

# DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA FORMACIÓN DE EDUCADORES EN LA SOCIEDAD ACTUAL

---

## Development of socio-emotional skills in the training of educators in today's society

ANTONIO CALDERÓN CALDERÓN\*  
Universidad Católica del Maule, Talca, Chile  
acalderon@ucm.cl  
<https://orcid.org/0000-0002-3378-8565>

**Forma sugerida de citar:** Calderón Calderón, Antonio (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (37), pp. 283-309.

### Resumen

Las habilidades socioemocionales es el conjunto de hábitos, pensamientos y emociones que facilitan las relaciones interpersonales mediante la expresión adecuada de las emociones y la consideración de su impacto en los demás. Respaladas por la neurología, estas habilidades son cruciales para el aprendizaje y la contribución de los docentes a las nuevas generaciones. El ensayo tiene como objetivo reflexionar sobre las habilidades socioemocionales de los futuros profesionales de la educación, explorando su influencia en la enseñanza y su contribución a la sociedad. Dada la situación de la pandemia, se propone presentar el papel de la educación socioemocional en las actividades curriculares universitarias de formadores de docentes en Chile, utilizando el método crítico-interpretativo y la fenomenología hermenéutica. La discusión se basa en la experiencia, el diálogo con grupos de alumnos y profesores, identificando puntos clave para la inclusión de habilidades emocionales en la formación docente. El proceso involucró la participación activa del docente, quien asumió el rol inicial en la intervención mediante la entrega de instrucciones y guías para el desarrollo de las habilidades socioemocionales sobre ética y educación en sus diversos contextos, realizada de manera virtual en un centro de educación superior de Chile. La conclusión subraya la urgencia y necesidad de integrar la educación socioemocional en el currículo de formación de profesionales de la educación universitaria. Se destaca la coincidencia entre Goleman, Bisquerra y Morin, teóricos que han profundizado la temática, aunque se señala la persistencia de modelos educativos ortodoxos que excluyen las emociones, enfocándose excesivamente en las capacidades intelectuales y pasando por alto la necesidad de una formación emocional integral para afrontar los desafíos contemporáneos de la sociedad.

### Palabras clave

Competencias emocionales, aprendizaje, educación, formación profesional, integración curricular, prácticas educativas.

---

\* Doctor en Filosofía, magister en Ética Social y Desarrollo Humano, licenciado en Educación, profesor de Religión Básica y Media. Actualmente se desempeña como académico del Departamento de Teología de la Facultad de Ciencias Religiosas y Filosóficas, perteneciente a la Universidad Católica del Maule en Chile. Es profesor de pregrado y posgrado de la misma facultad. Ha publicado artículos relacionados con la ética, la educación y temas filosóficos.

### Abstract

Socio-emotional skills comprise a set of habits, thoughts, and emotions that facilitate interpersonal relationships through the appropriate expression of emotions and consideration of their impact on others. Backed by neurology, these skills are crucial for learning and for educators' contributions to new generations. This essay aims to reflect on the socio-emotional skills of future education professionals, exploring their influence on teaching and their contribution to society. Given the pandemic situation, it is proposed to present the role of socio-emotional education in the university curricular activities of teacher trainers in Chile, using the critical-interpretative method and hermeneutic phenomenology. The discussion is based on experience, dialogue with groups of students and teachers, identifying key points for the inclusion of emotional skills in teacher training. The process involved the active participation of the teacher, who took on the initial role in the intervention by providing instructions and guidelines for the development of socio-emotional skills related to ethics and education in various contexts. This was carried out virtually at a higher education institution in Chile. The conclusion emphasizes the urgency and need to integrate socio-emotional education into the curriculum for university education professionals. The alignment between Goleman, Bisquerra, and Morin, theorists who have delved into the subject, is highlighted, although the persistence of orthodox educational models that exclude emotions, focusing excessively on intellectual capacities and overlooking the need for comprehensive emotional training to face contemporary societal challenges, is noted.

### Keywords

Emotional Competencies, Learning, Education, Professional Development, Curricular Integration, Educational Practices.

284



## Introducción

Históricamente, la educación ha sido testigo de diversas transformaciones y enfoques centrados en la adquisición de conocimientos. Sin embargo, el reconocimiento creciente de la importancia de las habilidades socioemocionales ha llevado a replantearse el paradigma educativo. La frase “conócete a ti mismo”, atribuida a Sócrates en la Antigua Grecia, resurge hoy con una nueva perspectiva: se trata de las habilidades socioemocionales como camino hacia la autoconciencia y transformación.

Este cambio de enfoque se presenta como una respuesta necesaria a las complejidades emocionales y sociales que los estudiantes enfrentan en la actualidad. De ahí que el tema abordado en este documento se ajusta a la percepción del desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de docentes, explorando su importancia en el contexto educativo actual. El objetivo principal es profundizar en el concepto de habilidad socioemocional, explorar sus características desde una perspectiva socioformativa y reconocer la importancia de implementar estrategias para su desarrollo en las prácticas educativas.

Históricamente, se reconoce que el problema en el ámbito educativo ha radicado en mantener una separación constante entre los aspectos

cognitivos, emocionales y sociales, restringiendo su enfoque principalmente a la búsqueda y adquisición de conocimientos. Esta fisura plantea desafíos para el desarrollo general de los estudiantes y busca la urgencia de integrar habilidades socioemocionales en el asunto educativo. Por lo tanto, la idea central a defender es que las habilidades socioemocionales son fundamentales para el progreso integral de los estudiantes y la creación de un entorno educativo propicio para el desarrollo de relaciones positivas.

La importancia de abordar las habilidades socioemocionales en la formación de futuros profesionales de la educación se amplía al reconocer la complejidad de los desafíos contemporáneos en el entorno educativo. Al dotar a estos profesionales con herramientas específicas para comprender y gestionar las dimensiones emocionales de los estudiantes, se está, en esencia, preparando a los educadores para ser agentes de cambio y facilitadores de un entorno educativo enriquecedor.

En primer lugar, al proporcionar herramientas para abordar comportamientos riesgosos, se contribuye directamente a la creación de un entorno seguro. La capacidad de los educadores para identificar y gestionar situaciones desafiantes relacionadas con la conducta y las emociones de los estudiantes es esencial para garantizar un ambiente propicio para el aprendizaje. Esto no solo beneficia a la seguridad física de los estudiantes, también crea un espacio emocionalmente seguro donde pueden expresarse y aprender de manera más efectiva.

En segundo término, el enfoque en el desarrollo emocional de los estudiantes es muy importante para su bienestar general. Los futuros profesionales de la educación, al comprender las complejidades emocionales de sus alumnos, pueden desempeñar un papel vital en el apoyo a la salud mental y emocional. Esto no solo se traduce en un mejor rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia en los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida.

Adicionalmente, la inclusión de habilidades socioemocionales en la formación de educadores se alinea con la evolución de la educación hacia enfoques más holísticos y centrados en el estudiante. Los educadores deben estar equipados con las herramientas necesarias para comprender la diversidad de las necesidades emocionales de los estudiantes y adaptar sus enfoques pedagógicos en consecuencia. Esto no solo mejora la calidad de la enseñanza, sino que también fomenta una conexión más profunda entre educadores y estudiantes, contribuyendo a relaciones positivas y de confianza.

Lo más notable del tema en la actualidad radica en la transición de la pospandemia del COVID-19 y, más ampliamente, en un mundo en



constante cambio. Las habilidades socioemocionales son esenciales para preparar a los estudiantes no solo en el ámbito académico, sino también para enfrentar desafíos y adaptarse a un entorno en continua evolución. La pandemia de COVID-19 nos invita a considerar la importancia de estas habilidades en la educación, puesto que los estudiantes han experimentado cambios significativos en sus vidas cotidianas, desde el distanciamiento social hasta la transición a entornos de aprendizaje en línea.

Por lo tanto, los educadores se enfrentan a la tarea crucial de ayudar a los estudiantes a recuperarse emocionalmente de los impactos generados por la pandemia. La incertidumbre, el aislamiento y la ansiedad han afectado la salud mental de muchos estudiantes y las habilidades socioemocionales se han vuelto fundamentales para cultivar la resiliencia y apoyar su bienestar emocional. La enseñanza de habilidades socioemocionales se presenta como una herramienta clave para abordar las brechas de aprendizaje que pueden haber surgido durante el período de interrupciones en la educación. Los educadores, al centrarse en aspectos como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones, pueden contribuir a crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y receptivo, permitiendo que los estudiantes se involucren de manera más efectiva en el proceso educativo.

En este contexto de pospandemia es donde la resiliencia y la adaptabilidad son esenciales. Las habilidades socioemocionales preparan a los estudiantes para la vida más allá de las aulas. La capacidad de manejar el estrés, trabajar en equipo, resolver problemas y mantener relaciones saludables se ha vuelto aún más crucial en un mundo que enfrenta desafíos sociales, económicos y medioambientales. Además, la actualidad del tema se refleja en la demanda creciente de habilidades socioemocionales por parte de empleadores y la sociedad en general. Las empresas buscan profesionales con fuertes habilidades interpersonales y emocionales, reconociendo que estas habilidades son tan importantes como los conocimientos técnicos.

Así, la integración de las habilidades socioemocionales en la educación no solo prepara a los estudiantes para el éxito académico, sino también para su participación significativa en la sociedad, en el ámbito laboral y en su vida cotidiana. Este tema es de suma importancia, debido a la evolución rápida del mundo y que tiene en el frente desafíos sin precedentes. La atención a estas habilidades es crucial no solo en el contexto pospandémico, sino también para preparar a los estudiantes para un futuro que demanda adaptabilidad, resiliencia y competencias emocionales sólidas.

En el aspecto metodológico, este trabajo se surge de una revisión de teorías sobre el desarrollo socioemocional. Se analizan las principales



teorías que explican cómo se desarrollan las habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje y el comportamiento de los estudiantes. Se consideran los elementos pedagógicos, es decir, los diversos enfoques pedagógicos que han demostrado ser efectivos en la enseñanza y el desarrollo de habilidades socioemocionales en diferentes contextos educativos. Por otro lado, se exploran las estrategias prácticas para la implementación y el desarrollo de estas habilidades en el aula, incluyendo programas curriculares, actividades extracurriculares y formación del profesorado. El proceso involucró la participación activa del docente, quien asumió el rol inicial en la intervención mediante la entrega de instrucciones y guías para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en una actividad curricular sobre ética y sus aplicaciones en diversos contextos, realizada de manera virtual en un centro de educación superior de Chile

Este estudio se estructura en cuatro apartados. El primero tiene que ver con la clave de las habilidades socioemocionales; en esta parte se introducirán las habilidades socioemocionales, definiéndolas y destacando su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes. En un segundo momento están las características de las habilidades socioemocionales, aquí se analizan los rasgos específicos de las habilidades socioemocionales, incluyendo la empatía, la autoconciencia, la autorregulación, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable. En tercer lugar, considerando el impacto en el ámbito educativo, se presenta una lista de actividades para desarrollar las habilidades socioemocionales aplicado a estudiantes de enseñanza superior en Chile. Finalmente, se considera la correlación entre salud mental y habilidades socioemocionales en los docentes y cómo estas ayudan a mejorarlas para su aplicación en los contextos educativos.

287  


## La clave de las habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales representan la amalgama intrincada de competencias fundamentales que abarcan, desde la comprensión y expresión efectiva de las emociones hasta la promoción de la empatía, las habilidades sociales y la toma de decisiones acertadas (Ospina *et al.*, 2022, p. 55). Este enfoque integral no solo incide en el bienestar emocional individual, sino que también se establece como una piedra angular para el establecimiento de relaciones interpersonales saludables y la capacidad de afrontar con éxito los desafíos que plantea la vida.

A pesar de la claridad y pertinencia de estas habilidades en el desarrollo integral de los individuos, existe y persiste un paradigma educativo arraigado en métodos ortodoxos que, en lugar de fomentar el desarrollo socioemocional, se aferra a principios disciplinarios, el temor y el rigor. Este enfoque, reflejo de una metodología anacrónica centrada en la mera transmisión de conocimientos (Carbonell, 2015; Delors, 1996), plantea un desafío significativo para la integración efectiva de las habilidades socioemocionales en el entorno educativo contemporáneo. Es decir, canalizar de la mejor manera estos elementos:

- *Discrepancia entre la teoría y la práctica:* a pesar de que la teoría respalda la importancia de las habilidades socioemocionales, la implementación en la práctica educativa enfrenta obstáculos. La resistencia a cambiar métodos tradicionales, la falta de formación adecuada y la presión por cubrir un extenso currículo académico son factores que perpetúan este desajuste. Es urgente y necesario abordar esta discrepancia para asegurar que la educación refleje verdaderamente las necesidades actuales de los estudiantes.
- *El rol de los educadores como agentes de cambio:* los educadores, en este contexto, deben ser los protagonistas y agentes fundamentales de cambio. La necesidad de una formación continua que abarque las dimensiones socioemocionales se vuelve ineludible. Los docentes, al asumir un rol activo en la promoción y enseñanza de habilidades socioemocionales, pueden desempeñar un papel transformador en el sistema educativo, trascendiendo los modelos convencionales hacia un paradigma que celebre la diversidad de habilidades y talentos de cada estudiante.
- *El desafío de un giro copernicano:* el paradigma educativo arraigado es, en muchos aspectos, inercial. Realizar un giro copernicano de esta inercia demanda una reevaluación profunda de los objetivos educativos, reconociendo que el desarrollo de habilidades socioemocionales no solo es complementario, sino esencial para el éxito y la adaptabilidad en la sociedad actual.

Para ello, es necesario explorar estrategias y modelos educativos que integren de manera efectiva las habilidades socioemocionales como una necesidad de urgencia. Chernyshenko *et al.* (2018) menciona que para la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OCDE), las habilidades socioemocionales son elementos importantes para el desarrollo de las competencias adaptativas en el contexto de cada



historia del ser humano. Esto conlleva a superar los desafíos inherentes a la transformación educativa hacia un enfoque más holístico y centrado en el estudiante, esencial para cultivar generaciones preparadas para enfrentar los complejos desafíos del siglo XXI.

En el contexto educativo actual, los futuros profesionales de la educación se ven confrontados con una serie de desafíos dinámicos y multifacéticos en las aulas. Estos desafíos van más allá de la mera transmisión de conocimientos y demandan una comprensión más profunda de las complejidades que rodean el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así, la heterogeneidad en las aulas, tanto en términos de habilidades académicas como de contextos socioemocionales, presenta un desafío significativo. Los futuros educadores deben ser capaces de adaptar sus métodos para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes.

Por lo tanto, el discernimiento adecuado implica reconocer la importancia de las habilidades socioemocionales. Los educadores del futuro deben ser capaces de cultivar un entorno emocionalmente seguro, que promueva el bienestar de los estudiantes y su capacidad para gestionar las emociones, como indican Garassini y Aldana (2022).

Las habilidades socioemocionales contienen un influjo muy importante acerca de las experiencias y beneficios en las esferas de la vida de los seres humanos. Ante esto, surge la pregunta “¿por qué centrarse en estas habilidades?”. Actualmente, utilizamos el concepto “habilidades socioemocionales” para referirnos a las capacidades desarrolladas en el contexto educativo, conectando con las teorías de Howard Gardner (2004) sobre las inteligencias múltiples. Gardner identificó la inteligencia intrapersonal, relacionada con el autoconocimiento, y la inteligencia interpersonal, vinculada a la habilidad de entender a los demás. Hablar de habilidades socioemocionales se vuelve fundamental para entender y potenciar el desarrollo integral, estableciendo conexiones entre la teoría de Gardner y las perspectivas actuales sobre estas habilidades clave.

Gardner (2004) sugiere explorar de manera más profunda la inteligencia interpersonal, destacando su relación con la capacidad de diferenciar entre sujetos en el entorno y manifestar diferentes estados de ánimo. Daniel Goleman (1995), basándose en los trabajos de Gardner, introdujo el concepto de “inteligencia emocional”, que hace referencia al proceso de sentir, entender, controlar y cambiar los estados de ánimo sean estos personales como sociales. Maturana (1997) añade que la emoción define la acción, siendo disposiciones corporales dinámicas que especifican la conducta, mientras que Morin (1999) destaca que la comprensión de uno mismo y del otro requiere empatía y generosidad. Estas perspectivas



respaldan lo esencial que son las habilidades socioemocionales para la educación de nuestros tiempos.

## Características de las habilidades socioemocionales desde una perspectiva socioformativa

Las habilidades socioemocionales, según Bisquerra (2008), conforman un conjunto de hábitos, pensamientos y emociones que facilitan relaciones interpersonales satisfactorias mediante la adecuada expresión de las emociones y la consideración de su impacto en los demás. Estas habilidades, como señala Goleman (1995), son esenciales para una ciudadanía efectiva y responsable, contribuyendo al bienestar interpersonal.

Las personas hábiles en inteligencia emocional son percibidas como “populares” y “encantadoras”, ya que sus habilidades emocionales generan bienestar en quienes interactúan con ellas. Este enfoque en las habilidades socioemocionales es fundamental para la capacidad de resolver problemas y la búsqueda de metas humanas decisivas, incluida el camino a la felicidad, según Bisquerra (2008).

La aplicación práctica de las habilidades socioemocionales, cuando impacta a los individuos, también contribuye a reducir las emociones negativas, como la irritación, la desconfianza o la desolación, que pueden dar lugar a conductas de riesgo o relaciones conflictivas, según Carbonell (2015). Este autor destaca la interdependencia de estas habilidades y su conexión con otras inteligencias, como las creativas y emocionales, subrayando su importancia para una buena salud mental.

Aprender a gestionar estas emociones es esencial para consolidar una buena salud mental y, por ende, fomentar el éxito de los estudiantes. Según Gardner (1995), las personas respaldadas por habilidades socioemocionales se sienten más comprometidas y competentes, lo que las hace más propensas a contribuir constructivamente a la sociedad.

En la actualidad, las habilidades socioemocionales están siendo incorporadas en el diseño curricular de las instituciones educativas, reconociendo que el propósito último de la educación es permitir que los sujetos vivan vidas plenas y armoniosas con los demás y el medio ambiente (Moreno *et al.*, 2020, p. 13). Este enfoque refleja un cambio hacia una educación integral que reconoce la importancia de cultivar habilidades más allá de la mera adquisición de conocimientos.

Ahora bien, según la clasificación propuesta por Bisquerra (2008), estas habilidades son cinco y se desarrollan a continuación.

290





### *Conciencia emocional*

Las habilidades socioemocionales, especialmente la conciencia emocional, son fundamentales para el desarrollo humano. Céspedes (2010) destaca la educación emocional como central, esencial e imprescindible para tener claridad y certeza en la libertad, respetándola de manera irrestricta. En este contexto, la conciencia emocional implica la capacidad de estar plenamente consciente, tanto de nuestras propias emociones como de las de los demás.

“Pensar alto” y “sentir hondo” son dimensiones interrelacionadas de esta habilidad. El pensamiento alto se refiere a la esfera cognitiva y a la capacidad de entender y construir significado a partir de lo aprendido. Por otro lado, Milicic (2010) destaca que sentir hondo implica un contacto emocional con lo que se experimenta, mostrando empatía y resonancia con las emociones de los demás. Este proceso implica reconocer nuestras propias emociones, asignar nombres a estas emociones y, fundamentalmente, comprender y percibir las emociones de los demás, considerando las señales situacionales y expresivas, verbales y no verbales (Maturana, 1997).

291



### *Ordenación emocional*

La ordenación emocional, según Maturana (1997), es crucial para vivir en armonía y dignidad, disolviendo las contradicciones emocionales. Se trata de la capacidad de manipular y ordenar las emociones de manera adecuada, estableciendo una conexión entre la parte cognitiva y los comportamientos. Céspedes (2010) resalta la importancia de la autoestima en esta dimensión, indicando que está relacionada con la capacidad de lograr cambios con una alta mirada sobre uno mismo y la de los otros. Milicic y López (2009) añade que la autoestima positiva está vinculada a sentirse querido, valorado, acompañado e importante para otros y para uno mismo.

La ordenación emocional requiere flexibilidad, una mirada de modulación moderada sobre los procesos emocionales. Para lograr esta habilidad, es esencial tener conciencia de nuestras emociones, identificar aquellas que se desean intervenir y tener la voluntad clara de realizarlo. Además, implica tiempo, entrenamiento y ensayos con posibles errores, así como una dosis significativa de autoeficacia emocional. Es decir, la regulación emocional es esencial para adaptarse tanto al entorno interpersonal como al intrapersonal. Esta habilidad implica comprender y valorar los sentimientos que surgen, desarrollar el pensamiento crítico y seleccionar cuidadosamente la información, y, además, organizar y regular

Sophia 37: 2024.

© Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

ISSN impreso:1390-3861 / ISSN electrónico: 1390-8626,

tanto nuestras propias emociones como las de los demás en los diversos contextos inter e intrapersonales.

### *Armonía y autonomía emocional*

En el ámbito de la armonía y autonomía emocional se aborda la confianza que el individuo deposita en sus propias capacidades. Milicic y López (2009) destaca que esta confianza se manifiesta en la capacidad de actuar con rapidez, seguridad y resistencia ante los fracasos, demostrando una notable tolerancia a las frustraciones. En este contexto, la autonomía emocional se define como la habilidad de generar emociones propias y enfrentar las negativas.

Céspedes (2010) aporta que este fenómeno tiene raíces esencialmente biológicas, pero su génesis se ve entrelazada de manera indivisible con factores psicológicos y de experiencia social. La armonía y autonomía emocional, según Céspedes (2010), se manifiestan a través de sentimientos fundamentales como la alegría existencial, la motivación y la serenidad. Estos sentimientos, desencadenan un fenómeno de apertura mental, empoderamiento para cambios positivos y una suerte de capacitación para la vida. Además, actúan como una suerte de “borradores”, eliminando las emociones negativas y permitiendo enfrentar de manera más efectiva las adversidades de la vida. En términos más concretos, la libre determinación emocional implica el saber comprender a cabalidad el sentir, el pensar y la toma de decisiones de manera independiente, reflejando confianza en sí mismo y asumiendo responsabilidad por las consecuencias de las acciones (Milicic y López, 2009).

La armonía emocional, según Céspedes (2010), se presenta como el resultado visible de un guion ontogenético que se construye sobre una plataforma biológica, pero que se ve moldeado por la experiencia social. En este proceso, el individuo desarrolla una autonomía emocional basada en su propia autoridad de referencia. Esta autonomía se caracteriza por la capacidad de gestionar las propias emociones, brindando seguridad en la toma de decisiones y en las competencias personales. Este concepto abarca una variedad de características vinculadas a la autogestión personal, es decir, a la autopercepción de sí mismo de conocerse, ser consciente, aceptarse tal cual uno es, tener confianza en uno mismo, ser generador de motivaciones personales llevando todo eso a la responsabilidad, como una acción auténtica ante la vida, por ende, también a ser más autocrítico sobre las normas sociales y la habilidad para buscar ayuda y recursos.



Según Bisquerra (2008), la libertad emocional emerge como un elemento crucial para el bienestar subjetivo.

La autonomía emocional, por tanto, no solo implica la formulación de una teoría personal sobre las emociones, sino que también requiere demostrar autoeficacia emocional alineada con valores morales. Esta habilidad otorga la capacidad de decidir conscientemente las emociones que se experimentan, especialmente en situaciones desafiantes o ante emociones negativas. Su aplicabilidad se extiende a diversas áreas de la vida, destacando su relevancia en situaciones potencialmente riesgosas como la influencia hacia el consumo de sustancias, violencia, *bullying*, entre otras. En tales contextos, la autonomía emocional facilita la resistencia a la presión del grupo. La tarea, como señala Carbonell (2015), reside en educar todas las inteligencias del alumnado, impregnando de valores y virtudes cada proceso educativo, convirtiendo tanto el centro educativo como la comunidad en un proyecto de fuerte compromiso ético. En este contexto, la innovación educativa se centra en evitar el aislamiento y promover la articulación de diversas capacidades.



### *Competencia social*

La competencia social, considerada un pilar fundamental de la educación emocional (Bisquerra, 2008), se refiere a la capacidad para fomentar relaciones saludables, que involucran el respeto hacia los demás, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Estas competencias, desarrolladas a lo largo de las diferentes etapas de la vida, se aplican en situaciones interpersonales y están intrínsecamente vinculadas a la habilidad para interactuar en diversos momentos y entornos.

Según Maturana (1997), los seres humanos existen en un dominio relacional que constituye su espacio psíquico, siendo este el ámbito operacional en el que toda su vida biológica y fisiología adquiere sentido como forma de vivir humano. En este contexto, la competencia social se convierte en un conjunto de habilidades destinadas a emitir conductas eficaces en situaciones interpersonales con el objetivo de obtener respuestas gratificantes de los demás.

La relevancia de la competencia social radica en su contribución a la interacción efectiva en diversos momentos y entornos de la vida. La capacidad de establecer relaciones positivas, comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos se presenta como un elemento crucial para el bienestar humano. Esta competencia se integra de manera coherente con la necesidad de educar todas las inteligencias del individuo, infundir

valores y virtudes en cada proceso de enseñanza y aprendizaje, convirtiendo el centro educativo y la comunidad en un proyecto ético sólido (Carbonell, 2015). De esta manera, la armonía y autonomía emocional, como la competencia social, son dimensiones esenciales de la educación emocional, contribuyendo al bienestar y al desarrollo integral del individuo en su interacción con el entorno (Ander-Egg, 2006).

Entre las habilidades emocionales de competencia social más importante se puede mencionar las siguientes:

- *Adquisición de habilidades socioemocionales a través del aprendizaje*: lo importante es el aprendizaje para el desarrollo de habilidades socioemocionales que Piaget plantea en su teoría del desarrollo cognitivo por medio de lo siguiente: observando, imitando y consiguiendo informaciones importantes (Feldman, 2015, p. 160).
- *Comportamientos verbales y no verbales*: destaca el valor de comunicarse con y sin la utilización de la palabra. La mirada está puesta en las interacciones sociales con comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos, los cuales son planeados por Mehrabian (2009).
- *Iniciativas, creatividad y respuestas efectivas*: Mihaly Csikszentmihalyi (2000) explora la conexión entre la creatividad, el disfrute y el rendimiento efectivo en las actividades.
- *Reforzamiento social y medio cultural*: aquí se enfatiza el rol que cumple el entorno social y cultural para el manejo de las habilidades y comportamientos en el modelo de Vygotsky (Ledesma Ayora, 2014). Es decir, amplían el reforzamiento social a través de las respuestas positivas del propio medio social cultural.
- *Reciprocidad en las relaciones sociales*: aquí se destaca la importancia de las relaciones afectivas y la reciprocidad en el desarrollo emocional que plantea John Bowlby (2009) y su teoría del apego.
- *Influencia de factores ambientales en la conducta social*: el papa Francisco (2015) llama a cuidar la casa común que es la Tierra y manifiesta que el desarrollo se alcanza por todos cuidando los entornos, es decir, tener un buen comportamiento social, para una buena ecología. Buscando así la reciprocidad hacia la naturaleza y que esta sea una correspondencia efectiva y apropiada. Es decir, estas habilidades sociales están vinculadas a la inteligencia interpersonal, centrada en el mantenimiento de relaciones positivas con los demás.



Es fundamental poseer un dominio de estas habilidades, especialmente en la comunicación efectiva, respetando a los demás y compartiendo emociones, destacando la relevancia de la reciprocidad simétrica. Además, incluyen actitudes prosociales que fomentan la cooperación en grupos, como ser la empatía, el dialogo llevando así a la prevención de conflictos sociales y la capacidad de identificar problemas para tomar decisiones constructivas en beneficio de todos.

El desarrollo de estas competencias es esencial para lograr una salud mental positiva. Por ello, la Organización Mundial de la Salud la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013). Estas competencias socioemocionales no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también previenen conductas de riesgo, como un elemento importante en la educación para la ciudadanía, que alineadas con las competencias ciudadanas buscan un bienestar en la vida. Lo que diría Aristóteles (2005, p. 58): la búsqueda de la felicidad, pues esta la elegimos siempre por ella misma y nunca por otra cosa.



### *Habilidades de vida y bienestar*

Esta dimensión se refiere a la capacidad de adquirir habilidades y comportamientos para enfrentar de manera efectiva proyectos de vida, sean estos personales, familiares, o profesionales. Es decir, busca un bienestar individual y social diario, estableciendo objetivos realistas, asumiendo responsabilidad por decisiones propias y buscando apoyo cuando sea necesario (Bisquerra, 2008).

Estas habilidades, consideradas como subcompetencias, abarcan desde el reconocimiento del propio estado emocional hasta la capacidad de discernir las emociones de los demás, permitiendo la empatía. Se busca reflexionar y aceptar que las emociones propias personales de nuestro fuero interno puede que no coincida con la manifestación hacia afuera, requiriendo estrategias de autocontrol para enfrentar emociones negativas. La toma de conciencia contribuye a establecer una reciprocidad en las relaciones, generando una mayor autoeficacia emocional y aceptación de la propia experiencia emocional (Bisquerra, 2008).

Esta habilidad es esencial para enfrentar los desafíos sociales actuales, como la violencia, el acoso, las adicciones y la discriminación. La formación integral de los alumnos, junto con la construcción de un pro-

yecto ético de vida, contribuye a lograr un aprendizaje significativo tanto a nivel personal como social y ambiental. En este contexto, las habilidades socioemocionales juegan un papel crucial en el desarrollo del alumnado como recurso para alcanzar el bienestar.

Aunque la educación atraviese una crisis y los estudiantes enfrenten diversos problemas sociales, económicos y afectivos, la implementación de estrategias adecuadas por parte del docente puede brindar al alumnado herramientas para afrontar la incertidumbre de la vida. El desarrollo de habilidades socioemocionales implica un proceso gradual, no instantáneo, que requiere estimulación continua hasta alcanzar el nivel de desarrollo esperado. Su importancia radica en la influencia de las emociones y relaciones sociales en el proceso de aprendizaje. Las emociones positivas contribuyen al aprendizaje significativo y al diseño del proyecto ético de vida, mientras que las emociones negativas pueden interferir y ser un factor clave en el fracaso escolar (Milicic, 2010).

En este contexto, el papel del docente es crucial. Aunque los profesionales de la educación no estén ajenos a las problemáticas de sus estudiantes, la constante formación del profesor es fundamental para integrar estrategias que ayuden al desarrollo formativo del estudiante, permitiéndole desenvolverse, relacionarse, expresar sus sentimientos con sentido positivo sobre su vida. El logro de esta meta impactará positivamente en la salud mental, el bienestar personal, la empatía, la solidaridad, la prevención de conductas de riesgo y, sobre todo, en el aumento de la motivación hacia el aprendizaje por parte de los estudiantes.

## Estrategias que fomentan el desarrollo de habilidades socioemocionales

Para el fomento del desarrollo de las habilidades socioemocionales es necesario comprender una integración curricular, en la que el diseño de planes de estudio incorpore actividades específicas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en todas las materias. Asimismo, debe fomentarse en las prácticas educativas, la inclusión, la diversidad promoviendo la empatía y la comprensión entre los estudiantes. Por otro lado, la formación docente debe tener una continuidad. Es decir, ofrecer programas de capacitación y desarrollo profesional para que los educadores adquieran las herramientas necesarias y con ellas pueda abordar las habilidades socioemocionales en el aula.



Otro aspecto importante es implementar metodologías que involucren experiencias prácticas y situaciones de la vida real, para cultivar habilidades como la toma de decisiones y la resolución de problemas. Según González López (2020), las estrategias orientan a los profesores tener claridad sobre el proceder de la enseñanza y el desarrollo de las habilidades socioemocionales contribuyendo a la vida integral de los alumnos y el bien estar personal y social de la comunidad escolar y su entorno.

Para llevar a cabo esta actividad, se adoptó un diseño de investigación cualitativo, orientado a explorar a fondo las percepciones de los formadores de docentes. Bajo la perspectiva de Stake (1995 en Balcázar *et al.*, 2013), la investigación cualitativa se orienta hacia la comprensión, centrándose en la exploración de hechos y en el papel subjetivo que desempeña el investigador desde el inicio, con el objetivo de lograr una descripción densa y una comprensión experiencial de las múltiples realidades.

El proceso se llevó a cabo con la participación del docente, quien asumió el rol inicial en la intervención mediante la entrega de instrucciones y guías para el desarrollo de las habilidades socioemocionales sobre ética y educación en sus diversos contextos (de manera virtual o vía remota). Esta iniciativa se llevó a cabo en un centro de educación superior de Chile, con el propósito fundamental de que los estudiantes o futuros profesionales de la educación adquieran, reconozcan e identifiquen habilidades socioemocionales para aplicarlas en futuras interacciones con sus propios alumnos.

Para ello se organiza la guía que se encuentra a continuación:

**Tabla 1**  
**Cuadro de actividades para las habilidades socioemocionales**

Guía 1	Descripción	Dinámica	Preguntas de conversación
Generar motivación y estimular la atención	El docente busca captar la atención y motivar a los alumnos/as, proponiendo ideas y preguntas relacionadas con las habilidades socioemocionales.	Estimulación de la atención y motivación a través de las habilidades socioemocionales. <i>Objetivo:</i> Identificar y comprender las habilidades socioemocionales en el contexto personal de los estudiantes, generando la atención y motivación hacia la aceptación del aprendizaje.	N/A



Guía 1	Descripción	Dinámica	Preguntas de conversación
<i>Actividad 1:</i> Rompiendo el cascarón-reconociendo nuestras emociones	Los estudiantes comparten una emoción actual y explican su causa, creando un ambiente de confianza.		¿Cuáles o qué emociones influyen en tu vida diaria? ¿Cómo sobrepasan esas emociones en tu capacidad para estar atento/a en clase? ¿Cuáles podrían ser las emociones de tus compañeros que afectan el ambiente de aprendizaje?
<i>Actividad 2:</i> Intercambio de roles-empatía en acción	Los estudiantes, divididos en equipos, actúan escenas que involucran emociones en situaciones problemáticas y luego discuten sus sentimientos.	Temas sugeridos: -Pelea entre amigos de infancia. -Nuevo compañero nervioso. -Compañero olvidado y avergonzado.	¿Cuál fue tu sensación y cómo te sentiste al interpretar tu papel en el escenario? ¿Qué tipo de acciones realizarías para poder ayudar a alguien que está experimentando esas emociones? ¿Piensas y sientes que la empatía puede mejorar la relación entre compañeros de clase?
<i>Actividad 3:</i> La búsqueda de resolver los problemas-superando obstáculos	Los estudiantes enfrentan un desafío que requiere resolución en equipo, como un rompecabezas o una actividad de construcción con bloques.		¿Cuál fue la primera sensación de enfrentarte a este desafío? ¿Conseguiste trabajar en equipo para encontrar una solución? ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales que consideras más importantes para lograr este obstáculo?
<i>Actividad 4:</i> Análisis personal-enlazando con nuestras fortalezas	Los estudiantes escriben y comparten una fortaleza personal relacionada con el ámbito socioemocional en un clima de respeto.		¿Por qué sientes que es importante reconocer nuestras fortalezas personales? ¿Qué elementos nuevos nos dan estas fortalezas para ayudarnos a superar desafíos en el aula y en la vida? ¿Según tú, es posible que podamos apoyarnos mutuamente para desarrollar y utilizar nuestras fortalezas?
<p><b>Conclusión de actividades:</b> Se aclara la importancia de las habilidades socioemocionales durante el proceso de aprendizaje y la capacidad de trabajar juntos para apoyar el crecimiento personal y académico. Se busca reforzar la motivación de los estudiantes a seguir desarrollando estas habilidades tanto dentro como fuera del aula.</p>			



**Tabla 2**  
**Cuadro de ventajas y desventajas**  
**sobre las actividades realizadas**

Aspecto	Ventajas	Desventajas
<i>Participación</i>	Las actividades fomentan la participación activa de los estudiantes en conversaciones y juegos de roles, mejorando su implicación en el proceso de aprendizaje.	Algunos estudiantes pueden mostrar resistencia o falta de interés en participar en actividades centradas en habilidades socioemocionales, ya que pueden no estar acostumbrados a este tipo de enfoque y tratarse de temas personales e íntimos.
<i>Desarrollo emocional</i>	Ayudan a los estudiantes a identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás, lo que contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía y la resolución de problemas.	Para que estas actividades sean efectivas, se necesita un ambiente de aula seguro y de apoyo. Si el ambiente no es propicio, las actividades pueden fracasar y no alcanzar sus objetivos. Ese es el problema por vía en línea
<i>Ambiente de apoyo</i>	La reflexión personal y el intercambio de fortalezas promueven un ambiente de apoyo mutuo, haciendo que los estudiantes se sientan valorados y comprendidos.	La preparación y ejecución de estas actividades requieren tiempo adicional por parte del docente, tanto para la planificación como para la realización en el aula y las discusiones posteriores. Sobre todo, cuando son de manera remota.
<i>Adaptabilidad</i>	Las actividades pueden adaptarse fácilmente a diferentes grupos y contextos, haciéndolas versátiles y aplicables en varios entornos educativos.	Evaluar el desarrollo de habilidades socioemocionales puede ser un desafío, ya que estas habilidades son más difíciles de cuantificar que el conocimiento académico tradicional, requiriendo un enfoque holístico y cualitativo para medir el progreso.

Esta propuesta presenta varias ventajas, como el fomento del desarrollo socioemocional y la participación de los estudiantes. Sin embargo, también plantea desafíos relacionados con el tiempo de planificación, el ambiente del aula (ya sea presencial o en línea, resistencia o falta de interés en los estudiantes) y los métodos de evaluación. A pesar de estos retos, con una planificación cuidadosa y un compromiso con el bienestar emocional de los estudiantes, estas actividades pueden ser fundamentales para un aprendizaje integral.

**Tabla 3**  
**Cuadro de actividades socioemocionales**

Actividad	Descripción	Preguntas	Respuestas
<b>Actividad 1:</b> Rompiendo el cascarón-reconociendo nuestras emociones	Los estudiantes comparten una emoción actual y explican su causa, creando un ambiente de confianza.	¿Cuáles o qué emociones influyen en tu vida diaria?	<i>Miedo:</i> "Todos los días la TV muestra desde cuando te levantas solo violencia y miedo". <i>Estrés:</i> "La verdad que agota vivir así, pensando que tienes prueba y no puedes ni dormir". <i>Alegría:</i> Pasarlo bien con amigos. <i>Tristeza:</i> Enfermedad de seres queridos o problemas entre pares y familiares. <i>Emociones relacionadas con el aprendizaje:</i> Ansiedad, motivación, frustración, confianza y curiosidad.
		¿Cómo sobrealenan esas emociones en tu capacidad para estar atento/a en clases?	<i>Ansiedad dificulta la concentración:</i> "Cuando estoy demasiado ansioso, no puedo concentrarme en lo que explica el profesor". <i>Motivación aumenta el enfoque:</i> "Cuando me siento motivado y atraído por un tema de mi interés, tengo más atención y participo de modo muy activo en clases" Tristeza "cuando tengo problemas"
		¿Cuáles podrían ser las emociones de tus compañeros que afectan el ambiente de aprendizaje?	Ansiedad por los exámenes. Entusiasmo por los proyectos. Aburrimiento por las lecturas de textos. Frustración al no comprender un concepto: "Es mucha lectura, cansa y hace perder el tiempo para otras cosas... ¿para qué son necesarios los conceptos?
<b>Actividad 2:</b> Intercambio de roles-empatía en acción	Los estudiantes, divididos en equipos, actúan escenas que involucran emociones en situaciones problemáticas y luego discuten sus sentimientos	¿Cuál fue tu sensación y cómo te sentiste al interpretar tu papel en el escenario?	<i>Rabia:</i> "Sentí rabia al interpretar el rol de un amigo que peleaba con otro". <i>Nerviosismo:</i> "Sentí muchos nervios al desenvolverme como el estudiante nuevo". <i>Vergüenza:</i> "Sentí vergüenza al interpretar como el estudiante olvidadizo frente al grupo".
		¿Qué tipo de acciones realizarías para poder ayudar a alguien que está experimentando esas emociones?	Escuchar activamente. Entregar apoyo emocional. Validar y aceptar sentimientos. Buscar soluciones prácticas. Mostrar empatía y acompañarlos: "Dialogaría con ellos para comprender su perspectiva y ofrecería mi apoyo". "Buscaría la forma de hacerle sentir acogido y ayudaría a que todos los otros compañeros se presenten".

300



Actividad	Descripción	Preguntas	Respuestas
			“En conversación personal, le manifestaría al estudiante olvidadizo que todos cometemos errores y le ofrecería ayuda para ponerse al día con la tarea”.
		¿Piensas y sientes que la empatía puede mejorar la relación entre compañeros de clase?	Sí: “Creo que, si nos esforzamos por aceptar y entender los sentimientos de los otros compañeros/as, podemos construir relaciones contundentes y solidarias”. No estoy seguro/a, depende mucho de la situación. Sí, pero no siempre es fácil practicar ser empático: “La empatía es muy esencial para superar los conflictos y mejorar la comunicación entre compañeros/as”.
Actividad 3: La búsqueda de resolver los problemas superando obstáculos	Los estudiantes enfrentan un desafío que requiere resolución en equipo, como un rompecabezas o una actividad de construcción con bloques.	¿Cuál fue la sensación de enfrentarte a este desafío?	<i>Abrumador</i> : “Al principio me sentí un poco abrumado porque parecía complicado”. <i>Emocionante</i> : “Me sentí emocionado frente a la idea de resolver el problema juntos como equipo”. <i>Frustrante</i> : “Fue frustrante cuando no logramos encontrar la solución”.
		¿Lograste trabajar en equipo para encontrar una solución?	Sí: “Todos conseguimos comprometernos y lograr compartir ideas”. No: “Tuvinos dificultades para comunicarnos”. Sí, pero: “La importancia que tomó el tiempo para lograr coordinarnos”. No: “Algunos compañeros no participaron activamente”.
		¿Cuáles son las habilidades socioemocionales que crees que fueron importantes para lograr este obstáculo?	Comunicación efectiva. Trabajo en equipo. Empatía. Paciencia. Tolerancia a la frustración. Resolución de conflictos. Perseverancia: “La comunicación fue clave para compartir ideas y escuchar las sugerencias de los demás”. “Tener paciencia fue importante cuando nos encontramos frente a dificultades”. “La empatía nos facilitó comprender y entender los distintos puntos de vista”.
Actividad 4: Análisis personal-enlazando con nuestras fortalezas	Los estudiantes escriben y comparten una fortaleza personal relacionada con el ámbito socioemocional en un clima de respeto.	¿Por qué sientes que es importante reconocer nuestras fortalezas personales?	Ayuda a tener confianza en uno mismo. Podemos aprovechar todos nuestros talentos. Promueve una actitud positiva hacia uno mismo. Facilita el desarrollo personal y profesional.



Actividad	Descripción	Preguntas	Respuestas
			Fomenta la autoaceptación y la autoestima: “Valorar nuestras fortalezas nos ayuda a darnos cuenta de lo que somos capaces de lograr”. “Nos ayuda a concentrarnos en nuestras habilidades y fuerzas en lugar de enfocarnos en nuestras debilidades”.
		¿Qué elementos nuevos nos entregan estas fortalezas para ayudarnos a superar desafíos en el aula y en la vida?	Sentido de orientación y propósito. Generan motivación y perseverancia. Promueven la resiliencia frente a la adversidad. Ayudan a mejorar la capacidad para resolver problemas. Fortalecen las relaciones interpersonales: “La creatividad puede ayudarnos a buscar soluciones innovadoras a los problemas que ocurren en el aula”. “La capacidad de comunicación puede facilitar la resolución de conflictos y la cooperación con otros”.
		¿Es posible que podamos apoyarnos mutuamente para desarrollar y utilizar nuestras fortalezas?	Sí: “Ayudar y reconocer las fortalezas de los demás puede generar un ambiente de apoyo y motivación”. Sí, trabajar unidos para identificar y utilizar las fortalezas de cada uno fortalece el equipo y mejora el rendimiento global: “Podemos cooperar en proyectos donde cada uno sienta que puede aprovechar sus capacidades para lograr un objetivo común”. “Tenemos que ayudar con una retroalimentación positiva y aliento cuando vemos a alguien utilizar sus fortalezas”.

Finalmente, el desarrollo de estas habilidades en la vida de las personas y sobre todo de los futuros profesionales de la educación, genera un impacto en su calidad de vida y con ello el accionar de las buenas relaciones interpersonales, además de un bienestar personal y social. Por lo mismo, lo mínimo es la entrega de herramientas para el manejo de estas habilidades y provocar que los futuros profesionales de la educación las trabajen con los escolares y con la comunidad educativa.

Los docentes de la educación desempeñan un papel fundamental en las instituciones educativas, reconociendo la importancia de las emociones como impulsores para cambios en habilidades socioemocionales. Goleman (1995) destaca que las emociones son impulsos que llevan a actuar y que la inteligencia emocional implica conectarse y comprender emocionalmente a los demás. Este enfoque implica no solo el enriqueci-

miento de la enseñanza, sino también el fortalecimiento de la capacidad del docente para guiar a los alumnos en el manejo efectivo de emociones y relaciones en el entorno social.

La adquisición de valores y normas es un proceso continuo, moldeado por experiencias personales y la influencia del entorno social, sean estos familiares, grupos de amigos, los medios de comunicación social como las redes sociales. Gazmuri (2022) destaca la empatía como lo más importante para un diálogo genuino y la revelación de valoraciones compartidas a través de las emociones. Sin embargo, a pesar del progreso en la inclusión de estos elementos en el currículo, a menudo las estrategias docentes para enseñarlos no se implementan de manera sistemática. Además, la salud emocional del profesorado, marcada por el estrés, la fatiga psíquica y el síndrome de burnout, destaca la necesidad de herramientas para enfrentar la presión en las aulas y gestionar relaciones, utilizando emociones positivas para influir en el bienestar emocional y promover cambios cognitivos y conductuales. Este enfoque no solo reducirá la tensión y aumentará la motivación y autoestima, sino que también mejorará las relaciones en el entorno educativo.

## La relevancia de las habilidades socioemocionales en la salud mental de los profesionales de la educación

Es de mucha relevancia que los profesionales de la educación consideren el desarrollo de habilidades socioemocionales, por ello, se deben considerar tres aspectos: primero analizar y detectar cómo afectan en sus actividades; luego, buscar la prevención de esa realidad; finalmente, generar programas de intervención para reforzar las habilidades socioemocionales (Jiménez Macías *et al.*, 2023). Precisamente una de las principales razones es la gestión sobre el estrés y el agobio que pueden surgir en el entorno del aula. Los problemas cotidianos en la sala de clases pueden llevar a situaciones de estrés intenso y, en casos extremos, a depresiones severas, lo que evidencia un deterioro del estado emocional docente. Esta falta de bienestar puede, en algunos casos, obligar a los maestros a abandonar su trabajo. Por otro lado, cuando los profesores están estresados o deprimidos, sus relaciones con los alumnos, colegas y apoderados pueden verse afectadas negativamente. El trato —influenciado por la dureza y la falta de empatía— puede generar situaciones conflictivas y deteriorar el ambiente educativo.

Por estas razones es esencial que los docentes reciban formación en habilidades socioemocionales para mejorar su bienestar personal y profesional, así como para fomentar un entorno de aprendizaje positivo y de apoyo.

Por ello, es necesario que los profesores reciban entrenamiento en habilidades socioemocionales:

Existe un cansancio y un agobio constante en muchos profesionales de la educación, esto tiene que ver con el poco reconocimiento por parte de la sociedad, no sentirse valorados en aquello que realizan por sus alumnos como parte de su profesión. Por otro lado, muchos sienten que existe un descrédito social de su labor y el poco aporte a la sociedad, a eso se suma los salarios bajos. A ello podemos finalmente agregar otro factor que, en los últimos tiempos, se ha ido gestando en las nuevas generaciones ya no les interesa seguir la carrera de la Pedagogía. Esto tiene que ver con un cansancio o desgaste profesional que se considera con la palabra *burnout*, en este término de desgaste se nota el deterioro. Que no es nada más que el desgaste profesional. Donde el proceso tiene que ver con la pérdida del compromiso y en las tareas personales que realiza el profesional de la educación (Rodríguez y Rivas, 2011).

A partir de esa realidad, existen muchos profesionales de la educación que dejan el trabajo de la docencia y se dedican a otras actividades profesionales, distintas de aquellas que eligieron, para poder desarrollarse personalmente. Para Bisquerra y Pérez (2012), estas bajas laborales se producen debido a las diferentes problemáticas que se les presentan en su quehacer profesional y que son producto de desequilibrios emocionales. En algunas situaciones pueden recurrir al uso de medicamentos para superar conflictos, pero esto solo resalta la importancia de poseer un sólido control emocional para lograr un equilibrio que promueva el bienestar.

Freire (2006) indica que la sociedad sabe y está de acuerdo en que los profesores o profesionales de la educación deben ser los que ayuden en los procesos de aprendizaje más autónomos, caracterizados por la amorosidad, creatividad y competencias científicas. En nuestra opinión, los profesionales de la educación deben capacitarse en habilidades y destrezas más allá de simplemente impartir clases magistrales y transmitir conocimientos. Deben buscar estrategias de intervención efectivas y adaptadas a los nuevos escenarios y contextos contemporáneos. Para lograr una enseñanza innovadora, es necesario que posean habilidades cognitivas, comunicativas y psicológicas bien desarrolladas en su vida.

El acto pedagógico del profesional de la educación debe trascender la transmisión de contenidos curriculares, pues implica la manifestación



de emociones, ya que el impacto de esto se experimenta en el día a día con los educandos. El proceso de aprendizaje-enseñanza se ve influenciado por la manera en que el educador maneja sus emociones y sentimientos en relación consigo mismo, su disciplina y su concepción del acto educativo. Las emociones, al ser impulsos para la acción, preparan al organismo para diferentes tipos de respuestas y cada emoción desencadena una respuesta única. Por lo tanto, es fundamental aprender a gestionar, a través del autocontrol, las emociones y las respuestas que generan en diversas situaciones cotidianas y en el entorno de la clase.

Tal y como plantea Touriñán (2022, p. 48), a través de la actividad común, proporcionada en el ámbito educativo, hacemos que los individuos lleguen a la aceptación entre los sentimientos y valores, los cuales se entregan por medio de la educación como algo necesario para conocer y aplicar en la acción educativa. Se trata de educar para que la relación sea efectiva y de calidad, y que la educación se entienda como una actividad común, llevada al sentido pleno de lo que significa el concepto educar.

En ese sentido, pueden mencionarse algunos desafíos para la vida presente:

- *Adaptarse a las nuevas tecnologías:* el mundo está cada vez más digitalizado, los profesionales de la educación del futuro deberán incorporar las tecnologías nuevas a todo su quehacer pedagógico, es decir innovar nuevas formas de enseñanza virtual. Por lo cual esto puede significar mayor estrés y desafíos para algunos, puesto que necesitara un cambio en su forma tradicional de enseñar y comunicarse con las nuevas generaciones. Marc Prensky (2011) trabajó el concepto “nativos digitales” e “inmigrantes digitales”, explorando el vínculo existente entre las nuevas tecnologías y el proceso de la educación en nuestros tiempos.
- *Capacidad de llevar adelante el estrés:* los profesionales de la educación del futuro deberán ser capaces de manejar el estrés y buscar el equilibrio de su buena salud mental con el trabajo y su vida personal. Boyatzis (2002) trabajó el tema acerca del progreso de la inteligencia emocional y cómo esta afecta a la resonancia emocional, aspectos clave para manejar el estrés.
- *Generar una comunicación positiva:* los profesionales de la educación del futuro deben tener la capacidad de comunicarse positivamente con las nuevas generaciones escolares, desde la diversidad y la interculturalidad. Para Goleman (1995), aplicar la inteligencia emocional dentro del ámbito de la educación tie-

ne crucial relevancia para la comunicación efectiva. Es decir, deben considerar conscientemente las diferencias culturales y comunicacionales lingüísticas, para poder adaptarlas y que ellas puedan llegar a todos los estudiantes con la enseñanza y la comunicación positiva.

- *La capacidad de fomentar la empatía:* los profesionales de la educación deberán ser empáticos y generarán en sus estudiantes la búsqueda de sus necesidades emocionales, escuchar y proporcionar apoyo emocional cuando este lo precise. López (2016, p. 290) —siguiendo a Mary Gordon— hace una defensa de la educación emocional y social, especialmente a través de programas que promueven la empatía en los niños y jóvenes.

306



## Conclusiones

El objetivo principal de este estudio es resaltar la importancia de explorar y cultivar herramientas que fortalezcan la capacidad de comprender y regular las emociones, tanto en el ámbito de la formación educativa de los futuros profesionales de la docencia como en la vida cotidiana. La empatía hacia los demás, el establecimiento de relaciones positivas, la toma de decisiones asertivas y la consecución de metas personales, son aspectos clave impulsados por el desarrollo de estas habilidades.

A partir de este análisis pueden extraerse varias conclusiones significativas. Primero, el desarrollo de las habilidades socioemocionales es un proceso constante que debe estimularse y enseñarse desde la infancia, acentuando sobre la importancia de intervenir en estas habilidades desde temprana edad. En segundo lugar, la autonomía en el desarrollo de habilidades socioemocionales es fundamental. Un proyecto ético de vida personal da significado al manejo emocional y a la construcción de relaciones sociales positivas, promoviendo la autorreflexión, la autoaceptación y el cuidado personal, así como relaciones positivas con el entorno y los demás. En un tercer momento, el papel del profesional de la educación es crucial en este proceso. La formación continua del docente en estas áreas es imperativa, ya que están en constante contacto con los estudiantes y deben abordar las problemáticas que estos enfrentan. Y finalmente, en la sociedad actual, las emociones juegan un papel protagónico. La inteligencia cognitiva, técnica y emocional deben trabajar de la mano, y la educación en las aulas debe evolucionar para abrazar este enfoque integral. El desarrollo de habilidades socioemocionales influye positivamente en la



autoestima y en las habilidades cognitivas, promoviendo un aprendizaje efectivo y contribuyendo al pensamiento crítico, la resolución de problemas y la generación de nuevas opciones. En este sentido, educar en las emociones se revela como un factor clave para un aprendizaje adecuado y el desarrollo integral de los individuos.

## Bibliografía

- ANDER-EGG, Ezequiel  
2006 *Claves para introducirse en el estudio de las inteligencias múltiples*. Homosapiens.
- ARISTÓTELES  
2005 *Ética a Nicómaco*. Alianza.
- BALCÁZAR, Patricia, GONZÁLEZ, Norma, GURROLA, Gloria & MOYSÉN, Alejandra  
2013 *Investigación cualitativa*. UAEM. <https://bit.ly/4ezoRoU>
- BISQUERRA, Rafael  
2008 *Educación emocional*. Desclee de Brower.
- BISQUERRA, Rafael, & PÉREZ Escoda, N.  
2012 Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Avances En Supervisión Educativa, (16). <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>.
- BOWLBY, John  
2009 *Una base segura*. Paidós.
- BOYATZIS, Richard, GOLEMAN, Daniel & McKee, ANNIE  
2002 *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business Review Press.
- CARBONELL, Jaume  
2015 *Pedagogías del siglo XXI*. Octaedro.
- CÉSPEDES, Amanda  
2010 *Educación y emociones*. Vergara.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly  
2000 *Fluir, una psicología de la felicidad*. Kairós.
- CHERNYSHENKO, Oleksandr, KANKARAŠ, Miloš & DRASGOW, Fritz  
2018 *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*. OECD Education Working Papers. <https://bit.ly/3S3sn1l>
- DELORS, Jaques (comp.)  
1996 *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. <https://bit.ly/2Hfsbdd1997>
- FELDMAN, Robert  
2015 *Modelo del desarrollo cognoscitivo de Piaget*. <https://bit.ly/3RAhRht>
- FRANCISCO I  
2015 *Carta encíclica Laudato Si'*. <https://bit.ly/2SwtomA>
- FREIRE, Paulo  
2006 *Cartas a quien pretende enseñar*. Siglo XXI.



- GARASSINI, María Elena & ALDANA, Hugo Mauricio  
 2022 Un modelo de desarrollo de habilidades socioemocionales: la experiencia de la comunidad educativa de UNICA. *Plumilla Educativa*, 29(1), 69-97. <https://bit.ly/4bj0lp0>
- GARDNER, Howard  
 1995 *Inteligencias múltiples*. Paidós.  
 2004 *Mentes flexibles: el arte y la ciencia de saber cambiar nuestra opinión y la de los demás*. Paidós.
- GAZMURI, Rosario  
 2022 Afectividad y vulnerabilidad: límites de la razón científica y posibilidades de verdad. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (32), 197-223. <https://doi.org/10.17163/soph.n32.2022.06>
- GOLEMAN, Daniel  
 1995 *La inteligencia emocional*. Vergara.
- GONZÁLEZ LÓPEZ, Mariela  
 2020 Estrategias didácticas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en educación. *Gestión I+D*, 5(3), 134-156. <https://bit.ly/3zgwRuV>
- JIMÉNEZ MACÍAS, Iván, VÁZQUEZ GONZÁLEZ, Guillermo, JUÁREZ HERNÁNDEZ, Luis & BRACAMONTES CEBALLOS, Edih  
 2023 Identificación de habilidades socioemocionales y salud mental en profesores de educación superior: validez de constructo. *Revista San Gregorio*, 1(53), 144-166. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2141>
- LEDESMA AYORA, Marco  
 2014 Análisis de la teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social. UCACUE. <https://bit.ly/3xqJQcT>
- LÓPEZ, Virginia  
 2016 Empatía y solidaridad transnacional: Reflexiones en torno a una conferencia de Carol C. Gould. *Dilemata*, 8(22), 283-297. <https://bit.ly/4eyZR14>
- MATURANA, Humberto  
 1997 *Amor y juego*. Instituto de Terapia Cognitiva.
- MEHRABIAN, Albert  
 2009 *Non Verbal Communication*. Routledge.
- MILICIC, Neva & LÓPEZ, Soledad  
 2009 *Hijos con autoestima positiva*. Norma.
- MILICIC, Neva  
 2010 *Educando a los hijos con inteligencia emocional*. Aguilar.
- MONTAGUANO, Jessica, LEÓN, Wilson, ARMIJOS, Gabriela, BLACIO, Susana & LÓPEZ, Jhon  
 2023 La humanización de la educación superior por medio de técnicas socioemocionales y fomento de la empatía. *Ciencia Latina*, 7(6). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.883](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.883)
- MORIN, Edgar  
 1999 *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- MORENO, Carlos, PÉREZ, Ricardo, JUAN, Rubén & GARCÍA, Sebastián (coords.)  
 2020 *Emociones y aprendizaje*. Universidad de Guadalajara; CGAI; CDA.
- OMS  
 2013 *Salud mental: un estado de bienestar*. <https://bit.ly/3VEZgCa>



OSPINA, José Fernando, TOBÓN, Gloria del Carmen, MONTOYA, Diana Marcela & TABORDA, Javier

2022 Filosofía de la mente y algunos paradigmas del aprendizaje en psicología de la educación. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (33), 43-69. <https://doi.org/10.17163/soph.n33.2022.01>

PRENSKY, Marc

2011 *Enseñar a nativos digitales*. SM-Biblioteca Innovación Educativa.

RÍOS, Blanca

2020 *Didáctica hacia la teoría de la educación y teoría del aprendizaje en la educación superior e-Learning*. FEM. <https://doi.org/ISBN 978-9962-13-966-9>

RODRÍGUEZ, Raquel & RIVAS, Sara de

2011 Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (*burnout*): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(1), 72-88. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>

TOURINÁN, José Manuel

2022 Construyendo educación de calidad desde la pedagogía. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (32), 41-92. <https://doi.org/10.17163/soph.n32.2022.01>

Fecha de recepción: 10 de julio de 2023

Fecha de revisión: 10 de septiembre de 2023

Fecha de aprobación: 15 de noviembre de 2023

Fecha de publicación: 15 de julio de 2024