



# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL: ¿QUÉ ES Y CÓMO DESARROLLARLO?



**E**l concepto de desarrollo socioemocional se refiere a aquellas **competencias sociales y emocionales, relacionadas con las habilidades para reconocer y manejar emociones, desarrollar el cuidado y la preocupación por otros, tomar decisiones responsables, establecer relaciones positivas y enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva**<sup>(1)</sup>. En el año 1996 la Unesco reconoce como pilares fundamentales de la educación el aprender a ser y vivir juntos. No obstante, la tarea de aprender a ser y vivir juntos, continúa siendo un desafío pendiente<sup>(2)</sup>. En tiempos de crisis, como la pandemia de coronavirus, que enfrentamos como planeta el desarrollo de la propia persona y la convivencia con otros y otras, se convierten en desafíos fundamentales y cobran gran relevancia en el nivel de bienestar y calidad de vida.

Las habilidades socioemocionales no son innatas y es rol de los padres, cuidadores y agentes educativos, enseñar y promover el desarrollo de éstas. Así, tener herramientas que permitan a los niños y niñas formar un sentido de quiénes son les ayuda a establecer relaciones interpersonales de calidad, impulsándolos a comunicarse y conectarse con los demás. Esto les permite conocerse a sí mismos, resolver conflictos, adquirir confianza y lograr sus metas<sup>(3)</sup>.

## TE RECOMENDAMOS

¿Por qué es importante el ASE?



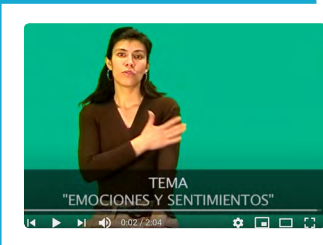
Para trabajar con los niños y niñas:  
**Baile de las emociones**



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

## TE RECOMENDAMOS

### Vocabulario emociones y sentimientos en lenguaje de señas



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

La importancia de aprender tempranamente estas habilidades se ha comprobado que resulta beneficioso y fundamental no sólo para el desarrollo individual, sino también para el de las sociedades y naciones<sup>(1,3,4,5)</sup>.

La investigación ha mostrado que un adecuado desarrollo socioemocional en los primeros años de vida se asocia entre otras variables a un mejor desarrollo del lenguaje, pensamiento y habilidades sociales; una mejor adaptación al contexto de educación inicial y escolar (mejores índices de desempeño, aumento de conductas de cooperación, mayor disposición hacia el aprendizaje y mejores relaciones), menores indicadores de problemas conductuales en educación parvularia y escolar (como aislamiento social, comportamiento agresivo, hiperactividad, cuadros atencionales y/o conductuales, entre otros) y mayores índices de felicidad y bienestar general, incluso hasta la edad adulta<sup>(1,3,4)</sup>.

Por otra parte, diversos estudios dan cuenta que Chile es uno de los países que presenta las tasas más altas a nivel mundial de afectividad “negativa” en los niños y niñas (miedo, timidez y malestar), lo que hace especialmente urgente abordar esta temática<sup>(5)</sup>.

Para comprender este concepto, es fundamental conceptualizar la *inteligencia emocional*. Éste fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990, para dar cuenta de un

conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información, definiéndola como la habilidad para percibir, asimilar, comprender las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual<sup>(6)</sup>. De esta manera, plantean un modelo de habilidades integrativo para comprender la *inteligencia emocional* que está compuesto por cuatro ramas o habilidades, ordenadas en cascada según su complejidad, desde las más básicas a las más elevadas, las cuales son<sup>(6)</sup>:

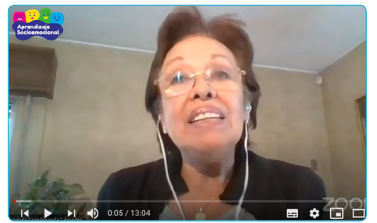
- **PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL:** reconocer de forma consciente nuestras emociones y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
- **FACILITACIÓN EMOCIONAL:** capacidad de hacer consciente las emociones y generar sentimientos o estados de ánimo que faciliten incorporar distintas perspectivas para afrontar diversas situaciones.
- **COMPRENSIÓN EMOCIONAL:** integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- **REGULACIÓN EMOCIONAL:** dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

## TE RECOMENDAMOS

¿Cómo hacer una botella para promover la calma



Aprendizaje socio emocional en tiempos de pandemia:



HAZ CLICK PARA VER EL VIDEO

## TE RECOMENDAMOS

### Libro: *Amar*



HAZ CLICK PARA DESCARGAR LIBRO

Posteriormente, es Goleman (1995) quien, basándose en estos autores, amplía y divulga masivamente el concepto de *inteligencia emocional*. De esta manera, las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad y como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo<sup>(3)</sup>. **La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que busca gestionar y reconocer las emociones, desarrollar la comprensión e interés por los demás, siendo la formación de los educadores el primer paso en esta tarea<sup>(3)</sup>.**

El Aprendizaje socioemocional es una instancia que aumenta la capacidad de los niños y niñas de conocerse tanto a sí mismos como a los demás con el objetivo de poder usar esa información para su propio beneficio y del bien común en la resolución de problemas, siendo flexibles y creativos<sup>(8)</sup>.

De acuerdo a Céspedes<sup>(8)</sup> el Aprendizaje socioemocional sería el proceso de aprender e integrar las emociones, el pensamiento y la conducta con el objetivo de alcanzar metas y necesidades sociales y personales y así desarrollar las competencias necesarias para llevar una vida plena y productiva.

Los programas de Aprendizaje socioemocional destacan<sup>(7,9)</sup>:

- **AUTOCONCIENCIA:** Reconocer y etiquetar los sentimientos personales, fortalezas y valores. Promover la conciencia y alfabetización emocional, reconociendo las propias emociones y las de los demás. Para esto, puede ayudar preguntarse: ¿cómo me siento? ¿Por qué me siento así?
- **AUTOGESTIÓN:** Saber cómo regular y expresar sentimientos con eficacia y seguridad. Ser capaz de “leer” y tener en cuenta el contenido emocional de las situaciones, que se relaciona con las respuestas a preguntas tales como: ¿cómo manifiesto lo que estoy sintiendo? ¿Esta emoción me ayuda en este momento actual? ¿Cómo puedo regularla? La regulación emocional probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional, para favorecerla ayuda mantener hábitos de vida saludable, hacer algo que se disfrute, jugar, interrumpir la rumiación, anticipar desafíos emocionales, buscar apoyo social, recibir muestras de cariño y afecto y practicar ejercicios de meditación y mindfulness, entre otras múltiples maneras.
- **CONCIENCIA SOCIAL:** Tener una orientación pro social y de respeto hacia los demás, incluyendo la valoración de la diversidad. Tratar a los demás con cuidado y compasión. Favorecer habilidades socioemocionales, que facilitan las relaciones interpersonales, como la capacidad de escucha, empatía y asertividad, entre otras.
- **HABILIDADES DE RELACIÓN:** Poseer buenas habilidades de comunicación. Saber cómo establecer, desarrollar y mantener relaciones saludables que promuevan la conexión entre las personas y grupos. Centrarse en lo positivo. Estar dispuesto a admitir errores y pedir ayuda cuando sea necesario. Poseer habilidades de resolución de problemas, sobre todo en los ámbitos de afrontamiento personal y de relaciones interpersonales. Para esto, es importante desarrollar habilidades de negociación y de resolución de conflictos.

- **TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES:** Ser responsable de uno mismo y con los demás. Tomar decisiones éticas. Contribuir al bien de la comunidad. Ser capaz de establecer metas, tanto a corto como a largo plazo.

A continuación, te invitamos a responder las siguientes preguntas que te permitirán trabajar de forma individual y/o grupal el tema que se acaba de revisar.

### **Para reflexionar:**

¿Qué emociones predominan en mí habitualmente?

Ante una situación difícil o estresante, ¿qué me ayuda a gestionar mis emociones y calmarme?

¿Cómo incorporamos el desarrollo de habilidades socioemocionales en nuestro trabajo cotidiano?

¿Qué aspectos de nuestra práctica profesional podríamos reforzar para fortalecer el aprendizaje socioemocional de los niños y niñas?

### **PARA MÁS INFORMACIÓN EN RELACIÓN A ESTA TEMÁTICA, VISITA**

- Bisquerra, R. (2011) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Sant Joan de deu. Observatorio de salud de la infancia y adolescencia <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- Lantieri, L. *Las emociones van al aula* <https://www.cbtis59.edu.mx/Descargables/Las-Emociones-van-a-la-escuela.pdf>
- Lecannelier, F. (2020) Webinar *¿Por qué necesitamos urgente un nuevo aprendizaje socioemocional?* <https://www.cpeip.cl/conferencias/aprendizaje-socioemocional>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014). Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 169-177. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70020-2](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70020-2)
2. Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana-Unesco. RIE, vol. 21-1 (2003). [https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918\\_9.pdf](https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918_9.pdf)
3. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
4. The Lancet. (2016). *Apoyando el desarrollo en la primera infancia: de la ciencia a la aplicación a gran escala*. Resumen ejecutivo de la serie The Lancet. Recuperado de: <https://www.unicef.org/guatemala/media/151/file/Apoyando%20el%20desarrollo%20de%20la%20primera%20infancia.pdf>
5. Lecannelier, F. (2020) Webinar *¿Por qué necesitamos urgente un nuevo aprendizaje socioemocional?* <https://www.cpeip.cl/conferencias/aprendizaje-socioemocional>
6. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
7. Bisquerra, R. (2011) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Sant Joan de deu. Observatorio de salud de la infancia y adolescencia <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
8. Lagos, L., Soto, G. & Vallejos, P. (2016). *Aprendizaje socioemocional y su relación con el aprendizaje y desarrollo infantil* (Doctoral dissertation, Universidad Finis Terrae (Chile) Facultad de Educación y Ciencias de la Familia). <http://repositorio.uft.cl/bitstream/handle/20.500.12254/641/Lagos-Soto-Vallejos%202016.pdf?sequence=1>
9. Lantieri, L. Las emociones van a la aula <https://www.cbtis59.edu.mx/Descargables/Las-Emociones-van-a-la-escuela.pdf>





¡Te invitamos a seguir  
nuestras cartillas de  
formación continua!

