



## Entre emociones y aprendizaje: el corazón de la escuela

La sobrecarga informativa, el estrés, la exposición en redes sociales y la incertidumbre por el futuro constituyen algunos de los grandes desafíos del siglo XXI. Vivimos en una época en la que tenemos mayor acceso a oportunidades, información y tecnología, las cuales facilitan muchos aspectos de la vida; sin embargo, paradójicamente, también vivimos más estresados que las generaciones anteriores.

Esta realidad afecta tanto a niños como a adultos y, dentro del ámbito educativo, también impacta directamente en la experiencia escolar.

Como docentes, no estamos exentos de esta carga emocional. Muchas veces, incluso sin intención, podemos transmitir nuestro propio estrés al aula, incrementando la tensión emocional que ya experimentan los estudiantes. Es en este contexto donde comienzan a evidenciarse dificultades

relacionadas con la autogestión emocional, la convivencia, la tolerancia a la frustración y el bienestar personal.

Frente a esta problemática, por tanto, han surgido programas de educación emocional que buscan acompañar a estudiantes y a docentes en el desarrollo de herramientas para manejar el estrés y construir bienestar, tanto a nivel individual como colectivo.

Hablar de educación emocional hoy no responde a una moda pedagógica, sino a una necesidad cada vez más visible dentro y fuera del aula. Zamora y otros



*El manejo emocional es tan importante como la alfabetización o las matemáticas, y por ello debe estar presente, de forma implícita y explícita, en la enseñanza de cualquier materia.*

autores (2019) reafirman que la sobreexposición a la información y a la tecnología ha transformado profundamente la forma en que los niños y adolescentes se relacionan consigo mismos, con los demás y con el aprendizaje.

Estos cambios requieren un nuevo enfoque educativo que no solo se centre en los contenidos académicos, sino también en habilidades esenciales como el manejo del estrés, la socialización, la empatía y el trabajo colaborativo, dificultades cada vez más visibles en los estudiantes actuales.

Ante este escenario, la escuela también ha tenido que repensarse. La enseñanza socioemocional ha comenzado a ocupar un lugar más relevante dentro de la práctica docente, no como un añadido, sino como una respuesta necesaria a las demandas emocionales, sociales y humanas que hoy atraviesan la experiencia escolar.

Esto responde a una realidad cada vez más evidente: la educación no puede limitarse únicamente al desarrollo académico, ya que las habilidades emocionales y sociales también forman parte del aprendizaje necesario para la vida.

Reconocer la importancia de incorporar la enseñanza socioemocional implica entender que no debe trabajarse como un elemento aislado, sino como parte de la práctica docente en cualquier área del currículo. El manejo emocional es tan importante como la alfabetización o las matemáticas, y por ello debe estar presente, de forma implícita y explícita, en la enseñanza de cual-



*SEL no es un "extra" dentro de la educación, sino una forma de enseñanza que reconoce que aprender también involucra emociones, vínculos, identidad y bienestar.*

quier materia. Estas habilidades no son innatas en su totalidad; se desarrollan, se fortalecen y se practican con el tiempo. Además, deben estar presentes a lo largo de toda la trayectoria escolar, desde educación inicial hasta bachillerato, ya que trascienden el espacio del aula y se aplican en múltiples contextos, relaciones y situaciones de la vida cotidiana. Como señalan Bisquerra y Chao (2021), la educación emocional es un proceso continuo, inacabado y en constante evolución.

En este contexto, el enfoque de aprendizaje socioemocional o SEL (Social and Emotional Learning) cobra especial relevancia, ya que propone acompañar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades que no solo favorecen su rendimiento escolar, sino su manera de comprenderse, relacionarse con otros y desenvolverse en el mundo.

Dentro de este camino, la organización CASEL ha sido una de las principales impulsoras del enfoque, promoviendo su implementación en escuelas a través de la formación de docentes, personal administrativo y familias, con la intención de que el bienestar no quede al margen del aprendizaje, sino que forme parte de él. Dentro de su marco conceptual, el aprendizaje socioemocional se organiza en cinco competencias clave que orientan la práctica educativa:

- **Autoconciencia:** implica reconocer la propia identidad, pensamientos, emociones, valores, fortalezas y áreas de mejora.
- **Autogestión:** se relaciona con la capacidad de manejar emociones, superar desafíos, regular la conducta, mantener la motivación y establecer metas.
- **Conciencia social:** permite comprender diferentes perspectivas, desarrollar empatía, valorar la diversidad y reconocer influencias culturales.
- **Habilidades de relación:** incluyen la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y la colaboración con otros.
- **Toma de decisiones responsable:** implica evaluar opciones, considerar consecuencias y actuar buscando el bienestar propio y el de los demás (CASEL, 2020).

Más allá de la teoría, distintos estudios han mostrado que cuando la escuela también se ocupa del mundo emocional de sus estudiantes, los efectos pueden reflejarse no solo en el bienestar, sino también en la convivencia, la motivación y el aprendizaje.

Un primer ejemplo se encuentra en adolescentes de España, donde, según Morales (2019), los programas de educación socioemocional han generado resultados significativos, en su mayoría leves a moderados en conducta y moderados en bienestar. Este bienestar se reflejó en una mejor actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el centro educativo, así como en mejores habilidades de relación y menores niveles de estrés emocional. Además, se observaron mejoras

en la percepción de seguridad, en el clima socioemocional entre compañeros y una disminución de conductas de riesgo, como la delincuencia y el consumo de alcohol y drogas tras la intervención.

Un segundo ejemplo proviene de Estados Unidos, donde CASEL ha promovido una planificación intencional para integrar SEL en materias como Inglés, Matemáticas, Ciencias y Estudios Sociales.

En uno de estos programas, implementado en lectura para preescolar y educación primaria, se utilizó principalmente el modelo activo de lectura, el cual incluye el reconocimiento de palabras, la comprensión del lenguaje, la fluidez lectora y la conciencia fonológica.

A partir de esta propuesta, se sugieren preguntas de reflexión que pueden realizarse después de la clase para fortalecer el vínculo entre lectura, autoconocimiento y aprendizaje socioemocional, recordándonos que incluso una actividad académica puede convertirse en una oportunidad para mirar hacia dentro (Ward et al., 2025). Por ejemplo:

- **Desde la autoconciencia, un estudiante puede preguntarse:** ¿Cuáles son mis fortalezas y áreas de mejora como lector o escritor? o ¿Lo que leo o escribo tiene sentido?



Como docentes, también vivimos esta carga emocional y podemos transmitir estrés al aula.

- **Desde la autogestión, surgen preguntas como:** ¿Qué puedo hacer cuando no entiendo lo que leo? o ¿Cómo puedo perseverar cuando leer o escribir resulta desafiante?
- **En cuanto a la conciencia social, la lectura puede abrir preguntas más profundas:** ¿Cómo me ayuda este texto a comprender la experiencia humana? o ¿Qué puedo aprender de la perspectiva de otros?

De esta forma, la lectura deja de ser únicamente una habilidad académica y se convierte también en un espacio de autorreflexión, empatía y construcción personal.

Las intervenciones revisadas mostraron mejoras en el funcionamiento neuronal, disminución de los niveles de cortisol y avances en funciones ejecutivas, como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la autorregulación.

Asimismo, favorecieron la expresión emocional, el comportamiento prosocial, la resolución de conflictos, el compromiso con el aprendizaje y mejoras en el rendimiento académico, tanto en calificaciones como en pruebas estandarizadas (Ward et al., 2025).

Ambas implementaciones permiten comprender que SEL no es un "extra" dentro de la educación, sino una forma de enseñanza que reconoce que aprender también involucra emociones, vínculos, identidad y bienestar. No se trata de un enfoque exclusivo para psicólogos o departamentos de consejería, sino de una herramienta pedagógica que puede

ser utilizada por todo el personal educativo. Su valor radica, precisamente, en que permite a los estudiantes reconocer lo que han aprendido, identificar lo que aún necesitan fortalecer, conectar con sus intereses y reflexionar sobre su propio proceso.

Al mismo tiempo, ofrece a los docentes un abanico amplio de posibilidades para diseñar experiencias de aprendizaje más significativas, humanas y conscientes.

Educar emocionalmente no significa abandonar lo académico, sino reconocer que, entre emociones y aprendizaje, también late el corazón de la escuela.

## Referencias

- Bisquerra, R. y Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9–29. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.4>
- CASEL. (2020). *Core SEL competencias*. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>.
- Morales, I. (2019). *La educación socioemocional: ¿Una necesidad para la salud mental de los adolescentes españoles?* <https://repositorio.uam.es/server/api/core/bitstreams/a68c688a-680f-4eb1-900f-da5735798cd7/content>.
- Zamora, E., del Valle, M. y Andrés, M. L. (2019). *Educación en emociones: Los programas de aprendizaje socioemocional (SEL)*. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/124113/CONICET\\_Digital\\_Nro.952209b4-a992-442d-8fc7-02921ebedef7\\_A.pdf](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/124113/CONICET_Digital_Nro.952209b4-a992-442d-8fc7-02921ebedef7_A.pdf).
- Ward, A. E., Beebe, J. L., Lane, G. M., Steele, L. y Ma, A. (2025, January). *How social and emotional learning supports student literacy: Pre K–Grade 5*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/How-SEL-Supports-Literacy-Pre-K-Grade-5.pdf>.