Abrir un archivo nuevo de Word: Ctrl+A

Griselda Estefanía García Barrera N.L. 4

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5886/588663787023/html/index.html>

Para copiar texto se utiliza el comando Ctrl+C y para pegar el texto sin formato se emplea el comando Shift+Ctrl+V

La educación socioemocional tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros. Desde la perspectiva relacional de la Sociología de la emoción1 este proceso cobra sentido en las relaciones sociales precisamente, en el sentir de los individuos y en la expresión de este sentir en determinadas situaciones o fenómenos sociales, en las interacciones con los demás, por lo tanto para Bericat (2000): “la naturaleza de las emociones está condicionada a la naturaleza social” (p.150).

Como proceso formativo la educación socioemocional se centra en el desarrollo y la práctica de la inteligencia emocional y de las habilidades identificadas como competencias emocionales o competencias blandas2, que si bien tradicionalmente han estado asociadas a los rasgos de personalidad de los individuos, hoy se sabe que gracias a la neuroplasticidad del cerebro, a estímulos positivos, estilos de crianza y ambientes protectores, dichas habilidades son educables o susceptibles de ser desarrolladas. (García, 2018)

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

La educación socioemocional pese a ser reconocida como innovación educativa al tratar sobre las expresiones de las emociones, no resulta un tema nuevo; en las culturas de la antigüedad las emociones guardaban estrecha relación con las virtudes y los vicios; la educación se proponía cultivar las primeras y contener los segundos como principio de una buena formación. Así en la tradición oriental el taoísmo promovía la calma y los principios de una vida serena, pacífica, alejada de la violencia, buscando mantener la serenidad y quitar poder a aquello que perturbara la tranquilidad; lo que suponía el manejo de la ira, el miedo y las emociones consideradas negativas a través de la contemplación de la naturaleza, además de aprender de la divina inteligencia del universo (Tao), fuente de todas las cosas. (Yutang, 1949)

Por otra parte el budismo reconoce entre sus principios, o cuatro verdades nobles, en primer lugar que todas las formas de existencia son dolorosas por su condición de ser pasajeras; asimismo clasifica “los sentimientos y otras afecciones (…) como agradables, desagradables o neutros” (Mínguez, 2016, p.4). La segunda de las verdades nobles establece que: “el sufrimiento tiene sus causas en las tres raíces del mal: La ignorancia, la ira y el apego, en todas sus formas y manifestaciones” (Mínguez, 2016, p.4). La tercera sostiene que, al extinguirse la ignorancia, la ira y el apego el sufrimiento también acaba; por último, la cuarta “consiste en comprender el camino que conduce a la cesación del sufrimiento mediante la extinción de los tres venenos, ignorancia, ira y apego”. (Mínguez, 2016, p.4)

De la tradición occidental, destaca la educación en la Grecia arcaica con la paideia homérica basada en una educación integral, cuyo fin era formar a los hombres en la virtud y en la excelencia (areté). Entre las cualidades más apreciadas estaban la fuerza interior, la templanza, la prudencia, el honor, la caballerosidad, la valentía, las destrezas en las artes guerreras, el amor a la gloria y a la polis, además de la lealtad; todas ellas por supuesto precisaban del manejo de la propia emocionalidad, esto a través de imitar el actuar de los héroes cuyas glorias servían de inspiración para educar.

De la Grecia clásica sobresale el pensamiento de Aristóteles con relación a la importancia de aprender a regular las emociones para ser feliz; en su obra “Ética a Nicómaco” expone como principio de la verdadera felicidad, la virtud, es decir actuar conforme a recta razón; en el Libro Primero, define el bien y las acciones humanas dirigidas al mismo, reflexiona sobre cómo el bien vivir o el bien estar representan en sí la felicidad; además, que hacer el bien es una actividad del alma y como tal requiere de ánimos libres de pasión y sosegados. Aristóteles concebía el alma como fuente de las acciones o actividades anímicas, y aunque no maneja el término “emoción”, hace referencia a esa fuerza interior que anima y que hoy se identifica con la emoción, vocablo cuya raíz etimológica procede del latín emovere o movimiento, precisamente aquello que anima e impulsa.

Llama también la atención el planteamiento aristotélico sobre la felicidad: si esta es objeto de aprendizaje, de costumbre o ejercicio; además, sostiene que la felicidad se vincula con el bien hacer y el bien estar, representando un actuar conforme a razón y virtud, y esta última a su vez, es resultado del aprendizaje y la ejercitación; así que, desarrollar virtudes lleva al bien y en consecuencia a la felicidad; el ejercicio de las virtudes según este autor, tiene que ver con la práctica del bien, de la virtud y las acciones anímicas, en las que como hoy se sabe, se ven implicadas las emociones.

En la misma obra “Ética a Nicómaco”, en el Libro IV, 5, Aristóteles hace referencia a la ira: “no es fácil definir el de qué manera y con quiénes y en qué cosas y cuánto tiempo hay que irritarse y hasta qué punto lo hace uno rectamente o yerra”3 (Aristóteles, 2001, p. 143); sin duda, esta reflexión de Aristóteles sobre la ira, es un referente importante sobre la autorregulación y el manejo de las emociones, cuestión sustantiva en la educación emocional.

Continuando con la Grecia antigua, para los filósofos estoicos las pasiones representaban perturbaciones, motivos de inconstancia, manifestaciones irracionales del alma y contra la naturaleza, que se expresaban a través de un ímpetu exorbitante; Zenón de Citio, fundador de la escuela estoica, así como Hecatón, en sus tratados sobre las pasiones, identifican cuatro géneros de pasiones supremas: el dolor, el temor, la concupiscencia y el deleite, las cuales consideran totalmente irracionales; mientras que reconocen como afecciones positivas del ánimo: el regocijo, la precaución y la voluntad, mismas que son expresión de racionalidad. Según estos filósofos, la naturaleza había dotado a los animales de instinto y a los hombres de razón, por lo que el hombre sabio no puede sino actuar conforme a la misma, por lo tanto las emociones son juicios errados, expresión de irracionalidad, de las cuales el sabio puede tomar conocimiento y ser racionalmente perfecto en su actuar. (Antoine, 2006)

Epicteto, discípulo de Zenón, en su obra Enquiridión o Manual de la Estoa, más conocido como Manual de Epicteto, fundamenta su filosofía en la lógica de que algunas cosas de este mundo no dependen de nosotros y otras en cambio sí, por lo tanto son de éstas últimas de las que debemos ocuparnos; el hombre según Epicteto, es libre por naturaleza, pero la libertad cobra sentido si sirve para liberarse de las cosas que le agobian y que no dependen de él. Epicteto afirma que:

De nosotros dependen nuestras opiniones, nuestros movimientos, nuestros deseos, nuestras inclinaciones, nuestras aversiones; en una palabra, todas nuestras acciones. Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en una palabra, todo lo que no es nuestra propia acción. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, nada puede detenerlas, ni obstaculizarlas; las que no dependen de nosotros son débiles, esclavas, dependientes (…). Recuerda pues que, si tú crees libres a las cosas por naturaleza esclavas, y propias, a las que dependen de otro; encontrarás obstáculos a cada paso, estarás afligido, alterado, e increparás a Dios y a los Hombres. (Epicteto, 2003)

El comando Ctrl+J se utiliza para justificar el texto

Epicteto propone centrar la atención y la razón en lo que corresponde a las acciones propias, y desentenderse, no preocuparse ni angustiarse por las cosas que escapan del dominio propio y la voluntad.

Paulatinamente se sumarían otros pensadores al tratamiento de las emociones, refiriéndose a ellas no siempre con este nombre, pues el concepto de emoción es contemporáneo, pero invariablemente identificándolas con los impulsos, los vicios, las pasiones, los estados exacerbados y la irracionalidad, proponiendo contenerlas o atemperarlas, e incluso bajo la influencia del cristianismo, reprimirlas; al respecto San Agustín insiste en el carácter responsable y activo de las emociones y en la capacidad consciente del hombre para rechazar o domar las pasiones con firme voluntad. Para Santo Tomás de Aquino las emociones son afecciones súbitas que pertenecen a la parte apetitiva del alma, encuentra que hay emociones o pasiones del alma que pertenecen al bien y otras que conducen al mal y por lo tanto deben evitarse. (Casado y Colomo, 2006)

Descartes (citado en Casado y Colomo, 2006) en su obra Las pasiones del alma afirma que las emociones son afecciones “causadas en el alma por el movimiento de los espíritus vitales, es decir, de las fuerzas mecánicas que obran en el cuerpo” (p. 5). Este autor consideraba que la función de las emociones consistía en incitar al alma para que a su vez se convirtieran en acciones que permitieran conservar el cuerpo, es decir, ya asocia las emociones con el movimiento y con los mecanismos de supervivencia. Según Descartes “existen seis emociones simples y primitivas: el asombro, el amor, el odio, el deseo, la alegría y la tristeza” (Casado y Colomo, 2006, p. 5), y todas las demás se derivan de éstas.

Para Spinoza la emoción comprendía el alma y el cuerpo, que derivan del esfuerzo de la mente para perseverar en el ser; dicho esfuerzo se denomina voluntad cuando se refiere a la mente, y deseo (apetito), cuando se refiere al cuerpo. Para Leibniz las emociones son signos de imperfección que impiden al alma alcanzar la divinidad; Hobbes en su obra “Leviathan” afirma que las emociones son “principios invisibles del cuerpo humano” (Casado y Colomo, 2006, p. 4); las identifica con las tendencias, los deseos, los apetitos y las aversiones, advierte que algunas emociones fortalecen la moción vital, mientras que otras son molestas y la obstaculizan, por lo tanto las emociones controlan la voluntad y la conducta del hombre. (Casado y Colomo, 2006)

Como se puede apreciar, muchos pensadores y filósofos se han ocupado desde tiempos ancestrales de analizar las emociones, otorgando a éstas invariablemente esa condición de irracionalidad y por lo tanto proponiendo su contención a través del uso de la razón, la prudencia y la sabiduría, es decir, a través de la educación.

El estudio científico de las emociones

El tratamiento de las emociones desde se robustece científicamente en el siglo XIX con los aportes de la psicología y la biología, a partir de la publicación en 1873 de Carlos Darwin La expresión de las emociones en los animales y en el hombre, un trabajo exhaustivo que sienta las bases científicas del análisis de la conducta humana y marca un hito en el estudio de las emociones.

Más tarde, en el siglo XX con el desarrollo de la psicología evolutiva a partir de la teoría piagetiana, de las bases del cognitivismo y la teoría constructivista, se reconoce que el desarrollo de la razón y del conocimiento como proceso cognitivo, guarda relación estrecha con los factores afectivos y emocionales (Penalva, 2009); de manera complementaria a estos planteamientos la psicología humanista (Maslow, Rogers, Frankl y otros) desde los principios la filosofía existencialista y la fenomenología, resalta la importancia de la subjetividad en los procesos educativos y la autorrealización de los individuos como seres integrales, la necesidad de educar en la humanidad y la afectividad, aprovechando el potencial de las emociones para favorecer el crecimiento personal.

También por aquellos años de mediados del siglo XX destacan los aportes del psicólogo norteamericano Paul Ekman, uno de los pioneros en los estudios sobre las expresiones de las emociones y la conducta no verbal, quien tras muchos años de investigación coincidiera con la perspectiva evolutiva de Darwin, reconociendo que las emociones son universales y tienen un origen biológico; son instintivas, adaptativas y responden al mecanismo de supervivencia de los seres humanos. Paul Ekman en 1972 identificaría seis emociones básicas y universales: miedo, alegría, tristeza, ira, asco y sorpresa.

A estos antecedentes sobre el estudio de las emociones se suma la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, que en los años ochenta al reconocer diversos tipos de inteligencias y la participación de las emociones en ellas.

Posteriormente Peter Salovey y John Mayer profundizarían sobre la aplicación de la inteligencia en el manejo de las respuestas emocionales, creando el constructo ‘inteligencia emocional’, que Daniel Goleman difundiría ampliamente con la publicación en 1995 de su bestseller del mismo nombre, una noción que hasta entonces parecía contradictoria, pues tradicionalmente emoción y razón se habían considerado antagónicas; sin embargo la aparición en esa década de los años 90 (la década del cerebro), de la tecnología de la neuroimagen, permitiría profundizar en la fisiología del cerebro y de las emociones a partir de los hallazgos y la perspectiva científica de las neurociencias.

Actualmente en la escuela se está incluyendo la educación socioemocional desde los planteamientos de los paradigmas cognitivo y humanista que focalizan la importancia de las emociones en los procesos de aprendizaje y la influencia de las interacciones en el aula; así mismo la educación socioemocional es considerada como una innovación que responde a nuevas necesidades sociales, pedagógicas y de bienestar; en el presente artículo se hace referencia a los enfoques desde los cuales hoy en día se está planteando la educación socioemocional: preventivo o de necesidades (modelo regulador) y enfoque positivo (modelo integrador, de bienestar y crecimiento humano). (Romero, 2006; Orón, 2017)

El comando Ctrl+ Q se utiliza para alinear el texto a la izquierda

1- La educación socioemocional y el enfoque preventivo o de necesidades

La tradición objetiva del conocimiento, hizo que la educación formal prestara mayor atención al desarrollo intelectual y motriz que a la subjetividad del individuo, y con ello a las emociones, cuya moderación o contención siempre se manejó dentro del orden, los valores y la disciplina de manera prescriptiva y dogmática. Sin embargo el paradigma se ha movido en los últimos años ante la prevalencia de problemáticas como el incremento de las adicciones, la violencia, de manera específica la violencia escolar y las conductas de riesgo en niños y jóvenes.

En los años 90, en New Haven, Connecticut, debido a la fuerte problemática social por el alto número de madres adolescentes que vivían de la beneficencia expuestas a un ambiente de drogas y violencia, la autoridad local convocó a especialistas a realizar propuestas para atender y prevenir esta emergencia social. Así, Roger Weissberg, psicólogo y catedrático de la Universidad de Yale, diseñó e implementó un Plan de Estudios de Desarrollo Social para las escuelas de ese distrito, convirtiéndose en el programa precursor de lo que hoy es el movimiento global Social & Emocional Learning -SEL por sus siglas en inglés- y que daría origen a CASEL (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), la asociación que lidera dicho movimiento. (Goleman y Senge, 2016)

El aprendizaje social y emocional tiene un enfoque preventivo e incluye un conjunto de habilidades distintas a las cognitivas; es un proceso mediante el cual niños y adultos adquieren habilidades necesarias para reconocer y regular sus emociones, mostrar interés y preocupación por los demás, desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones responsablemente y manejar desafíos de manera constructiva.

La tendencia hoy en día, es favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales tanto en estudiantes como en los docentes, en un proceso horizontal de alfabetización emocional que mejore la interacción maestro-alumno, dada la influencia que tienen las actuaciones del profesorado y las relaciones interpersonales en el aula en el desarrollo emocional y social de los alumnos, como lo demuestran los estudios de Robert C. Pianta, Director fundador del Centro de Estudios Avanzados de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad de Virginia, quien comprobó que de las interacciones con los adultos, los niños reciben gran influencia para su desarrollo emocional y social, interacciones que incluyen no sólo a los padres o tutores, sino también a los maestros. Encontró que estos vínculos de apego con sus padres y maestros desde edades tempranas son una necesidad innata, una manifestación de su desarrollo emocional y afectivo, y que dichas interacciones tienen un gran impacto en el desarrollo de su personalidad.

Además, Pianta (1999) comprobó a través de sus investigaciones, que cuando los menores crecen en ambientes adversos donde están continuamente expuestos a distintas formas de violencia en el hogar o en la escuela, y cuando la relación con sus padres y maestros es conflictiva, estos niños son proclives a comportamientos de riesgo que desde luego interfieren en su desempeño académico y en un desarrollo saludable.

Otro estudio interesante que da cuenta de la importancia de las interacciones entre maestros y alumnos, es el de Juan Casassus (2007), cuyos resultados arrojaron que la desatención a las necesidades afectivas y emocionales de los estudiantes como no ser escuchados, reconocidos o aceptados, no ser comprendidos en sus inquietudes y necesidades de autonomía por los padres y profesores, se convierte en causa de violencia y comportamientos agresivos que impactan tanto en el aprendizaje, como en su sano desarrollo emocional, de ahí la necesidad de que tanto padres como maestros trabajen también en el desarrollo de sus propias competencias emocionales, pues sus actitudes e intervenciones tienen un fuerte peso en la formación de los menores. (Alvarez, 2019)

En cuanto a este enfoque preventivo de la educación socioemocional, desafortunadamente hoy en día se está desarrollando con una tendencia psicologista y neurocientífica, meramente instrumental para potenciar habilidades de autorregulación, sin articularla con el desarrollo y modelamiento de valores, así como al ejercicio de la ética, es decir, sin vincularla a un aprendizaje axiológico con fundamento en la reflexión y el pensamiento filosófico. (Penalva, 2009).

En el caso particular de México, la educación socioemocional se incluyó de manera explícita en el currículo de la educación obligatoria en los niveles de preescolar, primaria y secundaria en 2017, para articularse con el nivel de bachillerato que la venía desarrollando con anterioridad a través del programa ConstruyeT; desde su implementación en las aulas la autora pudo apreciar por una parte, la resistencia y preocupación de los docentes por tener que abordar estos contenidos sin recibir capacitación oportuna y suficiente, y por otra parte, el enfoque totalmente instrumental y de autorregulación que se le dio, sin articularla a la ética, el desarrollo de valores y la reflexión axiológica, que en el currículo ocupan otras asignaturas en la propuesta curricular del Modelo Educativo para la Educación Obligatoria, 2017; a lo largo del ciclo escolar y a través del desarrollo de diversos talleres sobre el tema, la autora pudo constatar lo anterior a través de los testimonios e intercambio de experiencias de los propios docentes, un asunto preocupante porque como lo advierte Penalva (2009):

(…) la gran mayoría de los estudios sobre educación emocional –que se presenta como complementario al cognitivismo de la teoría constructivista– es eminentemente psicológico (…) la enseñanza no puede reducirse al conocimiento de los mecanismos psicológicos –estructuras– para el procesamiento de información y para el desarrollo emocional (…). Reducirla a este nivel (…) no oferta nada nuevo, sino que reproduce los valores de la sociedad en curso. Cuando la enseñanza renuncia a proporcionar al alumno ese mundo de valores que alimenta y fortalece la libertad, que es el objetivo primordial de la educación occidental, no forma hombres, sino masa. (pp. 249 - 257)

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y APRENDIZAJE

Otra tendencia que se está registrando en el abordaje de la educación socioemocional en el ámbito educativo, alude al papel que juegan las emociones en el aprendizaje y el desarrollo de competencias para la vida. Desde los hallazgos de la neurociencia hoy se sabe que un cerebro emocionado es capaz de aprender de manera efectiva, pues el aprendizaje está estrechamente vinculado a la curiosidad y la atención; sobre esto Francisco Mora Teruel, neuroeducador español, asegura que no puede haber aprendizaje sin emoción, y que la emoción por aprender a cualquier edad parte de despertar la curiosidad, la atención, el interés por aprender, es decir, de emocionar el cerebro.

2- La educación socioemocional y el enfoque positivo

El enfoque positivo de la educación socioemocional parte del constructo salud mental positiva, correspondiente al ámbito de los factores psicosociales relacionados con la protección y promoción de la salud (bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente). (OMS, 2004)

El comando Ctrl+T sirve para centrar el texto

A medida que el siglo XXI avanza los fenómenos globales impactan con mayor fuerza la vida de las personas como ya se ha señalado; son los nuevos tiempos, los de la vertiginosa revolución tecnológica y el capitalismo salvaje, las guerras económicas y mediáticas, la extrema pobreza y la desigualdad, son los tiempos de la modernidad líquida y su levedad (Bauman, 2008), de la incertidumbre permanente y el miedo al ‘riesgo manufacturado’6 (Giddens, 2007); de la ansiedad, el estrés y la depresión, esta última por cierto, peligrosa y silenciosamente en aumento es considerada ya la ‘epidemia del siglo’, así como la principal causa mundial de discapacidad en el mundo según datos de la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2019)

La OMS considera la salud mental como factor fundamental de bienestar y la define precisamente como: “el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades”. (OMS, 2004)

Por su parte Bisquerra (2008), expone que el bienestar es: “el grado como una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida” (p. 228), es decir, la frecuencia de vivencias satisfactorias que le hacen experimentar cierto equilibrio en todos los aspectos de su existencia, de ahí la importancia de un desarrollo integral.

Por lo general se identifica el bienestar con la felicidad, y su búsqueda se convierte en la gran meta de vida de los seres humanos; cada cual tiene una idea diferente de la misma, pero es innegable que tiene que ver con la salud y experimentar emociones positivas que hacen sentir y estar bien. En la literatura existen diversos trabajos de investigación que dan cuenta de la relación entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso, y de cómo las emociones influyen en la salud; por ejemplo, las emociones negativas deprimen el sistema inmunológico y las positivas como la alegría, la risa, el buen humor, el optimismo y la esperanza contribuyen a sobrellevar una enfermedad o facilitan un proceso de recuperación. (Damasio, 1996, 2001; Fernández Abascal y Palmero, 1999; LeDoux, 1999; Vidal, 2000, citados en Bisquerra y Pérez, 2007, p. 77)

Sobre esta relación entre emociones y salud también da cuenta la neurociencia a través de sus hallazgos, en cuanto a que es posible programar el cerebro para la búsqueda de bienestar, estimulando emociones positivas para contrarrestar los efectos de las negativas y los niveles tóxicos de cortisol y adrenalina por efecto del estrés constante, aprovechando la neuroplasticidad y la química del cerebro a través de la estimulación de neurotransmisores asociados al bienestar, la alegría, la empatía y el manejo del estrés, como las endorfinas, la dopamina, la serotonina y la oxitocina, mediante la práctica de hábitos sanos de vida: actividad física y recreativa, deporte, descanso, respetar los ciclos de sueño, procurar una alimentación saludable, el autocuidado y la salud del cuerpo, el disfrute del arte, el entretenimiento, la lectura, la contemplación de la naturaleza, la meditación, los pensamientos positivos y los vínculos afectivos, entre otros.

En esta búsqueda de bienestar a partir de dar calma a la mente y centrar la atención en el aquí y el ahora, las técnicas contemplativas como la meditación están cobrando gran importancia; la meditación como una disciplina cuya práctica permite la calma y desarrollar la atención consciente no solo para observar y comprender las cosas del entorno, sino para darse tiempo para la contemplación de las mismas y por lo tanto apreciarlas, valorarlas, respetarlas, fusionarse con ellas como parte de la misma naturaleza, hace a las personas más receptivas. Según el budismo existen subniveles de atención consciente: la conciencia en el cuerpo y sus movimientos; la atención consciente en los sentimientos y la atención consciente en los pensamientos, y es en esta última, al quedarse la mente en silencio, es decir, superar el ruido de los pensamientos que distraen y producen ansiedad, donde comienza la verdadera meditación, cuyo propósito es dar un espacio de calma a la mente y poder experimentar estados mentales agradables y positivos, ejercicio que por supuesto tiene que ver con atemperar los pensamientos y las emociones.(CBCMX, 2015)

Los beneficios de la meditación son ampliamente tratados por Daniel Goleman y Richard J. Davidson en su obra Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo, publicada en 2017, quienes tras un largo y serio estudio exponen los cambios que experimenta el cerebro a partir de estas prácticas contemplativas como el mindfulness (conciencia plena) y la meditación, y cómo estas prácticas potencian la capacidad de autoconciencia, dimensión primera de la inteligencia emocional y condición fundamental para lograr bienestar.

Sobre el bienestar, Davidson afirma que se trata de una habilidad y como tal se puede entrenar; se puede aprender bienestar como se aprende cualquier otra habilidad, como tocar un instrumento; esto es, entrenar el cerebro a partir de los hallazgos de la propia neurociencia como la acción de los neurotransmisores, particularmente de las hormonas del bienestar: oxitocina, serotonina, dopamina y endorfinas, para propiciar un estado de relajación y placer si se desarrollan las prácticas que estimulan su producción: ejercicio, baile, convivencia, descanso, relaciones afectivas, recreación, etc. Así, se estará estimulando y entrenando al cerebro para el bienestar. (Goleman & Davidson, 2017)

La educación socioemocional es un proceso formativo integral y holístico, que contribuye al bienestar de las personas, por lo que “aprender bienestar” tal como lo plantea Davidson (2017), tiene que ver con el desarrollo de competencia emocional. La competencia emocional de las personas representa un actuar eficaz en diferentes contextos; ésta parte del autoconocimiento del individuo, del reconocimiento de sus propias emociones, de la capacidad de autorregularse, es decir, manejar de manera racional sus emociones, de auto motivarse en el emprendimiento de retos y en la superación de circunstancias adversas, de mostrar empatía para comprender a los demás, así como habilidades sociales para convivir, integrarse y colaborar con otros.

La competencia emocional forma parte de ese aprendizaje para la vida que tiene que ver con la capacidad de identificar, nombrar y gestionar con asertividad las emociones propias y las de los demás, de establecer sanas relaciones personales y sociales, de actuar en forma eficaz ante situaciones desafiantes, y se asocia a la inteligencia emocional como habilidad cognitiva que hace posible tener éxito en la vida a partir de cinco dimensiones: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y relaciones sociales; las tres primeras, corresponden a la inteligencia intrapersonal y las dos últimas a la inteligencia interpersonal. De estas dimensiones, el autoconocimiento o la autoconciencia es la base para el desarrollo de las demás, y es en sí misma una tarea de largo aliento, el gran desafío que ha marcado la existencia del hombre y que ya desde la antigüedad se anunciaba a la entrada del Templo de Apolo, en el Oráculo de Delfos: ‘Conócete a ti mismo’. El conocimiento de sí mismo o autoconocimiento es la base de la competencia emocional y la primera dimensión de la educación socioemocional.

El comando Ctrl+D sirve para alinear el texto a la derecha.

Para enumerar las hojas es necesario ir al menú de insertar, en el apartado de encabezado y pie de página

El comando Ctrl+G me lleva a guardar cómo