



Categoría: X Encuentro Iberoamericano de Innovación, Investigación y Buenas Prácticas Educativas (UNAM)

COMUNICACIÓN BREVE

Social-emotional education: review of proposals on the role of emotions in guiding actions towards well-being

La educación socioemocional: revisión de propuestas del papel de las emociones para orientar las acciones hacia el bienestar

Justino Vidal Vargas Solís ¹

¹ Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.

Citar como: Vidal Vargas Solís J. Social-emotional education: review of proposals on the role of emotions in guiding actions towards well-being. SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations. 2025;3:448. <https://doi.org/10.56294/piii2025448>

Recibido: 12-10-2024

Revisado: 06-11-2024

Aceptado: 04-01-2025

Publicado: 05-01-2025

Editor: Emanuel Maldonado 

ABSTRACT

Throughout the experience and professional in teaching to provide skills and abilities in the clinical and health area, cognitive models have opened a series of reference points on the scope of models related to emotions and their role in people's wellbeing.

Based on Caro (1997), the points to be developed in the cognitive models have currently generated proposals oriented to the clinical area as well as to health promotion.

In recent years, emotions have been incorporated as a fundamental axis for their teaching aimed at reorienting the quality of life in human development.

The present proposal is based on a reflection on the fundamental notions about emotions and the way in which grounded approaches of actions are proposed for the valuation of cognitive and social factors that represent an axis on which the direction of change in their role in human development is oriented. Concurrently, I will describe the proposals to be considered in a broad construction framework in which the learning, transformation and adjustment of emotions to human development is expressed in a psychological-cultural-social continuum.

Keywords: emotions, social-emotional education, wellbeing.

RESUMEN

A lo largo de la experiencia y profesional en la enseñanza para proveer de habilidades y destrezas en el área clínica y de la salud, los modelos cognitivos han abierto una serie de puntos de referencia sobre los alcances de los modelos relacionados con las emociones y su papel en el bienestar de las personas. Con base a lo expresado por Caro (1997), los puntos a desarrollar en los modelos cognoscitivos han generado actualmente propuestas orientadas en el área de clínica como en la promoción de la salud.

En los últimos años las emociones son incorporadas como un eje fundamental para su enseñanza dirigida a reorientar la calidad de vida en el desarrollo humano.

La presente propuesta parte de una reflexión sobre las nociones fundamentales sobre las emociones y la manera en que se proponen aproximaciones fundamentadas de acciones para la valoración de factores cognoscitivos y sociales que representan un eje sobre el cual se orienta la dirección de cambio en su papel en el desarrollo humano.

De manera concurrente, describiré las propuestas a considerar en un marco de construcción amplio en el cual se expresa el aprendizaje, transformación y ajuste de las emociones al desarrollo humano en un continuo psicológico-cultural-social.

Palabras clave: emociones, educación socioemocional, bienestar.

La emoción como tema, es compartido por diferentes disciplinas y actualmente hay un interés por enfocar el papel que tiene en el desarrollo humano en general y en particular en los procesos terapéuticos y de la salud.

La emoción tiene una historia que abarca desde la cultura clásica griega, con Aristóteles, y continúa con personajes importantes de la filosofía cuyas ideas al respecto son una base fundamental para el abordaje de su estudio.

En el presente escrito, el interés es ofrecer una reflexión sobre la importancia de la emoción en la actividad terapéutica y en el impacto en los procesos de salud.

¿Qué es una emoción?

De acuerdo con Calhoun y Salomón (1989), las teorías propuestas por Aristóteles y James consideran dos conjuntos de componentes: uno basado en la biología, la cual asume que la emoción tiene como base las reacciones fisiológicas que acompañan a un proceso sensorial. James lo expresó al afirmar que: “debemos preguntar si el proceso emocional en el centro emocional en el centro sensorial o motor es un proceso totalmente peculiar, o si se parece a los procesos perceptuales ordinarios de los cuales aquellos centros ya son reconocidos como foco”.

La propuesta de James vincula la parte fisiológica con la percepción que postula como una tesis en la cual expuso los siguiente: “Los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho existente, y que nuestro sentimiento de esos cambios a medida que ocurren es la emoción” (pág.: 143). En este caso, lo fisiológico es una parte fundamental. En la construcción de la emoción la sensación funciona, al parecer, como un mediador para componer la emoción. Calhoun y Solomon (1989) exponen que dudan de esta posición por dos razones:

1. Por considerarla como una reducción de la emoción a la percepción del cambio corporal, y
2. Para ellos, las emociones se sienten y experimentan de manera continua y no solo en ocurrencias específica.

Para ofrecer una solución, se sugiere un análisis causal. Éste, curiosamente, se planteó con otras propuestas anteriores a lo manifestado por James (con autores como Descartes, Hume y Spinoza, por señalar a los más relevantes), y de una manera particular, los autores valoran la manera en que Aristóteles aborda el concepto de emoción al postularlo como: “Una forma más o menos inteligente de concebir cierta situación, dominada por un deseo”. En esta propuesta hay vinculaciones [relaciones] con procesos psicológicos; la inteligencia, el deseo como procesos en los cuales la emoción se construye; en términos actuales, hay contextos donde el continuo del proceso de sentir ubica un rango de emociones que participan en el desarrollo humano.

LA EMOCIÓN; CARACTERÍSTICAS A CONSIDERAR

Uniendo las dos posiciones, de acuerdo con los autores citados, tenemos un marco de referencia que abre posibilidades amplias para abordar las implicaciones de la pregunta: ¿Qué es una emoción? Al considerar el conjunto tanto físico como conceptual [Mental].

Lo anterior lleva a examinar a la emoción como un proceso complejo. Con esto me refiero a la interacción entre lo fisiológico, lo cognoscitivo y lo social, incluyendo los aspectos culturales.

Una manera contemporánea para abordar las emociones es valorarlas en un entorno complejo; su función es regular y desarrollar comportamientos, pensamientos y actitudes de sobrevivencia, desde una perspectiva evolutiva, y social de ajuste a contextos para construir un bienestar.

Estamos en una reconstrucción constante y eso, de alguna manera, parte de lo vivido en la pandemia y la “normalización” que actualmente se vive.

Vivimos en una circunstancia inesperada que cotidianamente afronta desde perspectivas que oscilan desde el sentido común a la utilización de la información como un referente de sobrevivencia y cambio en la calidad de vida.

En este inesperado acontecer, los cambios en la percepción de la vida cotidiana contemporánea en la cual hay desbordamiento y cambios rápidos, la atención sobre los aspectos a tomar en cuenta para una construcción de la calidad de vida, la memoria que orienta las actividades para construir habilidades resilientes y el lenguaje que permite desarrollar los mensajes de comunicación para desarrollar pensamientos que constituyen acciones para un entramado de cuidado y de calidad de vida.

Como se señaló anteriormente, una forma de aproximarnos a la explicación de la causalidad en la construcción de la emoción, en la cual: “puede ser tan simple como la designación del incidente que la “desató”, o puede ser tan compleja como y tan detallada como toda la historia causal de cierta emoción en cierta persona” (Calhoun y Salomon, 1989: 36).

Durante el desarrollo humano, la construcción de estados emocionales se genera en la complejidad mencionada; con base a lo descrito Por Maganto y Maganto (2010), las emociones:

1. Se adquieren por maduración, son evolutivas: el ser humano adquiere una variación de distintos estados emocionales que suministran una riqueza evolutiva en dos sentidos: a) Hay emociones características en determinadas edades y b) La manera de vivirlas y expresarlas varían en función de la edad (en la primera edad, bruscas, repentinas y pasajeras, y a medida en que aumenta la edad son moderadas, estables y convenientes).
2. Suponen un aprendizaje; se aprenden en el ámbito familiar y social. Estos espacios son identificados por medio de etiquetas verbales.
3. Surgen como una respuesta a un estímulo; éste puede ser sensorial, producido por un evento, un conflicto, una persona, por señalar los más relevantes.

4. Es una experiencia interna con diferentes intensidades; suceden en el interior de la persona y se puede o no comunicar.

5. Son contagiosas; al considerar que son aprendidas, la emoción se puede transferir (propagar).

Esta complejidad es constituida en una trama en la cual el individuo desarrolla un estado de bienestar o un estado de perturbación que lo afecta en diferentes niveles. El papel de la emoción es fundamental. Nussbaum (2001) basada en la filosofía epicurista, postula la función de valoración en los estados emocionales de los eventos externos ya que éstos, regularmente, están fuera del control personal. Sigue siendo fundamental el abordaje del afrontamiento y su relación con los estados emocionales; el afrontamiento es: “Un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son los deseables. La principal preparación para la acción de la respuesta emocional de miedo es la facilitación de respuestas de escape o evitación ante situaciones peligrosas” Fernández y Palmero, 1999: 12-13. Es aquí donde la aportación de la psicología adquiere una dimensión multidisciplinaria apoyando, con sus herramientas teóricas y aplicadas, el abordaje para enseñar a las personas aquejadas a regular los estados emocionales, además de posibilitar estudiarlos en la dinámica de construcción y evolución en este momento, donde el papel de la emoción es un eje para el desarrollo individual y humano.

PAPEL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

Avía y Vázquez (2018), señalan las siguientes características de las emociones:

- Las emociones positivas ...surgen al percibir que los planes van siguiendo el curso esperado. Las cosas marchan bien. Lo que dota de sentido a las emociones negativas es poder recuperar el objetivo interrumpido, restaurar el estado de cosas deseables; en el caso de las positivas, continuar con lo que se va haciendo hasta entonces, prolongarlo y disfrutar su plenitud (p.76).
- Las emociones [de la sirven para señalar estados del mundo al que hay que responder. Puesto que todas las emociones responden a algo, son, en un primer sentido, adaptativas (p.76).

Desde antes de que ocurriera la pandemia, la educación socioemocional tenía un espacio; su finalidad. En ese momento fue la de promover habilidades que permitieran identificar las emociones básicas, qué significaban y posibles alternativas para su regulación.

TABLA 1. Cinco emociones básicas, contextos en los que ocurren y conductas que dan lugar (Coatley Jhonson -Laird, 1987).

EMOCIÓN	SITUACIÓN DE LOS PLANES PRINCIPALES	TRANSICIÓN
EUFÓRICAS		
FELICIDAD	Se están consiguiendo los objetivos	continuar el plan con las modificaciones necesarias
DISFÓRICAS		

TRISTEZA	Fracaso del plan principal o pérdida de una meta en marcha	No hacer nada por buscar un plan alternativo
ANSIEDAD	Amenaza de la autopresentación	Detenerse, alerta ante el medio, escapar
IRA	Frustración de un plan en marcha	Intentar de nuevo agredir
ASCO	Violación de una meta gustatoria	Rechazo de la sustancia retirada

En este resumen, se plantean las situaciones de los planes principales que corresponden a una primera aproximación de los significados de pensamiento (cognoscitivos) que comprenden la sensación, fisiológica y comportamental, de las emociones básicas. En la transición, hay una primera aproximación, general, de una valoración de dichas emociones.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Enlazar la importancia de conocer el papel de las emociones en el desarrollo humano y las posibilidades que tienen al comprenderlas como un mecanismo adaptativo complejo no solo de sobrevivencia sino también de convivencia, ajuste y para mejorar las interacciones desde antes de la pandemia se promovieron programas de educación socioemocional.

Rodríguez, Chernicoff, Jiménez, Labra, y Baalovich, (2020), ofrecen una aproximación para abordar la educación socioemocional en la cual consideran los siguientes aspectos:

- El aprendizaje socioemocional (ASE) lo definen como el proceso de adquisición de competencias que permitan reconocer y gestionar sus emociones, establecer y mantener relaciones constructivas basadas en la empatía, el entendimiento y la colaboración, así como tomar decisiones responsables y perseverar para alcanza metas (Ellias y cols, 1977), Weissberg, Durlock, Domitrovich y Gullotta, 2015). P.2.
- Las Competencias socioemocionales ayudan a conocer y regular nuestras emociones, a interactuar constructivamente con los demás y con la sociedad, de esta forma, resolver problemas cotidianos con responsabilidad, flexibilidad y creatividad son justamente las competencias socioemocionales (Weissberg, Durlack, Domitrovich y Gullotta, 2015, Tuirán y Villaseñor, 2016). (p.7).

La inclusión de actividades para gestionar tanto el aprendizaje de las competencias emocionales adquiere un sentido cada vez más urgente; tanto para una reconstrucción que vivimos en la post pandemia como en las actividades ordinarias que cada vez son más intensas y afectan en la salud de una manera concurrente en el estrés, la ansiedad y los estados depresivos. Así como a generar los momentos de bienestar; en ambos casos, el bienestar y los desajustes que perturban la vida ordinaria, el papel tanto de la valoración como un principio para desarrollar acciones de regulación emocional, son necesarios y su importancia es la incorporación como parte de la vida y es en el ámbito escolar un espacio para su incorporación ya que como lo señalan los autores citados:

Las escuelas no son lugares donde los estudiantes adquieren únicamente habilidades académicas; en ellas también aprenden a recuperarse de la adversidad, a sentirse más conectados con las personas que los rodean y apuntar más alto en sus aspiraciones para el futuro. Es un espacio para adquirir herramientas que les permitan tener una vida significativa y también a contribuir al bienestar personal y de la sociedad.

La educación socioemocional es una parte que se ha resaltado más a partir de la pospandemia. Su lugar se proyecta como una parte de cambio no solo para afrontar y reconstruir un desarrollo humano que tiende a una coexistencia no solo en el ámbito escolar, sino en la cotidianidad.

CIERRE; REFLEXIONES PARA LA ACCIÓN.

Las circunstancias históricas actuales, donde eventos valorados como catastróficos en las relaciones, ofrecen referentes para la reflexión que con las herramientas de información actual permiten desarrollar acciones que estamos viviendo en un proceso que implica un paso para involucrarnos en procesos psicológicos complejos de transformación constante. La dinámica lleva a considerar la incertidumbre constante la cual promueve las acciones propias para vivir una nueva realidad que, si bien se construye día a día, la adaptación está desarrollando formas de hábitos pertinentes. Es por esto que la situación en el ámbito educativo; como lo plantea Gergen, (2015) citando a Holzman, “es igual de importante para los alumnos aprender a desarrollar y sostener relaciones emocionalmente significativas que las que son prácticamente efectivas “(p. 373).

Ha sido recurrente proponer programas socioemocionales; no ha sido fácil y su incorporación además de promover una actitud de sensibilización hacia los aspectos que implican cambios en la percepción e importancia del papel de las emociones en la construcción de un bienestar; hay que tomar la referencia que comparte Rodríguez, Chernicoff, Jiménez, Labra, y Baalovich. (2020).

Cuando hablamos de educar para el bienestar no imaginamos un mundo de hedonismo donde todos sonríen constantemente, sino más bien un mundo donde los individuos tienen un compromiso consigo mismo y con los demás; al mismo tiempo, experimentan la profunda satisfacción de contribuir al beneficio de otros y actuar de forma ética. De acuerdo a Hanna Arendt se pueden afirmar enlaces que “el fin último

de las acciones humanas es la eudaimonía, es decir, la felicidad en el sentido de vivir bien, lo cual es el anhelo de todo ser humano; todos los actos no son diferentes medios para llegar a ella (p.28).

Siguiendo a los autores citados y con relación al objetivo que de manera general y cotidiana se refiere como a educar para ser feliz y eso implica de manera particular de base una emoción, la alegría, ellos señalan que más bien se puede hablar de un: bienestar eudamónico, también llamado bienestar psicológico, se relaciona con los seis aspectos o dimensiones siguientes:

- Un sentido de propósito y dirección en la vida.
- Una vida acorde con las convicciones personales.
- La medida en la que se usa el talento y potencial.
- La capacidad de manejar las situaciones en la vida.
- La profundidad de los vínculos con otras personas significativas
- El conocimiento y la aceptación que se tiene de uno mismo (Ryff,2013 -p.28-).

Finalizaré la presente propuesta con lo planteado por Lazarus y Lazarus (2000) y que, de alguna manera, plantean una visión para considerar tanto las emociones como su valoración, y lo señalan de la siguiente manera:

Una emoción es una obra personal, que tiene relación con el destino de nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo en que vivimos. Surge una valoración del significado o alcance personal de lo que está ocurriendo en ese enfrentamiento. La trama argumental difiere de una emoción a otra; cada emoción tiene su propia historia personal. p196 [1:p.195].

Con estos elementos se pueden considerar los lineamientos generales a indagan tanto en la bibliografía especializada dirigida tanto a no profesionales como a profesionales tanto de la salud como de educación; el tomarlos, adaptarlos, capacitar de una manera adecuada y valorarlos, proporcionará ideas a transformar en ejes e índices de su impacto no solo en la puesta en marcha, sino en las acciones concretas hacia conductas, pensamientos y acciones en beneficio de un bienestar para el desarrollo.

REFERENCIAS

1. Avía, M.D. y Vázquez, C. (2018). Optimismo inteligente. Madrid, Alianza Editorial, S.A. Cap. 2 Biología de la esperanza. P. 71-110.
2. Calhoun, C. y Solomon, R.C. (Compiladores). ¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica. México, Fondo de Cultura Económico.
3. Caro, G.I. (1997). Manual de psicoterapias cognitivas: Estado de la cuestión y procesos terapéuticos. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Colección Textos de Psicología/2 N° 3
4. Gergen, K.J. (2015). El ser relacional. Más allá de la comunidad. Bilbao, Editorial Desclée de Brower. Colección de psicología N° 203.

5. Lazarus, R.S. y Lazarus, B.N. (2000). Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones. Barcelona, ediciones Paidós Ibérica, S.A. Colección Paidós Contextos N° 59. Capítulo 7: p. 181-196.
6. Magento, Mateo, C. y Magento Mateo, J.M. (2010). Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas. Madrid, Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
7. Nussbaum, M. (2001). Upheavals of Thought. Nueva York, Cambridge University Press.
8. Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, P. y Baalovich, M. (2020). Educarse desde el bienestar. México, Mc Graw Hill, Interamericana Editores, S.A. de C.V.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Justino Vidal Vargas Solís.

Curación de datos: Justino Vidal Vargas Solís.

Análisis formal: Justino Vidal Vargas Solís.

Investigación: Justino Vidal Vargas Solís.

Metodología: Justino Vidal Vargas Solís.

Administración del proyecto: Justino Vidal Vargas Solís.

Redacción - borrador original: Justino Vidal Vargas Solís.

Redacción - revisión y edición: Justino Vidal Vargas Solís.