

VINCULACIÓN DE LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL MARCO DE EXPLICACIÓN DE LAS REALIDADES EDUCATIVAS ACTUALES

Federico Rincón González
federicorincong@gmail.com
<http://orcid.org/0009-0009-1446-319x>

Doctorando en Education
Instituto Pedagógico Rural
“Gervasio Rubio” (IPRGR)

Nelsy Barajas Martínez
barajasnelsy177@gmail.com
<http://orcid.org/0009-0004-0558-7322>

Doctorando en Education
Instituto Pedagógico Rural
“Gervasio Rubio” (IPRGR)

Recibido: 02/07/2025

Aprobado: 23/09/2025

RESUMEN

Las realidades educativas actuales muestran un entorno dinámico donde las emociones juegan un papel central en el aprendizaje y la convivencia. Formar competencias emocionales implica desarrollar autoconciencia, auto regulación y empatía, herramientas necesarias para enfrentar incertidumbres, cambios curriculares y desafíos sociales. En tal sentido, se precisa como objetivo central del escrito analizar la vinculación de la formación de competencias emocionales en el marco de explicación de las realidades educativas actuales. Por tal motivo, se busca hacer una aproximación hermenéutica al discurso interpretativo que emerge de una revisión teórica y documental. En este marco, los docentes deben integrar estrategias que permitan a los estudiantes reconocer sus propias emociones y gestionarlas de forma saludable, favoreciendo un clima de clase receptivo y colaborativo. La educación contemporánea también exige alfabetización emocional para comprender cómo las emociones influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones frente a la evaluación, la presión académica y los contextos tecnológicos.

Palabras Clave: Competencias emocionales, formación emocional, realidades educativas.

¹ Federico Rincón González, Docente en el colegio Facundo Navas Mantilla de Girón, Colombia. Magister en Gestión de la tecnología educativa, Universidad de Santander UDES.

² Nelsy Barajas Martínez, Docente en el colegio Facundo Navas Mantilla de Girón, Colombia. Magister en Gestión de la tecnología educativa, Universidad de Santander UDES.

LINKING THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPETENCIES WITHIN THE FRAMEWORK OF EXPLAINING CURRENT EDUCATIONAL REALITIES

ASBTRACT

Current educational realities reveal a dynamic environment where emotions play a central role in learning and coexistence. Developing emotional competencies involves cultivating self-awareness, self-regulation, and empathy—essential tools for navigating uncertainty, curricular changes, and social challenges. Therefore, the central objective of this paper is to analyze the connection between the development of emotional competencies and the explanatory framework of current educational realities. To this end, a hermeneutic approach is taken to the interpretive discourse that emerges from a theoretical and documentary review. Within this framework, teachers must integrate strategies that enable students to recognize their own emotions and manage them in a healthy way, fostering a receptive and collaborative classroom climate. Contemporary education also demands emotional literacy to understand how emotions influence attention, memory, and decision-making in the face of assessment, academic pressure, and technological contexts.

Keywords: Emotional competencies, emotional development, educational realities.

La educación socioemocional se apoya en la teoría de Goleman al afirmar que el desarrollo de competencias socioemocionales sirven como medio liberador que permite al individuo expresarse libremente, que dependiendo de del desarrollo de dichas competencias se promueve la integridad personal y social y que no siempre nos sentiremos competentes emocionalmente porque eso depende de varios factores que de alguna manera afectan el estado emocional, Bisquerra (2007) propone con su teoría que: “Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba” (p.69)

Al igual que con el concepto de competencia, desarrollar la capacidad emocional se está convirtiendo en un tema de discusión que no ha permitido unificar criterios entre los expertos. Así que, aunque algunos autores utilizan el término competencia emocional, mientras que otros prefieren competencia socioemocional, y aún otros utilizan el plural competencia afectiva o socioemocional. La competencia emocional es un concepto amplio que abarca una variedad de procesos y resultados. Bisquerra (2007) establece que “tras la revisión de propuestas anteriores, entiende las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. (p. 69).

Desde el sector educativo por ser gran influenciador en la formación de los niños debe ser promotor de la educación emocional, generar, apoyar y subsidiar estudios y trabajos de investigación que promover el desarrollo de la competencias emocionales pues se está evidenciando que las actuales generaciones dan muestra de ser más vulnerables y sensibles, más propensos a estar deprimidos, frustrados y con inclinaciones de autodestrucción que terminan por afectarlos personal, familiar y socialmente.

Para profundizar más en dicho aspecto es necesario citar a Bisquerra, quien propone que se pueden dividir en cinco bloques que citaremos a continuación: el primero hace referencia a la conciencia emocional, el segundo a la regulación emocional, el tercero a la autonomía emocional, el cuarto a la competencia social y el quinto a la competencia para la vida y el bienestar.

Asumida por Bisquerra (2007) Como “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p.70). En este bloque se debe mencionar la conciencia de las propias emociones que se refiere a la capacidad de percibir y etiquetar con precisión los propios sentimientos y emociones. Considera la posibilidad de experimentar múltiples emociones, así como la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos como resultado de una desatención selectiva o dinámicas inconscientes.

La denominación de emociones es el uso eficiente del vocabulario y las expresiones emocionales apropiadas disponibles en un contexto cultural dado para designar emociones. Por otra parte, se deben comprender las emociones de los demás que es la capacidad de percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de involucrarse empáticamente en sus experiencias emocionales. Experiencia en el uso de señales situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) con cierto consenso cultural para el significado emocional. Se percibe como las emociones trascienden más allá de simplemente mencionarlas, cada una viene caracterizada y asociadas al estado de ánimo y a los factores externos o internos, no todos reaccionan de la misma manera ante alguna influencia pues a los que les puede causar placer a otros les puede causar malestar, todo depende de las particularidades e intereses.

Otro aspecto importante es poder manifestar de alguna manera esas emociones y llamarlas de forma que se identifiquen con alguna sensación o estado de ánimo, aceptarlas y saberlas asumir como algo vivencial que no afecte tan drásticamente, que se puedan controlar a canalizar para de la manera más conveniente y otra cuestión muy importante es no permitir que nuestras emociones hagan daño o influyan de manera negativa en los pensamientos o sentimientos de los demás, pero eso no se logra de la noche a la mañana o de actividades aisladas; se deben trabajar permanentemente para lograr su desarrollo y de ahí la

importancia que estén implementadas en el plan de estudios de las instituciones educativas.

Según Bisquerra (2007) menciona como “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas” (p.71). En esta competencia se debe reconocer la interacción entre emoción, cognición y comportamiento que se refiere a los estados emocionales que influyen en el comportamiento y que pueden ser influenciados por el razonamiento y la conciencia; otro aspecto importante para trabajar en esta competencia es la expresión emocional que se refiere a la habilidad de expresar apropiadamente las propias emociones, entender que el estado emocional interno no tiene por qué corresponder a la expresión externa que se puede reflejar a los demás.

Por otra parte, se debe mencionar la regulación emocional que es necesaria para regular los propios sentimientos y emociones como la violencia, estrés, tolerancia a la frustración para formarse en la perseverancia para alcanzar metas a pesar de las dificultades, además se debe desarrollar la habilidad de afrontamiento para hacer frente a las emociones negativas mediante el uso de la autorregulación y así poder desarrollar la competencia para autogenerar emociones positivas de forma voluntaria y consciente.

La regulación emocional es quizá uno de los aspectos que menciona Bisquerra y que se convierte en el más importante ya que si bien es cierto no ejercemos control sobre las emociones que puedan aparecer asociadas a factores motivacionales de tipo externo o interno que los puedan ocasionar, si podemos regular esas emociones para que de alguna manera no nos afecte tan severamente en caso de ser negativas y para saber controlarlas en caso de ser positivas para así evitar afectaciones psicológicas o físicas.

Se deben saber afrontar las emociones porque ellas son variables de acuerdo a las circunstancias por las que se esté pasando y el niño por estar en una etapa en la que es fácilmente influenciado esas emociones sufren grandes variaciones y se les debe enseñar a regular para evitar la reacción impulsiva de emociones negativas como la ira, el estrés, la ansiedad o la frustración, se les debe enseñar a canalizar esas emociones para que si bien es cierto que no las van a cambiar automáticamente, si las pueden regular para no actuar violentamente. Otro bloque para trabajar en las competencias emocionales es:

De acuerdo con Bisquerra (2007) “Se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad” (p.72). En este bloque se deben mencionar competencias como la automotivación que es la facultad para involucrarse

emocionalmente en sus aspectos personales, sociales, profesionales y recreativas, la actitud positiva que es su pensamiento constructivo de su imagen para sentirse poderoso cuando se enfrenta a los desafíos a nivel personal o social, la autoeficacia emocional de cómo se percibe cada uno como poseedor de sentirse como se quiere, implica aceptar sus emociones lo que constituye un equilibrio emocional deseable y el análisis crítico de las normas sociales como facultad para establecer puntos de vista de las reglas establecidas y su capacidad para ser resiliente frente a esas situaciones.

Como menciona el autor y que es algo con lo que concuerdo totalmente es que es importante desarrollar la autogestión en el niño y con esto se refiere a la capacidad que tiene el niño de poder manejar sus emociones e influir sobre ellas por su propia cuenta, hace referencia a las emociones que él puede controlar y en la que sus pensamientos y actitudes influyen directamente sobre ellas entre las que podemos mencionar la autoconfianza, autoestima, actitud positiva, resiliencia entre otras. No siempre los adultos tenemos la facultad de influenciar en los comportamientos del niño de acuerdo a sus emociones, ya que, aunque podemos guiarlos y aconsejarlos de cómo actuar, es aún más importante que se les enseñe a manejar y controlar por sí mismo esas emociones.

De la mano de lo emocional va lo social porque, así como nos sentimos lo reflejamos a los demás y eso termina por influenciar la interacción con los otros

porque no es lo mismo relacionarse con una persona triste deprimida, nerviosa o insegura que estar en contacto con una persona alegre, positiva, segura, con la mejor energía, esas son emociones que contagian y por ende terminan afectando las relaciones sociales, por eso para seguir en la línea de las competencias socioemocionales a desarrollar basados en la tesis del desarrollo de la competencia social de Bisquerra, se establece el cuarto bloque que hace referencia a la competencia social y se clasifica así:

Para Bisquerra (2007) la define como “la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad” (p.72). Esta competencia hace referencia a varios aspectos entre los que se deben mencionar la practica de la comunicación para cuidar a los demás, la comunicación expresiva para iniciar y mantener conversaciones, para expresar con claridad los propios pensamientos y sentimientos, para compartir emociones definidas por el grado de sinceridad y la conducta prosocial para mantener actitudes de amabilidad.

Además, hace referencia al asertividad como la capacidad de mantener un comportamiento equilibrado entre lo agresivo y lo pasivo, de defender y expresar sus derechos, opiniones y sentimientos. Se debe mencionar también la prevención y resolución de conflictos, competencia que se refiere a la facultad de afrontar los

problemas interpersonales y sociales de forma positiva, aportando soluciones constructivas, negociando los problemas pacíficamente.

Ya hemos mencionado en repetidas ocasiones que las condiciones emocionales afectan directamente las relaciones sociales y así lo establece el autor al clasificar dicha competencia como una de las principales que se deben trabajar para desarrollar las competencias socioemocionales, ya que a través de ellas el niño aprende a relacionarse, a solucionar conflictos, a defender sus opiniones respetando también las opiniones de los demás, a ser más sincero, comprensivo, agradecido y amistoso.

Muy bien...para culminar con los aportes hechos por Bisquerra un estudioso de las competencias socioemocionales, se establece el quinto bloque que hace referencia a que esas competencias son las que permiten constituir uno de los grandes pilares de la educación como es el convivir porque las competencias no se pueden limitar al solo saber o al hacer pues eso limitaría el libre y correcto desarrollo de los niños, porque no se puede olvidar que como docentes somos formadores y no impositores de aprendizajes y, por eso, tan importante la siguiente competencia.

De acuerdo con Bisquerra (2007) se refiere a la “Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales” (p.73). En

esta competencia se propone fijar objetivos positivos y realistas, tomar decisiones en diferentes ámbitos de la vida, buscar ayuda y recursos si se necesita apoyo y el desarrollo de ciudadanía responsable y comprometida en ejercicio de sus deberes y derechos cívicos en diferentes contextos y la capacidad para gozar de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

En resumen, la educación emocional se define como un proceso educativo continuo y permanente cuyo objetivo es promover el desarrollo de habilidades emocionales como componente esencial del desarrollo integral de la persona, el objetivo de la educación emocional es promover este desarrollo como facilitador de la interacción social porque beneficia el entorno del niño. Como podemos ver las competencias socioemocionales integran el desarrollo de otras competencias que van directamente relacionadas al éxito de su formación pues se complementan unas con otras y no se deben trabajar aisladamente.

La educación emocional en los últimos tiempos ha cobrado gran importancia y desde diferentes instituciones se vuelve la mirada para fortalecer su desarrollo proponiendo de manera explícita o implícita estrategias y leyes para su adopción, así lo hacen las instituciones educativas que incluyen en sus planes de mejoramiento estrategias para ser implementados en los planes de estudio con el propósito de aprender a reconocer las emociones de los estudiantes y las

habilidades que permitan gestionarlas adecuadamente. Al respecto Bisquerra (2011) menciona que:

El profesorado y las familias necesitan una formación para poder educar a las futuras generaciones en la perspectiva del bienestar. A partir de esta formación, y de la aceptación de que se trata de una responsabilidad compartida, hay que establecer unos vínculos estrechos de colaboración entre los centros educativos y las familias, con el apoyo de la Administración pública, para enfocar un proyecto social común. (p.16)

Desde el año 2000, el grupo de recerca en orientación psicopedagógica liderado por Rafael Bisquerra, ha desarrollado un marco teórico de competencias afectivas y propone un proceso de implementación para seguir un aprendizaje adecuado y destaca la importancia actual que se debe otorgar a la competencia emocional, tanto en el ámbito educativo como en el laboral y en las relaciones sociales y describe las emociones positivas como aquellas en la que se experimenta una sensación de disfrute que produce bienestar y que son consecuencia del logro de un objetivo durante las clases, las emociones negativas como aquellas que aparecen cuando existe un impedimento para conseguir el objetivo pretendido en la clase como motor generando malestar y las emociones ambiguas que pueden considerarse positivas o negativas en función de la orientación que tomen en la educación.

Actualmente, las instituciones encargadas de gestionar los modelos educativos promueven la implementación de sistemas curriculares basados en competencias. Algunos simplemente responden a necesidades instrumentales de

adquisición de conocimientos tradicionalmente asociados a diferentes materias en cada nivel educativo.

Otros apuestan por un concepto más transversal que pretende dotar a los estudiantes de las herramientas para satisfacer sus necesidades individuales y colectivas, permitiéndoles acceder a recursos que les permitan desenvolverse plenamente en el entorno social que les rodea. Para poder vivir, si son capaces de acceder y gestionar estos recursos, su proceso de formación debe llevarlos a un estado de bienestar, colocándolos en armonía consigo mismos y con su entorno y en una vida equilibrada, es así como la implementación del desarrollo emocional en las aulas puede contribuir eficazmente en la formación integral, se debe pensar en programas que fortalezcan dichos procesos para ayudar a abordar la crisis educativa y ayudar a las escuelas a cumplir su misión principal de formar.

La educación socioemocional juega un papel central en la educación ya que brinda herramientas para un manejo emocional saludable en todas las etapas de la vida. Por lo tanto, este tipo de educación debe impartirse en el aula, especialmente los estudiantes de primaria ya que es en esa etapa de desarrollo que el adquiere más y mejores capacidades. Son los estudiantes de esa edad los que más necesitan aprender a manejar sus emociones porque, si bien el cerebro humano se mantiene flexible durante toda la vida, es especialmente maleable en los primeros años. Al respecto Goleman (2017) menciona que:

Más allá de estas ventajas en el ámbito educativo, los cursos parecen ayudar a los niños a desempeñar mejor sus roles vitales y fomentar que lleguen a ser mejores amigos, mejores estudiantes, mejores hijos y mejores hijas, y muy probablemente, en el futuro, mejores maridos, mejores esposas, mejores trabajadores, mejores jefes, mejores padres y también mejores ciudadanos. Hasta el momento en que todos los niños y niñas dispongan de las mismas probabilidades de acceso a estas habilidades, nuestro intento merecerá la pena (p.309)

El papel del desarrollo emocional en nuestra sociedad es incuestionable. Cada vez son más las propuestas de educación dirigidas a comprender y trabajar competencias emocionales con el firme propósito de promover el desarrollo integral de la persona para mejorar su desempeño a nivel personal, familiar y social, por esto Vigotsky (2004) recomienda que

Si queremos permanecer fieles al espíritu de la investigación crítica que orienta constantemente nuestro pensamiento, debemos plantearnos la pregunta siguiente: ¿no volvemos a caer en la ilusión histórica que termina en un círculo vicioso la famosa paradoja de la naturaleza orgánica de las emociones?; y al armar su triunfo supremo, que comparte con la victoria del pensamiento spinoziano, ¿acaso no tomamos el error por la verdad? (p.16)

Para este autor, la nueva teoría del estudio experimental de la emoción da un giro decisivo cuando se traslada de la periferia al cerebro a las respuestas de acuerdo a las emociones, esa investigación define efectivamente un cambio muy decisivo en la representación científica de la naturaleza del proceso emocional. Según Vygotsky

El desempeño de los estudiantes en los momentos actuales se caracteriza por plantear una realidad que asume aspectos de la cultura específica de control

educativa con base a los resultados que se puedan esperar. De este modo, la idea de promover una enseñanza que se centra en reproducir conocimiento se desliga de las necesidades actuales. Ante ello, el desempeño de los estudiantes como procesos debe centrarse en la idea de conocer al individuo para formarlo en función a los aspectos que este considera como esenciales, y donde el conocimiento este adecuado a las realidades que vive.

Ante ello, se hace un reconocimiento de la idea de que se lleve a cabo un proceso educativo que busque hacer frente a los retos del presente, desde el reconocimiento de los argumentos epistemológicos que son la base del pensamiento educativo para solventar situaciones complejas para la formación socioemocional. En tal sentido, es necesario considerar aspectos propios de la realidad desde la incidencia que hacen a la hora de concretar un argumento educativo que busque dar soporte a la expectativa social sobre la enseñanza y el aprendizaje.

En un sentido más amplio, el hombre a través del tiempo ha buscado generar procesos educativos con un alto sentido teórico y esto cuenta como una idea que se caracteriza por generar un desempeño de los estudiantes desligado de las necesidades del momento, donde se precisa mayor cobertura, pero aislada de criterios de calidad. Tales estimaciones, traen consigo la necesidad de que la enseñanza y el aprendizaje este íntimamente relacionada con el desarrollo

intelectual de los individuos, para lograr formar las bases del pensamiento social, Por tal motivo, al hacer un reconocimiento del término educación se estima lo propia de la vida de los estudiantes como el hecho de mayor trascendencia en las formas de educar.

REFERENCIAS

- Aguilar, G. (2014). Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes. Programas para Padres, Docentes y Psicólogos. México: Trillas.
- Bisquerra, R. (2007). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer Editorial.
- Bisquerra, R. (2016). Orientación, tutoría y educación emocional. España: Síntesis.
- Bisquerra, R. Pérez, J. y García, E. (2015). Inteligencia emocional y educación. España: Síntesis.
- Bolaños, L. (2015). El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. Artículo en línea. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7440/res55.2016.12>
- Goleman, D. (2011). La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Buenos Aires: Ediciones Zeta.
- Martos, M. (2015). Inteligencia emocional en niños: Inteligencia emocional en la base de la educación. Inteligencia emocional en niños Psicóloga. Portal educativo de Educapeques. Disponible en <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/inteligencia-emocional-en-la-base-de-la-educacion>.
- Maya, A. y Pavajeau, N. (2003). Inteligencia Emocional y Educación. Una necesidad humana, curricular y práctica. Bogotá-Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Souza, L. (2011). Estudio de las emociones: una perspectiva transversal. Artículo en Línea. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales. Disponible en línea en: www.eumed.net/rev/cccs/16/.
- Tantieri, L. (2010). Inteligencia emocional infantil y juvenil. España: Aguilar.
- Vigotsky, L. (2004). Teoría de las Emociones. Un estudio histórico-psicológico. España: Akal Ediciones.
- Vivas, M. y Gallego, D. (2008). La inteligencia emocional ¿Por qué y cómo desarrollarla? Venezuela: Consejo de Publicaciones ULA.