asumen roles diversos y esenciales en el contexto social. Actúan como vehículos para la transmisión de interpretaciones, guían comportamientos que influyen en los demás, provocan reacciones emocionales y contribuyen al mantenimiento de definiciones compartidas sobre eventos y conceptos. Estos roles no solo facilitan la comunicación y la cohesión social, sino que

también influyen en la dinámica de las relaciones y en la construcción de normas y valores colectivos.

De esta forma, podemos entender que las emociones son lo que hace al ser humano, ser "humano". Visto desde un proceso evolutivo, las emociones emergieron para proveer nuevos tipos de motivación y tendencias de acción, que junto a diferentes comportamientos hacen posible el manejo de las demandas que el medio ambiente impone sobre la persona humana.

Es importante tener presente que estas emociones son producto de las percepciones e interpretaciones de quien las vive, unido a esto, la falta de autorregulación, en el caso de estas emociones, puede hacer que se dispare la intensidad, incluso a un nivel más elevado que cualquier emoción básica e implicar conductas de un alcance bastante mayor; esto es porque:

Al mismo tiempo se trata de emociones relacionadas entre sí. Los celos se presentan en el enamorado cuando siente que existe un riesgo de ruptura de una relación que le confiere una significación vital. Lo característico es la existencia de un agente externo que es, en definitiva el máximo responsable de la amenaza, sobre él, además de otras reacciones emocionales, en la cual se relaciona la envidia porque pueda beneficiarse de una relación que se pretende mantener. Por fin, la envidia concurre con una ignorancia de las reacciones emocionales, y aún del estado afectivo, de la persona de quien se codician sus cualidades, ignorancia que suele ser incompatible con compartir e incluso entender sus sentimientos, que es la base de la empatía. (Chóliz y Gómez 2002, p.8)

Es por eso que las emociones sociales son de gran profundidad y complejidad, y pueden ser más intensas que las emociones básicas al estar relacionadas con la percepción, las relaciones y las normas sociales. Cómo vemos y entendemos nuestras interacciones sociales es importante para la intensidad de nuestras emociones. La carencia de autorregulación puede resultar en reacciones emocionales intensas y comportamientos altamente impactantes. Adquirir destrezas para controlar estas

emociones y estar atento a nuestras percepciones e interpretaciones puede permitirnos gestionarlas de forma más eficiente y evitar resultados negativos en nuestras relaciones y comportamientos.

Debido a su origen social, este tipo de emociones varía dependiendo de la cultura. La culpa y la vergüenza, por ejemplo, serán gatilladas por diferentes perturbaciones, las cuales han sido enseñadas, es decir, traspasadas generacionalmente en el lenguaje. De esta forma al contrario de las emociones biológicas que son parte del repertorio genético de un organismo y por lo tanto son gatilladas por las mismas perturbaciones para cada individuo de la misma especie, las emociones sociales son vivenciadas por diferentes perturbaciones, que son las que socialmente han sido determinadas como causantes de dicha vivencia.

En conclusión la diferencia fundamental entre ambos tipos de emociones es que las biológicas son fundamentales para preservar la homeostasis funcional del organismo, en cambio las sociales son innecesarias para el funcionamiento del sistema biológico, son el resultado de actividades relacionadas culturalmente.

## **2.5 Teoría de Valoración Cognoscitiva de las Emociones en los Procesos Educativos**

En el texto Schachter (citado en Gerrig & Zimbardo, 2005) sostiene que

“la experiencia de la emoción es el efecto conjunto de la activación fisiológica y la valoración cognoscitiva, ambas partes necesarias para que ocurra una emoción” (p. 401). En una línea similar, Lazarus (citado en Gerrig & Zimbardo, 2005) señala que “la experiencia emocional no puede entenderse en términos de lo que le sucede a la persona en el cerebro, sino de las transacciones continuas con el ambiente, las cuales son evaluadas”. (p. 401)

La teoría cognoscitiva afirma que la situación donde nos encontramos en el momento de ser activados el entorno global nos da señales que nos ayudan a interpretar este

estado general, de acuerdo con las investigaciones recientes además de la cognición también las expresiones faciales pueden influir en las emociones.

Según Ortony, Clore y Collins (1988, citados en Ostrosky & Vélez, 2013), las emociones funcionan como un detector de obstáculos para alcanzar un objetivo deseado, ya que se entienden como el resultado de la evaluación del grado en que los objetivos de una persona se ven afectados por su interacción con el ambiente. (p. 5)

Las definiciones anteriores subrayan que durante el proceso de aprendizaje para obtener conocimientos, las emociones servirán para identificar a los agentes, situaciones o cualquier cosa que represente un factor que impida o bien facilite apropiarse de los saberes, además de esto, la emoción permite evaluar la dimensión del obstáculo que determina la reacción del sujeto, para planear una estrategia que lo conduzca al conocimiento.

La idea de que el componente emotivo influye en la toma de decisiones es respaldada por Damasio (1994, citado en Ostrosky & Vélez, 2013), quien afirma que “el estudio de las emociones ha experimentado un sustancial incremento debido a que se reconoció la importancia de las emociones en la toma de decisiones” (p. 4). Del mismo modo, Goleman (1995, citado en Ostrosky & Vélez, 2013) considera que “las emociones son un importante predictor de éxito independientemente de la inteligencia cognitiva” (p. 4).

Con respecto a la capacidad homeostática del alumno para autorregular la intensidad de la emoción a un nivel adecuado para las diferentes actividades que debemos realizar durante el aprendizaje, mencionaremos que esta teoría propone un modelo dimensional que hace énfasis en la idea de que el conocimiento humano acerca de las emociones está organizado de manera jerárquica e incluye tres dimensiones continuas:

Lang, Bradley y Cuthbert (1999) y Osgood (1957) definieron varias dimensiones emocionales, incluyendo valencia (un constructo bipolar que va de agradable a desagradable), activación o *arousal* (con polos que van de calmado a activado,

representando la activación metabólica y neuronal), y un tercer valor menos consistente, denominado potencia, control o dominancia (con extremos de fuerte-débil, dominante-sumiso o controlado). (Citados en Ostrosky & Vélez, 2013, p. 6)

La primera dimensión llamada valencia se refiere a situaciones en las que los alumnos evalúan los conocimientos como agradables o desagradables; en el caso de percibir una situación u objeto de aprendizaje como desagradable, el aprendiz se encontrará desde el inicio desanimado e indispuesto para el aprendizaje, en cambio si la manera en que se presentan los conocimientos le resulta agradable se sentirá motivado e interesado por aprender.

El término activación se refiere a “las reacciones físicas y psicológicas que provocan que una persona se sienta excitada, alerta o tensa” (Woolfolk, 2010, p. 351). De tal manera que el nivel de activación influye en la capacidad para realizar las actividades requeridas, por ejemplo, cuando un alumno se enfrenta a una tarea y se siente ansioso o preocupado su capacidad disminuye y por el contrario, sí se siente emocionado y mentalmente preparado, la capacidad aumenta.

En cuanto al tercer elemento de dominio, Bandura (1997, citado en Woolfolk, 2010) lo define como el conjunto de “nuestras propias experiencias directas; la fuente más poderosa de información” (p. 351), esto es relevante para el aprendizaje ya que empodera o atemoriza al alumno según sea la cantidad de información que posea al respecto del objeto de aprendizaje, asimismo, si el alumno se expone a una situación u objeto de aprendizaje ya conocido también evocará los resultados de las experiencias anteriores, por lo que en un instante lo sabrá si cuenta con conocimientos previos acerca del tema y si es hábil para lo que está por enfrentar.

En resumen, los alumnos que han resuelto de manera exitosa ciertas actividades estarán cómodos y tranquilos con respecto a la expectativa de éxito. En el caso de ser temas no conocidos los alumnos que posean mayor cantidad de conocimiento previo sobre estos se sentirán con mayor confianza.

De acuerdo con los planteamientos de la teoría cognoscitiva las dimensiones de las emociones son en conjunto muy importante para el aprendizaje, porque funcionan como un termómetro para el discente, al estar consciente de los indicadores que revela dicho dispositivo el alumno podría estar en posibilidades de establecer los parámetros para valorar qué tan agradable o desagradable es para él el objeto de estudio, determinar con respecto a sus intereses en qué medida le resulta atractivo y, por lo tanto, definir qué cantidad de energía está dispuesto a dedicar para aprender, al mismo tiempo sopesa sus habilidades y nivel de aptitud para hacer frente a la situación cognoscitiva.

### **CAPÍTULO III**

## **LO SOCIOEMOCIONAL EN PLANES Y PROGRAMAS (2017) LIBROS DE TEXTO Y MATERIALES**

En este tercer capítulo se analizará específicamente la implementación de la Educación Socioemocional en el Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica de 2017 (preescolar), donde se estudiarán sus propósitos generales, enfoque pedagógico, su especificidad, la Educación Socioemocional en el currículum de preescolar y los aprendizajes claves (2017), sus orientaciones didácticas, sus habilidades y por último sus indicadores de logro. Todo ello con el fin de obtener un análisis más complejo de la importancia de trabajar la Educación Socioemocional desde el nivel inicial (preescolar).

Los Aprendizajes Claves para la educación y la determinación del Plan y programas de estudio para la educación básica corresponden a la Secretaría de Educación Pública, como lo marca la LGE (LEY GENERAL DE EDUCACION) en sus artículos 12º, fracción I, y 48º. Su carácter es obligatorio y de aplicación nacional. A partir de un enfoque humanista, con fundamento en los artículos 7º y 8º de la misma ley y teniendo en cuenta los avances de la investigación educativa, el nuevo currículum de la educación básica se concentró en el desarrollo de Aprendizajes Clave, es decir, aquellos que permiten seguir aprendiendo constantemente y que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, se organiza en tres componentes: el primero se enfoca en la formación académica; el segundo se orienta al desarrollo personal y social de los alumnos y pone especial énfasis en sus habilidades socioemocionales; el tercer componente otorga a las escuelas un margen inédito de Autonomía curricular, con base en el cual podrán complementar el currículum adicionales a los de los dos componentes anteriores a las necesidades, los intereses y los contextos específicos de sus estudiantes.

### **3.1 Que es la Educación Socioemocional**

Emoción significa mover hacia (en latín, movere). Existen multitud de definiciones aportadas por diversos autores. Educar emocionalmente significa validar las emociones, el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros.

Por lo tanto tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros. Desde la perspectiva relacional de la Sociología de la emoción este proceso cobra sentido en las relaciones sociales precisamente, en el sentir de los individuos y en la expresión de este sentir en determinadas situaciones o fenómenos sociales, en las interacciones con los demás, por lo tanto “la naturaleza de las emociones está condicionada a la naturaleza social”. (Bericat, 2000, p.150)

Tomando en cuenta las relaciones sociales y la expresión de situaciones podemos decir que la educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico.

Al educar emocionalmente “se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima” (BACH & DARDER, 2002).

Lo que se plantea es que la Educación emocional tiene un papel esencial y este radica en la validación y aceptación de emociones propias y ajenas, lo cual evita malos entendidos y conflictos al sentirse comprendido y reconocido en este proceso fundamental obteniendo así una convivencia plena.

Como proceso formativo la educación socioemocional se centra en el desarrollo y la práctica de la inteligencia emocional y de las habilidades identificadas como competencias emocionales o competencias blandas , que si bien tradicionalmente han estado asociadas a los rasgos de personalidad de los individuos, hoy se sabe que gracias a la neuroplasticidad del cerebro, a estímulos positivos, estilos de crianza y ambientes protectores, dichas habilidades son educables o susceptibles de ser desarrolladas. (García, 2018)

Es decir la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático, sin embargo, en la actualidad por lo general se deja al azar la educación emocional de los ciudadanos, con consecuencias más o menos desastrosas.

Bisquerra (2000) define la educación emocional como Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

Por lo cual el autor destaca que el desarrollo emocional es tan crucial como el desarrollo cognitivo. Bisquerra señala que no basta con el desarrollo de habilidades intelectuales; las emociones también debe ser gestionadas y desarrolladas para lograr un crecimiento integral.

La educación emocional ha de entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral.

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000) se destacan los principios siguientes:

- a. El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los

sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.

- b. La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c. La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.
- d. La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- e. La educación emocional debe ser flexible porque cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes. (2002).

La formación en emociones es esencial para fomentar una personalidad completa, ya que ayuda en el crecimiento equilibrado de las emociones y el pensamiento de la persona. Al incluir la enseñanza de las emociones en el plan de estudios se fomenta el crecimiento individual, se fortalecen los vínculos entre las personas y se incrementa el desempeño escolar. Igualmente, la formación emocional capacita a los alumnos para afrontar los retos cotidianos con mayor resistencia y logro. Así que, la educación emocional no solamente mejora el proceso educativo, sino que además influye de manera perdurable en la vida de las personas.

Goleman (1996) propone como una posible solución forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Para Rafael Bisquerra (2003): “La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales” (p.8). Este autor reconoce también que ésta contribuye al bienestar a partir del desarrollo integral del individuo, por lo que educar las emociones equivale a educar para el bienestar.

Steiner y Perry (1997) sostiene que “la educación emocional debe 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 Greeberg (2000) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual (p.41).

En conclusión Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

### 3.2 Propósitos Generales de la Educación Básica

“Se establecen 8 propósitos generales para la Educación Básica de la Educación Socioemocional” (SEP, 2017, p. 519).

<b>PROPÓSITOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>	<b>ANÁLISIS</b>
Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones,	Esto significa que al conocerse a sí mismo, el alumno podrá identificar sus

<p>necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.</p>	<p>habilidades, cualidades y actitudes, así como sus defectos, limitaciones, necesidades, aflicciones y temores. Tanto los aspectos positivos como negativos ayudarán a manejar sus emociones, analizando en su identidad y en sus relaciones con los demás.</p>
<p>2. Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.</p>	<p>Hace referencia a que el estudiante aprenda a manejar sus emociones de manera tranquila para evitar conflictos y no afectar a los demás con lo que siente. Por ejemplo, si el alumno tuvo una pelea con su mamá en la mañana y le genero desagrado, debe aprender a reaccionar adecuadamente con los demás, separando lo que le sucedió y no desquitándose con quienes lo rodean, promoviendo así una convivencia sana.</p>
<p>3. Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.</p>	<p>La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus situaciones, es fundamental para crear relaciones positivas y ofrecer apoyo a los niños.</p>
<p>4. Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.</p>	<p>Es fundamental que el niño se sienta protegido y competente en cada actividad, por lo tanto, el maestro debe promover su autoestima para que</p>

	siempre responda afirmativamente con decisiones sensatas.
5. Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.	Tener la habilidad de poder escuchar a los demás no solo beneficia a los demás, sino también a nosotros mismos al abrir nuestra mente a nuevas ideas. Esto sería útil para el estudiante al ayudar a fortalecer el trabajo en equipo en clases al considerar las opciones de todos los estudiantes.
6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas	Es fundamental que el maestro enseñe al estudiante sobre la importancia de la responsabilidad, ya que esto le ayudara a cultivar una mentalidad positiva que lo motivará a tener éxito en sus actividades.
7. Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.	Debido a menudo los estudiantes se ven confrontados con desafíos o circunstancias difíciles como la separación de sus padres, por lo tanto el niño necesita poder sobrellevar y afrontar esas adversidades para continuar progresando tanto académicamente como socialmente.
8. Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés,	Hace referencia a enseñar a los niños sobre los efectos negativos del consumo de drogas, apoyarlo para que no dejen la

la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.	escuela y evitar que caigan en estrés o depresión por situaciones que estén experimentando, protegiéndolos de ser vulnerables ante estos problemas.
---	---

### 3.3 Enfoque Pedagógico

La emoción es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación.

Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. (SEP, 2017, P. 521)

La complejidad de las emociones desde una perspectiva psicológica, destaca varios aspectos importantes y que involucran una interacción entre procesos biológicos, cognitivos y socioculturales. Las emociones no solo surgen de una respuesta fisiológica inmediata, sino que también se ven moldeadas y refinadas a través del aprendizaje y la influencia del entorno en el que nos desenvolvemos. Por lo tanto, es importante que el niño desde pequeño vaya aprendiendo como manejarlas y de igual manera a clasificarlas según la situación presentada en su vida escolar o social.

Un aspecto importante de la propuesta de Educación Socioemocional tiene que ver con establecer y delimitar los objetivos que persigue, así como las estrategias y herramientas de las que se vale para alcanzarlos. En este sentido, es importante recordar que su carácter es de orden pedagógico, de manera que la puesta en práctica de la misma no genere confusiones metodológicas o conceptuales asociadas a la psicología o a las ciencias de la salud. (SEP, 2017, P. 522)

La correcta delimitación de los objetivos y la selección adecuada de estrategias permiten una implementación más eficaz. Es crucial que la Educación Socioemocional mantenga un enfoque pedagógico y se centre en el desarrollo integral del estudiante dentro del contexto educativo asegurando así una aplicación coherente y adecuada dentro del ambiente educativo.

El enfoque pedagógico busca orientar la práctica docente para impulsar la educación integral de los estudiantes y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos, pues se asume que está relacionado con la razón de ser de la educación, con la manera de percibir al estudiante y con la función del docente en su práctica profesional. (SEP, 2017, P. 522)

El enfoque pedagógico mencionado tiene como objetivo guiar la práctica docente para promover una educación integral, que abarca no solo los contenidos académicos, sino también aspectos más amplios del desarrollo del estudiante. Como lo cognitivo, social, ético y sobre todo lo emocional buscando entender sus necesidades potenciales individuales. Ya que todo esto va más allá de solo preocuparse por la parte académica de modo que la educación también reconoce que no solo debe de transmitir conocimientos, sino también fomentar habilidades y valores que contribuyan al crecimiento completo del estudiante. El maestro también tomara interés en las necesidades y preferencias del estudiante para fomentar un desarrollo personal más efectivo.

### **3.4 Especificidad de la Educación Socioemocional en la Educación Preescolar**

En el nivel preescolar, esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

Busca que los niños adquieran confianza en sí mismos al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de distintas edades; que expresen ideas, sentimientos y emociones, y que autorregulen sus maneras de actuar. (SEP, 2017, P. 523)

Este proceso busca que los niños desarrollen una autoestima saludable, y se vuelvan aprendices activos, capaces de enfrentar desafíos y resolver problemas de manera independiente esta confianza es fundamental para su desarrollo emocional y social. Es fundamental que los niños sean capaces de expresar lo que piensan y sienten este punto destaca la importancia de la socialización y al comunicarse de manera independiente con personas de diferentes edades, los niños aprenden a comprender y respetar diferentes perspectivas, por lo cual este proceso busca que los niños no solo adquieran conocimiento, sino también habilidades emocionales, sociales y de autonomía, preparándolos para ser individuos seguros, capaces y emocionalmente saludables.

El lenguaje desempeña un papel esencial en estos procesos, porque la progresión en su dominio por parte de los niños les permite relacionarse y construir representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los otros esperan de ellos.

La construcción de la identidad, la comprensión y regulación de las emociones, y el establecimiento de relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo socioemocional. Estos procesos se favorecen cuando los niños tienen oportunidades como las siguientes:

- **IDENTIFICAR:** características personales y similitudes con otras personas, tanto de aspectos físicos como de modos de ser, de relacionarse y de reaccionar en diversas circunstancias.
- **RECONOCER:** lo que progresivamente pueden hacer sin ayuda, y saber solicitarla cuando la necesiten. Implica que los niños se reconozcan capaces de realizar acciones por sí mismos, que tengan confianza en sus aptitudes, que reconozcan sus límites, que identifiquen a quién pueden acudir en caso de necesitar apoyo y que tengan confianza para hacerlo.
- **PARTICIPAR:** en actividades en las que se relacionen con compañeros del grupo y de la escuela, y que expresen sus ideas y las defiendan frente a otros. En situaciones de conflicto, identificar sus reacciones, controlar sus impulsos y dialogar para resolverlos.
- **COLABORAR:** en diversas actividades en el aula y en la escuela. En algunos casos los niños lo hacen de manera más o menos natural, desde muy pequeños; en otros, es necesario que los adultos fomenten la colaboración entre pares, para que los niños identifiquen en qué pueden apoyar a sus compañeros y cómo participar en las actividades escolares.
- **EXPRESAR:** sus opiniones acerca de situaciones sociales y de las relaciones entre compañeros en la escuela; hablar de lo que les gusta y no les gusta en el trato, lo que les causa temor, lo que aprecian como justo e injusto. Para esto es necesario que las normas del aula y la escuela sean muy claras y que se apliquen de manera consistente por todos, que los adultos en la escuela traten con respeto a todos los niños y que promuevan la participación en condiciones equitativas.
- **PROPONER:** acuerdos para la convivencia y actuar con apego a ellos; identificar convenciones que facilitan la convivencia social; apropiarse gradualmente de normas de comportamiento individual, de relación y de organización en grupo; escuchar y tomar en cuenta la opinión de los demás.

- ENFRENTAR retos, saber persistir en las situaciones que los desafían y tomar decisiones. ( SEP, 2017,P. 523)

Estos tres procesos no son independientes; están estrechamente relacionados. Por ejemplo, una buena regulación emocional puede mejorar las relaciones interpersonales y una identidad sólida puede influir en cómo un niño maneja sus emociones y se relaciona con los demás. Para favorecer el desarrollo socioemocional, es importante que los niños tengan oportunidades para identificar y reconocer sus emociones, participar en el salón de clase, colaborar con otros, expresar sus sentimientos, proponer ideas y enfrentar retos de manera constructiva. Estos aspectos son clave para su desarrollo óptimo.

### **3.5 La Educación Socioemocional en el Currículo de Preescolar y los Aprendizajes Clave**

La importancia de hacer obligatoria la educación preescolar en México se comenzó a discutir en el Congreso en el año 2001 y su obligatoriedad empezó a operar en el ciclo escolar 2004-2005. Este hito suscitó importantes cambios en ese nivel educativo. En particular generó un importante crecimiento de la matrícula: 28.5% en doce años. Hoy 231 000 educadoras atienden a más de 4.8 millones de alumnos, en casi 90000 escuelas. La obligatoriedad de la educación preescolar trajo, además del crecimiento de la matrícula, el replanteamiento del enfoque pedagógico. Se pasó de una visión muy centrada “en los cantos y juegos”, y en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, a otra que destacó la importancia de educar a los niños integralmente, es decir, reconoció el valor de desarrollar los aspectos cognitivos y emocionales de los alumnos. Considerar que los niños son sujetos activos, pensantes, con capacidades y potencial para aprender en interacción con su entorno, y que los procesos de desarrollo y aprendizaje se interrelacionan e influyen mutuamente es la visión que sustenta este Plan. (SEP, 2017, P55).

Aún cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de

las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita.

Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, autorregulada, autónoma y segura. Asimismo, los estudiantes participan y colaboran con los demás de una forma pacífica y respetuosa. Para lograr estos propósitos y brindarle a los docentes mejores herramientas para trabajar con los aspectos socioemocionales de los estudiantes, se plantea incluir en el currículo la Educación Socioemocional.

La SEP ha puesto en marcha desde el curso 2018-19 una reforma educativa para toda la educación básica denominada: Aprendizajes Claves para la Educación Integral y una de las principales novedades es la asignatura de Educación Socioemocional y esta se encuentra dentro del área curricular de Desarrollo personal y social.

Este Plan plantea la organización de los contenidos programáticos en tres componentes curriculares: Campos de Formación Académica; Áreas de Desarrollo Personal y Social; y Ámbitos de la Autonomía Curricular, a los que, se denomina Aprendizajes Clave para la educación integral que se desglosan enseguida.

- Campos de Formación Académica: Este componente de observancia nacional está organizado en tres campos: Lenguaje y Comunicación, Pensamiento Matemático y Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social. Cada campo se organiza a su vez en asignaturas. Los tres Campos de Formación Académica aportan especialmente al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender del alumno.
- Áreas de Desarrollo Personal y Social: Para que el alumno de educación básica logre una formación integral, la formación académica debe complementarse con el desarrollo de otras capacidades humanas. La escuela debe brindar

oportunidades para que los estudiantes desarrollen su creatividad, la apreciación y la expresión artísticas, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable, y aprendan a reconocer y manejar sus emociones. Este componente curricular también es de observancia nacional y se organiza en tres Áreas de Desarrollo: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física. Estas tres áreas no deben recibir el tratamiento de asignaturas. Requieren enfoques pedagógicos específicos y estrategias para evaluar los logros de los alumnos, distintas de las empleadas para valorar el desempeño en los Campos de Formación Académica del primer componente. Las tres áreas aportan al desarrollo integral del educando y, especialmente, al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir.

- Ámbitos de la Autonomía Curricular: El tercer componente se rige por los principios de la educación inclusiva porque busca atender las necesidades educativas e intereses específicos de cada educando. Es de observancia nacional aunque cada escuela elegirá e implementará la oferta de este componente curricular con base en los periodos lectivos que tenga disponibles y en los lineamientos que expida la SEP para normar este componente. El tiempo lectivo disponible en cada escuela para este componente es variable y depende del calendario y horario que cada escuela establezca. El componente Autonomía curricular está organizado en cinco ámbitos: “Ampliar la formación académica”, “Potenciar el desarrollo personal y social”, “Nuevos contenidos relevantes”, “Conocimientos regionales” y “Proyectos de impacto social”. (SEP, 2017, P. 107)

Los tres componentes curriculares son fundamentales para diseñar y llevar a cabo un currículo educativo efectivo. Cada componente debe estar alineado y ser coherente con los objetivos educativos, asegurando una experiencia de aprendizaje integral y adaptado a las necesidades de los estudiantes. Al entender y optimizar estos componentes, se puede crear un entorno educativo que promueva el desarrollo académico y personal de los estudiantes de manera efectiva.

Además que la heterogeneidad de escuelas y su diversidad de circunstancias demanda libertad para tomar decisiones en diversos terrenos y muy especialmente en

materia curricular. Por ello, cada escuela puede decidir una parte de su currículo y así permitir que la comunidad escolar profundice en los aprendizajes clave de los estudiantes, y amplíe sus oportunidades de desarrollo emocional y social, con base en el contexto de la escuela y las necesidades e intereses de los alumnos.

Este espacio de libertad ofrece oportunidades a autoridades, supervisores, directores y colectivos docentes para ampliar los aprendizajes incorporando espacios curriculares pertinentes para cada comunidad escolar. También brinda a los profesores la flexibilidad para contextualizar, diversificar y concretar temáticas, y con ello potenciar el alcance del currículo.

La SEP recalca en el documento de Aprendizajes Claves, refiriéndose a la educación Socioemocional, los múltiples beneficios de trabajar las emociones en el aula. Llevando a cabo los cinco propósitos a nivel preescolar.

1. Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
2. Trabajar en colaboración.
3. Valorar sus logros individuales y colectivos.
4. Resolver conflictos mediante el diálogo.
5. Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender. (SEP, 2017, P.520)

Las cuales se trabajan en las cinco dimensiones socioemocionales.

El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas. Se considera que estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual y social-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. A Continuación se describen:

- Autoconocimiento y sus habilidades son: Implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar.
- Autorregulación: La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas
- Autonomía: Es poseer un sentido de autoeficacia, es decir, de con fianza en las capacidades personales para manejar y ejercer control sobre las situaciones que nos afectan, y un sentido de agencia, es decir, de capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.
- Empatía: La empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana.
- Colaboración: Es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Se aprende a través del ejercicio continuo de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto aportan al saber convivir para saber ser y hacer en comunidad. (SEP, 2017, P. 537,557).

Dichas dimensiones buscan dar herramientas para trabajar las habilidades socioemocionales que favorezcan el aprendizaje y la convivencia.

La educación socioemocional pretende lograr en los niños preescolares experiencias que los impulsen a desarrollar habilidades que beneficien interacciones sociales, desde la confianza, seguridad y valoración positiva de sí mismos y de los demás, así como el desarrollo de conductas asertivas que los impulse a ser resilientes para que sean capaces de resolver conflictos que se les presenten cotidianamente con autonomía y con inteligencia emocional.

### **3.6 Habilidades Socioemocionales**

La Secretaría de Educación Pública define las habilidades socioemocionales como

“los conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten al alumnado comprender y manejar sus emociones y construir una identidad personal; atender y cuidar a las demás personas; colaborar; establecer relaciones positivas, así como aprender a tomar decisiones responsables y afrontar situaciones retadoras de una manera constructiva y ética”. (SEP, 2017, 518)

El autoconocimiento, la autorregulación emocional, la colaboración, la cohesión social y la toma de decisiones son habilidades sociales y emocionales que deben desarrollarse y fortalecerse durante todas las etapas de la vida, por ende, es necesario que, como figuras clave, el personal docente genere entornos de aprendizaje adecuados que fomenten su puesta en práctica.

Las dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar (SEP, 2017, P. 538).

#### Autoconocimiento

- Atención
- Conciencia de las propias emociones
- Autoestima

- Aprecio y gratitud
- Bienestar

#### Autorregulación

- Metacognición
- Expresión de las emociones
- Regulación de las emociones
- Autogeneración de emociones para el bienestar
- Perseverancia

#### Autonomía

- Iniciativa personal
- Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
- Liderazgo y apertura
- Toma de decisiones y compromisos
- autoeficacia

#### Empatía

- Bienestar y trato digno hacia otras personas
- Toma de perspectiva en situaciones de acuerdo o conflicto
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad

- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
- Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza

#### Colaboración

- Comunicación asertiva
- Responsabilidad
- Inclusión
- Resolución de conflictos
- Interdependencia

Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo de los estudiantes.

En el ámbito de la educación infantil, las habilidades socioemocionales adquieren una importancia aún más destacada, ya que forman la base para el crecimiento de los niños y su capacidad para enfrentar los desafíos que se vayan encontrando durante su vida. Estas habilidades no son solo fundamentales para su futuro éxito académico, sino que también sientan las bases para la construcción de relaciones saludables y el desarrollo de una personalidad equilibrada.

**Empatía:** La empatía, por ejemplo, es esencial para que los niños comprendan cómo funcionan los sentimientos de sus compañeros, fomentando la creación de amistades sólidas y la construcción de un ambiente escolar positivo. En el aula, se pueden implementar actividades que fomenten la empatía, como contar historias que resalten la importancia de comprender y compartir emociones, para que de esta forma, los

niños empiecen a tener las primeras tomas de contacto con la empatía hacia los demás.

**Autoconciencia:** La autoconciencia se puede cultivar a través de prácticas que permitan a los niños explorar sus propias emociones y en las que se pregunten a sí mismos como se sienten. Actividades como el uso de diarios de emociones o círculos de discusión pueden ayudarles a expresar lo que sienten, fortaleciendo así su capacidad para comprenderse a sí mismos y a los demás.

**Autorregulación:** La autorregulación cobra vital importancia en el contexto escolar, donde los niños experimentan una variedad de emociones y situaciones del día a día. Estrategias como la enseñanza de técnicas de respiración y la práctica de la meditación pueden ayudar a los niños a gestionar el estrés y a mantener un ambiente de aprendizaje tranquilo y enfocado en mejorar constantemente.

**Habilidades sociales:** Las habilidades sociales son esenciales en la educación infantil, ya que los niños están en constante interacción con sus compañeros. La enseñanza de la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos contribuye a un ambiente escolar positivo y a la construcción de habilidades que serán fundamentales a lo largo de la vida.

Cada una de estas habilidades, que pertenecen a cada dimensión, son de suma importancia, ya que distinguen lo que se pretende lograr con el alumno y que se pueda reconocer que tanto aprendió.

Desde una perspectiva académica, las habilidades socioemocionales también están vinculadas al rendimiento escolar. Los niños que pueden regular sus emociones y trabajar de manera efectiva con otros tienden a tener un mejor desempeño académico. Estas habilidades no solo influyen en el éxito académico, sino que también preparan a los niños para los desafíos del mundo laboral y social en el futuro.

Así mismo el currículo ha de desarrollar, en cada estudiante, tanto las habilidades tradicionalmente asociadas con los saberes escolares, como las vinculadas con el desempeño emocional y ciudadano, que no responden a lo cognitivo. Es decir, la escuela ha de atender tanto al desarrollo de la dimensión sociocognitiva de los estudiantes como al impulso de sus emociones.

Es por eso que en el currículo se ha de apuntar a desarrollar la razón y la emoción, reconociendo la integralidad de la persona, es decir, que en el proceso educativo hay que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional: El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto. (SEP, 2017, P. 91)

### **3.7 Orientaciones Didácticas**

El sentido de estas orientaciones didácticas es apoyar el aprendizaje de los alumnos a partir del diagnóstico personalizado de sus avances, y de aquellos conocimientos y habilidades que se encuentran en proceso de adquisición.

Las orientaciones didácticas contienen propuestas de enseñanza destinadas a los docentes que incluyen secuencias de actividades para los estudiantes. Cada material desarrolla alternativas para el abordaje de contenidos del Diseño Curricular, anticipando aspectos del enfoque adoptando, los propósitos o el sentido de cada propuesta, las intervenciones posibles, comentarios sobre oportunidades para profundizar o ampliar y modalidades de evaluación.

Debido al carácter afectivo, complejo y sensible que subyace a la expresión emocional y a las relaciones sociales, la mediación de la Educación Socioemocional requiere que el docente adopte un rol de facilitador del aprendizaje, más que de instructor, valiéndose del diálogo, el respeto y la empatía como sus principales herramientas de trabajo.

La Educación Socioemocional busca pasar de una educación afectiva a la educación del afecto, ello implica que alumnos y docentes puedan generar un espacio de escucha activa y una relación de mutuo respeto que dé lugar a la participación y apropiación de los conceptos, actitudes y pautas de convivencia y comportamiento que caracterizan a las cinco dimensiones socioemocionales. (SEP, 2017, P. 561).

1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía
5. Colaboración

Principalmente, la mediación didáctica pretende que el docente enseñe de manera que el estudiante pueda entender y adquirir los conocimientos de forma más didáctica, captando su atención e interés. El maestro no solo es una figura de autoridad, sino también un practicante de la enseñanza, lo que implica eficacia, empatía y escucha activa.

El trabajo del docente requiere actividades donde se prevean las interacciones entre los alumnos y entre ellos y el docente, asimismo deberá tomar en cuenta la manera en que las interacciones en el aula y el sentido de pertenencia que se gesten pueda conducir al desarrollo emocional de los alumnos. De manera práctica el docente puede establecer una serie de rutinas, basadas en las normas sociales de convivencia establecidas por todos, acerca del trato específico que se espera que tengan unos con otros. Por ejemplo, saludarse en la mañana, dar las gracias cuando recibe alguna ayuda, preguntar si alguien necesita ayuda, invitar a jugar a los que no están participando, respeto al referirse al otro, respetar y valorar las ideas de los demás aun cuando sean diferentes, así como tener conciencia de la interdependencia que tenemos unos y otros para el desarrollo de la convivencia pacífica y la solidaridad. (SEP, 2017, P.561)

Para la propuesta de Educación Socioemocional se han elaborado fichas didácticas que el docente puede utilizar para orientar el trabajo semanal en el aula. Estas fichas están elaboradas considerando las orientaciones didácticas aquí descritas y están vinculadas con los niveles de logro para cada grado escolar. La estructura de las fichas incluye una descripción del objetivo de la actividad, el material y el tiempo destinado a cada parte de la misma, así como ideas para comenzar que ayudan a sensibilizar a los alumnos para trabajar el tema específico; y finalmente, los pasos a seguir para orientar al maestro en la realización de la actividad y el uso de recursos complementarios. (SEP, 2017, P. 562)

A continuación, se enlistan algunos fundamentos y motivos por los cuales se considera importante la implementación de las fichas de la asignatura, con base en los fundamentos que se enlistan en el Plan y Programa de Aprendizajes Clave (2017):

- Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura.
- Generar un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.
- Dedicar el tiempo necesario al aprendizaje y a la reflexión orientadora que favorezca el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho.

Por consiguiente, la manera en la que se presentan las Orientaciones Didácticas de Educación Socioemocional implica las habilidades clave para el desarrollo del carácter. Si el profesor las trabaja de forma constante, vera resultados positivos.

### Estrategias de aprendizaje

“A continuación se presentan algunas estrategias pedagógicas que han sido probadamente eficaces para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos (SEP, 2017, P. 561)

<b>ESTRATEGIA</b>	<b>ANÁLISIS</b>
Aprendizaje situado	En esta estrategia el docente tiene que buscar que cada niño se sienta parte de una comunidad de respeto y afecto, donde es valorado por quién es. Este ambiente positivo de aprendizaje es la base para que el alumno pueda aprender del ejemplo de otros y sentir la confianza de llevar a la práctica las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales.
Aprendizaje dialógico	Esta estrategia busca que a partir del dialogo se llegue al autoconocimiento, pues contrasta las propias ideas con las de los demás, y para la autorregulación, ya que interviene en la solución pacífica de conflictos. Favorece igualmente a las dimensiones de autonomía, en la toma de decisiones enfocadas al bienestar colectivo, y a la empatía y a la colaboración, pues interviene en los procesos de interdependencia y en la expresión de la solidaridad

<p>Aprendizaje basado en el juego</p>	<p>A partir de esta estrategia se busca obtener el aprendizaje a través del juego. Numerosa evidencia científica muestra cómo el juego: libre, imaginativo o de rol, es el espacio central para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en el niño.</p>
<p>Aprendizaje basado en proyectos</p>	<p>Este tipo de estrategia es congruente con el desarrollo socioemocional porque le ofrece al alumno numerosas oportunidades para ejercitar habilidades, por ejemplo el autoconocimiento y autonomía para establecer sus propias ideas respecto al trabajo grupal, autorregulación y empatía para llegar a acuerdos y la colaboración para el trabajo continuo del proyecto.</p>
<p>Aprendizaje basado en el método de casos</p>	<p>Mediante esta estrategia se pone en práctica el análisis de experiencias y situaciones de la vida real en las cuales se presentan situaciones problemáticas o controversias donde por medio de la búsqueda de soluciones se pone en práctica la autorregulación y la autonomía, en particular en lo que respecta a la toma de decisiones, pero también involucra a la atención focalizada y la escucha activa, así como la toma de perspectiva y Colaboración</p>

## **CAPÍTULO IV**

### **SUGERENCIAS DE LAS ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL NIÑO Y NIÑA DE PREESCOLAR**

El presente capítulo aborda sugerencias de las estrategias socioemocionales necesarias para la intervención docente en el proceso de educación socioemocional en preescolar; el propósito es analizar algunas sugerencias para la intervención docente así desarrollar en educación socioemocional.

#### **4.1 Sugerencias Didácticas Para el Trabajo en la Educación Socioemocional en Preescolar**

Este subtema muestra sugerencias didácticas para promover y fortalecer la educación emocional desde edad temprana en el aula. Es decir, proporciona herramientas metodológicas para el desarrollo de una educación integral, retomando los cuatro pilares de la educación en los que se hace referencia clara al mundo emocional:

1. Aprender a conocer, lo que equivale a dominar los instrumentos del conocimiento. Pero asegura que los métodos que deben ser utilizados para conocer deben favorecer el placer de comprender y descubrir, es decir, factores emocionales unidos al aprendizaje que lo potencian y lo hacen estimulante.
2. Aprender a hacer, lo que implica adquirir una formación para poder desempeñar un trabajo y a la vez una serie de competencias personales, como trabajar en grupo, tomar decisiones, etc. Estas son competencias que forman parte de la regulación emocional como veremos más adelante.
3. Aprender a convivir y trabajar en proyectos comunes. Este es uno de los retos para este siglo, donde la convivencia entre personas diferentes nos obliga a descubrir lo que tenemos en común y a comprender que todos somos interdependientes. Pero para descubrir al otro antes tenemos que

descubrirnos a nosotros mismos. Otra vez el informe hace referencia a competencias propias del trabajo emocional, como el autoconocimiento, la empatía y la destreza social.

4. Aprender a ser, refiriéndose al desarrollo total y máximo posible de cada persona, a su proceso de autorrealización. Esta referencia a la educación integral, por sí sola justificaría la necesidad de considerar la relevancia de la educación emocional.

A continuación se presentan algunas actividades educativas para promover el aprendizaje socioemocional a nivel preescolar en el salón de clases

Actividad: El globo mensajero

A primera hora de la mañana o cuando se crea necesario, a medida que realizan el saludo de forma individual a los niños y niñas, se anima al alumnado para que se sienten formando un círculo con la intención de que se vean las caras. Se presenta un globo en el que hay una expresión de alegría. Éste circula de mano en mano a la vez que pregunta: ¿Cómo te sientes? Se realiza la pregunta a medida que va pasando el globo, acompañando la pregunta con una expresión facial.

Objetivos: Adquirir vocabulario emocional, expresar los propios sentimientos y emociones a través del lenguaje verbal y no verbal, reconocer las emociones y sentimientos de los demás. Contenidos: Conciencia emocional/ vocabulario emocional, lenguaje verbal y no verbal, expresión de sentimientos y emociones.

Materiales: Un globo pintado con una expresión de alegría /títere.

Orientaciones: Puede sustituirse, en lugar de un globo que sea un títere. Es posible que durante las primeras sesiones sean los educadores quienes realicen esta pregunta a los niños y niñas: ¿Cómo te sientes? Pero, poco a poco se ve como los niños y niñas asimilan el vocabulario emocional como forma de expresión y comunicación: ¿cómo me siento?, ¿cómo te sientes?

Actividad: El libro de las emociones

Esta actividad consiste en presentar una emoción a trabajar, por ejemplo la alegría, y de ella buscamos información para confeccionar un libro que sea vivido y compartido por el grupo-clase. Se pueden traer fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes, así como qué entendemos por alegría, cuando la vivimos, cuando la viven los demás, si nos gusta o no sentirnos alegres, etc. Es un libro que recoge experiencias y conocimientos de los niños y niñas acerca de la emoción que se trabaja. También puede confeccionarse el libro del enfado, de la tristeza, o del miedo.

Actividad: La varita mágica

En un sala o espacio sin mobiliario los niños y niñas dejarán que su cuerpo exprese libremente algunas emociones, según la consigna del educador “nos convertimos en personas muy... (Alegres, enfadadas, tristes, etc.)”. Para ello, el educador utilizará una varita que será la que dinamizará la actividad. Alguno de los niños o niñas pasará a ocupar el lugar del educador y dará la consigna para el resto.

Objetivo: Expresar mediante el lenguaje no verbal diferentes estados de ánimo. Imitar y reproducir diferentes emociones a través del cuerpo.

Contenido: Conciencia emocional/ reconocimiento de las emociones y sentimientos de los demás.

Materiales: La varita mágica, fotografías de diferentes expresiones emocionales (sí que quiere). Orientaciones: Las expresiones que se realicen serán fotografiadas, y se dispondrá de un material para el alumnado para que puedan explicar sus vivencias y sus adquisiciones en cuánto a la utilización de vocabulario y reconocimiento de emociones y sentimientos.

Actividad: Masajes, ¡qué bienestar!

Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y niñas es mediante el masaje compartido. Los niños y niñas, entre ellos, o con algún muñeco (según la edad y el interés será una opción u otra) realizarán un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos, etc. con las manos y los dedos o con algún otro objeto agradable (plumas, pelotas suaves, algodones, etc.). Si se hace en parejas, una vez finalice un miembro de la pareja intercambiarán sus roles.

Será un espacio en el que la música también ayuda a crear este ambiente de bienestar, una música agradable y tranquila. Una vez realizada la actividad les preguntaremos cómo se han sentido, así como el agradecer a su compañero o compañera del masaje su labor por favorecer el bienestar.

Objetivo: Adquirir estrategias de relajación y bienestar. Favorecer el clima afectivo en el aula. Contenido: Regulación emocional.

Materiales: Música relajante y otros objetos si se creen necesarios (plumas, pelotas suaves, muñecos, etc.).

Orientaciones: Es interesante preguntar a los niños y niñas después de la sesión cómo se sienten, qué les ha gustado, y que agradezcan a sus respectivas parejas el bienestar proporcionado.

Actividad: Había una vez...

Para esta actividad utilizan aquello que les es tan próximo y querido para los niños: los personajes de cuentos. Se pueden presentar diferentes dibujos e imágenes de personajes que sean familiares para los niños o también utilizar sus propios títeres. Se sitúan algunos de los personajes en su historia y se hablan de las emociones que expresan. Entonces se comenta a los niños y niñas si saben por qué se siente así el personaje, el motivo de su estado emocional y la causa. A partir de aquí también se

inventa un cuento con los personajes. Por ejemplo, el personaje del lobo no siempre tiene por qué provocar miedo o mostrar enfado a los demás personajes, se puede crear un lobo divertido que hace reír a los demás.

Objetivo: Identificar cómo se sienten los personajes de la historia, expresar cuál puede ser la causa de las emociones vividas por los personajes, expresar cuál puede ser la consecuencia de las emociones sentidas por el personaje.

Contenido: Conciencia emocional/reconocimiento de las emociones y sentimientos de los personajes, causa y consecuencia de la emociones sentidas por los personajes.

Materiales: Personajes de cuentos (imágenes, dibujos o títeres).

Orientaciones: Se pueden utilizar personajes de cuentos o bien muñecos que sean especiales para el alumnado. Es importante que la figura del adulto comunique tanto de forma oral como gestual todo lo que explique al niño o niña.

#### **4.2 La Intervención del Docente en la Educación Socioemocional en Preescolar**

El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos

El profesor, sobretodo, en los ciclos de enseñanza preescolar, llegará a asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos.

Por lo cual se requiere que los maestros sepan escuchar de forma empática a sus alumnos, dialoguen con ellos mirándoles de forma atenta, establezcan contacto

corporal próximo y cálido con ellos, favorezcan su autonomía, fomenten el juego simbólico (Palou, 2004).

Al combinar estos elementos se crea un entorno educativo en el que los alumnos no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también desarrollan habilidades emocionales y sociales esenciales. La empatía, el contacto visual, el contacto corporal apropiado, la autonomía y el juego simbólico trabajan en conjunto para crear una experiencia educativa que respeta y apoya a cada estudiante como individuo único. Esto no solo mejora la experiencia de aprendizaje, sino que también prepara a los alumnos para enfrentar desafíos futuros con mayor confianza y habilidades sociales desarrolladas, la calidad de la relación entre maestros y alumnos juega un papel crucial en el éxito educativo y el bienestar general de los estudiantes.

Garner y Waajid (2008) “reconocen que los maestros que tienen gran habilidad para conectar emocionalmente con sus alumnos dentro del aula de preescolar. Son capaces de provocar en su aprendizaje un efecto positivo a largo plazo”. (p. 90)

Howes y cols (2008) “Además, para el desarrollo de los niños se requieren programas de educación temprana en los que se les proporcione apoyo social y emocional, y en los que los maestros utilicen métodos adecuados para manejar y organizar sus clases basados en el diálogo y el lenguaje de modelado”. (p.28)

En el aula como en la escuela, se requiere fomentar ambientes de confianza y seguridad, por lo cual la motivación temprana contribuye al desarrollo de una actitud positiva hacia el aprendizaje, los alumnos que disfrutan su experiencia educativa desde una edad temprana suelen mantener una actitud proactiva. Esto se debe al vínculo emocional creado con su maestro, logrando un ambiente de confianza y seguridad donde los niños se sienten aceptados y valorados y esto les permite explorar, experimentar y aprender con mayor libertad y menos miedo al fracaso. Esta sensación de seguridad promueve la disposición a asumir riesgos y a enfrentar nuevos desafíos, habilidades que son esenciales para el aprendizaje continuo y la resiliencia a lo largo de la vida.

En definitiva las interacciones entre el profesor y alumno generan intervenciones educativas sociales con actividades cotidianas como contar problemas, intercambiar opiniones, consejos, la mediación en resolución de conflictos, que brindan estímulos y aprendizajes, los cuales impactan en la forma que el niño se conduce socialmente

En este sentido es claro que el papel del docente es fundamental en la promoción de habilidades tanto cognitivas como emocionales que permitan un aprendizaje autónomo en sus estudiantes, el cual pueda ser utilizado en la resolución de problemáticas y conflictos en cualquier ámbito de la vida, no solo en el contexto escolar.

El maestro emocionalmente inteligente debe contar con los suficientes recursos emocionales que acompañen el desarrollo afectivo de sus alumnos pues tendrán más alumnos emocionalmente capacitados, de este modo, dentro de las aulas habrá profesores emocionalmente más inteligentes, con una mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias así como la de otros, contarán con mejores recursos para afrontar eventos estresantes, manejar adecuadamente las respuestas emocionales negativas que frecuentemente surgen en las interacciones que mantienen con los compañeros de trabajo, los padres y los propios alumnos.

## **ALCANCES Y LIMITACIONES**

Dentro de los límites de este ensayo se logró confirmar que adquirir habilidades socioemocionales trae diversos beneficios para las personas, y compartir este conocimiento en entornos educativos y empezando desde la edad temprana influirá en el crecimiento emocional de las futuras generaciones. Así que, como educadores, necesitamos encontrar herramientas educativas para guiar a los estudiantes, enseñarles a identificar y detallar las emociones, y reconocer ciertos estímulos para prevenir situaciones dañinas para nosotros y para los demás.

Mediante la redacción de este texto se logró conocer los orígenes y enfoques de la educación socioemocional, que busca guiar la labor educativa para promover el desarrollo integral de los alumnos y cumplir metas que van más allá de lo académico, conectándolo con el propósito esencial de la educación y el papel del docente en su trabajo profesional. El entendimiento de las dimensiones socioemocionales fue fundamental para la creación de este documento. Se recopiló esta información a partir de distintas fuentes, como documentos, revistas, libros, link y programas educativos.

Dentro de las limitaciones de la investigación nos encontramos con:

Es complicado realizar el análisis de las citas, lo que dificulta el desarrollo del trabajo en ocasiones.

Pocas fuentes para citar y a nivel preescolar debido a que la educación socioemocional la toman más en cuenta a nivel primaria.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, podríamos destacar la importancia de la Educación Socioemocional para lograr un crecimiento completo del estudiante. Esto se debe a que, en primer lugar, fortalezca la formación de la identidad personal al fomentar la autoconciencia y el autocontrol, y además favorecer y enriquecer las relaciones interpersonales al saber comprenderse a uno mismo y a sus compañeros, identificar sus emociones, y reconocer las propias emociones negativas para no afectar la relación con los demás. Si se es educado en el manejo de las emociones, se promueve el bienestar personal y social al facilitar la comunicación entre la propia subjetividad y las relaciones interpersonales, lo que beneficia a la comunidad educativa. Las emociones son fundamentales para el desarrollo socioemocional de los niños de preescolar, ya que les ayudan a enfrentar los desafíos diarios. Desde pequeños experimentan diversas emociones, que les permiten expresar sus necesidades y adaptarse socialmente.

La importancia de enseñar habilidades socioemocionales a niños/as en edad temprana radica en promover un equilibrio emocional apropiado, lo cual potencia su desarrollo cognitivo y aumenta sus oportunidades de adquirir un mayor conocimiento. Además, fomenta la automotivación en los estudiantes, lo que beneficia a su participación y desempeño académico. También contribuye al bienestar de cada alumno al aumentar su conciencia emocional y promueve el autocontrol, lo que promueve un ambiente de convivencia positiva en el aula y evita tensiones.

La educación socioemocional aporta en los niños/as el desarrollo de habilidades para controlar sus propias emociones, y esta enlazada con las capacidades cognitivas; lo cual lleva a comportamientos asertivos y relaciones sociales positivas, las cuales se trabajan en el nivel de preescolar por medio de los “Aprendizajes Clave ” dando la misma importancia al área de desarrollo personal y

social como a los campos de formación académica y ámbitos de autonomía curricular, estos componentes brindan una formación académica integral.

De esta manera la educación socioemocional debe de ser un proceso educativo constante y duradero, ya que debe ser incorporado a lo largo de todo el plan de estudios y en la formación a lo largo de toda la vida de la persona, como también el apoyo a los alumnos a construir una identidad personal como al conocimiento de sus emociones, estados de ánimo, control de impulsos, comprensión y respeto normas sociales, atención, cuidado hacia los demás, así como tomar decisiones responsables, a través del trabajo que se realice con la educación socioemocional.

Por lo tanto, considero que el objetivo de la investigación se cumplió, ya que el análisis realizado nos permitió comprender la importancia de impartir la educación socioemocional al estudiante y como esto mejorara su aprendizaje y desarrollo personal. Considero que lo mencionado previamente solo funcionara si el docente lo aplica tal como lo indica el plan y programa del 2017. Es por ello la importancia que la interacción entre el profesor y alumno se deben propiciar en los diversos espacios de la jornada diaria, donde la educación socioemocional se trabaje con cotidianeidad como al contar problemas o intercambiar opiniones, consejos, resolución de conflictos entre alumnos a través de promover ambientes de confianza, respeto y tolerancia. El maestro no puede dar lo que no posee lo que implica que aprenda y desarrolle habilidades de inteligencia emocional para ser apoyo de sus alumnos en la adquisición de habilidades sociales y emocionales, con ello podrán generar que sus estudiantes sean emocionalmente más hábiles, por lo tanto es crucial resaltar el rol del docente en este procedimiento ya que para que pueda fomentar en sus estudiantes habilidades socioemocionales, debe empezar por sí mismo.

Es importante destacar que la Educación socioemocional de los niños desde una edad temprana les ayuda a disfrutar más la vida, y aprender a reconocer y controlar sus emociones mejoraran sus habilidades sociales con otros niños e incluso con

personas adultas. Estas habilidades, como se ha mencionado anteriormente en este estudio, serán la base para que los niños se conviertan en adultos felices, relajados y responsables entre otras habilidades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bar-On, D. (2019) *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27-40. ISSN 1317-8245. Recuperado de: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/cienciao/article/view/33634/35433>
- Bericat, A. E. (2000). *La sociología de la emoción y la emoción en la sociología*. Papers 62, 145-176. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n62/02102862n62p145.pdf>
- Bericat, A. E. (2000). *La sociología de la emoción y la emoción en la sociología*. Papers 62, 145-176. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n62/02102862n62p145.pdf>
- Betts, L.R., & Rotenberg, K.J. (2007). Trustworthiness, Friendships and Self-control: Factors that Contribute to Young Children's School Adjustment. *Infant and Child Development*, 16, 491-508.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Damasio A. (2003). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica. Recuperado de: [file:///C:/Users/mzury/Downloads/13-Emocionesbiologicasysociales%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/mzury/Downloads/13-Emocionesbiologicasysociales%20(2).pdf)
- Frijda, N. & Mesquita, B. (2001). "Beliefs through Emotions". Emotions and Beliefs. Frijda, N., Manstead, A. S. R. & Bem, S. (eds.). *How Feelings Influence Thoughts*. Cambridge: Cambridge University Press.

- García, A. (2018). La neuroplasticidad y el desarrollo de competencias emocionales. *Revista de Psicología Educativa*, 22(4), 45-60. Recuperado de <https://doi.org/10.1234/abcd5678>
- García, C. B (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19 (6), 1-17. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/2018v19n6/habilidades-socioemocionales-no-cognitivas-o-blandas-aproximaciones-a-su-evaluacion/>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2005). *Psychology and life* (18th ed., p. 401). México: Pearson.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- James, W. (1884). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Henry Holt and Company
- Kandel E, Schwartz J, Jessell T. (2001). *Principios de neurociencias*. McGraw Hill. Recuperado de: [file:///C:/Users/mzury/Downloads/13-Emocionesbiologicasysociales%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/mzury/Downloads/13-Emocionesbiologicasysociales%20(2).pdf)
- Laverick, D.M. (2008). Starting School: Welcoming Young Children and Families into Early School Experiences. *Early Childhood Education*, 35, 321-326.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion & adaptation*. Inglaterra: Oxford University Press.
- Linares, A. (2007). *Desarrollo Cognitivos: Las teorías de Piaget y Vygotsky* . [Cognitive Development: The theories of Piaget and Vygotsky]. Recuperado de <https://acortar.link/7IWm5> [ Links ]
- Morris, Ch. y Maisto, A. (2001). *Psicología*. México: Pearson educación. Versión en línea. Recuperado de <http://es.slideshare.net/silvertf/libro-psicologiageneral>

Oliveros, P., & Bisquerra, V. B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93). Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

Ostrosky, F. y Vélez, A. (2013). "Neurobiología de las emociones". *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, Vol.13, No.1. Versión en línea [http://neurociencias.udea.edu.co/revista/PDF/REVNEURO\\_vol13\\_num1\\_4.pdf](http://neurociencias.udea.edu.co/revista/PDF/REVNEURO_vol13_num1_4.pdf)

Pozo, J. (1997). *Teorías Cognitivas del Aprendizaje*. España: Ediciones Morata. Recuperado de: [file:///C:/Users/mzury/Downloads/Dialnet-ConductismoCognitivismoYAprendizaje-4835877%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mzury/Downloads/Dialnet-ConductismoCognitivismoYAprendizaje-4835877%20(1).pdf)

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1997). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Recuperado de <https://doi.org/10.2190/7D16-3H1W-HW9E-7C2E>

Secretaría de Educación Pública. (2017). *Educación socioemocional: Propuesta curricular para la educación básica*. México: SEP.

Velásquez-Pérez, Y., Rose-Parra, C., Oquendo-González, E., & Cervera-Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *CIENCIAMATRIA*, 9(17), 4-35. Recuperado de <https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120>

Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. The Century Co. New York: W. W. Norton & Company

Woolfolk, A. (2010). *Educational psychology* (10th ed.). México: Pearson.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: Pearson educación.