

Educación emocional:

De la **teoría** a la **práctica**

Carmen Albana Sanz (coord.)

Fernando Otero

Ester Torrents

Rita Sorribas

Silvana Furtado

Paola Ponzoni

Patricia Pou Vila

Silvia Cortinas Otero

Jéssica Cascales

Virginia Espejo Baidez

Magela Grisoni

Edgardo Ettlin

EDUCACIÓN EMOCIONAL: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

© 2026, CARMEN ALBANA SANZ

© 2026, Ediciones Santillana S.A.

Juan Manuel Blanes 1132

Montevideo, Uruguay

edicion@santillana.com

www.santillana.com.uy

Esta obra fue realizada en el Departamento Editorial de Ediciones Santillana.

Dirección editorial: Alejandra Campos

Edición y corrección: Florencia Eastman Ruegger

Coordinadora de Arte: Andrea Natero Felipe

Diagramación: Verónica Pimienta

Ilustración de tapa: Johnwoodcock (Getty images)

ISBN: 978-9974-92-684-4

Queda hecho el depósito que dispone la ley.

Primera edición: julio de 2026

Este libro no puede ser reproducido total ni parcialmente en ninguna forma ni por ningún medio o procedimiento, sea reprográfico, fotocopia, microfilmación, mimeógrafo, o cualquier otro sistema mecánico, fotoquímico, electrónico, informático, magnético, electroóptico, etcétera. Cualquier reproducción sin el permiso de la editorial viola derechos reservados, es ilegal y constituye un delito.



PRÓLOGO

La niña del Borro

Faltaban apenas unos minutos para que terminara el evento. El anfiteatro, con sus mil butacas ocupadas, todavía vibraba con la energía de una jornada intensa, apasionada. Desde temprano, habían llegado maestras y maestros de todos los rincones de la república. Montevideo era ese día el corazón palpitante de la educación emocional.

En el escenario, con las luces atenuadas, se proyectaba en pantalla gigante el video final del encuentro. Detrás, ocultas al público, las conferenciantes miraban juntas el cierre que ellas mismas habían construido. Tomadas de la mano, en silencio. Sentían —lo supe al verlas— que algo grande había ocurrido.

Entonces se encendieron las luces y sonó la canción *No dejes de soñar*, de Manuel Carrasco. Salieron abrazadas al escenario. Albana, Ester, Virginia, Jessica, Rita y Lorena. El público empezó a aplaudir al ritmo de la música:

*Hay una estrella en tu interior
Cuando preguntes el porqué
Comienza por pensar en ti*

Las palmas seguían el compás, pero algo más profundo flotaba en el aire: la sensación compartida de estar presenciando un hito.

*Y cuéntame, puedes contar
Conmigo a cada paso
¡Escúchame, te escucharé!*

En el centro del escenario, y del homenaje, Albana Sanz irradiaba una fuerza luminosa. Un aura que se proyectaba hasta el rincón más alto del anfiteatro. A través del visor de mi cámara, supe de inmediato que me sería imposible capturar esos instantes en toda su dimensión. Preferí encuadrar el rostro de Albana, en esa mezcla de felicidad y entrega que no se actúa ni se inventa. Sus grandes ojos azules miraban con la sorpresa de un niño.

El público se puso de pie. El ritmo de las palmas se convirtió en un aplauso cerrado, interminable. Un abrazo entre Albana y sus compañeras selló la escena: apretado, sincero, lleno de historia y lágrimas de alegría. Ese instante fue mucho más que el cierre de una jornada. Era el comienzo de algo.

Este proyecto editorial, coordinado por la Dra. Sanz, nace de esa misma pasión. De esa necesidad profunda de transformar el aula en un espacio donde también se enseñe a sentir. De esa certeza —que Albana repite como un mantra— de que la educación sin emoción es solo instrucción vacía.

Albana ha recorrido un camino largo. Desde su infancia en el barrio Borro hasta convertirse en una voz imprescindible en el campo de la educación emocional. Lo ha hecho con esfuerzo, con estudio, con pasión.

El proyecto de ley que coescribió con el Dr. Edgardo Ettlin está cada vez más cerca de convertirse en una realidad firme. Y con él todo el Uruguay dará un paso decisivo hacia una educación más humana, más empática, más luminosa.

Como aquella jornada, este libro ilumina. Como aquella niña del Borro, que un día soñó con cambiar las cosas y nunca dejó de soñar.

FERNANDO VALLEJO

INTRODUCCIÓN

Mapa de ruta

Este libro nace de historias personales, de recorridos íntimos y profesionales, que han ido tomando forma a lo largo de años de reflexión, práctica y compromiso con una mirada integral sobre la educación. Se fue perfilando desde complementarias posturas teóricas sobre la educación emocional, con el aporte de las experiencias personales de cada autor, y gracias a la iniciativa, la experiencia y la dedicación de la Dra. Carmen Albana Sanz, coordinadora de este proyecto.

Antes de adentrarnos en los contenidos teóricos y prácticos que componen este libro, queremos invitarte a descubrir el sentido que lo impulsa: una propuesta orientada al desarrollo pleno de las personas y al fortalecimiento del bienestar colectivo a partir de una comprensión más profunda de nuestras dimensiones humanas, incluidas aquellas vinculadas con el mundo emocional. Desde un enfoque pedagógico y científico, presentamos conocimientos, estrategias y recursos para apoyar el trabajo de docentes y equipos educativos en la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje del estudiantado en etapas de infancia y adolescencia.

Proponemos, ni más ni menos, reflexionar sobre la educación a partir de la integración de la dimensión emocional como ámbito de aprendizaje. Esta es muchas veces dejada de lado, ya sea por una falta de sistematización o por una carencia de conocimientos actualizados. Aquí se nos recuerda que enseñar no es simplemente transmitir conocimientos, sino formar seres humanos plenos, capaces de reconocer sus emociones, gestionarlas y ponerlas al servicio del bien común. Somos conscientes de que una persona emocionalmente estable se encuentra en condiciones favorables para aprender.

Por lo tanto, este libro no es solo el resultado de años de investigación y práctica. Es también una invitación generosa a abrir el espacio a otras voces, que, desde su propia experiencia, aportan lo mejor de sí mismas para construir colectivamente un presente y un futuro más justos, más conscientes, más humanos. En tiempos donde el individualismo parece ganar terreno, solo juntos, sin preconcepciones y compartiendo desde el corazón podremos avanzar hacia un objetivo común. Es una invitación a la acción y una guía para impulsar mejoras

educativas sostenibles para quienes creemos que la educación es la herramienta más poderosa para cambiar el mundo.

Dicho esto, en estas páginas no solo encontrarás conceptos, modelos y propuestas didácticas. Encontrarás también una mirada humana que intenta tender puentes entre el conocimiento y la experiencia, entre la teoría y la práctica, entre lo individual y lo comunitario. Por eso, esta introducción cumple un doble propósito: por un lado, compartir un fragmento del camino que ha dado origen a este libro y, por otro, orientarte en su estructura y ayudarte a recorrerlo con claridad.

El contenido de este libro está organizado de manera progresiva y accesible, fue pensado para acompañarte en un recorrido que integra teoría, práctica y reflexión, con una mirada situada en el contexto educativo uruguayo. La primera parte se centra en los fundamentos teóricos de la educación emocional. Allí se abordan sus orígenes, los principales modelos internacionales, así como las competencias emocionales más relevantes dentro de un programa de formación integral denominado Bambú.

En la segunda parte se incorporan recursos y técnicas para el desarrollo socioemocional en el aula. Se incluyen aspectos prácticos y teóricos relacionados con la educación emocional. La importancia del mindfulness, los círculos de entorno de aprendizaje, la escritura expresiva y la lectura literaria se presentan como estrategias que facilitan la intervención educativa en el aula.

En la tercera parte te invitamos a conocer la implementación práctica de esta perspectiva en el sistema educativo uruguayo. A través de experiencias reales, se presentan herramientas pedagógicas concretas y estrategias de liderazgo institucional, incluido el rol clave del director en la puesta en marcha de un plan de educación emocional en un centro educativo.

La cuarta parte de este libro se centra en la educación emocional desde una perspectiva de inclusión educativa y comunitaria. En esta sección se abordan temáticas fundamentales como el desarrollo emocional en la primera infancia, la importancia del apego en los procesos de aprendizaje y las necesidades específicas de apoyo educativo. También se profundiza en la construcción de vínculos significativos como eje central de una pedagogía del cuidado. Además, se desarrollan los aportes más relevantes de la psicología social, destacando su conexión con la educación emocional y su papel en la creación de entornos educativos más empáticos y participativos.

Finalmente, se incluye un anexo que abre el debate hacia la necesidad de un marco normativo que respalde esta línea de trabajo. Se presenta la propuesta de ley para Uruguay, que subraya la importancia de legislar para promover la educación emocional como derecho.

Que estas páginas les sirvan de inspiración a maestros, familias y líderes para soñar con un Uruguay más equitativo, consciente y emocionalmente saludable. Porque no importa cuán difíciles sean nuestras circunstancias: siempre hay espacio para la esperanza, el aprendizaje y el cambio.

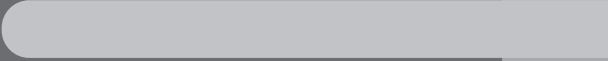
AUTORES Y AUTORAS DEL LIBRO

ÍNDICE

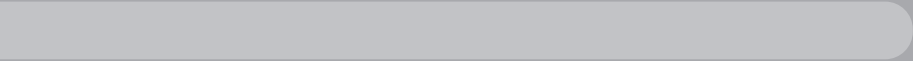
I. RECORRIDO HISTÓRICO Y FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	15
CAPÍTULO 1 Fundamentos y antecedentes de la educación emocional	
<i>Carmen Albana Sanz</i>	<i>17</i>
CAPÍTULO 2 Descripción de los principales modelos de educación emocional en el mundo	
<i>Carmen Albana Sanz</i>	<i>41</i>
CAPÍTULO 3 La educación emocional integral: el programa Bambú	
<i>Fernando Otero</i>	<i>51</i>
CAPÍTULO 4 Conciencia y regulación emocional: el universo de emociones al servicio del aprendizaje	
<i>Rita Sorribas</i>	<i>77</i>
II. RECURSOS Y TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN EL AULA	101
CAPÍTULO 5 El bienestar interior: una travesía hacia el mindfulness	
<i>Ester Torrents</i>	<i>103</i>
CAPÍTULO 6 Los círculos: entornos de aprendizaje y enseñanza emocional	
<i>Fernando Otero</i>	<i>125</i>
CAPÍTULO 7 Escritura expresiva: herramientas de sanación y autoexploración	
<i>Patricia Pou Vila</i>	<i>137</i>
CAPÍTULO 8 El papel de la lectura literaria en la construcción subjetiva	
<i>Rita Sorribas</i>	<i>153</i>
III. IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	167
CAPÍTULO 9 La implementación de la educación emocional en una escuela pública de contexto vulnerable	
<i>Paola Ponzoni</i>	<i>169</i>

CAPÍTULO 10 Liderazgo del director en la implementación de un plan de intervención en educación emocional en Uruguay	
<i>Silvana Furtado</i>	179
CAPÍTULO 11 Expansión de la educación emocional: de Barcelona a Uruguay	
<i>Virginia Espejo Baidez</i>	199
IV. EDUCACIÓN EMOCIONAL E INCLUSIÓN	209
CAPÍTULO 12 La educación emocional en la primera infancia: cuerpo y apego	
<i>Silvia Cortinas Otero</i>	211
CAPÍTULO 13 La importancia de la educación emocional en alumnos con necesidades de soporte educativo y TDAH	
<i>Jessica Cascales y Carmen Albana Sanz</i>	229
CAPÍTULO 14 Tejiendo vínculos: psicología social y educación emocional en la construcción de comunidades	
<i>Magela Grisoni</i>	241
ANEXO. LEGISLACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN URUGUAY Y EL MUNDO	
<i>Edgardo Ettlin</i>	249

I



Recorrido histórico y fundamentos de la educación emocional



Carmen Albana Sanz

CAPÍTULO 1

Fundamentos y antecedentes de la educación emocional

1. Fundamentos de la educación emocional

La educación emocional ha surgido como una disciplina fundamental en el ámbito educativo en tanto aborda aspectos esenciales del desarrollo humano que van más allá del mero contenido académico. En este capítulo explicaremos los fundamentos de la educación emocional y los antecedentes y aportes teóricos que se han hecho a lo largo del tiempo, para proporcionar una visión general de su evolución y relevancia en el contexto educativo actual.

En primer lugar, es importante reflexionar sobre el papel que la educación debe desempeñar en la sociedad actual y su propósito. Se plantea un debate entre la función instructiva, académica y profesionalizadora, o la visión educadora de la enseñanza. Algunos autores sostienen que la escuela no solo debe ser la transmisora de conocimientos, sino que también debe buscar el desarrollo integral de las personas. Miguel Ángel Santos Guerra (2010) señala que la esfera emocional ha sido históricamente subestimada en la educación y defiende su importancia como parte esencial del desarrollo personal. Coincidiendo con Rafael Bisquerra Alzina (2003), sostiene que la educación no puede limitarse al saber académico, sino que debe incluir el desarrollo emocional como parte esencial del crecimiento personal (Santos Guerra, 2010).

De todas formas, este enfoque enfrenta desafíos cuando se trata de definir con precisión qué significa el *desarrollo integral* del estudiante. Como indican Rocío Guil Bozal y Paloma Gil-Olarte Márquez (2007), no existe un consenso claro sobre cómo abordarlo desde el ámbito escolar. No obstante, en Uruguay existen referencias normativas y pedagógicas que guían este proceso. El *Marco Curricular Nacional* (Administración Nacional de Educación Pública, 2022) reconoce explícitamente las competencias socioemocionales como parte fundamental de la formación integral. En la misma línea, las *Orientaciones para la transformación educativa* (Administración Nacional de Educación Pública, 2024) destacan la importancia de desarrollar estas habilidades y subrayan su valor tanto para el crecimiento personal como para el aprendizaje académico.

Dentro de este enfoque, se destacan dos competencias claves: la intrapersonal y la iniciativa y orientación a la acción. La competencia intrapersonal implica que los estudiantes reflexionan sobre sí mismos para autoconocerse, lo que incluye la identificación y comprensión de sus emociones personales. Esto les permite utilizarlas de manera efectiva en la toma de decisiones y la resolución de problemas, lo que resulta fundamental en entornos cada vez más complejos. La educación emocional ayuda a los estudiantes a conservar el optimismo ante condiciones desfavorables, transformando los errores en oportunidades de aprendizaje y perseverancia. Por su parte, la competencia en iniciativa y orientación a la acción implica transformar ideas en acciones creativas e innovadoras, lo que se facilita mediante la planificación estratégica de proyectos. Los programas de educación emocional pueden fomentar esta competencia al promover la formulación de objetivos, mantener la motivación para alcanzarlos y establecer etapas para su concreción. Asimismo, el monitoreo y la evaluación constante durante todas las etapas del proyecto promueven la responsabilidad personal y valoran el impacto de las acciones en lo personal y lo social.

En el plano internacional, el artículo 26.2 de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* establece que la educación tiene como objetivo el pleno desarrollo de la personalidad humana (Organización de las Naciones Unidas, 1948). En sintonía con esto, la Comisión Internacional para el Desarrollo de la Educación, formada por la Unesco en 1996, sostiene que la educación debe promover el aprendizaje relacionado con la formación de la identidad de las personas, así como su capacidad para convivir, emprender y aprender de manera continua, lo que es esencial para una visión integral de la educación en el siglo XXI (Delors, 1996). Siguiendo esta línea, el informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (1972) propone ese mismo año que la educación se base en cuatro pilares fundamentales:

- *Aprender a conocer.* Implica desarrollar habilidades para aprender de manera autónoma, incluyendo la atención, la memoria y el pensamiento crítico.
- *Aprender a hacer.* Consiste en adquirir competencias que permitan a las personas enfrentarse a diversas situaciones y trabajar de manera colaborativa en equipo.
- *Aprender a vivir juntos.* Busca educar para la convivencia pacífica, el respeto a la diversidad, la empatía y el establecimiento de metas comunes.
- *Aprender a ser.* Aspira a construir la identidad, la autonomía y la responsabilidad personal.

A pesar de la relevancia de los cuatro, los sistemas educativos siguen priorizando el aprendizaje cognitivo y relegando los aspectos relacionales y emocionales.

Como advierte Bisquerra Alzina (2003), es precisamente en esos pilares menos atendidos donde se inscribe la educación emocional, fundamental para afrontar los desafíos de este siglo.

Algunas disquisiciones conceptuales

De un tiempo a esta parte —como se profundizará en el apartado 3 de este capítulo—, se ha ido incorporando con mayor preocupación y responsabilidad la dimensión emocional de las personas en el contexto educativo. Esto redundando en un manejo a veces no tan adecuado y demasiado indistinto o ambiguo de algunos términos relacionados con la temática. A continuación, se distinguen los conceptos de *inteligencia* emocional, *educación* emocional, *habilidades* emocionales y *competencias* emocionales, con el fin de arrojar luz y favorecer un empleo más preciso y pertinente.

Inteligencia emocional

Se define como la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las emociones de los demás (Salovey y Mayer, 1990). Este concepto abarca habilidades como el autocontrol, la empatía, la automotivación y las habilidades sociales. La inteligencia emocional juega un papel crucial en diversos aspectos de la vida, como en las relaciones interpersonales, el éxito profesional y la salud mental.

Educación emocional

Se refiere al proceso de enseñar a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva (Bisquerra Alzina, 2003). Este enfoque educativo busca promover el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades de relación interpersonal. Se implementa en entornos educativos a través de programas y actividades diseñadas para fomentar el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Habilidades emocionales

Se refieren a las capacidades que una persona utiliza para interactuar efectivamente con los demás en diferentes situaciones sociales (Goleman, 1995). Estas habilidades incluyen la comunicación verbal y no verbal, la escucha activa, la empatía, la resolución de conflictos y la cooperación. Son fundamentales para el éxito personal y profesional e influyen en la calidad de las relaciones interpersonales y la adaptación a diversos entornos sociales.

Competencias socioemocionales

Se refieren al conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes necesarios para comprender y manejar eficazmente las emociones, así como para interactuar de manera positiva y constructiva con los demás (Bisquerra Alzina y Pérez Esconda, 2007). Incluyen aspectos emocionales como la autoconciencia y la autogestión, así como habilidades sociales más específicas. Son fundamentales para el éxito en la vida personal, académica y profesional, y se consideran un aspecto importante de las habilidades de empleabilidad.

Una forma de visualizar esto es mediante la analogía de las herramientas y la construcción de una casa. Si imaginamos que las emociones son como construir una casa, entonces las habilidades emocionales son las herramientas que nos permiten hacerlo: un martillo, una sierra, un nivel..., es decir, cosas que se pueden ver y usar. Las competencias emocionales, en cambio, consistirían en saber cómo y cuándo usar esas herramientas para construir bien la casa. No alcanza con tener las herramientas, sino que también hay que saber usarlas con criterio.

A modo de síntesis

La educación emocional es esencial no solo para el bienestar de los individuos, sino también para prepararlos para enfrentar los retos de la vida de forma efectiva. La incorporación de estos conceptos en la educación contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, al ayudarlos a gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones y tener éxito en la vida personal y profesional.

En el siguiente apartado se consignarán los antecedentes y sucesivos aportes a la teoría de la educación emocional. En el tercer apartado se profundizará en la relevancia de la educación emocional en el contexto educativo. Y en el cuarto y último apartado se hará foco en un modelo educativo surgido en y para el contexto uruguayo.

2. Antecedentes y aportes teóricos a la educación emocional

Si bien el concepto moderno de *educación emocional* ha ganado terreno en las últimas décadas, sus raíces se remontan a varios enfoques filosóficos y psicológicos a lo largo de la historia. Desde las enseñanzas de filósofos como Platón y Aristóteles, quienes reconocían la importancia de cultivar las emociones en la búsqueda de la virtud y la sabiduría, hasta las contribuciones de figuras como John Dewey y Lev Vygotsky en el ámbito educativo, se han sentado las bases para comprender la interconexión del desarrollo emocional y el aprendizaje.

Recordemos que Dewey fue un filósofo y pedagogo estadounidense que vivió entre 1859 y 1952. Sus obras más influyentes en el ámbito educativo incluyen *Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación* (1995) y *Experiencia y educación* (2004).

Dewey fue un defensor clave de la educación progresiva, que enfatiza la importancia de vincular la educación con la experiencia del alumno. Creía que la educación debía centrarse en el crecimiento integral de la persona, no solo en la adquisición de conocimientos. Dewey abogaba por un enfoque práctico y experimental en el aula, donde los estudiantes pudieran participar activamente en su aprendizaje a través de la resolución de problemas y la exploración de su entorno. Consideraba que las emociones desempeñan un papel crucial en el proceso educativo, ya que influyen en la motivación, la atención y la capacidad de los estudiantes para conectar con el contenido y aplicarlo en su vida cotidiana.

Algunas figuras claves de esa época, como el positivista Herbert Spencer (1927), teorizaron acerca de cómo la educación pasaría a convertirse en motor del progreso humano y social. Del mismo modo, desde el campo político la necesidad de conformar y cohesionar los sistemas educativos nacionales prescribe este tipo de educación «democrática», simultánea y homogeneizadora. Dewey no pudo escapar de esta preocupación de su época sobre la escuela como resorte fundamental para el progreso social y la democracia, para el avance, según dice Ricardo Nassif (1992), «paulatinamente hasta un pedagogismo social» (p. 135). Dewey sostiene la instrumentalidad de la educación para la supervivencia social, pero, como es lógico en él, esa instrumentalidad no es externa a la sociedad, sino que forma parte de ella como una de sus funciones esenciales.

Por otra parte, Vygotsky fue un psicólogo y teórico del desarrollo ruso que vivió entre 1896 y 1934. Su obra más influyente en relación con la educación es *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas* (1982), donde propuso una teoría sociocultural del desarrollo cognitivo que enfatiza la influencia del entorno social y cultural en la adquisición de conocimientos. Según su enfoque, el aprendizaje se produce a través de la interacción social, en la cual el lenguaje desempeña un papel crucial. Vygotsky subrayó la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje y destacó su influencia en la motivación, la atención y la autorregulación del comportamiento. Además, argumentó que la educación debe adaptarse al nivel de desarrollo de cada estudiante, al ofrecer desafíos que se encuentren dentro de su zona de desarrollo próximo y facilitar su avance con la ayuda de otros más expertos, como maestros o compañeros. En este contexto, Vygotsky enfatizó la relevancia de la mediación social en el aprendizaje emocional y cognitivo de los estudiantes.

Hemos de reconocer que, a lo largo de la historia educativa de nuestro país, pasando por el pensamiento de José Pedro Varela (1845) y de Carlos Vaz Ferreira (1928), hasta el actual proceso de Transformación Educativa desplegado por la Administración Nacional de Educación Pública (2024), el pensamiento imperante siempre ha sido el de adaptar el sistema educativo a las necesidades cambiantes de la sociedad y los estudiantes, así como el de sostener un enfoque pedagógico que promueva el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Actualmente, se resalta la importancia de integrar la razón con los sentimientos y la intuición en la resolución de problemas, lo que promueve un enfoque holístico del aprendizaje al subrayar la defensa de la libertad de pensamiento y la importancia de pensar por ideas a considerar, en lugar de adherirse a sistemas preconcebidos o ideologías, todo lo cual fomenta un pensamiento crítico y autónomo. En definitiva, desde Vaz Ferreira hasta nuestros días, se sugiere que los contextos y enfoques educativos se preocupen por una educación que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos de su época y contribuir con el bienestar social.

Estos antecedentes pedagógicos subrayan la importancia de la educación emocional en las aulas. En cuanto a los antecedentes psicológicos, estos se remontan a diversas corrientes y teorías en psicología, que han contribuido a su desarrollo y comprensión.

Uno de los primeros en mencionar el concepto de *inteligencia emocional* fue Michael Beldoch en 1964. Lo hizo en un capítulo de su libro *La comunicación del significado emocional en tres modos de comunicación*, en el cual hace referencia a cómo las personas pueden percibir y expresar emociones de manera efectiva, algo muy cercano a lo que hoy entendemos como habilidades emocionales. Aunque su aporte no fue tan difundido en ese momento, sentó una base sólida para investigaciones posteriores. Entre las figuras importantes que continuaron y profundizaron en la temática se encuentran Alfred Binet, Peter Salovey, John Mayer y Daniel Goleman.

Recorrido por los principales teóricos de la educación emocional

Alfred Binet

Este psicólogo francés, conocido por su trabajo pionero en la medición de la inteligencia, contribuyó indirectamente con el campo de la educación emocional a través de su enfoque de la comprensión de las capacidades cognitivas y emocionales de los individuos. Si bien Binet se centró principalmente en el desarrollo de pruebas de inteligencia, su foco en la comprensión de las diferencias individuales y la importancia de las habilidades no cognitivas sentó las bases para futuras investigaciones sobre la inteligencia emocional.

El trabajo más destacado de Binet fue su colaboración con Theodore Simon, en 1905, en el desarrollo de lo que ahora se conoce como la Escala Binet-Simon. Esta herramienta fue diseñada para identificar a los niños que necesitan ayuda adicional en la escuela para aproximarse al rendimiento académico esperable para su edad y contexto. Binet y Simon crearon una serie de pruebas que evaluaban diversas habilidades cognitivas, como la comprensión verbal, la aritmética, la memoria y el razonamiento lógico. Estas pruebas se adaptaron a diferentes edades, lo que permitió una evaluación más precisa del desarrollo intelectual de los niños.

Este trabajo fue esencial para la creación de un método de evaluación psicológica que pudiera medir la inteligencia de los niños y sentó las bases para el desarrollo posterior de pruebas de inteligencia, incluida la Escala de Inteligencia de Stanford-Binet, que se convirtió en una de las más utilizadas en todo el mundo. La Escala Binet-Simon también contribuyó al desarrollo de la psicometría, el campo de la psicología que se ocupa de la medición de habilidades mentales y procesos cognitivos.

Peter Salovey y John Mayer

La década de 1990 estuvo marcada por un hito en la psicología gracias a las contribuciones de Peter Salovey (psicólogo de la universidad de Yale) y John Mayer (su alumno) en el campo de la inteligencia emocional. Estos psicólogos establecieron el concepto de *inteligencia emocional* como la capacidad para percibir, entender y manejar las emociones propias y de los demás de manera efectiva (Salovey y Mayer, 1990). Su trabajo no solo proporcionó una estructura teórica para comprender y medir la inteligencia emocional, sino que también destacó su importancia en diversos aspectos de la vida, incluida la educación.

La teoría inicial de Salovey y Mayer se centró en la identificación y comprensión de las emociones, pero evolucionó hacia un enfoque que enfatiza la aplicación práctica de estas habilidades en situaciones cotidianas y profesionales. Esta evolución refleja una transición de la teoría a la acción y promueve la integración de la inteligencia emocional en la vida diaria y en diversos contextos educativos y laborales.

En particular, Salovey y Mayer realizaron dos contribuciones significativas a la psicología. En primer lugar, definieron el concepto de *inteligencia emocional* en 1990, lo que sentó las bases para su estudio científico y el reconocimiento de su impacto en el bienestar psicológico y el éxito en la vida. En segundo lugar, en 1997 desarrollaron un modelo de inteligencia emocional que consta de cuatro habilidades principales: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Este modelo proporcionó un marco sólido para comprender y evaluar la inteligencia emocional y ha sido ampliamente utilizado en investigaciones y aplicaciones prácticas en psicología, educación y liderazgo.

Daniel Goleman

Los aportes de Peter Salovey y John Mayer fueron retomados por Daniel Goleman en su libro *Inteligencia emocional*, publicado originalmente en 1995, el cual popularizó dicho concepto y lo aplicó al ámbito educativo (Goleman, 1995). Goleman amplió la definición de Salovey y Mayer y enfatizó la importancia de las habilidades emocionales en el éxito personal y profesional. Argumentó que las habilidades emocionales, tales como el autocontrol, la empatía y la habilidad para manejar relaciones interpersonales, son fundamentales para el bienestar y el rendimiento en la vida.

En el año 2024, Goleman y Cary Cherniss publicaron *Optimal. Cómo alcanzar la excelencia personal y laboral todos los días*, donde presentaron los resultados de investigaciones que demuestran que altos niveles de inteligencia emocional ofrecen una serie de beneficios claves en el entorno laboral. Estos incluyen una mayor productividad, compromiso y rendimiento en cualquier tipo de trabajo. La inteligencia emocional permite el avance en la carrera profesional, el aumento de ingresos para la organización y un mejor desempeño en ventas. También nos hace más eficaces en trabajos técnicos, como ingeniería e informática, y nos hace ser percibidos como personas confiables. Además, la inteligencia emocional está asociada con una mayor satisfacción y compromiso en el trabajo, con una menor probabilidad de abandonar el empleo y con una mejor disposición para colaborar con los demás. También reduce comportamientos negativos, como el abuso o la pereza, y mejora nuestra salud. En conjunto, estos beneficios reflejan que la inteligencia emocional nos coloca en un estado óptimo, caracterizado por relaciones laborales positivas y un alto nivel de compromiso en nuestras tareas.

Estos antecedentes psicológicos, desde el enfoque en la inteligencia de Binet hasta el concepto de *inteligencia emocional* desarrollado por Salovey, Mayer y Goleman, han influido significativamente en el surgimiento y el desarrollo de la educación emocional como un campo de estudio y práctica en psicología y educación. Sin embargo, como advierten Goleman y Cherniss (2024), si se busca «inteligencia emocional» (o su abreviación «IE») en una página de búsqueda, se obtendrán cientos de resultados, lo que demuestra que el término se ha popularizado en el lenguaje cotidiano, aunque a menudo se utiliza de manera imprecisa. Esta ambigüedad y la proliferación de teorías sobre el tema hacen necesario clarificar su significado.

Acuerdos y consensos: cuatro habilidades emocionales esenciales

Desde que Salovey y Mayer publicaron en 1990 el primer artículo sobre inteligencia emocional, ha surgido más de una docena de modelos reconocidos en torno a su conceptualización. Como vimos, en 1995 Goleman publicó su libro

sobre el tema y, posteriormente, junto con Cherniss, fundaron el Consorcio para la Investigación sobre Inteligencia Emocional, lo cual atrae hasta hoy el interés de muchos expertos en el tema. De hecho, en los últimos veinticinco años, este consorcio ha reunido a profesionales e investigadores que han desarrollado variados enfoques sobre la inteligencia emocional con el fin de unificar los criterios.

El diálogo entre los miembros del consorcio, que representan las principales escuelas de pensamiento sobre la inteligencia emocional, arrojó un modelo de cuatro habilidades fundamentales, que tuvo amplia aceptación. Estas habilidades esenciales son: la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades prosociales. La autoconciencia implica reconocer nuestras emociones y entender su impacto. La autorregulación permite gestionar las emociones para mantener el equilibrio y lograr la eficacia. La empatía consiste en comprender y conectar con las emociones de las demás personas. Y, finalmente, las habilidades prosociales suponen guiar, inspirar y colaborar eficazmente con otras personas.

Este modelo, utilizado en contextos educativos, laborales y sociales, ayuda a construir vínculos saludables, entornos colaborativos y personas emocionalmente competentes. En palabras de los autores, aunque el término *inteligencia emocional* se ha vuelto parte del lenguaje cotidiano, su verdadero valor reside en comprenderlo bien y aplicarlo de forma consciente.

El siguiente cuadro organiza las competencias emocionales en función de su foco de desarrollo, que puede ser el yo o los otros. Esta clasificación está basada en el modelo de competencias emocionales, donde las habilidades se agrupan según su orientación hacia uno mismo o hacia los demás. Las habilidades centradas en uno mismo, como la autoconciencia y la autogestión, permiten identificar y regular las propias emociones. En cambio, las centradas en los demás, como la conciencia social y la integración social, facilitan la empatía, la comprensión interpersonal y la interacción eficaz en contextos sociales.

Aportes de la psicología a la educación emocional

Relación	Competencia emocional	Tipo de habilidad
Yo	Conocimiento	Autoconciencia
	Acción	Autogestión
Otros	Conciencia social	Empatía y percepción
	Integración social	Habilidades sociales

Competencias socioemocionales y su foco relacional.

La educación emocional se apoya en diversas teorías psicológicas que han demostrado el papel fundamental de las emociones en el desarrollo humano. Para comprender su importancia en el ámbito educativo, es útil conocer cómo ha evolucionado el estudio de las emociones a lo largo del tiempo.

Uno de los pioneros en abordar las emociones desde un enfoque científico fue Charles Darwin, quien en 1872 publicó *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. En esta obra propone que las emociones tienen un origen evolutivo y cumplen funciones adaptativas, como facilitar la comunicación y favorecer la supervivencia. Con este planteo, sentó las bases para entender que las emociones no son simples reacciones personales, sino herramientas esenciales para interactuar con el entorno. Luego, a lo largo del siglo XX, se desarrollaron diferentes teorías que explican cómo surgen y se procesan las emociones.

La teoría James-Lange (1884-1885) propone que primero ocurre una respuesta corporal (como sudor o taquicardia) y que luego la mente interpreta esa respuesta como una emoción (James, 1884). En este sentido, la emoción sería el resultado de la percepción de los cambios corporales. Por ejemplo, si lloro, entonces reconozco que estoy triste. La teoría Cannon-Bard (1927) sostiene que cuerpo y emoción reaccionan al mismo tiempo, de manera independiente, pero simultánea. Su aporte es que la emoción y la respuesta corporal ocurren de forma simultánea, aunque separada. Por su parte, el modelo de Schachter y Singer (1962) introduce la idea de que las emociones surgen de la combinación entre la activación fisiológica y la interpretación que hacemos del contexto. Así, las emociones resultan de la activación fisiológica más la interpretación cognitiva del contexto, es decir, cómo interpretamos lo que sentimos y dónde lo sentimos. La teoría de Lazarus (1984) pone el foco en la evaluación cognitiva y sostiene que lo que sentimos depende del significado que le damos a una situación. Por lo tanto, las emociones dependen de una evaluación cognitiva previa: lo que sentimos depende del significado personal que le atribuimos a las situaciones.

Uno de los hallazgos comunes entre estas cuatro teorías es que las emociones no son automáticas, sino procesos complejos que integran lo físico, lo mental y lo social. Además, se ha comprobado que influyen directamente en el aprendizaje, la toma de decisiones, la convivencia y el bienestar general.

En las décadas del sesenta y setenta, Paul Ekman realizó un estudio pionero en tribus de Papúa Nueva Guinea para profundizar en las emociones básicas, que son alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa. Su investigación demostró que estas emociones son universales y que se reconocen a través de las mismas expresiones faciales en todas las culturas (Ekman y Friesen, 1971).

A propósito de su estudio, Ekman desarrolló el Sistema de Codificación Facial, una herramienta clave para analizar microexpresiones. Fue consultor para el FBI

y en series televisivas como *Lie to Me*, basadas en su trabajo. Asimismo, Ekman participó en proyectos interdisciplinarios; por ejemplo, junto con el Dalai Lama abordaron las emociones desde una perspectiva científica y budista, lo que dio lugar al libro *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion* (Ekman y Dalai Lama, 2008). A lo largo de las últimas décadas, Ekman ha enfocado sus esfuerzos en la educación emocional, la empatía y la regulación emocional, subrayando su importancia para la convivencia y la toma de decisiones ética.

Desde la década del noventa y especialmente tras la publicación de *Inteligencia emocional*, de Goleman (1995), comenzó a crecer el interés por incorporar lo emocional también en el ámbito educativo. Aunque su implementación ha sido gradual, a comienzos del siglo XXI se consolidó como una estrategia educativa y preventiva. En este marco, Bisquerra Alzina definió en 2003 la educación emocional como un proceso continuo y permanente centrado en desarrollar competencias emocionales para mejorar la vida personal y social. Hoy, la educación emocional debería formar parte del sistema educativo con el propósito de promover el autoconocimiento, la gestión emocional, las relaciones sanas y la toma de decisiones responsable.

3. Relevancia de la educación emocional en el contexto educativo

La educación emocional se ha reconocido cada vez más como un componente esencial de una educación integral y holística. Numerosos estudios han demostrado que la promoción de habilidades emocionales en los estudiantes mejora su bienestar psicológico y social, así como también contribuye a un mejor rendimiento académico y a un clima escolar más positivo. La relevancia de la educación emocional en el contexto educativo es cada vez más reconocida y valorada debido a sus múltiples beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque pedagógico no solo se centra en la transmisión de conocimientos académicos, sino que también se preocupa por el bienestar emocional y social de los alumnos.

A continuación, se destacan algunas razones por las cuales la educación emocional es fundamental en el ámbito educativo:

- *Genera bienestar emocional.* La educación emocional proporciona a los estudiantes las herramientas y habilidades necesarias para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones. Esto les permite desarrollar una mayor autoconciencia emocional y aprender a manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas de manera saludable.

- *Mejora el clima escolar.* Al promover un ambiente de respeto, comprensión y empatía, la educación emocional contribuye a crear un clima escolar positivo y acogedor. Esto facilita el aprendizaje, promueve la convivencia pacífica entre los estudiantes y reduce los conflictos en el entorno educativo.
- *Favorece el desarrollo de habilidades sociales.* La educación emocional enseña a los estudiantes a comunicarse de manera efectiva, a resolver conflictos de manera constructiva y a trabajar en equipo. Estas habilidades sociales son esenciales para establecer relaciones interpersonales positivas y para el éxito en la vida personal y profesional.
- *Mejora el rendimiento académico.* Se ha demostrado que los estudiantes que participan en programas de educación emocional muestran un mejor rendimiento académico. Esto se debe, en parte, a que una adecuada gestión emocional les permite concentrarse mejor en sus estudios, resolver problemas de manera más eficiente y tener una actitud más positiva hacia el aprendizaje.
- *Previene el acoso escolar y la violencia.* Al fomentar la empatía, el respeto y la tolerancia, la educación emocional ayuda a prevenir el acoso escolar y otras formas de violencia en el entorno educativo. Los estudiantes aprenden a valorar la diversidad, a respetar las diferencias individuales y a construir relaciones saludables con sus pares.

En síntesis, la educación emocional desempeña un papel fundamental en el entorno educativo al fomentar el bienestar emocional, mejorar el ambiente escolar, desarrollar habilidades sociales, potenciar el rendimiento académico y prevenir el acoso escolar y la violencia. Además, vincula a los estudiantes con el sistema educativo, previene problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, y promueve la autoestima. Es una forma de prevención primaria en poblaciones saludables. La integración de la educación emocional en el currículo escolar no solo beneficia a los estudiantes, sino que también contribuye a crear comunidades escolares más saludables y resilientes.

En efecto, diversos grupos de investigación han aportado evidencia en este campo. Por ejemplo, el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica, de la Universidad de Barcelona, ha desarrollado estudios sobre la regulación emocional en contextos escolares, especialmente en la gestión de la ira y la impulsividad. Sus investigaciones confirman que enseñar a los estudiantes a gestionar estas emociones reduce los conflictos y mejora la convivencia (Bisquerra Alzina, 2006). En la misma línea, la Fundación Botín impulsa en España programas para fortalecer habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación y la sana resolución de conflictos, tanto dentro como fuera del aula. Su trabajo busca preparar a los jóvenes para afrontar los desafíos de la vida con una base emocional.

El rol del educador en la educación emocional

La gestión de emociones en el entorno educativo es un aspecto crucial para promover el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes. Según Bisquerra Alzina (2003), la gestión emocional implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como la habilidad para manejar las emociones en diferentes situaciones y contextos.

El papel del educador en el proceso de aprendizaje emocional de los estudiantes es de vital importancia. Como dice este autor, la relación del docente con sus estudiantes es fundamental, ya que actúa como un modelo a seguir y puede proporcionar un espacio de confianza, seguridad, apoyo y empatía donde los alumnos se sienten cómodos para explorar, expresarse y compartir sus emociones y experiencias de manera saludable (Bisquerra Alzina, 2003).

Ahora bien, para abordar la gestión emocional en el entorno educativo es fundamental que los educadores estén capacitados para identificar y responder adecuadamente a las emociones de los estudiantes. De hecho, los educadores formados en educación emocional tienen ellos mismos la capacidad de reconocer, comprender y regular sus propias emociones, lo que les permite brindar un mejor apoyo emocional a sus estudiantes (Bisquerra Alzina, 2023). Esto les proporcionaría las herramientas y las estrategias necesarias para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes y crear un entorno de aprendizaje emocionalmente seguro y enriquecedor (Sanz, 2018).

Por lo tanto, para que los docentes puedan desempeñar efectivamente su rol en el proceso emocional de los estudiantes es importante que reciban formación en educación emocional. De este modo podrán fomentar la autoconciencia emocional de los estudiantes y ayudarlos a identificar y comprender sus propias emociones. Según Goleman (1995), la autoconciencia emocional es el primer paso hacia una gestión emocional efectiva, ya que permite a las personas reconocer cómo se sienten y cómo esas emociones afectan su comportamiento.

La gestión de emociones en el entorno educativo también implica la enseñanza de habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones emocionalmente inteligente. Según Marc Brackett y Susan Rivers (2014), los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar estas habilidades proporcionando oportunidades para practicar el manejo de situaciones emocionalmente desafiantes y reflexionar sobre sus respuestas. Según Begoña Ibarrola (2017), las emociones son el *pegamento* del conocimiento. Este concepto resalta la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje y cómo estas influyen en la retención y comprensión de la información. Según la autora, las emociones tienen un impacto significativo en la forma en que procesamos y recordamos la

información, lo que subraya la necesidad de considerarlas en el contexto educativo. Al reconocer y gestionar adecuadamente las emociones, los estudiantes pueden mejorar su capacidad para aprender y desarrollarse de manera integral (Ibarrola, 2017).

En resumen, la gestión de emociones en el entorno educativo es fundamental para promover el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes. Al proporcionarles las habilidades y estrategias necesarias para reconocer, comprender y regular sus emociones, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor autoconciencia emocional y a manejar eficazmente las situaciones emocionalmente desafiantes.

El papel preventivo de la educación emocional en el desarrollo integral de los individuos

La educación emocional se posiciona como una herramienta crucial en el ámbito educativo, no solo como una respuesta a las necesidades emocionales de los estudiantes, sino también como una poderosa forma de prevención. Al centrarse en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales desde una edad temprana, la educación emocional actúa como una medida preventiva eficaz para una amplia gama de problemas emocionales y sociales.

Las investigaciones recientes de la organización Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) han demostrado que la implementación de programas de educación emocional en las escuelas puede tener impactos significativos en la reducción de comportamientos de riesgo, como el acoso escolar, la violencia y el abuso de sustancias (Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional, 1994). Al enseñar a los estudiantes a reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como a cultivar empatía y habilidades de resolución de problemas, la educación emocional les proporciona las herramientas necesarias para afrontar los desafíos emocionales y sociales de manera constructiva.

Además, la educación emocional fomenta un ambiente escolar positivo y de apoyo, lo que contribuye a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y a fortalecer las relaciones entre compañeros y con los adultos. Al promover la autoconciencia, la autoestima y la resiliencia, la educación emocional no solo ayuda a prevenir problemas emocionales, sino que también promueve el desarrollo integral de los individuos, preparándolos para enfrentar con éxito los desafíos de la vida cotidiana.

El objetivo principal de CASEL es fomentar la integración de la educación emocional en los sistemas escolares a través de la investigación, el desarrollo de

programas, la capacitación docente y la defensa de políticas públicas (Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional, 1994). Observamos que en el ámbito educativo CASEL ha desarrollado un marco de competencias socioemocionales que define cinco áreas clave de habilidades: conciencia de uno mismo, autorregulación, habilidades sociales, conciencia social y toma de decisiones responsable. Este marco se utiliza ampliamente en programas de educación emocional en todo el mundo.

En este sentido, la educación emocional se convierte en un componente esencial de una educación preventiva y holística, que no solo se centra en el desarrollo académico de los estudiantes, sino también en su bienestar emocional y social a largo plazo. Al integrar la educación emocional en el currículo escolar, se establece una base sólida para el crecimiento personal y la salud emocional de los estudiantes, lo que contribuye a la formación de individuos más equilibrados, resilientes y preparados para enfrentar los desafíos de la vida.

Las habilidades socioemocionales en la educación latinoamericana

En el año 2021, por primera vez en casi tres décadas de evaluar la calidad de la educación en América Latina, la Unesco midió el desarrollo de habilidades socioemocionales (Unesco, 2021). El estudio se centró en alumnos de sexto grado de primaria en más de cuatro mil escuelas de la región. A continuación, se presentan las tres habilidades emocionales que se evaluaron:

- *Apertura a la diversidad.* Esta habilidad mide el grado en que los estudiantes perciben que son capaces de aceptar, tolerar o establecer vínculos con personas distintas a ellos. Un 85% de las y los estudiantes de América Latina y el Caribe considera tener una actitud positiva ante personas de origen y cultura diferente a la propia.
- *Empatía.* La empatía se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos y perspectivas. Aunque no se menciona específicamente en el informe, es una habilidad crucial para la convivencia y la construcción de relaciones saludables.
- *Autoconciencia emocional.* Esta habilidad implica reconocer y comprender las propias emociones. Aunque no se menciona directamente en el informe, es fundamental para el bienestar personal y la autorregulación emocional.

Este estudio pionero ha sido una señal positiva para la educación y la sociedad latinoamericanas. De hecho, en los últimos años, en América Latina y el Caribe la integración de las habilidades socioemocionales en los sistemas educativos ha cobrado protagonismo. Según el informe del Banco Interamericano de

Desarrollo (Arias Ortiz et al., 2020), doce países de la región han incluido estas habilidades en sus políticas educativas, aunque con distintos enfoques y niveles de profundidad.

Una de las principales observaciones del informe es que, si bien la mayoría de estos países reconoce la importancia del desarrollo socioemocional en los estudiantes, solo siete ofrecen orientaciones claras sobre cómo trabajarlas en las aulas y apenas tres países (Brasil, México y Perú) consideran la formación docente como un pilar clave en su implementación.

En el caso de Uruguay, el informe del Banco Interamericano de Desarrollo (Arias Ortiz et al., 2020) menciona el *Marco Curricular Nacional* (Administración Nacional de Educación Pública, 2022), que introduce el concepto de *ética del bienestar*. Sin embargo, hasta la fecha del informe, la formación docente en habilidades socioemocionales aún no se había integrado de manera formal en los planes oficiales uruguayos, aunque sí existen iniciativas puntuales en el ámbito universitario (por ejemplo, en la Universidad de Montevideo).

A continuación, se presenta una síntesis de los enfoques adoptados por algunos países de América:

País	Descripción
Argentina	Implementación de programas de educación emocional en las escuelas, enfocados en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la empatía y la resolución de conflictos.
Brasil	Priorización de la formación de docentes en habilidades socioemocionales e integración de estas habilidades en el currículo escolar de manera transversal.
Chile	Establecimiento de políticas nacionales para la promoción de la educación emocional en las escuelas, con énfasis en la autoconciencia y la autorregulación emocional.
Colombia	Incorporación de programas de convivencia escolar que abordan la gestión de emociones y la resolución de conflictos como parte fundamental de la educación.
Ecuador	Implementación de estrategias para la promoción de habilidades socioemocionales, centradas en la inteligencia emocional y la toma de decisiones.
México	Desarrollo de programas de formación docente en habilidades socioemocionales y promoción de la educación emocional en el aula.
Perú	Enfoque en la formación de docentes para la promoción de habilidades socioemocionales, incluidas la empatía y la comunicación efectiva.
Uruguay	Incorporación de la educación emocional en el currículo escolar y promoción de la resolución pacífica de conflictos como parte de la formación de los estudiantes.

Costa Rica	Establecimiento de políticas de convivencia escolar que incluyen la promoción de habilidades socioemocionales, como la autoestima y la empatía.
El Salvador	Trabajo en la creación de ambientes escolares seguros y promoción de la resolución de conflictos como parte de la formación de los estudiantes.
Guatemala	Incorporación de programas de prevención del acoso escolar y promoción de la empatía y la comunicación asertiva en las escuelas.
Honduras	Implementación de estrategias de prevención de la violencia escolar, incluyendo el desarrollo de habilidades socioemocionales como la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

Cuadro tomado y adaptado del informe del Banco Interamericano de Desarrollo (Arias Ortiz et al., 2020, pp. 22-23).

La incorporación de las habilidades socioemocionales en la educación uruguaya

En los últimos años, Uruguay ha intensificado sus esfuerzos para integrar y evaluar las habilidades socioemocionales en el ámbito educativo. A pesar de que no existe una línea ejecutiva concreta ni una formación específica para los docentes que garantice una evolución transversal de estas habilidades en el estudiantado, podemos observar con alegría una serie de iniciativas y estudios recientes que reflejan el compromiso con la educación emocional.

El Instituto Nacional de Evaluación Educativa realiza anualmente una evaluación nacional de los logros educativos, llamada *Aristas*. En su informe más reciente, evaluó a estudiantes de tercero y sexto año de educación primaria en áreas como lectura, matemática y habilidades socioemocionales (Instituto Nacional de Evaluación Educativa, 2003). Los resultados indicaron un descenso en las habilidades socioemocionales de los alumnos de sexto grado, específicamente en cuanto a motivación, autorregulación hacia el aprendizaje y habilidades interpersonales e intrapersonales.

Otro análisis de este instituto exploró la relación entre las habilidades socioemocionales de los estudiantes de sexto de primaria y su desempeño académico en lectura y matemática, así como su bienestar en general (Instituto Nacional de Evaluación Educativa, 2021). El estudio identificó que ciertas habilidades socioemocionales tienen una influencia significativa en el desempeño académico y el bienestar de los alumnos.

Por su parte, la Administración Nacional de Educación Pública aprobó en 2024 un documento que proporciona directrices para que docentes y actores educativos integren las habilidades socioemocionales en sus prácticas pedagógicas.

Esta iniciativa busca fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes y mejorar sus aprendizajes en diversas áreas.

El Plan Ceibal, en su compromiso con el fortalecimiento de la formación docente en Uruguay, impulsa diversas propuestas formativas orientadas al desarrollo profesional de los educadores. Entre ellas se destacan los programas de formación en habilidades socioemocionales. Ceibal ha implementado programas como Educación Responsable, de la Fundación Botín (España), que ofrece más de mil actividades dirigidas a trabajar las habilidades socioemocionales con niños y jóvenes de tres a dieciséis años en centros educativos públicos (Ceibal, 2024a). A su vez, Ceibal ha desarrollado el *Repositorio de recursos educativos abiertos*, una colección de recursos centrados en la educación socioemocional. Este busca facilitarles a los docentes y educadores materiales para abordar estas habilidades en el aula (Ceibal, 2024b).

4. Educación emocional con propósito: el camino hacia el modelo Bambú

A lo largo de este recorrido, fuimos reconociendo no solo los desafíos que enfrenta la educación emocional en nuestro país, sino también las oportunidades concretas para transformarla desde adentro. Cada reflexión, cada experiencia compartida y cada paso dado nos llevó, casi de forma orgánica, a la necesidad de crear algo propio. Fue así cómo, en medio de este proceso cargado de compromiso y visión pedagógica, nació la idea de dar forma a un modelo que condensara todo lo aprendido y sentido. Ese fue el punto de partida del equipo Bambú.

A medida que avanzamos en nuestro proceso, establecimos el equipo Bambú y en colaboración con el Dr. Fernando Otero, decidimos emprender la creación de un modelo de educación emocional para Uruguay. Nuestro propósito era fomentar las competencias emocionales mediante un enfoque holístico e integrado, con un énfasis en la pedagogía. Reconocemos la distinción entre los roles del docente y del psicólogo, por lo que nuestra intención no era psicologizar la educación, sino más bien educar en el ámbito emocional desde una perspectiva pedagógica.

Valoramos la formación académica de los docentes y la importancia de dotarlos de programas de actividades respaldados por un modelo teórico validado en la práctica. Estos programas deben someterse a una evaluación sistemática e integrarse con una visión trascendental del ser humano.

Nuestro objetivo primordial es que, mediante el fortalecimiento de las competencias emocionales, los estudiantes puedan desarrollar su autoestima y empatía,

contribuyendo así a la construcción de una sociedad uruguaya más solidaria y con mayores oportunidades de desarrollo integral y personal para todos.

Desde el inicio de nuestra colaboración con Fernando, hemos establecido una conexión emocional significativa, compartiendo un firme compromiso con el bienestar de Uruguay. Sin embargo, reconocemos la necesidad de optimizar nuestro trabajo y crear un material que sea verdaderamente beneficioso para nuestro país. Con ese fin, nos propusimos establecer un marco de trabajo y desarrollar un modelo que pudiera unificar nuestros datos y observaciones. Fue así como ideamos el Programa de Actividades de Educación Emocional Bambú, el cual describiremos en el tercer capítulo.

Referencias bibliográficas

- ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2022). *Marco Curricular Nacional*. <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%20%20Agosto%202022%20v13.pdf>
- ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2024). *Orientaciones para la transformación educativa*. <https://transformacioneducativa.anep.edu.uy/transformacion-curricular/ebi/orientacion>
- ARIAS ORTIZ, E., HINCAPIÉ, D. y PAREDES, D. (2020). Educar para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0002492>
- BELDOCH, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. En J. R Davitz (ed.), *The communication of emotional meaning* (pp. 31-42). McGraw-Hill.
- BISQUERRA ALZINA, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- BISQUERRA ALZINA, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- BISQUERRA ALZINA, R. (2023). *Emociones: Instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis.
- BISQUERRA ALZINA, R. y PÉREZ ESCONDA, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61-82. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297>

- BRACKETT, M. y RIVERS, S. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. En R. Pekrun y L. Linnenbrink-Garcia (eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 368-388). Routledge.
- CANNON, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- CEIBAL (2024a). *Educación responsable*. <https://ceibal.edu.uy/institucional/articulos/educacion-responsable/>
- CEIBAL (2024b). *Repositorio de recursos educativos abiertos: Educación socioemocional*. <https://ceibal.edu.uy/institucional/articulos/repositorio-rea-educacion-socioemocional/>
- COLABORATIVO PARA EL APRENDIZAJE ACADÉMICO, SOCIAL Y EMOCIONAL (1994). *Acerca de CASEL*. <https://casel.org/about-us/>
- COMISIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN (1972). *Aprender a ser: La educación del futuro*. Unesco. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000004743_spa
- DARWIN, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. John Murray.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro: Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Santillana.
- DEWEY, J. (1995). *Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación*. Morata.
- DEWEY, J. (2004). *Experiencia y educación*. Biblioteca Nueva.
- EKMAN, P. y FRIESEN, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- EKMAN, P. y DALAI LAMA (2008). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. Times Books.
- GOLEMAN, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Kairós.
- GOLEMAN, D. y CHERNISS, C. (2024). *Optimal. Cómo alcanzar la excelencia personal y laboral todos los días*. Ediciones B.
- GUIL BOZAL, R. y GIL-OLARTE MÁRQUEZ, P. (2007). Inteligencia emocional y educación: desarrollo de competencias socioemocionales. En J. M. Mestre Navas y P. Fernández Berrocal (coords.), *Manual de inteligencia emocional* (s. d.). Pirámide.
- IBARROLA, B. (2017). *Cuentos para educar niños felices*. SM.

- INSTITUTO NACIONAL DE EVALUACIÓN EDUCATIVA (2003). *Aristas 2017. Informe de resultados de tercero y sexto de educación primaria*. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://aristas2017.ineed.edu.uy/InformeAristas2017.pdf
- INSTITUTO NACIONAL DE EVALUACIÓN EDUCATIVA (2021). *El vínculo de las habilidades socioemocionales de los alumnos de sexto de primaria con su desempeño académico y bienestar (Reporte 12)*. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ineed.edu.uy/images/Aristas/Publicaciones/Reportes/Reporte-12-Vinculo-habilidades-socioemocionales-sexto-primaria-desempeno-academico-bienestar.pdf
- JAMES, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205. https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188
- LAZARUS, R. S. (1984). On the primacy of cognition. En K. R. Scherer y P. Ekman (eds.), *Approaches to emotion* (pp. 247-257). Lawrence Erlbaum Associates.
- NASSIF, R. (1992). *Dewey, su pensamiento pedagógico*. Centro Editor de América Latina.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights
- SALOVEY, P. y MAYER, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- SANTOS GUERRA, M. Á. (2010). La formación del profesorado en las instituciones que aprenden. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 24(2), 175-200.
- SANZ, C. A. (2018). Educación emocional en el siglo XXI. *Revista de Educación Superior del Sur Global*, 6. https://www.iusur.edu.uy/publicaciones/index.php/RESUR/article/view/70/197
- SANZ, C. A. (2023). *El rol de la educación emocional en la salud mental* [conferencia]. Centro Universitario Regional Este y Administración de los Servicios de Salud del Estado.
- SCHACHTER, S. y SINGER, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. https://doi.org/10.1037/h0046234
- SPENCER, H. (1927). *Education: intelectual, moral and physical*. A. L. Burt Company.
- UNESCO (2021). *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240
- VYGOTSKY, L. S. (1982). *Pensamiento y lenguaje*. Pueblo y Educación.