

Estoicismo para potenciar la inteligencia emocional en Educación Media Superior

Ma. Del Socorro Escobar Mercado

mdsescobarm@uaemex.mx

Rosalinda Valle Galindo

rvalleg@uaemex.mx

Karla Elizabeth Valle Galindo

kevalleg@uaemex.mx

Universidad Autónoma del Estado de México

Recepción: 06 de junio de 2026

Aceptación: 29 de junio de 2026

Publicación: 15 de julio de 2026

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo analizar los aportes del estoicismo como estrategia para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de educación media superior, identificando distintas contribuciones que aporten a la formación de jóvenes emocionalmente competentes y resilientes.

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, tipo descriptivo, mediante la revisión documental de literatura especializada sobre inteligencia emocional, desarrollo del adolescente y filosofía estoica.

Se concluye en que la filosofía estoica sigue vigente y puede utilizarse para mostrar un camino diferente a los alumnos de educación media superior, hacia una vida plena, donde se practique la disciplina, sabiduría, autocontrol, la aceptación racional de las circunstancias, distinción entre lo que está bajo control y lo que no se encuentra bajo control de la persona, así como el fortalecimiento del carácter pueden contribuir significativamente al desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, que les abran oportunidades de desarrollo y crecimiento.

Palabras clave: estoicismo, inteligencia emocional, educación emocional, educación media superior, carácter.

Stoicism to enhance emotional intelligence in Upper Secondary Education

Abstract

The purpose of this article is to analyze the contributions of Stoicism as a strategy for strengthening emotional intelligence in high school students, identifying various ways in which it contributes to the development of emotionally competent and resilient young people.

The research was conducted using a descriptive qualitative approach, through a review of specialized literature on emotional intelligence, adolescent development, and Stoic philosophy.

It is concluded that Stoic philosophy remains relevant today and can be used to show Upper Secondary Education students a different path toward a fulfilling life, one in which discipline, wisdom, self-control, rational acceptance of circumstances, the distinction between what is within one's control and what is not, and the strengthening of character all of which can significantly contribute to the development of emotional competencies in students, opening up opportunities for their development and growth.

Key words: Stoicism, emotional intelligence, emotional education, Upper Secondary education, character.

Introducción

La educación media superior enfrenta actualmente importantes desafíos relacionados con el bienestar emocional de los estudiantes. La presión académica, los cambios propios de la adolescencia, problemas familiares, la incertidumbre

respecto al futuro y el uso intensivo de las tecnologías digitales han contribuido al incremento de problemas asociados con la ansiedad, el estrés, la baja tolerancia a la frustración, ausencia de carácter y falta de resiliencia. Ante este panorama, la educación emocional se ha convertido en una necesidad prioritaria para las instituciones educativas.

La educación contemporánea enfrenta el reto de formar estudiantes autónomos capaces de desenvolverse exitosamente en diferentes campos caracterizados por la incertidumbre, la complejidad y el cambio constante. Tradicionalmente, las instituciones educativas han privilegiado el desarrollo cognitivo sobre otras dimensiones del ser humano; sin embargo, en las últimas décadas ha surgido una necesidad y creciente interés por la educación emocional como parte fundamental de la formación integral.

Por otro lado, la adolescencia representa una etapa de profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en la manera en que los jóvenes experimentan y gestionan sus emociones. Durante este tiempo, los estudiantes enfrentan diferentes retos relacionados con la construcción de su identidad, las relaciones intrapersonales e interpersonales, las exigencias académicas y la toma de decisiones sobre su futuro (Papalia y Martorell, 2021). Estos sucesos generan estrés, ansiedad, frustración e incertidumbre.

Diversos estudios han demostrado que las competencias emocionales favorecen el bienestar psicológico, mejoran las relaciones sociales y contribuyen al éxito académico (Bisquerra, 2020). En este ámbito, resulta oportuno explorar alternativas pedagógicas que permitan fortalecer la educación emocional desde enfoques innovadores y humanistas.

Una de estas alternativas se encuentra en la filosofía estoica, corriente filosófica desarrollada en la antigua Grecia y consolidada posteriormente en Roma a través

de pensadores como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Aunque surgió hace más de dos mil años, sus principios continúan siendo relevantes debido a su relevancia en el autocontrol, la racionalidad y la capacidad de enfrentar la adversidad con serenidad (Pigliucci, 2018).

Para iniciar este aporte, en primer momento se aborda el tema de la inteligencia emocional, como una necesidad en la educación media superior, enseguida el estoicismo una filosofía de vida, continuando con el pensamiento de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio y finalmente, la formación del carácter según la filosofía estoica.

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), los estudios descriptivos buscan identificar, analizar y caracterizar fenómenos sociales o educativos sin manipular variables, permitiendo una comprensión profunda de la realidad estudiada.

Se utilizó la técnica de revisión documental, mediante el análisis de fuentes bibliográficas relacionadas con la inteligencia emocional y filosofía estoica. Las fuentes consultadas incluyeron libros académicos, artículos científicos y documentos especializados publicados en los últimos años.

El análisis se centró en identificar principios estoicos aplicables a la educación emocional y su aportación viable al desarrollo integral de los estudiantes de educación media superior.

Desarrollo

La inteligencia emocional como una necesidad en la educación media superior

Trabajar la inteligencia emocional en el aula, se ha vuelto una necesidad, ante “Manifestaciones del analfabetismo emocional entre jóvenes en edad escolar como la depresión, ansiedad, estrés, desórdenes en la comida (bulimia, anorexia), suicidios, violencia, delincuencia, drogas, alcoholismo” (Bisquerra, 2020). La inteligencia emocional aborda la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás, debido a que el éxito personal, académico y profesional no depende únicamente del coeficiente intelectual (CI), sino también de habilidades emocionales que permiten relacionarse eficazmente con otras personas y afrontar los desafíos de la vida real (Goleman, 2018).

En este sentido Mora (2020) señala que las emociones constituyen el motor del aprendizaje, ya que todo proceso cognitivo significativo se encuentra acompañado por una experiencia emocional. Desde esta perspectiva, educar las emociones implica también mejorar las condiciones para aprender. Ante este panorama y comprendiendo que las emociones son inherentes al ser humano y necesarias para su adaptación y desarrollo, se requiere aprender a gestionar las emociones a su favor, sin causarse daño, así mismo ni a las demás personas de su contexto inmediato.

La adolescencia representa un periodo especialmente complejo debido a las transformaciones biológicas y psicológicas que experimentan los jóvenes e influyen en su estabilidad emocional y en la forma en que afrontan los retos cotidianos. Durante esta etapa, el desarrollo cerebral aún se encuentra en proceso de maduración, particularmente en las áreas relacionadas con el autocontrol y la toma

de decisiones, lo que explica la tendencia a realizar constantemente conductas impulsivas y respuestas emocionales intensas (Papalia y Martorell, 2021).

Aunado a lo antes mencionado también intervienen factores que incrementan la vulnerabilidad emocional de los estudiantes, como la presión académica, problemas familiares, comparación constante en redes sociales, incertidumbre económica y las expectativas familiares que pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad (Goleman, 2018).

Otro grave problema emocional que se vive diariamente en el aula, es la baja tolerancia a la frustración. El estoicismo enseña que los obstáculos forman parte natural de la vida y pueden convertirse en oportunidades de crecimiento personal (Robertson, 2020).

Mediante este enfoque, los estudiantes aprenden a interpretar los errores y fracasos como experiencias de aprendizaje en lugar de considerarlos amenazas a su autoestima.

Cabe mencionar que se cuenta con una habilidad extraordinaria, esta es la resiliencia y si los alumnos la practican y desarrollan, obtienen grandes beneficios que se ven reflejados en la gestión adecuada de las emociones. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse positivamente ante situaciones adversas. Diversas investigaciones han demostrado que las personas resilientes presentan mayores niveles de bienestar psicológico y mejores habilidades para afrontar el estrés y la ansiedad (Masten, 2021).

Los principios estoicos contribuyen al desarrollo de esta capacidad al promover el autocontrol, la reflexión racional y la aceptación constructiva de las dificultades. Por ello, la escuela no debe limitarse a la transmisión de conocimientos o a solo enseñar contenidos, sino a crear y promover espacios o escenarios educativos que

favorezcan el desarrollo y potencialización de la inteligencia emocional, contribuyendo al desarrollo integral del alumno.

El estoicismo, una filosofía de vida

El estoicismo surgió alrededor del siglo III a. C. con Zenón de Citio y posteriormente fue desarrollado por filósofos como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Su propósito principal consiste en enseñar a las personas a vivir de acuerdo con la razón y alcanzar la tranquilidad interior mediante el dominio de sus juicios y emociones (Sellars, 2019).

El estoicismo propone aprender a gestionar las emociones mediante la reflexión racional y el autoconocimiento. Desde esta perspectiva divide a las emociones en disruptivas que son las que causan molestia e incomodidad o daño como la ira y las positivas o constructivas aquellas que elevan a la persona, como la alegría, por lo tanto, los estoicos, evitaban experimentar las emociones disruptivas antes de que generaran control sobre ellos, al tener claro que éstas no son consecuencia directa de los acontecimientos, sino de la interpretación que cada persona hace de ellas (Pigliucci, 2020).

La filosofía estoica se distingue por ofrecer una serie de principios orientados al desarrollo del autocontrol, la serenidad y la virtud como medios para alcanzar una vida plena. El estoico no cambia sus valores para encajar, ya que quien sacrifica sus principios para pertenecer se pierde a sí mismo y pierde su libertad (Sellars, 2019).

Pensamiento de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio

Séneca (2018) consideraba que las emociones descontroladas podían alterar el juicio racional y conducir a conductas perjudiciales para el individuo. El mencionaba que la ira constituye una de las pasiones más destructivas y que debe ser

gestionada mediante la reflexión y la razón. El filósofo sostenía que las personas pueden aprender a reconocer sus emociones antes de actuar impulsivamente, al hacer una pausa para reflexionar sobre las posibles consecuencias y mantener la calma incluso en la adversidad, favoreciendo una toma de decisiones consciente y responsable.

En la misma línea Marco Aurelio (1977) al respecto refería que “el hombre sumergido en colera tiende a experimentar pena y angustia en el corazón al desviarse de la razón” motivo por el cual cada individuo debe preguntarse en cada acción que realice, si la está efectuando de forma correcta, si está actuando como un ser inteligente o tendrá que arrepentirse en algún momento, he aquí la importancia de cuidarse para que nadie les impida hablar y comportarse siempre conforme a la naturaleza de quienes son (Marco Aurelio, 1977).

Por lo antes expuesto, este pensamiento puede ser considerado una herramienta educativa para fortalecer el autocontrol y la reflexión crítica en los adolescentes.

Esta propuesta coincide con los planteamientos de Bisquerra (2020), quien señala que la regulación emocional implica la capacidad de manejar adecuadamente las emociones para favorecer el bienestar personal y social.

Desde una perspectiva educativa, las enseñanzas de Séneca promueven el desarrollo de la autorregulación emocional, una competencia esencial para los estudiantes de educación media superior, ya que al reprimir las emociones o no saber gestionirlas, implica que los alumnos descarguen esa presión en ellos mismos, al pasar de una tristeza a una depresión, de un miedo a una fobia, de una preocupación a una ansiedad y más tarde a dañarse físicamente realizándose cortes en su cuerpo o llegando al suicidio.

Por otro lado, entre las contribuciones más relevantes de Epicteto destaca la denominada "dicotomía del control", principio según el cual existen acontecimientos que dependen de cada persona y otros que escapan completamente a su voluntad, por ejemplo, si se ata la felicidad a cosas que no se controlan, como las relaciones o posesiones, se sufre decepción e incluso hay que mencionar que en situaciones controladas los resultados no siempre resultan como lo esperado y es aquí cuando se debe fortalecer la excelencia personal y no enfocarse en resultados para no sufrir decepciones (Epicteto, 2019).

Para este filósofo, gran parte del sufrimiento humano surge cuando las personas intentan controlar situaciones externas sobre las cuales no poseen influencia. En contraste, la serenidad se alcanza cuando el individuo concentra sus esfuerzos en aquello que sí puede controlar: sus pensamientos, decisiones y acciones. Aceptar serenamente aquellas circunstancias que no pueden modificarse es de sabios, esta actitud no implica resignación pasiva, sino la capacidad de enfocar la energía en aquello que sí puede transformarse (Pigliucci, 2018).

El aceptar que los individuos no pueden controlar las emociones del otro, da pauta a centrarse en la propia reacción, ya que es su juicio sobre la ira del hombre, lo que ha causado su propio malestar. La aceptación favorece la reducción de la ansiedad y estrés, permitiendo que los estudiantes desarrollen una actitud más resiliente frente a las dificultades académicas y personales.

Esta enseñanza posee una notable relevancia educativa en contextos donde los adolescentes enfrentan situaciones de incertidumbre, presión social o dificultades familiares, sociales y educativas. Al comprender que no todos los acontecimientos pueden modificarse ni están bajo su control y que se debe soltar la necesidad de controlar el resultado, centrándose en su reacción, que finalmente es su juicio.

En la misma línea, Marco Aurelio representa uno de los máximos exponentes de la práctica reflexiva dentro del estoicismo. En sus *Meditaciones*, propone el examen constante de los pensamientos, emociones y acciones como medio para alcanzar la sabiduría y el equilibrio emocional (Marco Aurelio, 2017).

El ejercicio de la reflexión cotidiana favorece el autoconocimiento, competencia considerada fundamental dentro de la inteligencia emocional, que permite identificar y comprender los propios estados afectivos (Goleman, 2018).

La práctica reflexiva promovida por Marco Aurelio puede incorporarse al ámbito educativo mediante diarios de aprendizaje, bitácoras emocionales y actividades de metacognición que permitan a los estudiantes analizar sus experiencias y fortalecer su capacidad de autorregulación.

En este mismo sentido Séneca (1986) enfatiza en que uno de los grandes problemas en la sociedad es la preocupación, debido a que las personas imaginan situaciones que aún no suceden e inclusive existen muchas posibilidades de que no ocurran nunca, sufriendo en demasía por lo que piensa y no por lo que ocurre, por eso refiere que un estoico se enfrenta a las situaciones adversas y las retoma como posibilidades de bien, además de que modera el miedo con la esperanza.

La formación del carácter según la filosofía estoica

La filosofía estoica plantea que la formación del carácter depende de practicar de manera consciente las virtudes y del uso de la razón para orientar la conducta humana (Marco Aurelio, 1977). Para los estoicos, la sabiduría, la justicia, la fortaleza y la templanza constituyen las bases de una vida moralmente correcta. Desde esta perspectiva, el carácter no está determinado por situaciones externas, sino por la capacidad de cada individuo para responder de manera racional a los acontecimientos que enfrenta en diferentes momentos de la vida y en las diferentes

áreas en las que participa. Epicteto, (2019) afirmaba que los individuos deben concentrarse en aquello que está bajo su control, mientras que Marco Aurelio destacaba la importancia de la reflexión constante y el deber moral como medios para alcanzar la excelencia humana (Marco Aurelio, s/f).

En los estudiantes de nivel medio superior, la formación del carácter representa un proceso vital debido a las características de esta etapa en la que sobresalen los cambios físicos y emocionales, así como presiones sociales que influyen en la construcción de la identidad personal. La filosofía estoica ofrece principios que favorecen el desarrollo de la autodisciplina, la responsabilidad y el autocontrol emocional, competencias necesarias para afrontar los desafíos académicos y personales. Desde este enfoque, los estudiantes aprenden a distinguir entre los factores externos de los que no tienen control o no dependen de ellos y las decisiones personales que sí dependen de ellos y que por ende son responsables de sus respuestas, fortaleciendo así su autonomía y capacidad de juicio (Epicteto, 2019; Séneca, 2018).

Uno de los aportes más significativos del estoicismo a la educación es la búsqueda de la virtud como finalidad de la vida humana. Séneca (2018) consideraba que la felicidad auténtica surge de una conducta guiada por principios éticos y no por vivir aferrado a personas, situaciones, cosas o reconocimientos, ya que se volverá una cadena pesada que le impedirá avanzar hacia el logro de sus objetivos, motivo por el cual esta idea promueve el fortalecimiento de valores como la libertad, honestidad, la perseverancia, el respeto y la justicia, los cuales contribuyen al desarrollo de un carácter inquebrantable.

Cuando los estudiantes orientan sus acciones hacia la práctica de estas virtudes, fortalecen su capacidad para tomar decisiones responsables y actuar de manera congruente con sus principios morales (Séneca, 2018). El alumno necesita enfocarse en su persona y concentrarse en lo que depende de él, como el ejercitar la disciplina para que cuando no se encuentre motivado se levante las veces

necesarias e insista y siga sin cargar con el ayer, considerando que su valor no depende del otro, sino de su carácter cuando nadie lo observa, ya que, si le da importancia a la aprobación de los demás, pierde su libertad.

Asimismo, la filosofía estoica favorece el desarrollo de la resiliencia, entendida como la capacidad de afrontar situaciones adversas sin perder el equilibrio emocional. Los estoicos sostenían que las dificultades forman parte natural de la existencia y que la manera en que las personas interpretan los acontecimientos determina su bienestar emocional. En consecuencia, los estudiantes pueden aprender a enfrentar los retos inherentes a la vida como el fracaso académico, los conflictos interpersonales o la presión social como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. Esta postura fortalece la confianza en sí mismos (Epicteto, 2019).

Conclusión

No es suficiente que en el aula se enseñe a respirar de forma diafragmática cuando surge estrés o ansiedad, que, si bien es una estrategia de mucho valor, resulta insuficiente si el alumno, mantiene la costumbre de seguir percibiendo cualquier dificultad como una amenaza para su autoestima, desarrollo personal y académico, por ende, hay que tener en cuenta que educar emocionalmente implica enseñar nuevas formas de darle sentido a la realidad.

El estoicismo constituye una aportación indispensable para la formación integral en la educación media superior. Los desafíos emocionales que enfrentan los adolescentes requieren realizar una práctica constante que reformule la forma en que se responde ante las diferentes circunstancias de la vida, donde el objetivo sea formar estudiantes capaces de ejercer la disciplina, sabiduría, autocontrol, aceptación de lo que está bajo su control y lo que no se encuentra bajo el control de

la persona, la aceptación racional de las circunstancias, el fortalecimiento de carácter a pesar de las adversidades que se presenten.

Por tanto, se recomienda que las instituciones educativas exploren la integración de enfoques filosóficos y humanistas dentro de los programas de educación socioemocional, favoreciendo una formación que no solo prepare para el éxito académico, sino también para una vida plena y significativa.

Referencias

Bisquerra, R. (2020). *Educación emocional y bienestar* (3.ª ed.). Wolters Kluwer.

<https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>

Calle, R. (2025, 13 de febrero) 10 principios del estoicismo antigua. [Video]

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=cr3Shcc1yOU>

Epicteto. (2022). *Enchiridion* o Máximas (Enésima ed., L. F. Arriano, comp.; A. Brum, trad.). Ponent. (Obra original escrita ca. 135 d. C.; traducción original publicada en 1669).

<https://denippaz.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/04/epicteto-enquiritidion.pdf>

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.ª ed.). McGraw-Hill Education.

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/sampierilasrutas.pdf

López, R. (2024, 26 de abril) claves del estoicismo para alcanzar el bienestar [Video]

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=p2e-FHt8ioc>

Marco Aurelio. (1977). *Meditaciones*. Madrid: Gredos.

<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Marco%20Aurelio-Meditaciones.pdf>

Marco Aurelio. (s/f). *Meditaciones*. Fundación Calrlos Slim

<https://cdn.pruebat.org/recursos/recursos/Meditaciones-Marco-Aurelio.pdf>

Mora, F. (2020). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama* (3.^a ed.). Alianza Editorial.

Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*. Editorial Ariel.

https://pdlibrosarg.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/53/52229_TPCW_Como%20ser%20un%20estoico.pdf

Papalia, D. E., y Martorell, G. (2021). *Experiencia humana: Desarrollo humano* (14.^a ed.). McGraw-Hill Education.

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Pigliucci, M.(2020, 15 de enero). *La filosofía para vivir con menos ansiedad* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/>

Robertson, D. (2020). *Piensa como un emperador romano: La filosofía estoica de Marco Aurelio*. Editorial Planeta.

Sellars, J. (2019). *Lecciones de estoicismo*. Editorial Taurus.

<https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/es/lessons-in-stoicism.pdf>

Séneca, L.A. (1986). *Epistolas morales a Lucilio I*. Gredos

Séneca, L. A. (2018). *De la ira*. Alianza Editorial.

<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/1%20De%20La%20Ira.pdf>