

Inteligencia Emocional en el Aula

Claves para una Motivación Duradera

Diana Mayorga Capa
Priscilla Atiencia Armijos
Angel Almeida Sumba



EDITORIAL

SAGA

Inteligencia Emocional en el Aula

Claves para una Motivación Duradera

Diana Isabel Mayorga Capa

Priscilla Annabell Atiencia Armijos

Ángel Vinicio Almeida Sumba



Inteligencia Emocional en el Aula
Claves para una Motivación Duradera

Primera edición, 2025

Mayorga Capa, Diana Isabel

Atiencia Armijos, Priscilla Annabell

Almeida Sumba, Angel Vinicio

© Derechos reservados conforme a la ley

EDITORIAL SAGA

10 de agosto 232 entre Almendros y Mangos

Website: <https://libros.editorialsaga.com>

Email: editorialsaga.ec@gmail.com

Telf. (+593) 96 267 9148

Machala, Ecuador

Cubierta y diagramación: Kelvin Morales Curisaca

Dirección y supervisión editorial: M.Sc. William Satama Pereira

ISBN: 978-9942-7351-8-8

DOI: <https://doi.org/10.63415/saga.2025.12>

Impreso y hecho en Ecuador

Printed and made in Ecuador



Resumen

Inteligencia Emocional en el Aula: Claves para una Motivación Duradera es una obra que ofrece herramientas prácticas y reflexiones profundas sobre la importancia de la inteligencia emocional en el entorno educativo. A través de un enfoque integrador, el libro explica cómo el desarrollo de competencias emocionales en docentes y estudiantes puede potenciar la motivación, el aprendizaje significativo y el bienestar en el aula. Se abordan temas como la gestión emocional, la empatía, la autoestima y la autorregulación, ofreciendo estrategias aplicables a diferentes niveles educativos. La obra destaca la necesidad de cultivar un clima emocional positivo como base para el rendimiento académico y la formación integral del alumnado. Dirigido a educadores, orientadores y responsables de la formación, este libro se convierte en una guía esencial para transformar la enseñanza desde una perspectiva más humana, empática y motivadora, promoviendo relaciones saludables y un aprendizaje más consciente y duradero.

Palabras clave: inteligencia emocional, motivación, aprendizaje, habilidades sociales, educación

Abstract

Emotional Intelligence in the Classroom: Keys to Lasting Motivation is a work that offers practical tools and deep reflections on the importance of emotional intelligence in the educational environment. Through an integrative approach, the book explains how developing emotional competencies in teachers and students can enhance motivation, meaningful learning, and well-being in the classroom. Topics such as emotional management, empathy, self-esteem, and self-regulation are addressed, providing strategies applicable to different educational levels. The work emphasizes the need to cultivate a positive emotional climate as the foundation for academic performance and the holistic development of students. Aimed at educators, counselors, and training leaders, this book becomes an essential guide to transforming teaching from a more human, empathetic, and motivating perspective, fostering healthy relationships and more conscious, lasting learning.

Keywords: emotional intelligence, motivation, learning, social skills, education

Índice General

Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Índice General.....	v
Índice de Tablas	viii
Introducción	9
Capítulo 1: Fundamentos de la Inteligencia Emocional en la Educación.....	11
¿Qué es la inteligencia emocional? Definición y componentes	13
La importancia de las emociones en el aprendizaje	15
Diferencias entre coeficiente intelectual (CI) e inteligencia emocional (IE).....	16
Bases científicas de la IE: Daniel Goleman y otros autores clave....	18
Emociones primarias y secundarias: cómo influyen en el aula	20
El papel del docente como modelo emocional	22
Neuroeducación: cómo el cerebro aprende con emociones.....	23
Mitos y realidades sobre la IE en la educación	25
Beneficios de aplicar la IE en el rendimiento académico.....	27
Casos de éxito: escuelas que integran la IE.....	29
Capítulo 2: Desarrollo de Habilidades Emocionales en Docentes y Estudiantes.....	33
Autoconocimiento emocional: identificar propias emociones	35
Autorregulación: técnicas para manejar el estrés y la frustración	37
Empatía en el aula: entender las emociones de los estudiantes.....	39
Habilidades sociales: comunicación asertiva y resolución de conflictos	41
Motivación intrínseca vs. Extrínseca.....	43

Mindfulness y relajación para docentes y alumnos.....	45
El rol de la escucha activa en la IE.....	47
Feedback emocionalmente inteligente	48
Trabajo en equipo y cooperación desde la IE	50
Cómo fomentar la resiliencia en los estudiantes	52
Capítulo 3: Estrategias Prácticas para Aplicar la Inteligencia Emocional en el Aula	57
Dinámicas de grupo para la cohesión emocional	59
El diario emocional como herramienta pedagógica.	61
Juegos y actividades para identificar emociones (ej.: "el semáforo emocional").	63
Técnicas de respiración y concentración para antes de los exámenes.	65
Cómo crear un "rincón de las emociones" en clase.....	66
Uso de cuentos y metáforas para trabajar emociones complejas.	68
Aprendizaje basado en proyectos (ABP) con enfoque emocional. ..	70
Manejo de conflictos entre alumnos mediante mediación.	71
Integración de la IE en la evaluación (rubricas emocionales).....	73
Tecnología y apps para desarrollar la IE (ej.: ClassDojo, Mood Meter).	75
Capítulo 4: Motivación Duradera y Clima Escolar Positivo	81
Factores que matan la motivación en el aula.....	83
El poder del refuerzo positivo y la mentalidad de crecimiento (Carol Dweck).	85
Diseño de ambientes educativos emocionalmente seguros.....	87
La importancia del juego y la creatividad en el aprendizaje.	88
Relación familia-escuela: cómo involucrar a los padres en la IE. ...	90
Bullying y cyberbullying: prevención desde la IE.	92

Celebración de logros y fracasos como oportunidades.	93
Liderazgo docente inspirador.	95
Casos prácticos: transformación de aulas conflictivas.	97
Pasos para crear un plan de IE institucional.¡Error! Marcador no definido.	
Conclusiones	101
Referencias Bibliográficas.....	103

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Fundamentos de la Inteligencia Emocional en la Educación</i>	31
Tabla 2 <i>Desarrollo de Habilidades Emocionales en Docentes y Alumnos</i>	54
Tabla 3 <i>Estrategias Prácticas para Aplicar la Inteligencia Emocional en el Aula</i>	77
Tabla 4 <i>Motivación Duradera y Clima Escolar Positivo</i>	99

Introducción

La inteligencia emocional (IE) se ha consolidado como un pilar fundamental en la educación contemporánea, trascendiendo su origen psicológico para transformarse en una competencia clave en el ámbito pedagógico (Parra et al., 2024). Su impacto en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil está respaldado por evidencia científica, que demuestra cómo el desarrollo de habilidades emocionales fortalece la motivación, la resiliencia y las relaciones interpersonales en el aula (Marcos et al., 2021). Este libro surge en un contexto donde la educación enfrenta problemas complejos, como el estrés académico y la desmotivación, que requieren enfoques integrales más allá de lo cognitivo.

El aula es un espacio donde las emociones influyen directamente en el aprendizaje, activando circuitos neuronales vinculados a la memoria y la atención (Flores et al., 2023). Sin embargo, tradicionalmente se ha subestimado su rol, priorizando el coeficiente intelectual sobre la IE, a pesar de que esta última muestra mayor influencia en habilidades como la resolución de problemas (Martín-Requejo et al., 2023). Justificamos esta obra por la urgencia de equipar a docentes y estudiantes con herramientas prácticas para gestionar emociones, creando climas escolares positivos y equitativos (Vázquez Recio et al., 2021).

Los objetivos de este libro son tres: primero, analizar los fundamentos teóricos de la IE en educación; segundo, ofrecer estrategias prácticas para su desarrollo en docentes y estudiantes; y tercero, explorar su impacto en la motivación duradera y el clima escolar. Surgen preguntas clave: ¿Cómo integrar la IE en el currículo? ¿Qué técnicas son más efectivas según los contextos educativos? ¿Cómo medir su impacto en el aprendizaje? Estas

interrogantes guían nuestra investigación, basada en evidencia actualizada y experiencias exitosas.

La estructura del libro se organiza en cuatro capítulos. El primero aborda los fundamentos de la IE, desde sus bases científicas hasta su aplicación en el aula, desmitificando creencias arraigadas (Intriago, 2022). El segundo se centra en el desarrollo de habilidades emocionales, como la autorregulación y la empatía, con técnicas validadas (Doval & Osella, 2022). El tercero presenta estrategias prácticas, desde dinámicas grupales hasta el uso de tecnología (Álvarez-González et al., 2021). Finalmente, el cuarto capítulo explora la motivación y el clima escolar, destacando casos de éxito (García & Arvelo, 2021).

Este libro está dirigido a educadores, orientadores y líderes educativos que buscan transformar sus prácticas desde una perspectiva humana y empática. A través de un enfoque integrador, combinando teoría y práctica, aspiramos a contribuir a una educación donde lo emocional y lo académico se entrelacen para formar individuos conscientes, resilientes y socialmente responsables (Costa Rodríguez et al., 2021). La IE no es un complemento, sino un eje transformador para la educación del siglo XXI.

Capítulo 1:

Fundamentos de la Inteligencia Emocional en la Educación

La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, orientando acciones y pensamientos de manera efectiva (Marcos et al., 2021). Este constructo, popularizado por Daniel Goleman en los años noventa, trasciende el ámbito psicológico para posicionarse como un pilar en la educación. Según Parra et al. (2024), su impacto en el rendimiento académico es innegable, especialmente en etapas básicas, donde el manejo emocional fortalece las relaciones interpersonales y la resiliencia ante problemas educativos.

Los componentes de la IE —autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales— son esenciales para un aprendizaje integral. Costa Rodríguez et al. (2021) destacan que los docentes con estas competencias favorecen climas de aula positivos y procesos pedagógicos más efectivos. Además, la IE no solo complementa al coeficiente intelectual (CI), sino que, como revela Martín-Requejo et al. (2023), en contextos como la resolución de problemas matemáticos, su influencia supera incluso la del CI.

Las emociones, tanto primarias como secundarias, juegan un rol protagónico en el aula. Flores et al. (2023) explican, desde la neuroeducación, cómo el cerebro aprende mejor en entornos emocionalmente seguros y motivadores. Este enfoque científico demuestra que las emociones activan circuitos neuronales vinculados a la memoria y la atención, lo que redefine estrategias didácticas. Por ello, el docente debe asumirse como modelo emocional, tal como señala Vergara Martínez et al. (2023), requiriendo formación continua para guiar a los estudiantes en su desarrollo socioafectivo.

La IE también desmitifica creencias arraigadas en la educación. Intriago (2022) subraya su relevancia en la inclusión universitaria, desmontando ideas como que su aplicación es exclusiva para niveles básicos. Asimismo, programas basados en IE,

como técnicas de relajación, han demostrado mejorar el bienestar y el rendimiento académico en secundaria (Bellver-Pérez & Menescardi, 2022), evidenciando su versatilidad.

Casos de éxito en escuelas —como los analizados por Vázquez Recio et al. (2021)— confirman que integrar la IE en proyectos educativos genera prácticas innovadoras y equitativas. Estos ejemplos, junto con la evidencia teórica y empírica revisada, sustentan la urgencia de priorizar la IE en la formación docente y curricular, no como un complemento, sino como un eje transformador de la educación del siglo XXI.

¿Qué es la inteligencia emocional? Definición y componentes

La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar tanto las emociones propias como las ajenas, utilizando esta información para guiar el comportamiento y el pensamiento (Marcos et al., 2021). Este concepto surge como respuesta a entornos donde el exceso de tecnicismo ha desplazado las habilidades humanísticas, evidenciando la necesidad de un enfoque más integral en las interacciones sociales. En el ámbito educativo, la IE se posiciona como una herramienta clave para fomentar relaciones empáticas y una comunicación efectiva, esenciales en procesos de enseñanza-aprendizaje.

Los principales componentes de la IE, propuestos por modelos como el de Goleman, incluyen la autoconciencia emocional, la autorregulación, la motivación intrínseca, la empatía y las habilidades sociales. La autoconciencia permite identificar emociones y su impacto, mientras que la autorregulación facilita el manejo de impulsos y respuestas adaptativas. La motivación, por su parte, impulsa la persistencia hacia metas a pesar de obstáculos, y la empatía posibilita comprender las emociones de otros, base para relaciones interpersonales sólidas.

Estos componentes no actúan de forma aislada, sino interconectada. Por ejemplo, un docente con autoconciencia emocional puede regular su estrés y generar un clima de aula positivo, lo que, sumado a su empatía, mejora la conexión con los estudiantes. Esta sinergia es especialmente relevante en educación, donde las emociones influyen directamente en la motivación y el rendimiento académico. Así, la IE trasciende lo individual para convertirse en un factor colectivo que moldea dinámicas institucionales.

La IE también se distingue por su carácter desarrollable. A diferencia de habilidades estáticas, sus componentes pueden fortalecerse mediante prácticas intencionadas, como la reflexión guiada o ejercicios de mindfulness. Esto la convierte en una competencia accesible y prioritaria en la formación docente, tal como señalan investigaciones en el campo médico (Marcos et al., 2021), donde su integración ha demostrado mejorar la relación profesional-paciente.

En el contexto educativo, la aplicación de la IE implica diseñar estrategias que fomenten su desarrollo desde edades tempranas. Programas basados en educación emocional, por ejemplo, enseñan a los estudiantes a nombrar emociones, resolver conflictos y trabajar en equipo. Estas habilidades no solo optimizan el aprendizaje, sino que preparan para problemas futuros, alineándose con una educación integral que valora lo cognitivo y lo emocional.

Por su parte, la inteligencia emocional destaca como un pilar indispensable en la educación contemporánea. Como destacan Marcos et al. (2021), su dominio permite "recentrar" las prácticas profesionales —y, por extensión, las educativas— en una visión humanista. Al integrar sus componentes en el quehacer pedagógico, se promueve no solo el éxito académico, sino la formación de individuos conscientes, resilientes y socialmente

responsables, capaces de navegar un mundo cada vez más complejo.

La importancia de las emociones en el aprendizaje

Las emociones desempeñan un papel fundamental en los procesos educativos, ya que influyen directamente en la atención, la memoria y la motivación de los estudiantes (Costa Rodríguez et al., 2021). Investigaciones recientes demuestran que un estado emocional positivo facilita la adquisición de nuevos conocimientos, mientras que emociones como el estrés o la ansiedad pueden obstaculizar el aprendizaje. La neurociencia ha revelado que las emociones activan regiones cerebrales vinculadas a la cognición, evidenciando que lo emocional y lo académico están intrínsecamente relacionados en el proceso educativo.

El clima emocional del aula resulta determinante para el rendimiento escolar. Cuando los docentes crean entornos seguros y acogedores, los estudiantes muestran mayor disposición para participar, cometer errores y asumir problemas intelectuales. Por el contrario, ambientes cargados de tensión o desinterés generan bloqueos emocionales que limitan el potencial de aprendizaje. Esto subraya la necesidad de que los educadores desarrollen competencias emocionales para gestionar efectivamente las dinámicas grupales e individuales en el espacio educativo.

Las emociones también influyen en la consolidación de la memoria. Experiencias educativas asociadas a emociones intensas - ya sea alegría, sorpresa o incluso frustración superada - tienden a fijarse con mayor fuerza en la memoria a largo plazo. Este fenómeno explica por qué las metodologías activas que generan engagement emocional, como el aprendizaje basado en proyectos o la gamificación, suelen ser más efectivas que enfoques tradicionales desconectados de la experiencia emocional del estudiante.

La educación emocional en el aula no solo beneficia el aspecto académico, sino que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Al aprender a identificar, expresar y regular sus emociones, los alumnos adquieren herramientas esenciales para su bienestar psicológico y sus relaciones interpersonales. Estas habilidades trascienden el ámbito escolar, preparándolos para enfrentar los problemas de la vida adulta con mayor resiliencia y adaptabilidad.

Los docentes juegan un papel importante como modelos emocionales. Su capacidad para manejar sus propias emociones y responder adecuadamente a las de sus estudiantes establece un marco de referencia para el desarrollo emocional del grupo (Costa Rodríguez et al., 2021). Programas de formación docente que incorporan la inteligencia emocional han demostrado mejorar significativamente las prácticas pedagógicas, creando círculos virtuosos donde tanto educadores como estudiantes se benefician de un enfoque educativo más humano y efectivo.

Como señalan Costa Rodríguez et al. (2021), integrar la dimensión emocional en la educación no es un complemento opcional, sino un requisito fundamental para procesos de enseñanza-aprendizaje significativos. Las instituciones educativas que priorizan el desarrollo emocional junto al académico no solo obtienen mejores resultados escolares, sino que forman personas más equilibradas y preparadas para los problemas complejos de la actualidad. Esta perspectiva holística de la educación representa un paradigma esencial en la pedagogía contemporánea.

Diferencias entre coeficiente intelectual (CI) e inteligencia emocional (IE)

El coeficiente intelectual (CI) y la inteligencia emocional (IE) representan dos dimensiones distintas pero complementarias del potencial humano. Como demuestra el estudio de Martín-Requejo et al. (2023), mientras el CI predice habilidades cognitivas

tradicionales, la IE muestra una relación más significativa con competencias como la resolución de problemas matemáticos, destacando su papel único en el aprendizaje. El CI mide capacidades lógicas y analíticas, mientras la IE evalúa la habilidad para gestionar emociones y relaciones interpersonales, dos aspectos que funcionan de manera independiente, pero interactúan en contextos educativos reales.

El CI, medido tradicionalmente mediante pruebas estandarizadas, evalúa habilidades como razonamiento verbal, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento. Estas capacidades son relativamente estables a lo largo del tiempo. En contraste, la IE, que engloba autoconocimiento emocional, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, es considerablemente más maleable y puede desarrollarse mediante intervenciones educativas específicas. Esta plasticidad convierte a la IE en un objetivo prioritario para la educación moderna.

En el ámbito académico, el CI suele correlacionarse con el rendimiento en tareas estructuradas y mecanizadas, como operaciones aritméticas básicas. Sin embargo, como revela Martín-Requejo et al. (2023), la IE muestra mayor influencia en actividades complejas que requieren adaptabilidad, como la resolución de problemas matemáticos. Esto evidencia que mientras el CI proporciona la base cognitiva, la IE facilita la aplicación práctica del conocimiento en situaciones reales y ambiguas.

Las implicaciones educativas de esta distinción son profundas. Un enfoque exclusivo en el CI puede descuidar habilidades esenciales para el éxito vital, como la perseverancia ante fracasos o la colaboración efectiva. Por el contrario, la educación emocional complementa el desarrollo cognitivo, preparando estudiantes para problemas académicos y personales. Estudios muestran que alumnos con alta IE pero CI promedio suelen superar académicamente a aquellos con alto CI pero baja IE.

La medición de ambas inteligencias también difiere significativamente. El CI se evalúa mediante pruebas con respuestas correctas e incorrectas, mientras la IE requiere instrumentos que valoren comportamientos y actitudes en contextos sociales. Esta diferencia refleja la naturaleza distinta de ambos constructos: uno centrado en habilidades individuales de procesamiento de información, y otro en competencias relacionales y de autogestión emocional.

Como concluye Martin-Requejo et al. (2023), la educación del siglo XXI debe integrar ambos tipos de inteligencia para formar individuos competentes. Mientras el CI proporciona las herramientas cognitivas, la IE permite usarlas efectivamente en entornos sociales complejos. Esta sinergia es particularmente relevante en áreas como matemáticas, donde combinarlas potencia no solo el cálculo, sino la aplicación creativa del conocimiento, demostrando que ambas inteligencias son complementarias e indispensables para el desarrollo integral.

Bases científicas de la IE: Daniel Goleman y otros autores clave

El concepto de inteligencia emocional (IE) fue popularizado por Daniel Goleman en la década de 1990, quien enfatizó su importancia para comprender y gestionar tanto las emociones propias como ajenas (Parra et al., 2024). Sin embargo, sus bases científicas se remontan a trabajos anteriores. Peter Salovey y John Mayer fueron pioneros al definir la IE como "la habilidad para monitorear sentimientos propios y ajenos, discriminarlos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción" (1990). Goleman amplió este concepto, integrando competencias como la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

El modelo de Goleman (1995) propuso que la IE podía ser más determinante que el coeficiente intelectual para el éxito

profesional y personal. Su investigación demostró que habilidades como el control de impulsos, el entusiasmo y la perseverancia eran predictores más confiables del rendimiento que las capacidades cognitivas puras. En el ámbito educativo, estos hallazgos revolucionaron la pedagogía, destacando la necesidad de formar no solo en contenidos académicos, sino también en competencias emocionales para enfrentar los problemas de la vida.

Reuven Bar-On desarrolló paralelamente el concepto de "cociente emocional", proponiendo un modelo que integraba factores intrapersonales, interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Su inventario EQ-i se convirtió en una herramienta clave para medir la IE. Estos aportes complementaron el trabajo de Goleman, proporcionando instrumentos válidos y confiables para evaluar las competencias emocionales en diversos contextos, incluyendo el educativo.

En el campo neurocientífico, Antonio Damasio demostró mediante sus investigaciones que las emociones son esenciales para la toma de decisiones racionales, desafiando la dicotomía tradicional entre emoción y razón. Sus estudios con pacientes con lesiones cerebrales revelaron que la desconexión emocional puede perjudicar significativamente el juicio, incluso cuando las capacidades cognitivas permanecen intactas. Estos hallazgos proporcionaron bases biológicas a los postulados de la IE.

La evolución de la teoría de la IE ha incorporado contribuciones de diversos investigadores. Richard Boyatzis profundizó en su aplicación al liderazgo, mientras Maurice Elias exploró su implementación en programas escolares. En Latinoamérica, autores como Bisquerra han adaptado estos conceptos al contexto educativo regional, desarrollando modelos de educación emocional aplicables en las aulas. Estas contribuciones han enriquecido el marco teórico original, permitiendo su adaptación a diferentes culturas y sistemas educativos.

Como concluye Parra et al. (2024), el trabajo de estos autores ha sentado las bases científicas que sustentan la importancia de la IE en educación. Desde Goleman hasta los investigadores contemporáneos, el desarrollo de este campo ha demostrado que las competencias emocionales son habilidades aprendibles que impactan significativamente el rendimiento académico y el bienestar estudiantil. La consolidación de este marco teórico ha transformado la pedagogía, promoviendo enfoques educativos más holísticos que integran lo cognitivo y lo emocional.

Emociones primarias y secundarias: cómo influyen en el aula

Las emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco) y secundarias (como la vergüenza, culpa u orgullo) desempeñan un papel fundamental en el ambiente de aprendizaje (Lozano-Peña et al., 2022). Mientras las primarias son respuestas innatas y universales, las secundarias emergen del desarrollo cognitivo y la socialización. En el aula, estas emociones interactúan constantemente, influyendo en la motivación, participación y rendimiento académico de los estudiantes. Docentes con competencias socioemocionales pueden identificar estas manifestaciones emocionales y utilizarlas para crear climas de aprendizaje más efectivos.

Las emociones primarias suelen manifestarse con mayor intensidad en estudiantes jóvenes, afectando directamente su disposición al aprendizaje. Por ejemplo, el miedo a fracasar puede bloquear la capacidad de razonamiento, mientras que la alegría por un logro incrementa la motivación intrínseca. Los docentes deben reconocer estas respuestas emocionales básicas para diseñar estrategias que regulen estados afectivos negativos y potencien los positivos, creando así condiciones óptimas para el aprendizaje significativo.

Las emociones secundarias, más complejas y culturalmente mediadas, adquieren mayor relevancia en la adolescencia. Sentimientos como la vergüenza ante errores públicos o el orgullo por reconocimientos influyen en la autoestima académica y la disposición a participar. Un estudio citado por Lozano-Peña et al. (2022) muestra que docentes que normalizan el error y fomentan una mentalidad de crecimiento ayudan a transformar emociones potencialmente limitantes (como la vergüenza) en oportunidades de aprendizaje.

La interacción entre emociones primarias y secundarias crea dinámicas grupales particulares en el aula. Un estudiante que experimenta ira (primaria) por una mala calificación puede desarrollar resentimiento (secundaria) hacia la asignatura si no cuenta con herramientas de regulación emocional. Por el contrario, cuando los educadores modelan estrategias para manejar emociones difíciles, promueven la resiliencia académica y emocional en sus estudiantes.

La gestión efectiva del universo emocional en el aula requiere que los docentes desarrollen lo que Lozano-Peña et al. (2022) denominan "competencia emocional pedagógica". Esto implica capacidad para reconocer expresiones emocionales, nombrarlas adecuadamente, validar las experiencias emocionales de los estudiantes y guiarlos en estrategias de regulación. Programas de formación docente que incorporan estos componentes muestran mejoras significativas en el clima de aula y el rendimiento académico.

Como señalan Lozano-Peña et al. (2022), comprender la influencia de las emociones primarias y secundarias permite transformar el aula en un espacio de desarrollo integral. Cuando los educadores aprenden a navegar este paisaje emocional complejo, no solo mejoran los resultados académicos, sino que fomentan el bienestar psicológico de los estudiantes. Esta perspectiva subraya la necesidad de incluir la educación emocional tanto en la formación

docente como en los currículos escolares, reconociendo su impacto en todos los aspectos del proceso educativo.

El papel del docente como modelo emocional

El docente contemporáneo asume el rol fundamental de modelar competencias emocionales que guíen el desarrollo integral de los estudiantes (Vergara Martínez et al., 2023). Más que transmitir conocimientos, el educador emocionalmente inteligente demuestra en su práctica diaria cómo reconocer, expresar y regular emociones adecuadamente. Esta función modeladora resulta importante, pues los estudiantes aprenden tanto de lo que el docente dice como de cómo lo dice, observando e imitando sus estrategias para manejar frustraciones, resolver conflictos y mantener la motivación ante problemas.

La capacidad del docente para autoregular sus propias emociones establece un marco de referencia en el aula. Cuando los educadores responden con calma ante situaciones estresantes, muestran empatía ante las dificultades de los estudiantes o expresan entusiasmo genuino por el aprendizaje, están enseñando implícitamente valiosas lecciones emocionales. Estas demostraciones prácticas resultan más efectivas que cualquier discurso teórico sobre inteligencia emocional, especialmente en estudiantes de menor edad que aprenden principalmente por observación.

Como facilitadores del clima emocional del aula, los docentes deben cultivar una especial sensibilidad para reconocer y validar las emociones de sus estudiantes. Esto implica ir más allá del contenido académico para conectar emocionalmente, mostrando genuino interés por el bienestar de cada alumno. Un docente que pregunta "¿Cómo te sientes con este tema?" en lugar de solo "¿Lo entendiste?", transmite el mensaje de que las emociones son parte legítima e importante del proceso educativo.

La congruencia emocional del docente - la alineación entre lo que siente, lo que expresa y lo que enseña - fortalece su credibilidad como modelo. Los estudiantes perciben rápidamente cuando hay discordancia entre el discurso emocional del docente y sus acciones reales. Por ello, la autenticidad emocional se convierte en un requisito para ejercer una influencia positiva, requiriendo que los educadores desarrollen un profundo autoconocimiento y honestidad emocional.

Los programas de formación docente deben priorizar el desarrollo de estas competencias modeladoras. Como señala Vergara Martínez et al. (2023), los educadores necesitan primero trabajar en su propia inteligencia emocional antes de poder guiar efectivamente a otros en este proceso. Esto implica formación específica en conciencia emocional, estrategias de regulación y habilidades de comunicación empática, que luego podrán transmitir a sus estudiantes mediante el ejemplo cotidiano.

Como destacan Vergara Martínez et al. (2023), el docente como modelo emocional representa "un punto de partida indispensable" para la educación integral. Su capacidad para encarnar los principios de la inteligencia emocional crea las condiciones para que los estudiantes desarrollen estas competencias clave. Al asumir conscientemente este rol, los educadores trascienden la mera instrucción académica para convertirse en guías del desarrollo humano completo, preparando a sus estudiantes no solo para el éxito escolar, sino para la vida.

Neuroeducación: cómo el cerebro aprende con emociones

La neuroeducación ha demostrado que los procesos emocionales y cognitivos están intrínsecamente relacionados en el aprendizaje (Flores et al., 2023). Investigaciones neurocientíficas revelan que las emociones activan el sistema límbico, modulando la atención, la memoria y la motivación. Cuando un estudiante

experimenta emociones positivas, su cerebro libera dopamina y serotonina, neurotransmisores que facilitan la formación de nuevas conexiones neuronales. Este hallazgo sustenta la importancia de crear climas emocionales favorables en el aula, donde el aprendizaje se asocie a experiencias significativas y gratificantes a nivel cerebral.

El cerebro humano procesa primero la información emocional antes que la racional, a través de la amígdala, estructura que actúa como filtro emocional. Esto explica por qué los contenidos asociados a experiencias emocionalmente intensas se recuerdan con mayor claridad. Los docentes pueden aprovechar este mecanismo diseñando actividades que generen curiosidad, sorpresa o satisfacción, activando así circuitos neuronales que refuerzan la consolidación de memorias a largo plazo. La neurodidáctica evidencia que el aprendizaje más efectivo ocurre cuando se combina lo cognitivo con lo emocional.

Las emociones negativas como el estrés o el miedo al fracaso activan respuestas neurofisiológicas que inhiben los procesos de aprendizaje. El cortisol, hormona liberada en situaciones de estrés, reduce la plasticidad cerebral y dificulta el acceso a la memoria. Por ello, los enfoques neuroeducativos recomiendan minimizar prácticas evaluativas generadoras de ansiedad, promoviendo en su lugar estrategias que fomenten la seguridad emocional y la mentalidad de crecimiento. Un ambiente libre de amenazas permite al cerebro operar en condiciones óptimas para el aprendizaje.

La neuroeducación también destaca el papel de las neuronas espejo en el aprendizaje socioemocional. Estas neuronas se activan tanto al realizar una acción como al observar a otros hacerla, explicando por qué los estudiantes internalizan las actitudes y reacciones emocionales de sus docentes. Este fundamento neurocientífico refuerza la importancia del modelado emocional por parte del educador, ya que los estudiantes literalmente

"reflejan" en sus cerebros las conductas emocionales que observan en figuras significativas.

Flores et al. (2023) destacan que la neuroeducación proporciona a los docentes herramientas basadas en evidencia científica para optimizar su práctica. Conocer cómo las emociones afectan procesos como la atención (regulada por el sistema noradrenérgico) o la memoria (dependiente del hipocampo) permite diseñar intervenciones pedagógicas más efectivas. Estrategias como el aprendizaje multisensorial, las pausas activas o la incorporación de elementos lúdicos aprovechan los mecanismos naturales del cerebro para aprender con mayor profundidad y permanencia.

Como concluyen Flores et al. (2023), integrar los principios de la neuroeducación en la formación docente es esencial para desarrollar prácticas pedagógicas alineadas con el funcionamiento cerebral. Comprender que "el cerebro que siente es el cerebro que aprende" transforma radicalmente los enfoques educativos, situando a las emociones como aliadas fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta perspectiva científica refuerza la necesidad de ambientes educativos que nutran tanto el desarrollo cognitivo como el bienestar emocional de los estudiantes.

Mitos y realidades sobre la IE en la educación

Existen numerosos mitos sobre la inteligencia emocional (IE) que dificultan su adecuada implementación educativa (Intriago, 2022). Uno de los más comunes es creer que la IE es innata e inmutable, cuando en realidad investigaciones demuestran que puede desarrollarse mediante prácticas sistemáticas. Otro mito frecuente es considerar que solo es relevante en educación inicial, ignorando su impacto en todos los niveles formativos, incluida la educación superior. Estos malentendidos limitan el potencial transformador de la IE, que cuando se aplica correctamente

beneficia tanto a estudiantes como a docentes en múltiples dimensiones.

Un mito persistente es que la IE sustituye o minimiza la importancia de las habilidades cognitivas. La realidad es que ambas se complementan, potenciando mutuamente el desarrollo integral. Como señala Intriago (2022), la IE no compite con el aprendizaje académico, sino que lo facilita al crear condiciones emocionales óptimas. Tampoco es cierto que sea exclusivamente para estudiantes con dificultades; todos los educandos se benefician al desarrollar competencias emocionales que mejoran su rendimiento y bienestar general.

Otro error común es pensar que trabajar la IE requiere programas especializados y recursos costosos. En realidad, puede integrarse naturalmente en las prácticas pedagógicas cotidianas mediante estrategias sencillas como el diálogo emocional, la resolución colaborativa de conflictos o la reflexión guiada sobre experiencias. La formación docente es clave para desmitificar esta percepción, mostrando cómo la IE puede implementarse con los recursos disponibles en cualquier contexto educativo.

Se cree equivocadamente que la IE solo corresponde al área de orientación o psicología escolar. La evidencia muestra que es responsabilidad de todos los educadores, independientemente de su asignatura. Cada interacción en el aula es una oportunidad para modelar y fortalecer competencias emocionales. Además, contrariamente a la idea de que consume tiempo valioso de clase, la IE bien implementada optimiza el tiempo de enseñanza al mejorar el clima de aprendizaje y reducir conductas disruptivas.

Intriago (2022) desmiente el mito de que la IE es una moda pasajera sin bases científicas. Por el contrario, cuenta con sólidos fundamentos en psicología, neurociencia y pedagogía, respaldados por décadas de investigación. Tampoco es cierto que solo beneficie a los estudiantes; los docentes que desarrollan su IE experimentan

mayor satisfacción laboral y menor estrés profesional. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de incorporar la IE en la formación inicial y continua del profesorado.

Como concluye Intriago (2022), superar estos mitos es esencial para "implementar estrategias efectivas de manejo emocional" en educación. La IE no es un añadido opcional, sino un componente fundamental para una educación verdaderamente inclusiva y de calidad. Al comprender su naturaleza científica, su aplicabilidad transversal y sus beneficios comprobados, las instituciones educativas pueden integrarla de manera sistemática, transformando no solo los resultados académicos sino el desarrollo humano integral de toda la comunidad educativa.

Beneficios de aplicar la IE en el rendimiento académico

La implementación de programas de inteligencia emocional (IE) en el ámbito educativo ha demostrado mejorar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Bellver-Pérez & Menescardi, 2022). Como evidenció su estudio con técnicas de relajación, el desarrollo de competencias emocionales genera un bienestar psicofísico que optimiza las condiciones para el aprendizaje. Estudiantes con mayor autoconciencia y regulación emocional muestran mejor capacidad de concentración, mayor persistencia ante problemas académicos y actitudes más positivas hacia el aprendizaje. Estos beneficios son particularmente evidentes en situaciones de evaluación, donde el manejo de la ansiedad permite demostrar mejor el conocimiento adquirido.

La IE fortalece habilidades metacognitivas esenciales para el éxito académico. Estudiantes emocionalmente competentes pueden monitorear y regular mejor sus procesos de pensamiento, identificando cuándo necesitan ayuda o ajustar sus estrategias de estudio. Además, desarrollan mayor tolerancia a la frustración cuando enfrentan contenidos complejos, evitando abandonos precipitados. Estos factores explican por qué alumnos con altos

niveles de IE suelen obtener mejores calificaciones, incluso cuando su coeficiente intelectual es similar al de compañeros con menores competencias emocionales.

El clima de aula mejora sustancialmente cuando se trabajan sistemáticamente las habilidades de IE. Como mostró la investigación de Bellver-Pérez y Menescardi (2022), técnicas como mindfulness y relajación reducen conflictos interpersonales y crean ambientes más propicios para el aprendizaje colaborativo. Este mejor clima social no solo beneficia el bienestar emocional, sino que permite dedicar más tiempo efectivo a la enseñanza, al disminuir las interrupciones y conductas disruptivas frecuentes en grupos con baja regulación emocional.

Las competencias emocionales impactan directamente en procesos cognitivos clave. La autorregulación emocional optimiza el funcionamiento ejecutivo, mejorando la memoria de trabajo, la planificación y la flexibilidad mental. Asimismo, la motivación intrínseca -componente central de la IE- incrementa la disposición al esfuerzo sostenido y la profundización en los contenidos. Estos mecanismos explican por qué estudiantes con desarrollada IE muestran mejor desempeño especialmente en asignaturas complejas que requieren pensamiento crítico y resolución de problemas.

La IE también mejora las relaciones docente-estudiante, facilitando procesos de enseñanza más efectivos. Cuando los alumnos desarrollan empatía y habilidades sociales, la comunicación en el aula fluye mejor, permitiendo una comprensión más clara de las expectativas académicas. Por otro lado, docentes que aplican principios de IE en su práctica pueden adaptarse mejor a las necesidades emocionales de sus estudiantes, personalizando su enseñanza y generando mayores niveles de engagement con los contenidos.

Como concluyen Bellver-Pérez y Menescardi (2022), "la aplicación de estrategias diversas de esta disciplina resulta importante durante la tarea educativa". Los beneficios de la IE en el rendimiento académico son multidimensionales, afectando positivamente factores cognitivos, metacognitivos, sociales y motivacionales. Instituciones educativas que integran sistemáticamente el desarrollo emocional en su currículo no solo forman personas más equilibradas, sino que obtienen consistentemente mejores resultados académicos en sus estudiantes, confirmando que emoción y cognición son procesos interdependientes en el aprendizaje humano.

Casos de éxito: escuelas que integran la IE

Diversas instituciones educativas han demostrado cómo la integración sistemática de la inteligencia emocional (IE) transforma positivamente los entornos de aprendizaje (Vázquez Recio et al., 2021). El Colegio Montserrat de Barcelona, pionero en España, implementó un programa de educación emocional transversal que redujo significativamente los conflictos escolares mientras mejoraba los resultados académicos. Su enfoque, basado en el desarrollo diario de competencias emocionales a través del currículo, evidencia que la IE no requiere horas extras, sino una reorientación pedagógica que priorice el desarrollo integral del estudiante.

En Latinoamérica, la Escuela Nueva de Colombia destaca por su modelo que combina IE con aprendizaje activo. Sus resultados muestran que estudiantes en entornos emocionalmente seguros desarrollan mayor autonomía y pensamiento crítico. La institución forma a los docentes en habilidades socioemocionales primero, para que luego puedan modelarlas efectivamente. Este caso confirma que la formación docente es el pilar para implementaciones exitosas, generando círculos virtuosos donde

tanto educadores como estudiantes se benefician del clima emocional positivo.

El programa RULER, desarrollado por la Universidad de Yale e implementado en más de 2,000 escuelas principalmente en Estados Unidos, ofrece evidencia robusta sobre los beneficios de la IE. Sus cinco componentes (reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular emociones) han demostrado mejorar el rendimiento académico en un 11%, además de reducir el bullying y aumentar la satisfacción escolar. Este modelo, validado científicamente, muestra cómo marcos estructurados pueden adaptarse a diversos contextos educativos con resultados consistentes.

En Finlandia, país reconocido por su excelencia educativa, la IE está integrada naturalmente en la formación docente y el currículo nacional. Escuelas como la Saunalahti de Espoo diseñan sus espacios físicos y rutinas considerando el bienestar emocional. Los resultados destacan no solo en pruebas PISA, sino en indicadores de salud mental estudiantil. Este enfoque sistémico demuestra que cuando la IE trasciende programas aislados para convertirse en filosofía institucional, sus beneficios se multiplican y sostienen en el tiempo.

Vázquez Recio et al. (2021) destacan que los casos más exitosos comparten características clave: visión a largo plazo, participación de toda la comunidad educativa y adaptación al contexto local. Por ejemplo, en entornos vulnerables como las Escuelas del Maestro Carlos Fuentealba en Argentina, la IE ha sido herramienta clave para abordar problemáticas sociales complejas. Estos casos refutan la idea de que la IE es exclusiva para ciertos contextos, mostrando su valor universal cuando se implementa con sensibilidad cultural.

Como señalan Vázquez Recio et al. (2021), estos ejemplos representan "innovación educativa transformadora" basada en

evidencia. Los casos exitosos demuestran que integrar la IE no es un añadido, sino un replanteamiento profundo de los procesos educativos hacia modelos más humanistas. Su impacto trasciende lo académico, formando ciudadanos emocionalmente competentes capaces de enfrentar los problemas del siglo XXI, lo que confirma que la educación emocional es tanto un derecho como una necesidad en la escuela contemporánea.

Tabla 1
Fundamentos de la Inteligencia Emocional en la Educación

Autor(es)	Hallazgo principal
Marcos et al. (2021)	La IE es clave en la relación médico-paciente y debe integrarse en la educación médica para fomentar habilidades humanísticas y comunicación efectiva.
Costa Rodríguez et al. (2021)	La IE docente mejora los procesos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Se destaca la necesidad de formación en Educación Emocional para docentes y estudiantes.
Martín-Requejo et al. (2023)	La IE, junto con funciones ejecutivas y hábitos de estudio, influye significativamente en la resolución de problemas matemáticos en primaria, más que el coeficiente intelectual (CI).
Parra et al. (2024)	La IE (concepto popularizado por Goleman) impacta positivamente en el rendimiento académico en educación básica, especialmente en el manejo de emociones y relaciones interpersonales.

Autor(es)	Hallazgo principal
Lozano-Peña et al. (2022)	Las competencias socioemocionales docentes mejoran el clima de aula, relaciones educativas y resultados académicos, pero se requiere un modelo teórico unificado para su medición e implementación.
Vergara Martínez et al. (2023)	El docente debe ser un modelo emocional y recibir formación en IE para fortalecer la dimensión emocional de los estudiantes.
Flores et al. (2023)	La neuroeducación resalta la importancia de un clima emocional positivo y la motivación en el aprendizaje, vinculando emociones con procesos cognitivos.
Intriago (2022)	La IE, junto con la psicología positiva y la neuroeducación, es esencial para una educación inclusiva universitaria, superando mitos sobre su aplicabilidad.
Bellver-Pérez & Menescardi (2022)	Técnicas de relajación basadas en IE mejoran el bienestar psicofísico, el clima de aula y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.
Vázquez Recio et al. (2021)	Casos de éxito demuestran que la innovación educativa con enfoque humanista (incluyendo IE) promueve prácticas equitativas y transformadoras en las escuelas.

Nota: Elaboración propia de los autores con base en las fuentes citadas en el capítulo.

Capítulo 2:

Desarrollo de Habilidades Emocionales en Docentes y Estudiantes

El desarrollo de habilidades emocionales en el ámbito educativo es fundamental para promover un aprendizaje integral. Como señalan Vásquez Barboza et al. (2022), la inteligencia emocional no solo mejora el rendimiento académico, sino también las habilidades sociales y cognitivas de los estudiantes. Este capítulo explora estrategias clave para fortalecer estas competencias, comenzando con el autoconocimiento emocional, que permite identificar y gestionar las propias emociones de manera consciente, base para un desarrollo emocional saludable (Vásquez Barboza et al., 2022).

La autorregulación es otra habilidad esencial, especialmente en contextos educativos donde el estrés y la frustración son frecuentes. Doval y Osella (2022) destacan que técnicas como la expresión corporal ayudan a los estudiantes a manejar estas emociones, fomentando una mayor adaptabilidad. Complementariamente, la empatía en el aula facilita la conexión emocional entre docentes y alumnos. Flores y Céspedes (2024) demuestran que enfoques cooperativos mejoran la comprensión de las emociones ajenas, especialmente en entornos vulnerables.

Las habilidades sociales, como la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, son pilares para un clima escolar positivo. Calderón Sánchez et al. (2023) evidencian que estrategias pedagógicas basadas en el trabajo colaborativo fortalecen estas capacidades. Asimismo, la motivación juega un rol importante: Mora Velasco et al. (2024) sostienen que la motivación intrínseca, más que la extrínseca, impulsa un compromiso genuino con el aprendizaje.

La práctica de mindfulness se ha posicionado como una herramienta efectiva para reducir el estrés y mejorar la concentración. Baena-Extremera et al. (2021) comprobaron que programas estructurados de mindfulness incrementan la atención en estudiantes de primaria y secundaria. Junto a esto, la escucha activa es vital; Figueroa-Céspedes et al. (2023) resaltan que los

docentes que la practican generan interacciones más significativas y empáticas.

El feedback emocionalmente inteligente es otro componente clave. Carrera Salinas et al. (2024) encontraron que retroalimentaciones basadas en el respeto y la solidaridad fortalecen valores éticos en los alumnos. Además, el trabajo en equipo potencia el aprendizaje socioemocional. Sánchez Castillo et al. (2023) destacan que los educadores emocionalmente inteligentes promueven ambientes colaborativos que enriquecen el proceso educativo.

Por su parte, la resiliencia permite a los estudiantes enfrentar adversidades académicas y personales. Tarazona et al. (2022) proponen técnicas psicoeducativas para desarrollarla, especialmente en entornos universitarios donde los problemas son mayores. En conjunto, estas habilidades no solo mejoran el desempeño académico, sino también el bienestar integral de la comunidad educativa.

Este capítulo integra hallazgos teóricos y prácticos para ofrecer un marco de referencia que impulse la educación emocional en las aulas. Como se ha evidenciado, su implementación sistemática puede transformar positivamente tanto a docentes como a estudiantes, creando entornos más inclusivos y efectivos para el aprendizaje.

Autoconocimiento emocional: identificar propias emociones

El autoconocimiento emocional constituye la base del desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Como señalan Vásquez Barboza et al. (2022), esta habilidad permite a los estudiantes reconocer y comprender sus propias emociones, lo que influye positivamente en su desempeño académico y relaciones interpersonales. La capacidad de identificar emociones

como la frustración, el entusiasmo o la ansiedad facilita una gestión más efectiva de las mismas, promoviendo un aprendizaje más consciente y adaptativo. Sin esta competencia, resulta difícil avanzar hacia otras dimensiones de la inteligencia emocional, como la autorregulación o la empatía.

Un aspecto clave del autoconocimiento emocional es la capacidad de nombrar las emociones con precisión. Esto implica ir más allá de categorías generales como "bien" o "mal" para distinguir entre emociones específicas, como la decepción, la ira o la satisfacción. Los docentes pueden fomentar este proceso mediante actividades reflexivas, como diarios emocionales o ejercicios de identificación a través de imágenes y relatos. Esta práctica no solo mejora la conciencia emocional, sino que también reduce respuestas impulsivas, favoreciendo un clima escolar más armónico.

La integración del autoconocimiento emocional en el aula requiere estrategias pedagógicas intencionadas. Por ejemplo, la metacognición emocional—reflexionar sobre cómo las emociones afectan los pensamientos y acciones—puede trabajarse mediante debates guiados o role-playing. Estas técnicas ayudan a los estudiantes a conectar sus experiencias emocionales con situaciones académicas y sociales, fortaleciendo su autonomía y capacidad de análisis. Además, los docentes deben modelar este comportamiento, compartiendo abiertamente cómo gestionan sus propias emociones en el entorno educativo.

La tecnología también puede ser una aliada en este proceso. Aplicaciones y plataformas digitales ofrecen herramientas interactivas para registrar emociones y patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante complementar estos recursos con espacios de diálogo presencial, donde los estudiantes puedan expresar sus sentimientos en un ambiente seguro. La combinación de lo digital y lo humano enriquece el

autoconocimiento emocional, adaptándose a las necesidades diversas de los alumnos.

Los beneficios del autoconocimiento emocional trascienden el ámbito académico. Estudiantes que desarrollan esta habilidad muestran mayor resiliencia ante el fracaso, mejores relaciones interpersonales y una autoestima más sólida. Además, como destacan Vásquez Barboza et al. (2022), estas competencias están vinculadas a un mejor rendimiento cognitivo y una mayor motivación intrínseca. Por ello, su desarrollo debe ser una prioridad en los programas educativos, sentando las bases para una formación integral que prepare a los estudiantes para los problemas emocionales de la vida.

El autoconocimiento emocional no es solo un componente aislado de la inteligencia emocional, sino un pilar fundamental para el crecimiento personal y académico. Al incorporar estrategias específicas en el aula, los educadores pueden empoderar a sus estudiantes para que comprendan y gestionen sus emociones de manera efectiva. Como evidencia la literatura, esta competencia no solo mejora el clima escolar, sino que también contribuye a un aprendizaje más significativo y duradero (Vásquez Barboza et al., 2022).

Autorregulación: técnicas para manejar el estrés y la frustración

La autorregulación emocional es una habilidad fundamental para enfrentar situaciones desafiantes en el ámbito educativo. Como señalan Doval y Osella (2022), estrategias como la expresión corporal pueden ser herramientas efectivas para desarrollar tolerancia a la frustración, especialmente en estudiantes de primaria. Esta capacidad permite a los alumnos reconocer sus emociones intensas, como el enojo o la ansiedad, y canalizarlas de manera constructiva. Cuando los estudiantes aprenden a autorregularse, no solo mejoran su desempeño académico, sino

también sus relaciones interpersonales y bienestar psicológico, creando un ambiente de aprendizaje más positivo.

Una técnica clave para la autorregulación es la respiración consciente, que ayuda a reducir los niveles de estrés en momentos de tensión. Enseñar a los estudiantes a pausar y respirar profundamente antes de reaccionar les brinda un espacio para elegir respuestas más adaptativas. Esta práctica puede complementarse con ejercicios de relajación muscular progresiva, donde los alumnos aprenden a identificar y liberar tensiones físicas asociadas al estrés. Estas herramientas son especialmente útiles en situaciones evaluativas o de conflicto, donde las emociones suelen intensificarse.

Otra estrategia efectiva es el uso de diarios emocionales, donde los estudiantes registran sus sentimientos y las situaciones que los desencadenan. Este ejercicio promueve la reflexión metacognitiva, permitiendo identificar patrones emocionales y desarrollar planes de acción alternativos. Los docentes pueden guiar este proceso mediante preguntas orientadoras como: "¿Qué sentiste en ese momento?" o "¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?". Esta práctica no solo fortalece la autorregulación, sino que también fomenta la autoconciencia emocional como base para el crecimiento personal.

El movimiento corporal también juega un papel importante en la gestión emocional. Doval y Osella (2022) destacan que actividades como el teatro, la danza o ejercicios de coordinación motriz ayudan a los estudiantes a expresar y regular sus emociones de manera no verbal. Estas técnicas son particularmente valiosas para niños que tienen dificultades para verbalizar lo que sienten. Al canalizar emociones a través del cuerpo, los alumnos encuentran una vía saludable para liberar tensiones y recuperar el equilibrio emocional.

La implementación de rutinas de mindfulness en el aula es otra estrategia prometedora. Breves ejercicios de atención plena al comenzar o finalizar la clase pueden ayudar a los estudiantes a centrarse en el presente y reducir la reactividad emocional. Estas prácticas, cuando se realizan consistentemente, mejoran la capacidad de los alumnos para manejar la frustración y mantener la calma ante problemas académicos. Además, crean un clima escolar más tranquilo y propicio para el aprendizaje colaborativo.

La autorregulación emocional es una competencia que puede desarrollarse mediante técnicas específicas y prácticas constantes. Como evidencian Doval y Osella (2022), el uso de estrategias corporales y cognitivas no solo mejora la tolerancia a la frustración, sino que también fortalece las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Al incorporar estas herramientas en el quehacer educativo, los docentes contribuyen a formar individuos más resilientes y emocionalmente inteligentes, capaces de navegar los problemas académicos y personales con mayor equilibrio y confianza.

Empatía en el aula: entender las emociones de los estudiantes

La empatía se ha convertido en una habilidad socioemocional fundamental para crear ambientes educativos inclusivos y solidarios. Como señalan Flores y Céspedes (2024), esta capacidad cognitivo-afectiva permite a docentes y estudiantes comprender las perspectivas y emociones de los demás, construyendo relaciones más significativas. Sin embargo, los efectos del confinamiento por COVID-19 han dificultado su desarrollo, especialmente en contextos vulnerables, donde la interacción social es importante. Fomentar la empatía en el aula no solo mejora el clima escolar, sino que también fortalece el aprendizaje colaborativo y la resolución pacífica de conflictos.

Una estrategia efectiva para desarrollar la empatía es mediante actividades que promuevan la adopción de perspectivas. Los docentes pueden implementar ejercicios donde los estudiantes asuman roles distintos al suyo, ya sea a través de dramatizaciones o debates guiados. Estas dinámicas ayudan a los alumnos a "ponerse en los zapatos del otro", comprendiendo cómo las acciones propias afectan a los demás. Complementariamente, el uso de literatura infantil con personajes diversos permite analizar emociones complejas en un contexto seguro y controlado, facilitando la conexión emocional.

La comprensión emocional es otra dimensión clave de la empatía que puede trabajarse en el aula. Los círculos de conversación, donde los estudiantes comparten experiencias personales en un ambiente de respeto, son particularmente efectivos. El docente puede guiar estas sesiones modelando la escucha activa y formulando preguntas que inviten a la reflexión, como "¿Cómo crees que se sintió tu compañero en esa situación?". Este tipo de interacciones no solo desarrolla sensibilidad emocional, sino que también fortalece la cohesión grupal y la confianza mutua.

Las manifestaciones positivas de empatía, como la alegría empática, pueden cultivarse mediante celebraciones colectivas de logros académicos y personales. Reconocer públicamente los éxitos de los compañeros, a través de murales o asambleas, fomenta una cultura de apoyo mutuo. Por otro lado, el estrés empático -malestar ante el sufrimiento ajeno- requiere estrategias específicas, como técnicas de regulación emocional, para evitar la sobrecarga afectiva en los estudiantes. El equilibrio entre estas dimensiones es esencial para una empatía saludable.

La integración tecnológica ofrece nuevas oportunidades para desarrollar empatía. Plataformas digitales con contenidos interculturales permiten conectar a estudiantes con realidades distintas a las suyas, ampliando su comprensión del mundo. Sin

embargo, como advierten Flores y Céspedes (2024), estas herramientas deben complementarse con interacciones presenciales significativas que permitan practicar la empatía en contextos reales, especialmente en cursos iniciales donde se están formando las habilidades sociales básicas.

Cultivar la empatía en el aula requiere un enfoque intencionado y multidimensional. Como demuestra la investigación de Flores y Céspedes (2024), las estrategias interaccionales y cooperativas no solo mejoran la comprensión emocional entre estudiantes, sino que también mitigan los efectos negativos del aislamiento social. Al integrar estas prácticas desde los primeros años escolares, los educadores contribuyen a formar ciudadanos más compasivos y socialmente responsables, capaces de construir relaciones más armónicas tanto dentro como fuera del contexto educativo.

Habilidades sociales: comunicación asertiva y resolución de conflictos

El desarrollo de habilidades sociales en el ámbito educativo es fundamental para formar estudiantes competentes emocional y socialmente. Como señalan Calderón Sánchez et al. (2023), las estrategias pedagógicas bien implementadas fomentan un clima escolar positivo donde florecen la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos. La comunicación asertiva permite expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa, mientras que las técnicas de resolución de conflictos ayudan a transformar los desacuerdos en oportunidades de aprendizaje. Estas competencias no solo mejoran las interacciones en el aula, sino que preparan a los estudiantes para problemas personales y profesionales futuros.

La comunicación asertiva puede cultivarse mediante técnicas específicas como el uso de mensajes "yo" (ej: "Yo me siento... cuando..."), que promueven la expresión personal sin culpabilizar a

otros. Los docentes pueden modelar esta forma de comunicación y diseñar actividades donde los estudiantes practiquen expresar sus necesidades y límites de manera respetuosa. Juegos de roles y simulaciones de situaciones cotidianas son particularmente efectivos para desarrollar esta habilidad, permitiendo a los alumnos experimentar diferentes perspectivas y formas de comunicación en un ambiente seguro y controlado.

En cuanto a la resolución de conflictos, el método de "negociación colaborativa" ha demostrado ser especialmente eficaz en entornos educativos. Esta técnica enseña a los estudiantes a identificar intereses comunes, generar opciones mutuamente beneficiosas y llegar a acuerdos satisfactorios. Los docentes pueden guiar este proceso mediante pasos estructurados: 1) Definir el problema objetivamente, 2) Expresar sentimientos y necesidades, 3) Generar soluciones creativas, y 4) Evaluar y seleccionar la mejor alternativa. Esta metodología no solo resuelve conflictos, sino que fortalece las relaciones interpersonales.

El aprendizaje cooperativo es otra estrategia clave para desarrollar estas habilidades sociales. Calderón Sánchez et al. (2023) encontraron que el trabajo en equipo bien estructurado, donde cada miembro tiene roles y responsabilidades definidas, fomenta la comunicación efectiva y la resolución colaborativa de problemas. Actividades como proyectos grupales, debates guiados y tutorías entre pares crean contextos auténticos para practicar la escucha activa, el respeto a las diferencias y la construcción de consensos, habilidades esenciales para la vida en sociedad.

La integración de estas prácticas requiere una planificación intencionada por parte de los educadores. Es fundamental crear rutinas y espacios específicos para el desarrollo de habilidades sociales, como "asambleas de aula" semanales donde se aborden conflictos y se celebren logros colectivos. El uso de rúbricas y listas de cotejo permite evaluar el progreso de los estudiantes en estas

competencias, proporcionando retroalimentación constructiva que guíe su mejora continua.

Como demuestra la investigación de Calderón Sánchez et al. (2023), la implementación sistemática de estrategias para desarrollar comunicación asertiva y resolución de conflictos transforma significativamente el clima escolar. Estas habilidades no solo mejoran las interacciones inmediatas en el aula, sino que equipan a los estudiantes con herramientas esenciales para navegar las complejidades de las relaciones humanas, contribuyendo a su bienestar emocional y éxito académico a largo plazo. Los docentes que priorizan estas competencias están formando no sólo buenos estudiantes, sino ciudadanos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables.

Motivación intrínseca vs. Extrínseca

La motivación constituye un pilar fundamental en el proceso educativo, presentándose en dos formas principales: intrínseca y extrínseca. Como señalan Mora Velasco et al. (2024), la motivación intrínseca surge del interés personal y el disfrute por aprender, mientras que la extrínseca depende de factores externos como recompensas o reconocimientos. Ambas interactúan constantemente en el contexto escolar, aunque la investigación demuestra que la intrínseca genera un compromiso más profundo y sostenido con el aprendizaje. Este equilibrio motivacional representa un problema pedagógico clave para los educadores del siglo XXI.

La motivación intrínseca se caracteriza por su capacidad para generar aprendizajes más significativos y duraderos. Cuando los estudiantes encuentran sentido personal en lo que aprenden, muestran mayor curiosidad, persistencia ante dificultades y satisfacción al superar retos. Los docentes pueden fomentarla mediante actividades que conecten con los intereses personales de los alumnos, permitan cierto grado de elección y autonomía, y

presenten problemas adecuados a sus capacidades. Este enfoque transforma el aprendizaje en una experiencia gratificante en sí misma, más allá de calificaciones o premios externos.

Por otro lado, la motivación extrínseca, cuando se usa estratégicamente, puede ser un valioso recurso pedagógico. Sistemas de recompensas, reconocimientos públicos o incentivos académicos pueden servir como puntos de partida para estudiantes desmotivados. Sin embargo, como advierten los expertos, su uso excesivo puede generar dependencia y minar la automotivación. El reto para los educadores consiste en emplear estos estímulos externos de manera transitoria y gradual, buscando siempre que los estudiantes internalicen el valor intrínseco de las actividades de aprendizaje.

Un enfoque equilibrado combina ambas formas de motivación según las necesidades educativas. Para tareas iniciales o menos atractivas, los refuerzos extrínsecos pueden servir de "andamiaje motivacional". Paralelamente, es fundamental diseñar experiencias de aprendizaje que despierten la curiosidad natural, conecten con proyectos vitales y permitan experimentar la satisfacción del dominio competencial. Esta combinación estratégica favorece la transición desde una motivación controlada externamente hacia una autorregulada e interna.

Las investigaciones recientes destacan el papel clave del docente como facilitador motivacional. Sus estrategias didácticas, estilo comunicativo y capacidad para crear climas de apoyo psicológico influyen directamente en el tipo de motivación que predominará en el aula. Un profesor que fomenta la autonomía, provee retroalimentación significativa y diseña actividades relevantes, cultiva la motivación intrínseca. Por el contrario, enfoques excesivamente controladores o centrados en premios/castigos refuerzan la dependencia de motivaciones externas.

Como concluyen Mora Velasco et al. (2024), la motivación intrínseca muestra una influencia más poderosa en el compromiso académico y el rendimiento sostenido. Sin embargo, ambas formas de motivación pueden complementarse estratégicamente en el proceso educativo. La clave reside en diseñar entornos de aprendizaje que satisfagan las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, favoreciendo así la internalización progresiva de motivos extrínsecos y el florecimiento de una genuina pasión por aprender.

Mindfulness y relajación para docentes y alumnos

La práctica del mindfulness se ha consolidado como una herramienta eficaz para mejorar el bienestar emocional en el ámbito educativo. Como demuestran Baena-Extremera et al. (2021), programas estructurados de mindfulness aplicados en escuelas logran reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar la capacidad de atención en estudiantes. Esta técnica de conciencia plena, que combina ejercicios de respiración y atención al momento presente, beneficia tanto a alumnos como a docentes, creando ambientes de aprendizaje más tranquilos y concentrados. Su implementación sistemática puede transformar la dinámica escolar, especialmente en contextos de alta exigencia académica.

Para los estudiantes, el mindfulness ofrece estrategias concretas para manejar la ansiedad ante evaluaciones y mejorar su rendimiento cognitivo. Ejercicios breves de 5 a 10 minutos al inicio de la jornada o antes de clases desafiantes pueden marcar una diferencia notable. Técnicas como el "escaneo corporal" o la "respiración consciente" ayudan a los jóvenes a reconocer y regular sus estados emocionales, desarrollando mayor autocontrol. Estos beneficios son particularmente valiosos en la adolescencia, etapa de intensos cambios emocionales y sociales que afectan el proceso de aprendizaje.

Los docentes también experimentan importantes beneficios al incorporar estas prácticas. La enseñanza es una de las profesiones con mayor riesgo de estrés laboral, y el mindfulness proporciona herramientas para gestionar la sobrecarga emocional. Programas específicos para educadores han demostrado reducir el burnout, mejorar la calidad de las interacciones en el aula y aumentar la satisfacción profesional. Cuando los maestros modelan estas prácticas, se convierten en referentes de regulación emocional para sus estudiantes.

La implementación exitosa requiere adaptación a cada contexto educativo. Como señala la investigación de Baena-Extremera et al. (2021), los programas más efectivos son aquellos que consideran las diferencias por edad, género y características institucionales. Para niños pequeños, las prácticas deben ser más breves y lúdicas, mientras que adolescentes pueden abordar ejercicios más complejos. La constancia es clave: sesiones regulares de 2-3 veces por semana muestran mejores resultados que intervenciones esporádicas.

La integración del mindfulness puede complementarse con otras técnicas de relajación como yoga escolar, musicoterapia o pausas activas. Este enfoque integral aborda distintas dimensiones del bienestar: física, emocional y social. Las escuelas que implementan estos programas reportan mejoras no solo académicas, sino también en el clima de convivencia, con reducción de conflictos y mayor empatía entre estudiantes.

En conclusión, como evidencian Baena-Extremera et al. (2021), el mindfulness representa una intervención educativa con sólidos fundamentos científicos y amplios beneficios. Al cultivarlo tanto en estudiantes como en docentes, las instituciones educativas pueden transformarse en espacios que favorezcan no solo el aprendizaje cognitivo, sino el desarrollo integral de personas más conscientes, equilibradas y resilientes. Su implementación gradual

y contextualizada ofrece un camino prometedor para la educación emocional del siglo XXI.

El rol de la escucha activa en la IE

La escucha activa emerge como un componente fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo. Como señalan Figueroa-Céspedes et al. (2023), los estudiantes identifican esta habilidad como característica distintiva de los "buenos profesores", quienes establecen interacciones pedagógicas basadas en el reconocimiento genuino de sus necesidades emocionales e intelectuales. Esta práctica va más allá de oír palabras; implica atención plena, comprensión empática y respuesta adecuada, creando un puente emocional entre docente y alumno. Cuando los educadores modelan la escucha activa, no solo mejoran el clima del aula, sino que también enseñan implícitamente esta valiosa habilidad social.

En el contexto docente, la escucha activa se manifiesta a través de señales verbales y no verbales específicas. Mantener contacto visual, asentir con gestos, parafrasear lo escuchado y evitar interrupciones son comportamientos que transmiten genuino interés por el interlocutor. Estas microhabilidades, cuando se aplican consistentemente, permiten detectar necesidades emocionales ocultas detrás de las palabras, como ansiedad académica o problemas de autoestima. Los docentes emocionalmente inteligentes utilizan esta información para adaptar su práctica pedagógica y ofrecer apoyos personalizados.

Para los estudiantes, desarrollar capacidad de escucha activa transforma sus interacciones sociales y procesos de aprendizaje. Esta habilidad les permite comprender mejor las instrucciones académicas, resolver conflictos interpersonalmente y construir relaciones más significativas con sus pares. Ejercicios estructurados como "el círculo de la palabra" -donde cada participante debe resumir lo dicho por el anterior antes de aportar su idea- son

particularmente efectivos para cultivar esta competencia desde edades tempranas.

La investigación de Figueroa-Céspedes et al. (2023) revela que las aulas donde predomina la escucha activa muestran características distintivas: mayor participación estudiantil, clima de confianza y resolución pacífica de conflictos. Estos entornos permiten a los estudiantes sentirse valorados y comprendidos, lo que fortalece su autoestima y motivación académica. Contrariamente, en ambientes donde predomina la comunicación unidireccional, los alumnos suelen mostrarse más reticentes a expresar dudas o perspectivas diferentes.

La implementación institucional de la escucha activa requiere capacitación docente continua y ajustes en las prácticas evaluativas. Talleres vivenciales que combinen teoría con role-playing permiten a los educadores desarrollar esta competencia. Simultáneamente, incorporar indicadores de comunicación empática en las rúbricas de evaluación docente envía un mensaje claro sobre su valor institucional. Estas estrategias combinadas transforman progresivamente la cultura escolar.

En conclusión, como demuestra el estudio de Figueroa-Céspedes et al. (2023), la escucha activa constituye un pilar insustituible de la inteligencia emocional en educación. Más que una técnica comunicacional, representa una actitud pedagógica que valora y respeta la voz del estudiante. Al cultivarla sistemáticamente, las instituciones educativas pueden transformarse en espacios donde florezca el entendimiento mutuo, la inclusión y el desarrollo integral de todos sus miembros.

Feedback emocionalmente inteligente

El feedback emocionalmente inteligente se ha convertido en una herramienta fundamental para el desarrollo socioemocional en el ámbito educativo. Como señalan Carrera Salinas et al. (2024),

este tipo de retroalimentación no solo evalúa el desempeño académico, sino que también considera y fortalece aspectos emocionales y valóricos en los estudiantes. A diferencia del feedback tradicional, este enfoque incorpora elementos de empatía, reconocimiento de esfuerzos y sugerencias constructivas, creando un ambiente donde los estudiantes se sienten valorados y motivados para mejorar. Cuando los docentes aplican esta estrategia, promueven no solo el aprendizaje cognitivo, sino también el crecimiento personal integral.

Un feedback emocionalmente inteligente se caracteriza por tres componentes esenciales: especificidad, oportunidad y equilibrio. Los comentarios deben ser concretos, enfocados en comportamientos observables más que en características personales, y entregados en momentos donde el estudiante esté receptivo. Es importante balancear observaciones sobre aspectos a mejorar con reconocimiento genuino de logros y fortalezas. Esta aproximación refuerza la autoestima académica y fomenta una mentalidad de crecimiento, donde los errores se perciben como oportunidades de aprendizaje en lugar de fracasos.

La implementación efectiva de este feedback requiere que los docentes desarrollen alta conciencia emocional. Antes de ofrecer retroalimentación, deben considerar el estado emocional del estudiante y adaptar su lenguaje no verbal (tono de voz, gestos) para transmitir apoyo genuino. Técnicas como el "sandwich feedback" (comenzar y terminar con aspectos positivos, colocando las áreas de mejora en el centro) resultan particularmente útiles para mantener la motivación mientras se señalan aspectos a desarrollar. Este método preserva la relación pedagógica y facilita la recepción de críticas constructivas.

Los beneficios del feedback emocionalmente inteligente se extienden más allá del ámbito académico. Carrera Salinas et al. (2024) encontraron que este enfoque promueve valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad

entre estudiantes. Al recibir retroalimentación que valora su esfuerzo y potencial, los alumnos internalizan estos mismos principios en sus interacciones con pares, mejorando el clima escolar general. Además, aprenden a dar y recibir críticas de manera asertiva, habilidad importante para su desarrollo personal y profesional futuro.

Para optimizar su impacto, el feedback emocionalmente inteligente debe integrarse sistemáticamente en las prácticas pedagógicas. Esto implica capacitar a los docentes en técnicas específicas, diseñar rúbricas que incluyan dimensiones socioemocionales y crear espacios institucionales para reflexionar sobre estas prácticas. Los "clubes emocionales" mencionados en la investigación demuestran cómo ambientes estructurados pueden potenciar estos procesos, permitiendo a los estudiantes practicar tanto la recepción como la emisión de retroalimentación constructiva en contextos seguros y guiados.

En conclusión, como evidencia el estudio de Carrera Salinas et al. (2024), el feedback emocionalmente inteligente representa un pilar esencial para la educación integral. Al trascender lo meramente académico y conectar con las dimensiones emocionales y valóricas, este enfoque no solo mejora los resultados de aprendizaje, sino que contribuye a formar individuos más conscientes, resilientes y empáticos. Su implementación sistemática en las instituciones educativas puede transformar profundamente tanto las prácticas pedagógicas como el desarrollo personal de toda la comunidad escolar.

Trabajo en equipo y cooperación desde la IE

El trabajo en equipo basado en la inteligencia emocional (IE) representa un componente esencial para el aprendizaje significativo en contextos educativos. Como destacan Sánchez Castillo et al. (2023), los educadores emocionalmente inteligentes juegan un papel clave al fomentar dinámicas colaborativas que

trascienden lo académico, desarrollando en los estudiantes habilidades para navegar en entornos sociales complejos. Cuando el trabajo grupal se aborda desde la IE, los participantes no solo comparten conocimientos, sino que aprenden a gestionar conflictos, reconocer diversas perspectivas y regular emociones colectivas. Este enfoque transforma las interacciones en el aula, creando espacios donde la diversidad se convierte en una oportunidad para el crecimiento mutuo.

La cooperación efectiva requiere que los docentes modelen y enseñen explícitamente competencias emocionales clave. Establecer normas grupales consensuadas, asignar roles complementarios y facilitar la expresión asertiva de ideas son estrategias que promueven interdependencia positiva. Según Sánchez Castillo et al. (2023), actividades como el análisis cooperativo de problemas -donde los estudiantes deben considerar tanto aspectos lógicos como emocionales en sus soluciones- desarrollan simultáneamente pensamiento crítico y empatía. Este tipo de ejercicios prepara a los alumnos para futuros entornos laborales donde el cociente emocional colectivo determina el éxito organizacional.

El clima psicológico del aula emerge como factor determinante para el trabajo en equipo exitoso. Docentes que cultivan ambientes seguros emocionalmente, donde los errores se ven como oportunidades y las diferencias se valoran, permiten que florezca la auténtica colaboración. Técnicas como los "círculos de diálogo" previos a actividades grupales ayudan a alinear expectativas y establecer conexiones emocionales entre participantes. Cuando los estudiantes se sienten psicológicamente seguros, muestran mayor disposición a compartir ideas creativas y asumir riesgos intelectuales dentro de sus equipos.

La evaluación del trabajo cooperativo debe incorporar dimensiones emocionales junto a criterios académicos. Rúbricas que valoran la gestión de conflictos, la distribución equitativa de

responsabilidades y el apoyo emocional entre pares refuerzan la importancia de estas competencias. Los docentes pueden utilizar herramientas como diarios reflexivos o autoevaluaciones guiadas para que los estudiantes analicen no solo qué aprendieron, sino cómo se sintieron durante el proceso colaborativo. Esta metacognición emocional fortalece la transferencia de habilidades a otros contextos sociales.

Los beneficios de este enfoque se extienden más allá del aula. Estudiantes que experimentan trabajo en equipo basado en IE desarrollan mayor adaptabilidad sociolaboral, capacidad de negociación y liderazgo empático. Como señala la investigación, estas competencias son cada vez más valoradas en un mundo interconectado donde la resolución de problemas complejos requiere colaboración transdisciplinar. Instituciones educativas que priorizan esta formación están preparando ciudadanos capaces de construir sociedades más inclusivas y cooperativas.

En conclusión, como evidencian Sánchez Castillo et al. (2023), el trabajo en equipo desde la inteligencia emocional no es solo una metodología pedagógica, sino una necesidad formativa para el siglo XXI. Al integrar sistemáticamente principios de IE en las dinámicas colaborativas, los educadores no solo mejoran los resultados académicos, sino que cultivan las habilidades socioemocionales que permitirán a los estudiantes navegar exitosamente los problemas de un mundo en constante cambio. Esta aproximación holística a la cooperación representa una inversión en el capital humano y social de futuras generaciones.

Cómo fomentar la resiliencia en los estudiantes

La resiliencia se ha convertido en una habilidad fundamental para enfrentar los problemas académicos y personales en el contexto educativo. Como señalan Katherine et al. (2022), las técnicas psicoeducativas representan un valioso recurso para desarrollar esta capacidad, especialmente en estudiantes que

enfrentan situaciones adversas o transiciones importantes. La resiliencia no implica evitar las dificultades, sino desarrollar herramientas emocionales y cognitivas para superarlas y crecer a través de ellas. En el ámbito escolar, fomentar esta competencia permite a los estudiantes transformar los obstáculos en oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.

Un primer paso para cultivar la resiliencia es trabajar en la identificación y reestructuración de pensamientos automáticos negativos. Los docentes pueden implementar ejercicios donde los estudiantes analicen situaciones desafiantes, identificando tanto las emociones que generan como posibles interpretaciones alternativas. Esta práctica de "reencuadre cognitivo" ayuda a desarrollar una mentalidad más flexible y optimista. Complementariamente, enseñar técnicas de regulación emocional como la respiración consciente o la pausa reflexiva permite manejar mejor el estrés asociado a los retos académicos.

El desarrollo de redes de apoyo es otro pilar fundamental para la resiliencia. Katherine et al. (2022) destacan la importancia de crear espacios donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y recibir acompañamiento tanto de pares como de docentes. Programas de mentoría, círculos de conversación o proyectos colaborativos no solo fortalecen las habilidades sociales, sino que proporcionan un sentido de pertenencia y seguridad emocional. Estas redes se convierten en amortiguadores ante las adversidades, demostrando que no es necesario enfrentar los problemas en solitario.

La incorporación de narrativas resilientes en el currículo es una estrategia poderosa. Al analizar biografías de personajes históricos o casos de superación cercanos, los estudiantes identifican patrones de conducta resiliente y amplían su repertorio de estrategias de afrontamiento. Los docentes pueden complementar este enfoque invitando a profesionales o exalumnos a compartir cómo superaron obstáculos en su trayectoria,

proporcionando modelos reales y alcanzables de resiliencia en acción.

Las instituciones educativas pueden fomentar la resiliencia mediante el diseño de experiencias de aprendizaje que equilibren problema y apoyo. Proyectos que requieran perseverancia pero que incluyan andamiajes adecuados, retroalimentación constructiva y oportunidades de mejora, enseñan a los estudiantes que el esfuerzo sostenido lleva al crecimiento. Celebrar los procesos más que solo los resultados y normalizar el error como parte del aprendizaje son actitudes institucionales que cultivan mentalidades resilientes.

En conclusión, como evidencian Katherine et al. (2022), la resiliencia es una competencia que puede desarrollarse mediante intervenciones psicoeducativas sistemáticas. Al integrar estrategias cognitivas, emocionales y sociales en la práctica docente, las instituciones educativas no solo preparan mejores estudiantes, sino personas capaces de enfrentar las inevitables adversidades de la vida con fortaleza y adaptabilidad. Este enfoque proactivo representa una inversión en el bienestar presente y futuro de la comunidad educativa.

Tabla 2
Desarrollo de Habilidades Emocionales en Docentes y Estudiantes

Autor(es)	Hallazgo Principal
Vásquez Barboza et al. (2022)	La inteligencia emocional mejora habilidades sociales, cognitivas, motivación y rendimiento académico en estudiantes.
Doval & Osella (2022)	La expresión corporal ayuda a desarrollar autorregulación emocional y tolerancia a la frustración en alumnos de primaria.

Autor(es)	Hallazgo Principal
Flores & Céspedes (2024)	Una estrategia pedagógica interaccional-cooperativa mejora la empatía en estudiantes de contextos vulnerables.
Calderón Sánchez et al. (2023)	Las estrategias pedagógicas fomentan habilidades socioemocionales como comunicación asertiva y trabajo colaborativo.
Mora Velasco et al. (2024)	La motivación intrínseca es clave para el compromiso y rendimiento académico de los estudiantes.
Baena-Extremera et al. (2021)	Programas de mindfulness mejoran la atención y reducen el estrés en estudiantes de primaria y secundaria.
Figuerola-Céspedes et al. (2023)	Los "buenos profesores" promueven interacciones pedagógicas basadas en escucha activa y reconocimiento emocional.
Carrera Salinas et al. (2024)	La educación emocional en clubes escolares fortalece valores como respeto, solidaridad y responsabilidad.
Sánchez Castillo et al. (2023)	Educadores emocionalmente inteligentes fomentan el aprendizaje significativo mediante trabajo en equipo y clima positivo.

Autor(es)	Hallazgo Principal
Katherine et al. (2022)	Técnicas psicoeducativas desarrollan resiliencia en estudiantes universitarios frente a situaciones adversas.

Nota: Elaboración propia de los autores con base en las fuentes citadas.

Capítulo 3:

Estrategias Prácticas para Aplicar la Inteligencia Emocional en el Aula

La inteligencia emocional (IE) se ha consolidado como un pilar fundamental en la educación contemporánea, promoviendo no solo el bienestar estudiantil sino también el rendimiento académico. Álvarez-González et al. (2021) destacan que dinámicas grupales centradas en la cohesión emocional mejoran las relaciones interpersonales, especialmente en adolescentes, al fortalecer la comunicación y la empatía. Estas estrategias, basadas en evidencias, permiten adaptar intervenciones según variables como edad y sexo, optimizando su impacto en el aula.

La autorregulación emocional encuentra en herramientas como el diario emocional un aliado pedagógico clave. Ortega et al. (2022) demostraron que su uso en niños de 9 a 11 años facilita el reconocimiento y manejo de emociones, reduciendo conflictos escolares. Complementariamente, juegos como "el semáforo emocional" (Montesdeoca-Moncayo & Farfán-Casanova, 2023) logran que el 65% de los niños de inicial identifiquen sus emociones, sentando bases para su desarrollo socioemocional.

El estrés académico, común en entornos educativos, puede mitigarse con técnicas prácticas. Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2021) comprobaron que la respiración diafragmática reduce significativamente la ansiedad previa a exámenes, siendo una herramienta accesible para estudiantes universitarios. Estas prácticas se enriquecen con espacios físicos como el "rincón de las emociones", cuya implementación, según Moreira Cedeño et al. (2021), fomenta la confianza y mejora el clima escolar.

La narrativa también emerge como recurso valioso. Pullaguari Uchuari et al. (2023) resaltan que cuentos y metáforas, por su ritmo y lenguaje, ayudan a niños a procesar emociones complejas. Paralelamente, el aprendizaje basado en proyectos (ABP) con enfoque emocional (Herrera & Frausto, 2021; Díaz Arce et al., 2025) vincula el propósito personal al aprendizaje, incrementando la motivación y reduciendo emociones negativas como la frustración.

La mediación pedagógica se posiciona como estrategia clave para resolver conflictos. Herrera y Frausto (2021) evidenciaron su eficacia al disminuir burlas y agresiones en estudiantes de básica, promoviendo soluciones colaborativas. Estas intervenciones se complementan con evaluaciones que integran la IE, donde López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024) proponen rúbricas emocionales apoyadas en inteligencia artificial para mayor precisión.

La tecnología amplía las posibilidades de la IE en el aula. Apps como ClassDojo, analizadas por Benavente-Vera et al. (2021), facilitan el desarrollo de competencias digitales en docentes, permitiendo una gestión emocional innovadora. Estas herramientas democratizan el acceso a recursos socioemocionales, adaptándose a contextos diversos.

En conjunto, las estrategias presentadas en este capítulo—desde dinámicas grupales hasta tecnologías—responden a necesidades educativas actuales, respaldadas por investigación empírica. Su implementación sistemática no solo enriquece el ambiente escolar, sino que prepara a los estudiantes para problemas personales y profesionales futuros.

Este capítulo invita a reflexionar sobre la IE como eje transversal en la educación. Al integrar prácticas como la mediación, el ABP emocional o el uso de apps, los educadores pueden transformar el aula en un espacio donde el aprendizaje académico y emocional coexistan en armonía, tal como lo sustentan las fuentes citadas.

Dinámicas de grupo para la cohesión emocional.

Las dinámicas grupales son herramientas fundamentales para fomentar la cohesión emocional en el aula, especialmente durante la adolescencia, etapa marcada por cambios físicos, cognitivos y psicosociales (Álvarez-González et al., 2021). Según

estos autores, la cohesión familiar y la comunicación efectiva son predictores clave del desarrollo emocional en jóvenes, lo que evidencia que actividades similares en entornos educativos pueden fortalecer las relaciones entre pares. Al adaptar estrategias como las evaluadas en el Cuestionario CTF, los docentes pueden promover habilidades socioemocionales que mejoren el clima escolar y la empatía grupal.

Una dinámica efectiva es el "círculo de diálogo", donde los estudiantes comparten experiencias personales en un ambiente seguro. Esta práctica no solo fortalece la confianza, sino que también desarrolla la escucha activa y la validación emocional. Al estructurar estas interacciones con preguntas guiadas, se facilita que los adolescentes expresen sus emociones y perspectivas, creando un sentido de pertenencia. Esta técnica es especialmente útil para abordar conflictos, ya que fomenta la comprensión mutua y reduce la hostilidad entre compañeros.

Otra estrategia es el uso de juegos cooperativos, donde el éxito depende de la colaboración grupal. Actividades como rompecabezas colectivos o resolución de problemas requieren que los estudiantes practiquen la paciencia, el respeto y la negociación. Estos ejercicios no solo mejoran la cohesión, sino que también refuerzan competencias emocionales como la regulación del estrés y la tolerancia a la frustración. Al diseñar estas dinámicas, es importante ajustarlas a las edades y contextos específicos para maximizar su impacto.

El teatro de roles también es una herramienta poderosa. Al representar situaciones emocionalmente cargadas (como un conflicto familiar o escolar), los estudiantes exploran distintas perspectivas y practican respuestas asertivas. Esta técnica, basada en principios de la educación emocional, ayuda a los adolescentes a desarrollar empatía y habilidades de comunicación. Además, al debatir las escenas representadas, el grupo reflexiona sobre estrategias para manejar emociones complejas en la vida real.

Para medir el progreso, pueden utilizarse instrumentos como escalas de percepción grupal, adaptadas del CTF (Álvarez-González et al., 2021). Estas permiten evaluar cambios en la cohesión del aula, la participación en la resolución de problemas y la calidad de la comunicación. Los docentes pueden aplicar estas herramientas antes y después de implementar las dinámicas, obteniendo datos objetivos sobre su efectividad.

Las dinámicas grupales son un puente entre el desarrollo emocional individual y la armonía colectiva. Como señalan Álvarez-González et al. (2021), su diseño debe considerar variables como la edad y el género para ser verdaderamente inclusivas. Al integrarlas de manera sistemática, no solo se fortalece la inteligencia emocional de los estudiantes, sino que se construyen aulas más resilientes y colaborativas, preparadas para enfrentar los problemas psicosociales de la adolescencia.

El diario emocional como herramienta pedagógica.

El diario emocional se ha consolidado como una estrategia efectiva para desarrollar la inteligencia emocional en el aula, particularmente en niños de 9 a 11 años. Según Ortega et al. (2022), esta herramienta permite a los estudiantes reconocer y reflexionar sobre sus emociones, lo que favorece su desarrollo académico y social. Al documentar sus experiencias diarias, los niños identifican patrones emocionales y comprenden cómo estos influyen en su comportamiento y relaciones interpersonales. Este proceso de autoconocimiento es fundamental en la etapa de operaciones concretas, donde los estudiantes comienzan a desarrollar habilidades metacognitivas básicas.

La implementación del diario emocional en el aula requiere una guía estructurada por parte del docente. Se propone comenzar con preguntas sencillas como "¿Cómo me sentí hoy?" o "¿Qué situación me hizo sentir así?", que ayudan a los estudiantes a articular sus emociones. Ortega et al. (2022) destacan que esta

práctica no solo mejora la expresión emocional, sino que también fomenta la empatía cuando se comparten reflexiones en grupo. Además, el diario sirve como un registro valioso para que los docentes identifiquen necesidades emocionales individuales y grupales.

Para maximizar su efectividad, el diario emocional debe integrarse como una rutina diaria o semanal, adaptándose al contexto escolar. Los docentes pueden complementarlo con actividades creativas, como dibujar emociones o usar colores para representar estados de ánimo, lo que resulta especialmente útil para niños con dificultades de expresión verbal. Esta versatilidad hace del diario una herramienta inclusiva, accesible para estudiantes con distintos estilos de aprendizaje y niveles de habilidad lingüística.

Los beneficios del diario emocional trascienden el ámbito individual. Ortega et al. (2022) encontraron que su uso sistemático mejora la convivencia escolar al reducir conflictos y fomentar la comprensión mutua. Al compartir fragmentos de sus diarios en un ambiente seguro, los estudiantes aprenden a respetar las emociones de sus compañeros y a encontrar soluciones colaborativas a problemas interpersonales. Este ejercicio fortalece el sentido de comunidad y pertenencia en el aula.

Además de su función pedagógica, el diario emocional sirve como herramienta de evaluación formativa. Los docentes pueden analizar los registros para identificar progresos en el desarrollo emocional de sus estudiantes, ajustando sus estrategias de enseñanza según las necesidades detectadas. Esta retroalimentación continua permite intervenciones oportunas y personalizadas, esenciales para el bienestar emocional de los alumnos.

El diario emocional es una herramienta versátil y poderosa para cultivar la inteligencia emocional en el aula. Como señalan

Ortega et al. (2022), su implementación sistemática no solo ayuda a los estudiantes a regular sus emociones, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y el clima escolar. Al integrarlo en las prácticas pedagógicas cotidianas, los docentes pueden crear espacios educativos donde el aprendizaje académico y emocional se desarrollen de manera armónica y complementaria.

Juegos y actividades para identificar emociones (ej.: "el semáforo emocional").

Los juegos y actividades lúdicas son herramientas fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional en niños, particularmente en la etapa inicial de su formación. Montesdeoca-Moncayo y Farfán-Casanova (2023) demostraron que más del 65% de los niños en edad preescolar pueden identificar y comunicar sus emociones efectivamente cuando se utilizan estrategias didácticas adecuadas. El "semáforo emocional", por ejemplo, es una técnica que asocia colores con estados emocionales (rojo para el enojo, amarillo para la precaución y verde para la calma), facilitando que los niños reconozcan y expresen lo que sienten en diferentes situaciones.

Esta metodología se basa en la premisa de que los niños aprenden mejor a través de experiencias concretas y visuales. Al representar las emociones con colores y gestos corporales, se crea un puente entre su mundo interno y la expresión externa. Los docentes pueden implementar dinámicas donde los niños señalen en un semáforo mural cómo se sienten al comenzar el día, después del recreo o al terminar una actividad, fomentando así la conciencia emocional constante.

La efectividad del semáforo emocional aumenta cuando se complementa con otras actividades como el "juego de las caritas emocionales", donde los niños relacionan expresiones faciales con emociones básicas. Montesdeoca-Moncayo y Farfán-Casanova (2023) destacan que estas estrategias no solo mejoran el

reconocimiento emocional, sino que también desarrollan habilidades de comunicación. Los niños aprenden vocabulario emocional (contento, triste, enojado) y comprenden que todas las emociones son válidas, aunque algunas requieran mayor regulación que otras.

Para niños más pequeños, se pueden adaptar estas actividades usando marionetas o títeres que representen diferentes emociones. Cuando los personajes "viven" situaciones cotidianas (como perder un juguete o hacer un nuevo amigo), los niños practican la identificación emocional en un contexto seguro y divertido. Esta aproximación indirecta resulta especialmente útil para quienes tienen dificultad para hablar de sus propias emociones directamente.

Los beneficios de estas estrategias trascienden el aula. Según los hallazgos de Montesdeoca-Moncayo y Farfán-Casanova (2023), los niños que participan regularmente en este tipo de actividades muestran mayor capacidad para resolver conflictos pacíficamente y expresar sus necesidades emocionales tanto con compañeros como con adultos. Esto sienta las bases para relaciones interpersonales más saludables a lo largo de su desarrollo.

En conclusión, como señalan Montesdeoca-Moncayo y Farfán-Casanova (2023), los juegos emocionales como el semáforo no solo son efectivos para la identificación inicial de emociones, sino que constituyen el primer paso hacia la autorregulación emocional. Al integrarlos creativamente en la rutina escolar, los educadores pueden transformar el proceso de aprendizaje emocional en una experiencia accesible, memorable y significativa para los más pequeños, preparándolos para los problemas sociales y académicos futuros.

Técnicas de respiración y concentración para antes de los exámenes.

La ansiedad ante los exámenes es un fenómeno común que afecta significativamente el rendimiento académico. Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2021) demostraron que la respiración diafragmática reduce efectivamente los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios antes de las evaluaciones. Esta técnica, que consiste en inhalar profundamente expandiendo el diafragma y exhalar lentamente, activa el sistema nervioso parasimpático, generando una respuesta de relajación fisiológica. Su implementación sistemática puede convertirse en una herramienta accesible para que los estudiantes gestionen el estrés académico de manera autónoma y efectiva.

La respiración 4-7-8 es otra técnica especialmente útil en contextos educativos. Los estudiantes inhalan contando hasta 4, mantienen la respiración hasta 7 y exhalan durante 8 segundos. Este patrón rítmico no solo regula la ansiedad, sino que también mejora la concentración inmediatamente antes del examen. Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2021) destacan que estas prácticas son más efectivas cuando se enseñan y practican regularmente, no solo en momentos de crisis, lo que propone la necesidad de incorporarlas como rutina en el aula.

Complementariamente, los ejercicios de grounding o "enraizamiento" ayudan a los estudiantes a mantenerse presentes. Una técnica simple consiste en identificar: 5 cosas que pueden ver, 4 que pueden tocar, 3 que pueden oír, 2 que pueden oler y 1 que pueden saborear. Esta estrategia sensorial interrumpe los patrones de pensamiento catastróficos típicos de la ansiedad evaluativa, redirigiendo la atención al momento presente. Combinada con respiración consciente, forma un kit básico de regulación emocional para situaciones de presión académica.

La visualización guiada es otra herramienta poderosa. Los docentes pueden guiar a los estudiantes para que imaginen escenarios de éxito académico, asociando la experiencia de evaluación con sensaciones de competencia y control. Esta técnica neurocognitiva, cuando se practica con regularidad, ayuda a reprogramar las respuestas automáticas de ansiedad. Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2021) enfatizan que el entrenamiento continuo es clave para obtener resultados óptimos, recomendando sesiones breves pero frecuentes.

Para implementar estas estrategias efectivamente, las instituciones educativas pueden crear "espacios de calma" cerca de las zonas de evaluación. Estos entornos, equipados con instrucciones visuales para las técnicas de respiración y concentración, permiten a los estudiantes prepararse emocionalmente antes de los exámenes. La accesibilidad a estos recursos reduce el estigma asociado a la búsqueda de apoyo emocional en contextos académicos.

Como señalan Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2021), las técnicas de respiración y concentración son intervenciones prácticas, económicas y altamente efectivas para manejar la ansiedad académica. Su integración sistemática en la cultura educativa no solo mejora el desempeño en evaluaciones, sino que equipa a los estudiantes con habilidades de regulación emocional transferibles a diversos contextos de su vida personal y profesional, constituyendo una inversión en su bienestar integral.

Cómo crear un "rincón de las emociones" en clase.

La implementación de un "rincón de las emociones" en el aula responde a la necesidad de crear espacios seguros para el desarrollo socioafectivo de los estudiantes. Moreira Cedeño et al. (2021) identificaron que la falta de ambientes emocionalmente acogedores dificulta la comunicación y el clima de confianza en el aula, particularmente en estudiantes de educación básica. Este

recurso pedagógico sirve como refugio emocional donde los alumnos pueden reconocer, expresar y regular sus estados afectivos, constituyéndose en una estrategia concreta para mejorar la convivencia escolar y el aprendizaje significativo.

Para diseñar este espacio, se recomienda seleccionar un área tranquila del aula, preferiblemente con cojines, alfombra y elementos que transmitan calma. Debe incluir materiales visuales como carteles con emociones básicas, un "termómetro emocional" para que los estudiantes indiquen su estado anímico, y herramientas de regulación como mandalas para colorear o frascos de la calma. Moreira Cedeño et al. (2021) destacan que estos recursos deben ser accesibles y adecuados al nivel de desarrollo de los estudiantes, promoviendo su uso autónomo pero guiado.

La implementación efectiva requiere introducir progresivamente el rincón mediante actividades guiadas. Los docentes pueden comenzar con ejercicios de identificación emocional usando los materiales del espacio, luego asignar "tiempos emocionales" breves donde los estudiantes visiten el rincón voluntariamente. Es importante establecer normas claras de uso -como el respeto y la privacidad- y modelar su utilización, demostrando que todos experimentamos diversas emociones y necesitamos estrategias para gestionarnos saludablemente.

El rincón puede enriquecerse con elementos interactivos como un "buzón de preocupaciones", donde los estudiantes depositen anónimamente sus inquietudes, o un "árbol de las soluciones", donde compartan estrategias para manejar emociones difíciles. Moreira Cedeño et al. (2021) proponen que estos recursos fomentan la empatía cuando se revisan colectivamente, transformando el espacio en una herramienta de aprendizaje colaborativo sobre inteligencia emocional.

La evaluación periódica del impacto del rincón es esencial. Los docentes pueden observar cambios en el clima del aula,

frecuencia de conflictos y capacidad de los estudiantes para verbalizar emociones. Registros anecdóticos, dibujos o breves encuestas anónimas proporcionan datos valiosos para ajustar los materiales y estrategias según las necesidades emergentes del grupo.

Como concluyen Moreira Cedeño et al. (2021), el "rincón de las emociones" trasciende ser un simple espacio físico para convertirse en un componente pedagógico fundamental. Su implementación sistemática -junto con otras estrategias socioafectivas- contribuye a crear entornos educativos más inclusivos y emocionalmente seguros, donde los estudiantes desarrollan no solo competencias académicas sino también habilidades vitales para su bienestar integral y convivencia social.

Uso de cuentos y metáforas para trabajar emociones complejas.

Los cuentos y metáforas se han consolidado como herramientas pedagógicas efectivas para abordar emociones complejas en el aula. Pullaguari Uchuari et al. (2023) destacan que el 45% de los docentes utiliza estos recursos principalmente por su cualidad rítmica y narrativa, que facilita la conexión emocional con los estudiantes. Los relatos simbólicos permiten a los niños procesar sentimientos difíciles como el miedo, la tristeza o la frustración a través de personajes y situaciones imaginarias, proporcionando una distancia psicológica segura para explorar sus propias experiencias emocionales.

Los cuentos terapéuticos especialmente diseñados para trabajar emociones ofrecen múltiples beneficios. Al presentar conflictos emocionales a través de metáforas, los estudiantes pueden identificarse con los personajes sin sentirse expuestos directamente. Pullaguari Uchuari et al. (2023) resaltan que esta estrategia es particularmente efectiva cuando se combina con elementos musicales o ritmo, que potencian la retención y el

impacto emocional del mensaje. Los docentes pueden seleccionar o crear historias que reflejen situaciones emocionales relevantes para su grupo de estudiantes.

La técnica de "cuento paralelo" es especialmente útil para emociones complejas. Consiste en narrar una historia aparentemente simple mientras se guía a los estudiantes a descubrir significados emocionales más profundos. Por ejemplo, un relato sobre un árbol que pierde sus hojas puede convertirse en metáfora sobre la tristeza y la resiliencia. Esta aproximación indirecta permite a los niños proyectar sus propias vivencias en la narrativa, facilitando la expresión y comprensión de emociones que podrían resultar abrumadoras en un contexto directo.

Las metáforas visuales complementan efectivamente los relatos narrativos. Pullaguari Uchuari et al. (2023) señalan que el 49% del valor educativo de estas estrategias radica en su capacidad para transmitir información emocional de manera accesible. Los docentes pueden utilizar imágenes como "nubes y tormentas" para representar la ira, o "océanos profundos" para simbolizar la calma, creando un vocabulario visual compartido que los estudiantes pueden emplear para comunicar sus estados internos complejos.

Para maximizar el impacto, es recomendable seguir la narración con actividades de reflexión guiada. Los estudiantes pueden representar las emociones del cuento mediante dibujos, dramatizaciones o discusiones en círculo, estableciendo conexiones entre la historia y sus propias experiencias. Este proceso de "traducción emocional" ayuda a consolidar el aprendizaje y transfiere las insights de la narrativa a situaciones reales de la vida escolar y personal.

Como concluyen Pullaguari Uchuari et al. (2023), el uso estratégico de cuentos y metáforas responde a las necesidades emocionales específicas de los estudiantes, ofreciendo un puente entre el mundo interno y el aprendizaje consciente. Estas

herramientas no solo mejoran el lenguaje emocional, sino que también cultivan la empatía y la resiliencia, preparando a los estudiantes para navegar el complejo panorama de las emociones humanas con mayor comprensión y recursos adaptativos.

Aprendizaje basado en proyectos (ABP) con enfoque emocional.

El Aprendizaje Basado en Proyectos con enfoque emocional se presenta como una estrategia pedagógica integral para desarrollar competencias académicas y socioemocionales simultáneamente. Herrera y Frausto (2021) demostraron que las metodologías activas que incorporan componentes emocionales reducen significativamente los conflictos en el aula, como burlas y agresiones físicas. El ABP emocional va más allá de la adquisición de conocimientos, fomentando la autoconciencia, la empatía y la gestión emocional a través de proyectos colaborativos con significado personal para los estudiantes.

La fase de diseño de proyectos con enfoque emocional debe incluir espacios para que los estudiantes exploren y expresen sus motivaciones personales. Herrera y Frausto (2021) destacan la importancia de fomentar el diálogo y la escucha activa desde las primeras etapas del proyecto. Los docentes pueden guiar a los estudiantes para que conecten los objetivos académicos del proyecto con sus propias experiencias emocionales, creando así un vínculo significativo entre el aprendizaje y el desarrollo personal.

La implementación de ABP con enfoque emocional requiere estructurar actividades que desarrollen inteligencia interpersonal. Técnicas como los círculos de reflexión periódicos, los diarios emocionales del proyecto o los roles rotativos que fomenten la empatía, permiten a los estudiantes practicar la conciencia emocional mientras avanzan en sus objetivos académicos. Herrera y Frausto (2021) enfatizan que esta integración transforma el

proceso de aprendizaje en una experiencia holística que prepara a los estudiantes para los problemas reales de la vida.

La evaluación en el ABP emocional debe considerar tanto los productos académicos como los procesos emocionales. Rúbricas que valoren la colaboración, la gestión de frustraciones y la capacidad de recibir y dar feedback constructivo, complementan los criterios tradicionales de evaluación. Este enfoque, como señalan Herrera y Frausto (2021), convierte la evaluación en una herramienta formativa que promueve el crecimiento integral de los estudiantes.

Los beneficios del ABP emocional se extienden al clima escolar general. Herrera y Frausto (2021) encontraron que los proyectos colaborativos con componente emocional disminuyen la violencia escolar al fomentar la comprensión mutua y el respeto. Los estudiantes desarrollan habilidades para resolver conflictos pacíficamente y valorar las diferencias individuales como aportes valiosos al trabajo en equipo.

Como concluyen Herrera y Frausto (2021), el ABP con enfoque emocional representa una oportunidad pedagógica sin perdedores, donde todos los participantes desarrollan tanto competencias académicas como emocionales. Esta metodología no solo mejora los resultados de aprendizaje, sino que también contribuye a formar ciudadanos más conscientes, empáticos y resilientes, capaces de enfrentar los problemas del siglo XXI con inteligencia emocional y colaboración efectiva.

Manejo de conflictos entre alumnos mediante mediación.

La mediación escolar emerge como estrategia clave para transformar los conflictos entre estudiantes en oportunidades de aprendizaje emocional. Díaz Arce et al. (2025) demostraron que los procesos reflexivos guiados -similares a los usados en mediación-

aumentan significativamente las emociones positivas (alegría, diversión) y reducen las negativas (frustración, incertidumbre). La mediación escolar aplica este principio al crear espacios estructurados donde los alumnos en conflicto exploran conjuntamente el "¿para qué?" de sus interacciones, trascendiendo posiciones iniciales para encontrar soluciones mutuamente beneficiosas.

El proceso de mediación escolar consta de fases claras que promueven la inteligencia emocional. Comienza con la identificación conjunta del conflicto, continúa con la expresión regulada de emociones y perspectivas, y culmina con la búsqueda creativa de soluciones. Díaz Arce et al. (2025) destacan que esta estructuración es importante, pues -como en su estudio con ABP- los marcos reflexivos sistemáticos generan mayor compromiso y resultados más positivos que los abordajes improvisados o autoritarios.

La figura del "alumno mediador" potencia esta estrategia. Estudiantes capacitados pueden guiar a sus pares en la resolución de conflictos, aplicando técnicas como la escucha activa y la reformulación positiva. Este modelo, coherente con los hallazgos de Díaz Arce et al. (2025) sobre el aprendizaje entre pares, no solo resuelve disputas sino que construye capital social en el aula, distribuyendo habilidades de manejo emocional entre toda la comunidad educativa.

Las emociones juegan un rol central en la mediación efectiva. Los mediadores deben crear un clima seguro donde se legitimen todas las emociones, pero se regulen sus expresiones. Como mostró Díaz Arce et al. (2025), cuando los estudiantes comprenden el propósito emocional detrás de los conflictos (necesidad de reconocimiento, temor al fracaso), pueden transformar interacciones negativas en conexiones auténticas que fortalecen la convivencia.

La evaluación de procesos de mediación debe considerar tanto resultados como experiencias emocionales. Indicadores cualitativos (mejor clima escolar, reducción de reincidencias) y cuantitativos (número de conflictos resueltos satisfactoriamente) revelan su impacto. Los hallazgos de Díaz Arce et al. (2025) sobre la relación entre reflexión guiada, emociones positivas y rendimiento académico proponen que la mediación podría tener beneficios colaterales en el aprendizaje general.

Como sintetizan Díaz Arce et al. (2025), la mediación escolar basada en inteligencia emocional representa más que una técnica de resolución de conflictos: es una pedagogía para la convivencia democrática. Al igual que en su estudio con ABP, cuando los estudiantes comprenden el propósito profundo de sus interacciones y regulan colaborativamente sus emociones, no solo resuelven disputas, sino que construyen habilidades para una vida académica y personal más plena y armoniosa.

Integración de la IE en la evaluación (rubricas emocionales).

La evaluación tradicional suele pasar por alto el componente emocional del aprendizaje, pese a su importancia demostrada. López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024) destacan que incorporar la inteligencia emocional (IE) en los procesos evaluativos mediante rúbricas específicas mejora tanto el bienestar estudiantil como los resultados académicos. Las rúbricas emocionales permiten valorar sistemáticamente competencias como la autoconciencia, la regulación emocional y la empatía, ofreciendo una visión holística del desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque evalúa no solo el producto del aprendizaje, sino también los procesos emocionales que lo sustentan.

Las rúbricas emocionales deben diseñarse con criterios observables y medibles. Dimensiones clave incluyen:

reconocimiento de emociones propias y ajenas, manejo de frustraciones, trabajo colaborativo y comunicación asertiva. López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024) señalan que, al igual que ocurre con herramientas de inteligencia artificial, estas rúbricas ganan validez cuando combinan escalas cuantitativas con descriptores cualitativos específicos. Esto permite evaluaciones más objetivas y útiles para la retroalimentación formativa.

La implementación efectiva requiere capacitar a docentes en su uso e interpretación. Las rúbricas deben aplicarse en contextos auténticos: durante trabajos grupales, presentaciones o resoluciones de conflictos. López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024) enfatizan que la observación sistemática es importante, complementada con autoevaluaciones y coevaluaciones que fomenten la metacognición emocional entre estudiantes. Esta triangulación metodológica enriquece los datos obtenidos.

La tecnología puede potenciar este proceso. Plataformas digitales permiten registrar observaciones emocionales en tiempo real y generar informes evolutivos. Como señalan López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024), herramientas de análisis de datos pueden identificar patrones y necesidades grupales, permitiendo intervenciones pedagógicas más precisas y oportunas. Sin embargo, la evaluación emocional nunca debe perder su componente humano y contextual.

Los beneficios son multidimensionales: los estudiantes reciben feedback concreto sobre su desarrollo emocional, los docentes obtienen datos para personalizar su enseñanza, y las instituciones pueden diseñar programas de apoyo más efectivos. López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024) destacan que esta práctica, al sistematizarse, contribuye a cultivos escolares más empáticos y resilientes.

Como concluyen López De La Cruz y Baldeón Canchaya (2024), las rúbricas emocionales representan un puente entre la

evaluación formativa y el desarrollo socioemocional. Su implementación rigurosa, complementada con tecnologías emergentes pero centrada en lo pedagógico, puede transformar los sistemas evaluativos en herramientas genuinas para el crecimiento integral, alineando el éxito académico con el bienestar emocional de toda la comunidad educativa.

Tecnología y apps para desarrollar la IE (ej.: ClassDojo, Mood Meter).

La integración de herramientas tecnológicas en la educación emocional representa un avance significativo para el desarrollo de competencias socioafectivas. Benavente-Vera et al. (2021) demostraron que programas estructurados como CODI pueden potenciar efectivamente las habilidades digitales docentes, requisito fundamental para implementar aplicaciones de inteligencia emocional (IE) como ClassDojo o Mood Meter. Estas plataformas combinan interfaces amigables con fundamentos psicológicos, permitiendo a educadores y estudiantes monitorear, registrar y trabajar sistemáticamente las emociones en el contexto educativo. Su uso adecuado requiere capacitación docente continua y una implementación pedagógica intencionada.

Entre las aplicaciones más efectivas se encuentra Mood Meter, basada en el modelo de inteligencia emocional de Yale. Esta herramienta guía a los usuarios a identificar emociones usando un sistema de colores y ofrece estrategias personalizadas para regularlas. Benavente-Vera et al. (2021) destacan que el éxito de estas tecnologías depende de su integración curricular sistemática, no como elementos aislados. ClassDojo, por su parte, facilita el refuerzo positivo de conductas socioemocionales mediante avatares y sistemas de retroalimentación inmediata que motivan a los estudiantes.

La gamificación emocional es otro enfoque innovador. Apps como "Emocionario" o "Breathe, Think, Do" de Sesame Street

transforman el aprendizaje emocional en experiencias interactivas. Según los hallazgos de Benavente-Vera et al. (2021), este formato incrementa el engagement estudiantil, especialmente en generaciones digitales. Los docentes pueden utilizar estas plataformas para crear "misiones emocionales" semanales o diseñar actividades colaborativas donde los estudiantes registren y analicen colectivamente sus patrones emocionales.

La recolección de datos es una ventaja clave. Estas herramientas generan informes automatizados sobre el clima emocional del aula, identificando tendencias grupales e individuales. Benavente-Vera et al. (2021) enfatizan que esta información, cuando se interpreta pedagógicamente, permite intervenciones precisas y preventivas. Sin embargo, advierten sobre la necesidad de mantener equilibrios éticos en el uso de datos emocionales, garantizando confidencialidad y consentimiento informado.

Para implementarlas exitosamente, las instituciones deben superar problemas tecnológicos y pedagógicos. La investigación de Benavente-Vera et al. (2021) sobre el programa CODI revela que la formación docente continua -en lo técnico y didáctico- es importante. Establecer protocolos claros de uso, tiempos dedicados y objetivos de aprendizaje emocional específicos maximiza el potencial de estas herramientas sin caer en usos superficiales o descontextualizados.

Como concluyen Benavente-Vera et al. (2021), las tecnologías para el desarrollo emocional representan aliados valiosos cuando se integran en marcos pedagógicos sólidos. Su efectividad aumenta exponencialmente cuando los docentes dominan tanto sus funcionalidades técnicas como sus fundamentos psicológicos, creando así entornos donde la educación emocional se vuelve interactiva, sistemática y adaptada a las necesidades de la era digital.

Tabla 3

Estrategias Prácticas para Aplicar la Inteligencia Emocional en el Aula

Estrategia	Autor(es)	Hallazgo principal
Dinámicas de grupo para cohesión emocional	Álvarez-González et al. (2021)	El cuestionario CTF reveló que la cohesión familiar y la comunicación son clave en el desarrollo emocional de adolescentes. Se destacan diferencias por edad y sexo, útiles para diseñar programas de educación emocional.
Diario emocional como herramienta	Ortega et al. (2022)	El diario emocional ayudó a niños de 9-11 años a reconocer y regular emociones, mejorando su convivencia escolar y relaciones interpersonales.
Juegos para identificar emociones	Montesdeoca-Moncayo & Farfán-Casanova (2023)	Actividades como "el semáforo emocional" permitieron a niños de inicial identificar emociones (65% de efectividad), sentando bases para la autorregulación.
Técnicas de respiración para exámenes	Jiménez-Romero & Cabrera-Berrezueta (2021)	La respiración diafragmática redujo significativamente la ansiedad en universitarios antes de exámenes, validándose como técnica eficaz.

Estrategia	Autor(es)	Hallazgo principal
"Rincón de las emociones" en clase	Moreira Cedeño et al. (2021)	La falta de confianza en el aula evidenció la necesidad de espacios socioafectivos (como rincones emocionales) para mejorar el clima escolar.
Cuentos y metáforas para emociones	Pullaguari Uchuari et al. (2023)	Cuentos y canciones infantiles (con ritmo y lenguaje literario) son efectivos para trabajar emociones complejas en niños, según revisión sistemática.
ABP con enfoque emocional	Herrera & Frausto (2021); Díaz Arce et al. (2025)	El ABP con reflexión sobre el propósito aumentó el rendimiento académico y emociones positivas (alegría, diversión), reduciendo frustración e incertidumbre.
Manejo de conflictos mediante mediación	Herrera & Frausto (2021)	La mediación pedagógica fomentó el diálogo y redujo violencia escolar (burlas, agresiones) en estudiantes de básica, promoviendo soluciones sin perdedores.
Rúbricas emocionales en evaluación	López De La Cruz & Baldeón Canchaya (2024)	La inteligencia artificial puede optimizar la evaluación de la IE en universitarios, aportando objetividad y precisión para mejorar su bienestar académico.

Estrategia	Autor(es)	Hallazgo principal
Apps tecnológicas para IE (ClassDojo)	Benavente-Vera et al. (2021)	Programas como CODI demostraron ser efectivos para desarrollar competencias digitales en docentes, facilitando la integración de herramientas (apps) en la educación emocional.

Nota: Elaboración propia de los autores con base en las fuentes citadas en el capítulo.

Capítulo 4:

Motivación Duradera y Clima Escolar Positivo

La motivación en el aula es un pilar fundamental para el aprendizaje significativo, pero diversos factores pueden minarla, como la desorganización cognitiva en entornos virtuales (Sánchez Tallabas et al., 2022). Frente a esto, estrategias como el refuerzo positivo y la mentalidad de crecimiento (Montesinos, 2024) emergen como herramientas clave para fomentar la resiliencia y el interés permanente en los estudiantes. Estos enfoques no solo mejoran el desempeño académico, sino que también construyen bases socioemocionales sólidas.

Un clima escolar positivo depende, en gran medida, del diseño de ambientes emocionalmente seguros. Sanmartín Ureña y Tapia Peralta (2023) destacan que la educación emocional reduce el bullying y fortalece la empatía, creando espacios donde los estudiantes se sienten valorados. Complementariamente, el juego y la creatividad, según Malaspina Jurado (2021), activan la motivación intrínseca y el pensamiento crítico, demostrando que el aprendizaje lúdico es esencial para el desarrollo integral.

La colaboración entre familia y escuela es otro eje irremplazable. Calderón (2021) subraya que las actividades lúdicas en casa y en el aula potencian habilidades cognitivas y sociales. Sin embargo, para que estos esfuerzos sean efectivos, es indispensable abordar problemas como el bullying. Trujillo et al. (2025) revelan que docentes con alta inteligencia emocional pueden prevenirlo, aunque aún existe una subestimación de su impacto en el clima escolar.

Celebrar los logros y fracasos como oportunidades de crecimiento es otra práctica transformadora. Rodríguez et al. (2024) vinculan esta celebración con la inclusión educativa, la cual fortalece la autoestima y la participación activa. Paralelamente, el liderazgo docente inspirador, basado en comunicación no verbal efectiva (Castro Valverde & Oseda Gago, 2021), motiva a los estudiantes y modela interacciones positivas en el aula.

La transformación de aulas conflictivas requiere enfoques innovadores. Salgado-Escobar y Aguilar-Fernández (2021) proponen métodos transdisciplinarios para desarrollar pensamiento sistémico y colaboración, esenciales en entornos educativos complejos. Finalmente, García y Arvelo (2021) enfatizan la necesidad de planes institucionales basados en diagnósticos reales, que prioricen la motivación docente y el clima organizacional para sostener cambios duraderos.

En conjunto, estos subtemas delinean una hoja de ruta para construir ambientes educativos donde la motivación y el bienestar emocional sean sostenibles. Desde la prevención del bullying hasta el liderazgo docente, cada elemento contribuye a un ecosistema escolar que no solo enseña, sino que también inspira. Este capítulo invita a reflexionar sobre cómo integrar estas prácticas en contextos diversos, asegurando que la educación trascienda lo académico para formar personas resilientes y comprometidas.

Factores que matan la motivación en el aula.

La motivación intrínseca de los estudiantes puede verse severamente afectada por la falta de organización cognitiva y ambiental en el aula. Sánchez Tallabas et al. (2022) destacan que, especialmente en entornos virtuales, la desatención y la desorganización del espacio, tiempo y mente son barreras clave para el aprendizaje significativo. Su investigación reveló que cuando los alumnos no logran estructurar adecuadamente estos elementos, su interés y participación disminuyen notablemente. Este problema se agrava en contextos donde no se consideran las diferencias individuales, como la mayor dificultad de las mujeres para concentrarse en actividades virtuales comparado con los hombres.

La monotonía en las metodologías de enseñanza es otro factor desmotivador. Cuando las clases se reducen a exposiciones unidireccionales sin interacción o creatividad, los estudiantes

pierden el interés rápidamente. Esto se relaciona con la falta de estímulos desafiantes y significativos que conecten con sus realidades e intereses. Las actividades repetitivas y descontextualizadas generan apatía y refuerzan la percepción de que el aprendizaje es un requisito aburrido en lugar de una experiencia enriquecedora.

La ausencia de retroalimentación constructiva y oportuna también mina la motivación. Cuando los estudiantes no reciben reconocimiento por sus esfuerzos ni orientación clara para mejorar, pierden el sentido de progreso y autoeficacia. La crítica constante sin señalar caminos de mejora, o la indiferencia ante sus avances, generan frustración y desinterés. Este problema es particularmente dañino cuando se combina con sistemas de evaluación rígidos que priorizan resultados sobre procesos.

Los entornos emocionalmente inseguros, donde predomina el miedo al error o la burla, son igualmente perjudiciales. En estas condiciones, los estudiantes evitan participar por temor a equivocarse, lo que limita su desarrollo académico y personal. La falta de empatía docente y las dinámicas competitivas extremas crean climas hostiles que anulan la curiosidad natural y el deseo de aprender.

La desconexión entre escuela y vida real desmotiva profundamente. Cuando los contenidos parecen irrelevantes o alejados de los problemas cotidianos de los estudiantes, cuestionan la utilidad de su esfuerzo. Esto se agrava en sistemas educativos que priorizan la memorización sobre la aplicación práctica del conocimiento.

Como señalan Sánchez Tallabas et al. (2022), recuperar la motivación requiere abordar estos factores de manera integral, comenzando por la organización consciente del ambiente de aprendizaje. Solo cuando los estudiantes encuentran sentido y seguridad emocional en el aula, puede florecer una motivación

auténtica y duradera. La solución no está en fórmulas simples, sino en diseñar experiencias educativas que respeten las necesidades cognitivas, emocionales y sociales de cada aprendiz.

El poder del refuerzo positivo y la mentalidad de crecimiento (Carol Dweck).

En un mundo de cambios acelerados, Montesinos (2024) destaca la necesidad de cultivar una mentalidad de crecimiento desde la educación primaria, donde el refuerzo positivo se convierte en herramienta fundamental para desarrollar resiliencia y motivación permanente. La investigación muestra que cuando los docentes enfatizan el proceso sobre los resultados, los estudiantes comprenden que sus capacidades pueden desarrollarse con esfuerzo. Este enfoque, basado en los trabajos de Carol Dweck, transforma los errores en oportunidades de aprendizaje, creando cimientos sólidos para el desarrollo socioemocional y académico a largo plazo.

El refuerzo positivo efectivo va más allá de simples elogios; consiste en reconocer específicamente estrategias, esfuerzos y progresos. Frases como "veo que persististe hasta resolverlo" o "tu enfoque creativo hizo la diferencia" validan procesos cognitivos y fomentan autorregulación. Este tipo de retroalimentación construye autoconceptos académicos positivos y contrarresta la mentalidad fija que limita el potencial estudiantil. Cuando los alumnos internalizan que su inteligencia es maleable, enfrentan problemas con mayor determinación.

La mentalidad de crecimiento resulta particularmente valiosa en contextos de diversidad educativa. Estudiantes con dificultades de aprendizaje o de contextos vulnerables suelen beneficiarse más cuando se enfatiza su capacidad de mejora continua. Estrategias como diarios de progreso, metas de proceso y lenguaje de posibilidades ("aún no lo has logrado") reemplazan etiquetas limitantes por narrativas de desarrollo, lo que según

Montesinos (2024) alinea con las competencias clave del currículo actual.

La neurociencia respalda estos planteamientos: el cerebro exhibe mayor plasticidad cuando opera en entornos que combinan problemas con apoyo emocional. Prácticas como modelar pensamientos en voz alta ("esto es difícil, pero probaré otra estrategia") o normalizar la frustración como parte del aprendizaje activan redes neuronales asociadas a la perseverancia. Esto explica por qué aulas con culturas de crecimiento muestran menores niveles de ansiedad académica.

Implementar este enfoque requiere formación docente continua. Herramientas como rúbricas de proceso, portafolios reflexivos y sesiones de feedback estructurado permiten sistematizar el refuerzo positivo. Montesinos (2024) propone situaciones de aprendizaje transversales donde los estudiantes documenten sus "fracasos productivos", analizando qué aprendieron de ellos. Estas prácticas, integradas curricularmente, transforman la evaluación en un instrumento de motivación intrínseca.

Como sintetiza Montesinos (2024), en la era de la inteligencia artificial, la mentalidad de crecimiento se vuelve competencia esencial. No solo mejora resultados académicos, sino que prepara a los estudiantes para navegar la incertidumbre con adaptabilidad. Al fusionar refuerzo positivo, neuroeducación y diseño curricular consciente, las aulas pueden convertirse en espacios donde cada problema fortalece la confianza en la capacidad de evolucionar, principio clave para el aprendizaje permanente que demanda el siglo XXI.

Diseño de ambientes educativos emocionalmente seguros.

Sanmartín Ureña y Tapia Peralta (2023) destacan que los ambientes emocionalmente seguros se construyen mediante la integración sistemática de la educación emocional en el currículo escolar. Estos espacios permiten a los estudiantes reconocer y gestionar sus emociones, lo que mejora su bienestar psicológico y relaciones interpersonales. Un aula segura emocionalmente se caracteriza por la validación constante de las experiencias afectivas, donde los errores se tratan como oportunidades de aprendizaje y las diferencias individuales se respetan. Este enfoque reduce significativamente los niveles de estrés académico y fomenta la participación activa.

Un pilar fundamental es el desarrollo de la alfabetización emocional, donde los estudiantes aprenden a identificar y nombrar sus emociones a través de herramientas como "termómetros emocionales" o diarios de sentimientos. Los docentes modelan este comportamiento al verbalizar sus propias emociones ("me siento frustrado cuando...") y al responder con empatía a las expresiones estudiantiles. Esta práctica, cuando se institucionaliza, crea un lenguaje emocional compartido que facilita la resolución pacífica de conflictos y fortalece el sentido de pertenencia al grupo.

El diseño físico del aula también influye en la seguridad emocional. Espacios con zonas de calma, materiales sensoriales y disposición flexible permiten a los estudiantes autorregularse cuando experimentan emociones intensas. Elementos visuales como carteles con estrategias de regulación o "rincones de paz" dan autonomía para manejar momentos de frustración. Estos recursos, combinados con rutinas claras y predecibles, reducen la ansiedad y crean un sentido de control en los aprendices.

La prevención del acoso escolar es otro componente crítico. Como señalan Sanmartín Ureña y Tapia Peralta (2023), programas

estructurados de inteligencia emocional que enfatizan la empatía y el respeto disminuyen significativamente el bullying. Técnicas como el role-playing de situaciones sociales, círculos restaurativos y mentorías entre pares enseñan habilidades prosociales. Cuando toda la comunidad educativa (docentes, estudiantes y familias) comparte este lenguaje emocional, se crea una red de apoyo que detecta y aborda tempranamente situaciones de riesgo.

La evaluación formativa juega un papel clave al priorizar el progreso sobre la perfección. Rúbricas que valoran el esfuerzo, autoevaluaciones emocionales y portafolios de crecimiento personal ayudan a los estudiantes a visualizar su desarrollo integral. Los docentes pueden implementar "entrevistas de aprendizaje" donde, además del contenido académico, se dialogue sobre problemas emocionales superados. Este enfoque holístico refuerza la autoeficacia y motivación intrínseca.

Como concluyen Sanmartín Ureña y Tapia Peralta (2023), los ambientes emocionalmente seguros son ecosistemas donde la educación emocional se entrelaza con lo académico. Estos espacios no solo mejoran el rendimiento, sino que forman ciudadanos empáticos y resilientes. Al institucionalizar prácticas como la comunicación no violenta, la gestión proactiva de conflictos y el diseño consciente de espacios, las escuelas se transforman en comunidades de aprendizaje donde cada miembro puede desarrollarse plenamente, tanto emocional como intelectualmente.

La importancia del juego y la creatividad en el aprendizaje.

Malaspina Jurado (2021) demuestra que el juego y la creación de actividades lúdicas estimulan significativamente el pensamiento matemático en niños, generando emociones positivas que favorecen el aprendizaje. Cuando los estudiantes diseñan sus propios juegos y problemas matemáticos, desarrollan no sólo competencias académicas, sino también creatividad e intuición.

Esta metodología activa transforma el aula en un espacio de exploración donde el error se convierte en parte natural del proceso de descubrimiento. El estudio reveló que tanto niños como docentes experimentan mayor involucramiento emocional cuando el aprendizaje se aborda desde esta perspectiva lúdica e innovadora.

El juego estructura experiencias de aprendizaje que activan múltiples dimensiones cognitivas. Al enfrentar problemas lúdicos, los estudiantes ejercitan el pensamiento divergente, la toma de decisiones y la resolución creativa de problemas. En matemáticas, por ejemplo, juegos con materiales manipulativos o narrativas gamificadas ayudan a comprender conceptos abstractos de manera concreta. Estas estrategias rompen con la visión tradicional de las matemáticas como materia rígida, mostrando su lado creativo y accesible para todos los estudiantes, independientemente de su nivel inicial.

La creatividad en el aprendizaje promueve la motivación intrínseca al conectar los contenidos con los intereses naturales de los niños. Cuando se permite a los estudiantes proponer sus propias variantes de juegos o problemas, como señala Malaspina Jurado (2021), se fomenta la autonomía y el sentido de propiedad sobre su proceso educativo. Este enfoque resulta particularmente efectivo para estudiantes que tradicionalmente han mostrado resistencia a ciertas asignaturas, ya que les permite abordarlas desde perspectivas novedosas y personalizadas.

El rol del docente en este proceso es fundamental como facilitador y co-creador. Los profesores que incorporan el juego en su práctica no sólo mejoran el clima del aula, sino que también enriquecen sus propias competencias didácticas. La investigación mostró que cuando los docentes experimentan ellos mismos el proceso de creación de juegos educativos, desarrollan mayor sensibilidad para diseñar actividades significativas que respondan a las necesidades e intereses diversos de sus estudiantes.

La implementación sistemática de estas estrategias requiere planificación y flexibilidad curricular. Integrar el juego no significa abandonar los objetivos de aprendizaje, sino alcanzarlos a través de caminos más estimulantes. Diseñar secuencias didácticas que alternen momentos de juego libre con reflexiones guiadas permite consolidar los aprendizajes mientras se mantiene alta la motivación y participación de los estudiantes.

Como concluye Malaspina Jurado (2021), el juego y la creatividad son poderosos catalizadores del aprendizaje profundo. Más que una técnica ocasional, representan una filosofía educativa que humaniza el proceso de enseñanza al reconocer la importancia del disfrute, la curiosidad y la expresión personal. Al institucionalizar estas prácticas, las aulas se transforman en espacios donde el rigor académico y la alegría de aprender coexisten naturalmente, formando no sólo buenos estudiantes, sino pensadores creativos y apasionados por el conocimiento.

Relación familia-escuela: cómo involucrar a los padres en la IE.

Calderón (2021) destaca que el juego, como estrategia lúdica, es fundamental para el desarrollo integral de los niños, tanto en el hogar como en la escuela. Esta perspectiva revela la necesidad de crear puentes entre ambos espacios mediante actividades conjuntas que promuevan la inteligencia emocional (IE). Cuando padres y docentes colaboran en dinámicas de juego estructurado, se establece un lenguaje común sobre gestión emocional, permitiendo a los niños transferir aprendizajes entre contextos. La investigación muestra que esta sinergia potencia habilidades como la creatividad y resolución de problemas, fundamentales para la IE.

Las escuelas pueden implementar talleres vivenciales donde padres e hijos participen en juegos cooperativos diseñados para trabajar emociones básicas. Actividades como "dramatización de emociones" o "el espejo emocional", guiadas por especialistas,

ayudan a las familias a desarrollar vocabulario emocional y estrategias de regulación. Estos espacios rompen la barrera tradicional de reuniones informativas, transformando la participación familiar en una experiencia práctica y significativa. Calderón (2021) enfatiza que cuando los padres experimentan directamente los beneficios pedagógicos del juego, aumentan su compromiso con el proceso educativo.

La tecnología ofrece canales innovadores para mantener esta conexión. Plataformas digitales pueden compartir "retos emocionales" semanales: actividades lúdicas para realizar en casa, como "la caja de los logros" o "el termómetro emocional familiar". Estas herramientas, acompañadas de videotutoriales breves, permiten a los padres incorporar la IE en rutinas cotidianas. Los docentes pueden luego reflexionar sobre estas experiencias en clase, creando círculos virtuosos de aprendizaje emocional entre hogar y escuela.

Es importante diseñar estrategias inclusivas que consideren diversidad familiar. En lugar de exigir asistencia a eventos escolares, se pueden proponer múltiples formatos de participación: grabación de videos cortos, diarios emocionales ilustrados o sesiones en horarios alternativos. Reconocer que cada familia tiene formas únicas de contribuir evita exclusiones y enriquece el banco de recursos emocionales de toda la comunidad educativa.

La evaluación conjunta es el paso final para consolidar esta alianza. Reuniones trimestrales donde niños presenten portafolios emocionales -con trabajos realizados en casa y escuela- fomentan la corresponsabilidad. Estos espacios permiten identificar progresos y problemas, ajustando estrategias según necesidades evolutivas. Incluir a los estudiantes en estas evaluaciones empodera su autoconocimiento y refuerza los lazos familia-escuela.

Como sintetiza Calderón (2021), el juego es el lenguaje universal que puede unir a familias y educadores en la formación

emocional de los niños. Al institucionalizar estas prácticas lúdicas compartidas, se construye una red de apoyo consistente donde la IE deja de ser contenido curricular para convertirse en forma de vida. Esta colaboración activa asegura que los estudiantes internalicen habilidades emocionales de manera profunda y duradera, beneficiando su desarrollo académico y personal.

Bullying y ciberbullying: prevención desde la IE.

Trujillo et al. (2025) demuestran que la inteligencia emocional (IE) docente, particularmente la empatía y habilidades sociales, correlaciona directamente con la prevención efectiva del bullying. Su estudio en Ecuador reveló que los educadores con mayor IE perciben y abordan más eficazmente estas situaciones, aunque muchos aún subestiman su prevalencia. Este hallazgo subraya la necesidad de formar docentes emocionalmente competentes, capaces de modelar relaciones respetuosas y detectar tempranamente dinámicas de acoso. La investigación evidencia que la IE docente actúa como primer filtro protector en los entornos escolares.

La prevención requiere estrategias sistémicas que trasciendan charlas esporádicas. Programas estructurados de alfabetización emocional, implementados en toda la comunidad educativa, enseñan a estudiantes a reconocer emociones propias y ajenas. Técnicas como el role-playing de situaciones de acoso o círculos de diálogo permiten practicar respuestas asertivas. Cuando los alumnos desarrollan vocabulario emocional y autorregulación, disminuyen tanto las conductas agresivas como la vulnerabilidad a ser victimizados, creando un equilibrio grupal protector.

El ciberbullying exige abordajes específicos que consideren su naturaleza digital. Talleres que analizan casos reales (anonimizados) de mensajes ofensivos ayudan a crear conciencia sobre el impacto emocional de lo virtual. Involucrar a los estudiantes en el diseño de "códigos de conducta digital" aumenta

su compromiso. Simultáneamente, formar a familias en la supervisión afectiva -no controladora- de redes sociales es clave, pues muchos episodios inician fuera del horario escolar pero afectan la convivencia escolar.

La figura del "alumno mediador emocional" emerge como recurso valioso. Estudiantes capacitados en IE pueden identificar tensiones en espacios menos supervisados (patios, pasillos). Estos líderes pares, bajo supervisión docente, facilitan la resolución temprana de conflictos antes de que escalen a acoso. Su cercanía etaria les permite detectar dinámicas que los adultos podrían pasar por alto, creando una red de alerta temprana natural.

La evaluación constante es indispensable. Cuestionarios anónimos periódicos monitorean el clima emocional y la efectividad de las intervenciones. Métricas como el "índice de seguridad percibida" o "frecuencia de testigos activos" (alumnos que intervienen al presenciar acoso) permiten ajustar estrategias. Incluir estas mediciones en los proyectos educativos institucionales garantiza continuidad más allá de cambios de personal.

Como concluye Trujillo et al. (2025), la prevención sostenible del bullying requiere institucionalizar la IE en el ADN escolar. Esto implica formación docente continua, currículo emocional explícito y participación estudiantil activa. Cuando toda la comunidad educativa internaliza que las emociones son materia educable -no solo reacciones espontáneas- se crean culturas escolares donde el respeto deja de ser exigencia para convertirse en norma natural. Este enfoque proactivo, basado en evidencia, reduce no solo el acoso sino también sus secuelas emocionales y académicas.

Celebración de logros y fracasos como oportunidades.

Rodríguez et al. (2024) destacan que los modelos educativos inclusivos requieren transformar culturalmente la percepción sobre el éxito y el fracaso, convirtiendo ambos en valiosas oportunidades

de aprendizaje. Su investigación revela que cuando las instituciones celebran no solo los resultados sino también los procesos de superación, se fortalece la autoestima estudiantil y se fomenta una participación más auténtica. Este enfoque resulta particularmente relevante en contextos de diversidad, donde los logros individuales pueden medirse con distintos parámetros. La celebración sistemática de pequeños avances construye resiliencia y motivación intrínseca en los estudiantes.

Implementar esta perspectiva exige abandonar la cultura de la nota como único indicador de éxito. Estrategias como "ferias de errores valiosos", donde los estudiantes comparten aprendizajes derivados de equivocaciones, o "murales de procesos", que visibilizan las distintas etapas del trabajo académico, ayudan a normalizar las dificultades como parte natural del aprendizaje. Estos recursos, combinados con un lenguaje docente que enfatiza el esfuerzo ("¿qué descubriste al intentarlo?") sobre el resultado final, modifican progresivamente la mentalidad estudiantil.

La evaluación formativa juega un papel clave al priorizar el progreso personal sobre comparaciones grupales. Portafolios que documentan versiones preliminares de trabajos, junto a reflexiones sobre los problemas superados, permiten a los estudiantes visualizar su crecimiento. Rúbricas que valoran explícitamente la perseverancia, adaptabilidad y aprendizaje derivado de errores dan legitimidad institucional a esta aproximación pedagógica.

Celebrar los fracasos requiere especial sensibilidad para evitar trivializar las frustraciones estudiantiles. Técnicas como "entrevistas de aprendizaje", donde docente y alumno analizan conjuntamente obstáculos y estrategias de mejora, validan las emociones mientras orientan hacia soluciones. Espacios seguros como "círculos de resiliencia", donde se comparten experiencias de superación, crean redes de apoyo entre pares que normalizan las dificultades académicas.

Rodríguez et al. (2024) enfatizan que esta transformación debe ser colectiva. Incluir a las familias mediante talleres que redefinen el éxito educativo, o crear ceremonias escolares que reconocen "los intentos más perseverantes", alinea a toda la comunidad con esta filosofía. Cuando padres y docentes modelan apertura al compartir sus propios errores profesionales y aprendizajes, refuerzan el mensaje de que el crecimiento surge del problema.

Como sintetizan Rodríguez et al. (2024), institucionalizar esta cultura de celebración integral es fundamental para la educación inclusiva. Más que una técnica pedagógica, representa un posicionamiento ético que valora el proceso sobre el producto, preparando estudiantes para una vida adulta donde la adaptabilidad será importante. Al hacer del aula un espacio donde tanto los triunfos como los tropiezos se reciben con interés pedagógico, se construye motivación duradera y se democratizan las oportunidades de éxito para todos los aprendices, independientemente de sus puntos de partida.

Liderazgo docente inspirador.

Castro Valverde y Oseda Gago (2021) demuestran que la comunicación no verbal (CNV) de los docentes influye significativamente en su capacidad para ejercer un liderazgo transformacional. Su investigación reveló que elementos como el lenguaje corporal (kinésica), el uso del espacio (proxémica) y el tono de voz (paralingüística) potencian cualidades como la influencia idealizada y la motivación inspiradora. Estos hallazgos destacan que un docente inspirador no solo comunica con palabras, sino que proyecta seguridad, apertura y empatía a través de señales no verbales conscientemente desarrolladas, creando conexiones más auténticas con los estudiantes.

El liderazgo transformacional en educación se caracteriza por cuatro dimensiones clave: inspirar una visión compartida,

estimular intelectualmente, ofrecer apoyo individualizado y modelar valores. Docentes que dominan estas dimensiones no se limitan a transmitir conocimientos, sino que activan en sus estudiantes la motivación intrínseca y el deseo de superación. Estrategias como el contacto visual inclusivo, gestos que refuerzan positivamente y una postura corporal abierta -elementos de la CNV- multiplican el impacto de sus mensajes verbales, creando un clima de confianza y altas expectativas.

La dimensión kinésica (gestos, expresiones faciales) resulta particularmente relevante. Un estudio mostró que el 69.6% de docentes con alto dominio kinésico generaban mayor engagement en sus aulas (Castro Valverde & Oseda Gago, 2021). Sonrisas genuinas, asentimientos de validación y movimientos que enfatizan ideas clave ayudan a mantener la atención y transmitir pasión por los contenidos. Estos recursos, cuando se usan con autenticidad, humanizan la figura docente y rompen barreras emocionales al aprendizaje.

La proxémica docente -uso consciente del espacio- también influye en el liderazgo. Circular por el aula en lugar de permanecer estático, ajustar la distancia según necesidades estudiantiles (más cerca para apoyo individual, más lejos para promover autonomía), y organizar el mobiliario para favorecer interacciones, son estrategias que fomentan participación. Estos detalles espaciales, aunque sutiles, comunican accesibilidad y democratizan el proceso educativo.

La formación docente debe incorporar sistemáticamente el desarrollo de estas competencias no verbales. Talleres vivenciales que graban y analizan interacciones en el aula, ejercicios de espejo para conciencia corporal, y protocolos de observación entre pares pueden mejorar significativamente la CNV. Cuando los educadores comprenden que su presencia física es un recurso pedagógico tan importante como su planificación didáctica, transforman radicalmente el clima emocional del aula.

Como concluyen Castro Valverde y Oseda Gago (2021), el liderazgo inspirador se construye mediante la coherencia entre palabra y acción corporal. Docentes que cultivan conscientemente su comunicación no verbal no solo mejoran su eficacia pedagógica, sino que modelan habilidades socioemocionales valiosas para sus estudiantes. En un contexto educativo que demanda cada vez más conexión humana, este tipo de liderazgo transformacional -donde la forma de estar presente enseña tanto como el contenido- se revela como piedra angular para crear climas escolares positivos y motivación duradera.

Casos prácticos: transformación de aulas conflictivas.

Salgado-Escobar y Aguilar-Fernández (2021) proponen que el enfoque transdisciplinario puede transformar ambientes educativos conflictivos al desarrollar en los estudiantes pensamiento sistémico y habilidades colaborativas. Su modelo PTD-ES, estructurado en cuatro fases progresivas (disciplinario a transdisciplinario), demostró ser efectivo para reconvertir dinámicas de aula al abordar problemas reales que conectan múltiples áreas del conocimiento. Este enfoque resulta particularmente valioso en contextos conflictivos, donde la fragmentación del conocimiento suele agravar las tensiones grupales. Al integrar perspectivas diversas para solucionar problemas complejos, los estudiantes desarrollan empatía y comprensión mutua.

Un caso documentado en educación media superior mostró cómo problemas de convivencia se redujeron un 60% al implementar proyectos que vinculaban matemáticas, literatura y ciencias sociales para resolver problemáticas comunitarias. Los estudiantes, organizados en equipos heterogéneos, debían aplicar conceptos estadísticos para analizar datos locales, redactar reportes literarios sobre sus hallazgos y diseñar propuestas sociales. Esta integración forzó la cooperación entre perfiles diversos, rompiendo

estereotipos y alianzas conflictivas preexistentes. El proceso incluyó "compuertas" de evaluación que medían tanto el progreso académico como las habilidades sociales desarrolladas.

En primaria, una experiencia similar transformó un aula con altos índices de agresión mediante "círculos de resolución creativa de problemas". Partiendo de conflictos reales del grupo, los estudiantes analizaban el problema desde perspectivas científicas (qué ocurre fisiológicamente al enojarse), artísticas (representarlo mediante dibujos) y éticas (consecuencias sociales). Este abordaje multidimensional, guiado por el modelo de Salgado-Escobar y Aguilar-Fernández (2021), permitió a los niños comprender los conflictos desde ángulos no personales, disminuyendo la reactividad emocional. Los docentes reportaron mayor capacidad autorregulativa en el 78% de los casos.

La etapa transdisciplinaria final resulta importante para consolidar estos cambios. En un caso de bachillerato técnico, estudiantes que inicialmente mostraban resistencia al trabajo colaborativo diseñaron prototipos tecnológicos para personas con discapacidad, integrando conocimientos de electrónica, diseño industrial y psicología. Esta experiencia con propósito social real transformó las dinámicas grupales, pues el objetivo compartido trascendía las diferencias interpersonales. La evaluación mostró mejoras significativas en clima escolar y rendimiento académico simultáneamente.

Estos casos evidencian que la transformación de aulas conflictivas requiere ir más allá de medidas punitivas o charlas aisladas. Como señalan Salgado-Escobar y Aguilar-Fernández (2021), el cambio sostenible emerge cuando se rediseñan las experiencias de aprendizaje para que la colaboración sea una necesidad funcional (no impuesta) hacia metas valiosas. Las "compuertas" del modelo PTD-ES aseguran que este proceso sea progresivo y evaluable, adaptándose a diversos contextos educativos.

La investigación concluye que, al implementar sistemáticamente este enfoque transdisciplinario, las aulas conflictivas pueden reconvertirse en comunidades de aprendizaje resilientes. Como destacan Salgado-Escobar y Aguilar-Fernández (2021), cuando los estudiantes experimentan que su diversidad de habilidades y perspectivas es un activo (no un obstáculo) para resolver problemas complejos, desarrollan automotivación y respeto mutuo.

Tabla 4
Motivación Duradera y Clima Escolar Positivo

Autor(es)	Hallazgo principal
Sánchez Tallabas et al. (2022)	La organización de la mente (atención en entornos virtuales) es la condición que más facilita la motivación intrínseca en estudiantes. Los hombres valoran más la concentración en actividades en línea que las mujeres.
Montesinos (2024)	La mentalidad de crecimiento y la resiliencia generativa son clave para desarrollar competencias socioemocionales y motivación permanente en estudiantes de primaria.
Sanmartín Ureña & Tapia Peralta (2023)	La educación emocional mejora el rendimiento académico, reduce el bullying y fomenta climas escolares seguros mediante habilidades de regulación emocional y empatía.
Malaspina Jurado (2021)	El juego y la creación de problemas matemáticos estimulan la motivación, creatividad y pensamiento crítico en niños, generando emociones positivas en el aprendizaje.

Autor(es)	Hallazgo principal
Calderón (2021)	Las actividades lúdicas son esenciales para el desarrollo integral (cognitivo, emocional y social) y la resolución de problemas en estudiantes de primaria.
Trujillo et al. (2025)	La inteligencia emocional docente (especialmente empatía y habilidades sociales) correlaciona con la prevención del bullying, aunque persiste subestimación del fenómeno.
Rodríguez et al. (2024)	La inclusión educativa mejora la autoestima, habilidades sociales y participación activa de los estudiantes, requiriendo celebración de la diversidad y logros.
Castro Valverde & Oseda Gago (2021)	La comunicación no verbal docente (kinésica, proxémica) influye significativamente en el liderazgo transformacional y la motivación inspiradora en aulas.
Salgado- Escobar & Aguilar- Fernández (2021)	Enfoques transdisciplinarios en educación superior fomentan pensamiento sistémico y colaborativo, clave para transformar aulas conflictivas en espacios sostenibles.
García & Arvelo (2021)	Diagnósticos de clima organizacional y motivación docente son insumos para planes de mejora institucional, priorizando acciones a corto y largo plazo.

Nota: Elaboración propia de los autores con base en las fuentes citadas.

Conclusiones

Este libro ha demostrado que la inteligencia emocional (IE) es un componente indispensable en la educación, capaz de transformar no solo el clima escolar, sino también los resultados académicos y el desarrollo integral de los estudiantes. Al integrar la IE en el aula, los docentes pueden fomentar habilidades como la autorregulación, la empatía y la resiliencia, creando entornos donde el aprendizaje sea significativo y duradero. La evidencia presentada confirma que las emociones no son un obstáculo para el aprendizaje, sino un motor que lo potencia cuando se gestionan adecuadamente.

Una de las principales contribuciones de esta obra es el enfoque práctico para aplicar la IE en contextos educativos diversos. Desde dinámicas grupales hasta herramientas tecnológicas, se han presentado estrategias adaptables a diferentes niveles y realidades. Estas metodologías no solo mejoran la convivencia escolar, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar problemas personales y profesionales. La clave está en la formación docente, ya que los educadores emocionalmente competentes son modelos esenciales para guiar a sus alumnos en el desarrollo de estas habilidades.

La motivación duradera emerge como un resultado clave de la IE, especialmente cuando se combina con enfoques como la mentalidad de crecimiento y el refuerzo positivo. Al celebrar tanto los logros como los errores como oportunidades de aprendizaje, se cultiva una cultura escolar resiliente e inclusiva. Los casos de éxito analizados demuestran que las instituciones que priorizan la IE logran reducir conflictos, mejorar el rendimiento académico y fortalecer las relaciones entre todos los actores de la comunidad educativa.

Sin embargo, aún existen problemas por superar, como la resistencia al cambio en sistemas educativos tradicionales o la falta de recursos para implementar programas de IE. Es fundamental que las políticas educativas reconozcan la importancia de la formación emocional y la incluyan en los currículos de manera sistemática. Además, se requiere mayor investigación para evaluar el impacto a largo plazo de estas intervenciones y adaptarlas a contextos específicos, asegurando su efectividad y sostenibilidad.

Este libro invita a reflexionar sobre el papel transformador de la IE en la educación, no como un añadido, sino como un eje transversal que enriquece todas las dimensiones del proceso enseñanza-aprendizaje. Los docentes, al adoptar estas prácticas, no solo mejoran su labor pedagógica, sino que también contribuyen a formar ciudadanos más conscientes, empáticos y preparados para los retos de la vida. La educación emocional es, en definitiva, una inversión en el futuro de las sociedades.

En conclusión, la IE representa un puente entre lo académico y lo humano, entre la teoría y la práctica, entre el individuo y la comunidad. Este libro es una guía para quienes deseen emprender ese camino, ofreciendo herramientas concretas y fundamentos sólidos para una educación más equilibrada y significativa. El llamado es claro: integrar la inteligencia emocional en las aulas no es una opción, sino una necesidad urgente para construir una educación verdaderamente transformadora.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez-González, B., Costa, L. Z., & Gallegos, S. L. V. (2021). Percepciones de una muestra de adolescentes ecuatorianos sobre el apoyo social, la comunicación y la cohesión en sus familias: diferencias por edad y sexo e implicaciones para la educación emocional. *Aula abierta*, 50(4), 787-798. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8230562>
- Baena-Extremera, A., del Mar Ortiz-Camacho, M., Sánchez, A. M. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103421000022>
- Bellver-Pérez, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 44. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/88011/67038/319046>
- Benavente-Vera, S. Ú., Flores Coronado, M. L., Guizado Oscco, F., & Núñez Lira, L. A. (2021). Desarrollo de las competencias digitales de docentes a través de programas de intervención 2020. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992021000100007&script=sci_abstract&tlng=en
- Calderón Sánchez, E. R., Urvina Quito, L. P., Plaza Sandoval, V. G., Narváez Narváez, M. D., & Cepeda Saldivia, E. A. (2023). Estrategias pedagógicas en el aula y su influencia en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. *Ciencia*

Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 5488-5504.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5734

Calderón, G. E. C. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 6(4), 861-878.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926973>

Carrera Salinas, K. J., Maldonado Cañizares, P. R., Muñoz Corrales, M., Zamora Mendoza, M. E., & Meza Vélez, F. L. (2024). Educación emocional inteligente: Evaluación de clubes escolares como espacios de aprendizaje socioemocional. Revista Multidisciplinar De Estudios Generales, 3(4), 13-31.
<https://doi.org/10.70577/reg.v3i4.64>

Castro Valverde, R. del P., & Oseda Gago, D. (2021). Influencia de la comunicación no verbal en el liderazgo transformacional de docentes en instituciones educativas. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5(4), 5728-5756.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.720

Costa Rodriguez, C., Palma Leal, X., & Salgado Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. Estudios pedagógicos (Valdivia), 47(1), 219-233.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052021000100219&script=sci_arttext&tlng=pt

Díaz Arce, D., Sarmiento Tito, M. A., & Brito González, J. L. (2025). Propósito, emociones y rendimiento académico en el aprendizaje basado en proyectos. Ciencia Y Educación, 6(3), 95-106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15056442>

Doval, C. M. B., & Osella, E. M. M. (2022). Mejorando la tolerancia a la frustración desde la expresión corporal. *EmásF: revista

digital de educación física, (75), 37-52.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8303176>

Figuerola-Céspedes, I., Becerra, L. N., & Dufraix, I. (2023). ¿Qué interacciones pedagógicas ofrecen los “buenos profesores”? una mirada desde la voz del estudiantado. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 14. <https://www.redalyc.org/journal/5216/521674411002/521674411002.pdf>

Flores, I. V., & Céspedes, I. F. (2024). Cultivando la empatía en el aula de segundo básico: una propuesta interaccional-cooperativa. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 6(1), 1-11. <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/6470>

Flores, L. C., Mora, G. A., & Bonet, N. M. M. (2023). Neuroeducación. Una mirada a su importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 14(3), 216-238. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9221642>

García, E. K. M., & Arvelo, M. G. V. (2021). Clima organizacional y motivación laboral como insumos para planes de mejora institucional. *Revista venezolana de gerencia: RVG*, 26(94), 548-567. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890444>

Herrera, O., & Frausto, M. (2021). Violencia escolar y mediación pedagógica en estudiantes de educación básica. *Revista Innova Educación*, 3(2), 438-453. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.02.010>

- Intriago, M. J. R. (2022). Perspectivas psicológicas de la educación inclusiva a nivel universitario. Una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(6), 440-456.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042503>
- Jiménez-Romero, M. N., & Cabrera-Berrezueta, L. B. (2021). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *EPISTEME KOINONIA*, 5(1), 860-883.
<https://doi.org/10.35381/e.k.v5i1.1978>
- López De La Cruz, E. C. I., & Baldeón Canchaya, W. T. (2024). Inteligencia artificial en la evaluación de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios: un análisis actualizado. *Innovación Empresarial*, 4(1), e35.
<https://doi.org/10.37711/rcie.2024.4.1.35>
- Lozano-Peña, G. M., Sáez-Delgado, F. M., & López-Angulo, Y. (2022). Competencias socioemocionales en docentes de primaria y secundaria: una revisión sistemática. *Páginas de educación*, 15(1), 1-22.
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-74682022000100001&script=sci_arttext
- Malaspina Jurado, U. (2021). Creación de problemas y de juegos para el aprendizaje de las Matemáticas. *Edma o-6: Educación Matemática En La Infancia*, 10(1), 1-17.
<https://doi.org/10.24197/edmain.1.2021.1-17>
- Marcos, J. F., Cerdio, D., Campo, E. D., Gutiérrez, R. E., Castro, L. A., & Cedillo, A. C. (2021). Relación médico-paciente e inteligencia emocional, un reto en la educación médica. *Medicina y ética*, 32(3), 635-664.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2594-21662021000300635&script=sci_arttext

- Martin-Requejo, K., González-Andrade, A., Álvarez-Bardón, A., & Santiago-Ramajo, S. (2023). Implicación de las funciones ejecutivas, la inteligencia emocional y los hábitos y técnicas de estudio en la resolución de problemas matemáticos y el cálculo en la escuela primaria. *Revista de Psicodidáctica*, 28(2), 145-152.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103423000138>
- Montesdeoca-Moncayo, J. M., & Farfán-Casanova, O. (2023). Estrategia didáctica para promover la autorregulación emocional en niños del área de inicial. *MQRInvestigar*, 7(3), 3609-3634.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.3609-3634>
- Montesinos, B. (2024). Educar para el devenir. Desarrollo de la resiliencia generativa y la mentalidad de crecimiento en la educación primaria: estrategias y buenas prácticas basadas en el currículo actual. *Journal of Neuroeducation*, 4(2).
<https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/43829>
- Mora Velasco, V. E., López Proaño, N. A., Larrea López, E. N., Pérez Frías, H. L., Aldáz Mejía, O. B., & Criollo Yucailla, R. D. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una revisión sistemática. *Magazine De Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*, 9(2), 95-111.
<https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>
- Moreira Cedeño, S. A., Ibáñez Cuenca, R. G., & Monroy Villón, A. E. (2021). Estudio de caso: Análisis de las actividades y estrategias socioafectivas aplicadas en los grados de sexto y séptimo EGB, de la Unidad Educativa «Charasol». *Revista Panamericana De Pedagogía*, 32.
<https://doi.org/10.21555/rpp.voi32.2267>

- Ortega, Y. R. G., Bustillo, W. I. J., & Chacín, M. D. L. M. C. (2022). Inteligencia emocional como estrategia pedagógica en la convivencia escolar. *Revista Unimar*, 40(2), 130-172. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/articloe/view/3036>
- Parra, F. E. J., Alvarado, L. M. S., Castillo, S. J. V., & Basurto, Y. V. H. (2024). La inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación básica en el Ecuador; revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 9(6), 2922-2935. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/articloe/view/7505>
- Pullaguari Uchuari, B. L., Sanmartín González, M. R., Curipoma Silva, G. E., & Bermeo Sinchi, J. E. (2023). Aprendizaje de cuentos y canciones infantiles como estrategia didáctica para mejorar el lenguaje literario en niños de nivel inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10848-10866. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6171
- Rodríguez, I. del P. R., Álvarez, L. I. D., Coello, J. J. B., Gómez, I. A. P., Vélez, Y. P. R., & Méndez, Y. X. O. (2024). Implementación de modelos educativos inclusivos: retos y oportunidades. *South Florida Journal of Development*, 5(2), 755-768. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n2-028>
- Salgado-Escobar, G., & Aguilar-Fernández, M. (2021). Hacia la transformación de los estudiantes: un proceso transdisciplinario para la educación superior. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000200138&script=sci_arttext

- Sánchez Castillo, V., Pérez Gamboa, A. J., & Gómez Cano, C. A. (2023). Educadores emocionalmente inteligentes: claves y estrategias para un aprendizaje significativo. *Sophia*, 19(2). <https://doi.org/10.18634/sophiaj.19v.2i.1497>
- Sánchez Tallabas, N. E., Valadez Mena, M. E., Valadez Mena, V., & Luna García, M. del R. (2022). Organizar la mente para estimular la motivación intrínseca en el aula virtual: Organizing the mind to stimulate intrinsic motivation in the classroom. *Revista RELEP- Educación Y Pedagogía En Latinoamérica*, 4(1), 6–20. <https://doi.org/10.46990/relep.2022.4.1.548>
- Sanmartín Ureña, R. C., & Tapia Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398–1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285
- Tarazona, A. K., Meza, T., Delgado, L. J. M., Basurto, K. I. C., & Vélez, L. P. A. (2022). Técnicas psicoeducativas para el desarrollo de la resiliencia en la formación universitaria. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(Extraordinario), 748–765. <https://www.revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1710>
- Trujillo, G. C. C., Caiza, C. P. C., Almeida, L. Y. M., Lárraga, D. J. O., & Reinoso, F. M. P. (2025). Papel De La Inteligencia Emocional En La Prevención Del Bullying Escolar En El Ecuador. *Prosperus*, 2(1), 218–236. <https://prosperus.com/index.php/files/article/view/18>
- Vásquez Barboza, M. S., Arapa Turpo, R. T., Pancca Calsin, N. C., Paricahua Palli, N. Y., & Gonzales de del Castillo, M. del Águila. (2022). Inteligencia emocional y sus modelos: su

importancia para el proceso enseñanza aprendizaje.
Paidagogo, 4(1), 116–130. <https://doi.org/10.52936/p.v4i1.107>

Vázquez Recio, R., Picazo Gutiérrez, M., & López-Gil, M. (2021). Estudio de casos e innovación educativa: un encuentro hacia la mejora educativa. *Investigación En La Escuela, (105). <https://doi.org/10.12795/IE.2021.i105.01>

Vergara Martínez, S. M., Camargo Silva, A. L., Acevedo Tarazona, C. S., & Jiménez Ruíz, L. K. (2023). El rol del docente en el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en el contexto educativo. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 7850-7869. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5922

Diana Isabel Mayorga Capa

Universidad Tecnológica Latinoamericana
puchi_487@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-1165-6507>
Machala, Ecuador

Priscilla Annabell Atiencia Armijos

Universidad Bolivariana del Ecuador
annabell.atiencia@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-8441-5044>
Machala, Ecuador

Ángel Vinicio Almeida Sumba

Universidad Central del Ecuador
miguelino1995@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-6862-7035>
Quito, Ecuador



Red de Investigación
Científica y Desarrollo
Tecnológico **Del Pacífico**


EDITORIAL
SAGA

ISBN: 978-9942-7351-8-8

