

## **Introducción**

Las habilidades socioemocionales favorecen el desarrollo integral de las personas, ya que fortalecen aspectos como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la colaboración, la conciencia social y la toma de decisiones responsables. A su vez, constituyen un conjunto que permiten a las personas reconocer, comprender y regular las propias emociones, por consecuencia, la formación de relaciones saludables.

Estas habilidades son fundamentales para el desarrollo integral de cada persona y favorecen la capacidad de adaptación ante situaciones complejas.

En el ámbito educativo, se han convertido en un eje central debido al impacto en la formación de estudiantes y diversos estudios señalan que los alumnos que desarrollan estas competencias muestran mayor concentración, motivación, manejo del estrés y la disminución de conductas de riesgo (CASEL,2020). Asimismo, organismos internacionales como la UNESCO destacan que la educación socioemocional contribuye a la paz, la inclusión social y el aprendizaje a lo largo de la vida.

Las habilidades socioemocionales no solo se refieren al manejo de emociones, sino también a la integración de procesos cognitivos, afectivos y conductuales. Su propósito es generar personas capaces de comprender lo que sienten, gestionar impulsos y comportamientos, etc.

En México la SEP (2017) integró estas habilidades en el currículo escolar para promover una formación integral, por lo que se destaca la importancia de la implementación de dichas herramientas no sólo para alumnos en edad escolar, sino para toda aquella persona que se encuentre interesada en promover un estilo de vida saludable a nivel emocional.