

**Estrategias pedagógicas para la gestión emocional en estudiantes de décimo grado**

MONOGRAFÍA PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN INCLUSIVA E  
INTERCULTURAL

Universidad El Bosque

Facultad de Educación

Maestría en Educación Inclusiva e Intercultural

Bogotá D.C

Fecha

**Estrategias pedagógicas para la gestión emocional en estudiantes de décimo grado**

Fernando Pardo Hernández  
María Yeraldin Arrieta Giraldo  
Julieth Rojas García  
Estefanía Arias Juanias

Asesor: Alberto Ramírez

Universidad El Bosque  
Facultad de Educación  
Maestría en Educación Inclusiva e Intercultural

Bogotá D.C

Fecha

### Artículo 37

Ni la Universidad El Bosque, ni el jurado serán responsables de las ideas propuestas por los autores de este trabajo.

Acuerdo 017 del 14 de diciembre de 1989

## **Dedicatoria**

Este trabajo se lo dedicamos a nuestras familias por su apoyo incondicional, en especial a Antonia por ser la mejor compañera e hija, y a la universidad por los conocimientos adquiridos y la conciencia social que nos deja una maestría llena de humanidad y empatía.

## **Agradecimientos**

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la comunidad académica por hacer posible el desarrollo de un trabajo que busca tener un impacto más allá de lo académico. A los docentes y al asesor por su acompañamiento y orientación, cuyos aportes resultaron fundamentales para el enriquecimiento de este trabajo. De igual manera, agradecemos a los estudiantes participantes por su disposición y por creer en el trabajo que le dio sentido a la propuesta aquí presentada. Finalmente, extendemos nuestra gratitud a nuestras familias por su apoyo permanente y por ser un pilar esencial durante todo este proceso formativo.

## Tabla de Contenido

<b>Resumen</b> .....	<b>6</b>
<b>Palabras claves</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>8</b>
<b>Capítulo I. Planteamiento de Investigación</b> .....	<b>9</b>
1.1 Planteamiento de Investigación .....	9
1.2 Pregunta de Investigación .....	14
1.3 Objetivos de Investigación.....	14
<b>Capítulo II. Referentes de Investigación</b> .....	<b>15</b>
2.1 Referente Teórico.....	16
2.2 Referente Conceptual.....	21
2.3 Referente Normativo .....	26
2.4 Estado de la Cuestión .....	32
<b>Capítulo III. Metodología de la Investigación</b> .....	<b>37</b>
3.1 Paradigma de Investigación .....	37
3.2 Método y Tipo de Estudio.....	38
3.3 Consideraciones Éticas .....	39
3.4 Contexto de Investigación .....	42
3.5 Criterios de Elección de Participantes .....	43
3.6 Técnicas de Recolección de Información y Validación de Instrumentos .....	44
3.7 Plan de análisis de la investigación .....	47
3.8 Caracterización general de la propuesta .....	48
<i>Orientaciones para la Implementación de los Talleres</i> .....	49
<b>Capítulo IV. Sistematización y Análisis de los Resultados</b> .....	<b>50</b>
4.1 Tratamiento de Información Cualitativa .....	51
4.2 Análisis de los Resultados del círculo de discusión .....	51
<i>Análisis de Dos Estrategias Pedagógicas para la Gestión Emocional</i> .....	58

<b>Referencias .....</b>	<b>64</b>
--------------------------	-----------

### **Índice de Figuras**

<b>Figura 1</b> Red Semántica.....	52
<b>Figura 2</b> Temas de Interés .....	56
<b>Figura 3</b> Clasificación por Edades.....	58

### **Índice de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Habilidades Socioemocionales Según Modelo</i> .....	35
---	----

### **Resumen**

El presente trabajo expone una propuesta pedagógica que está orientada al fortalecimiento de la gestión emocional en estudiantes de grado décimo, partiendo del hecho de que las emociones son un componente fundamental para la formación integral. El proyecto se desarrolló a través del diseño de nueve talleres interdisciplinarios y la aplicación de algunos de

ellos. Estos talleres son ideados como espacios de aprendizaje donde se les brindan a los estudiantes herramientas que les permitan identificar, expresar y autorregular sus emociones en diferentes contextos escolares y cotidianos. las estrategias pedagógicas empleadas fomentaron la creatividad, participación activa, reflexión. De esta manera, la propuesta tiene como fin aportar ideas pedagógicas para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes como la empatía, la resiliencia, y la sana convivencia, características fundamentales en la formación de sujetos íntegros que deben asumir los retos de la sociedad actual.

### **Palabras claves**

Gestión emocional, Estrategias pedagógicas, Talleres interdisciplinarios, Habilidades socioemocionales.

### **Abstract**

This work presents a pedagogical proposal aimed at strengthening emotional management in tenth-grade students, starting from the premise that emotions are a fundamental component of integral education. The project was developed through the design of nine interdisciplinary workshops and the implementation of some of them. These workshops were conceived as learning spaces intended to provide students with tools to identify, express, and self-regulate their emotions in both school and everyday contexts. The pedagogical strategies employed fostered creativity, active participation, and reflection. In this way, the proposal seeks to contribute pedagogical ideas for the strengthening of socioemotional skills in students, such as empathy, resilience, and healthy coexistence—fundamental characteristics in the formation of integral individuals capable of facing the challenges of contemporary society.

Keywords: Emotional management, Pedagogical strategies, Interdisciplinary workshops, Socioemotional skills.

### **Introducción**

Plantear estrategias pedagógicas desde diferentes áreas del conocimiento que aporten herramientas para la gestión emocional en los estudiantes ha sido fundamental para lograr una formación integral. Es por esta razón que este trabajo estuvo encaminado a proponer talleres que permitan crear un espacio en el aula donde los estudiantes de grado décimo se sintieran cómodos para utilizar las herramientas propuestas y tuviesen la oportunidad de aprenderlas con el fin de entender y verbalizar de manera asertiva sus sentimientos y emociones ya que la escuela puede y debe ser un escenario para formar de manera integral, esto quiere decir , brindando no solo conocimientos académicos sino pensando en cómo brindarle las herramientas socioemocionales adecuadas ya que la dimensión emocional afecta también el rendimiento académico. Es necesario aclarar que no solo se trata de mejorar el ambiente y rendimiento escolar, sino de contribuir a la formación de personas íntegras, empáticas, resilientes y capaces de convivir de manera sana en una sociedad llena de retos.

En tal sentido, la estructura de este trabajo está dividida en cinco capítulos que muestran un paso a paso que va construyendo la coherencia y la aplicabilidad de la propuesta. El primer capítulo contextualiza el planteamiento del problema, caracteriza la población objeto y establece los objetivos del trabajo. El segundo capítulo, expone los referentes teóricos conceptuales, normativos y el estado de la cuestión de este trabajo, es decir se encuentra toda la fundamentación normativa teórica y pedagógica del trabajo. El tercer capítulo, está constituido por la metodología de investigación, paradigma, métodos, técnicas de plan de análisis, la propuesta de los talleres interdisciplinarios que involucran áreas como las

matemáticas, inglés y artes para lograr esta transversalidad de lo académico con lo emocional; también, se encuentran las orientaciones para la aplicación en contextos educativos. En el cuarto capítulo, se encuentra la sistematización y análisis de las propuestas y finalmente en el quinto capítulo están las reflexiones finales, recomendaciones y los anexos de la propuesta

## **Capítulo I. Planteamiento de Investigación**

### **1.1 Planteamiento de Investigación**

En este capítulo se realiza un acercamiento a la población a la que va dirigido este proyecto, los adolescentes. Se realiza una exploración de cómo se desarrollan las habilidades cognitivas, comunicativas y socioemocionales en esta población. Es fundamental entender estos procesos en esta etapa, ya que inciden directamente en su experiencia académica y merecen ser comprendidos con atención. Luego, se define el problema de investigación, el cual se centra en la creación de estrategias pedagógicas para ayudar a los jóvenes a gestionar sus emociones en el aula. Igualmente, se sustenta la propuesta con bases teóricas, apoyándose en fuentes como el Ministerio de Educación Nacional y estudios nacionales relevantes. Finalmente, se presentan los objetivos que guían este trabajo.

#### **1.1.1 Población Objeto**

La etapa de la adolescencia está enmarcada generalmente entre los 10 y 19 años (OMS, 2025), que se caracteriza por ser un periodo de transformaciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales que construyen la personalidad (Papalia et al., 2015). Este periodo,

aunque es parte del desarrollo natural del humano, puede detonar inseguridades, ansiedad, depresión que, muchas veces, tienen que ver con la necesidad profunda de pertenecer a la sociedad. Esto es, porque las relaciones interpersonales se vuelven fundamentales y corren el riesgo de convertirse en retos emocionales traducidos a enfermedades como la ansiedad, depresión o estrés.

Desde una perspectiva sociocultural, la adolescencia es un momento en el que los jóvenes empiezan a buscar mayor independencia y a redefinir su lugar en la familia y en la comunidad. Según Brown (2004), la necesidad de pertenecer a un grupo de amigos es esencial en esta etapa, mientras que Erikson (1968) subraya que este período es crucial para construir una identidad personal sólida. Sin embargo, las presiones sociales y las expectativas de los demás pueden complicar este proceso, ya que definir aspectos de la personalidad, gustos, intereses y jugar con el factor de ser aceptado en cierta comunidad logra ser un gran desafío para cualquier persona.

En Colombia, esta población tiene retos específicos que afectan su bienestar. El estrés por las exigencias escolares, los cambios hormonales propios de la edad; los problemas de salud mental, los cuales, en muchas ocasiones, no se les brinda un abordaje asertivo; la violencia en los entornos educativos y la falta de apoyo emocional en la familia o la comunidad son obstáculos reales.

Estos factores no solo impactan su desarrollo personal, sino que también dificultan su capacidad para enfrentar los desafíos diarios. Por eso, es tan importante diseñar estrategias que promuevan su bienestar integral y les den herramientas para manejar sus emociones de manera saludable.

Los adolescentes están en una etapa de apertura emocional y social. Sienten una necesidad cada vez mayor de conectar con otros, asumir nuevas responsabilidades y ser reconocidos en sus entornos. Sin embargo, esta búsqueda de inclusión puede llevar a experiencias de rechazo o exclusión, lo que a veces genera ansiedad, estrés o depresión. Según la OMS (2024) , son las principales causas de enfermedad y discapacidad en esta población.

Los cambios hormonales durante la adolescencia no solo transforman el cuerpo físico, sino que también generan profundas modificaciones a nivel cerebral, afectando directamente la manera en que los jóvenes experimentan y regulan sus emociones, así como sus interacciones sociales. Según Papalia et al. (2015), estas transformaciones están mediadas por neurotransmisores clave como la dopamina, la serotonina y la testosterona, los cuales influyen en los circuitos neuronales encargados de la motivación, el placer, el estado de ánimo y la conducta social. La dopamina incrementa la necesidad de sensaciones nuevas y placenteras, lo cual puede explicar las conductas impulsivas. Por su parte, la serotonina regula el estado emocional, haciendo que los adolescentes sean más susceptibles a altibajos. Finalmente, la testosterona intensifica la competitividad y los cambios en la identidad sexual. En conjunto, todos estos comportamientos neuroquímicos intensifican las relaciones interpersonales, haciendo que los adolescentes experimenten con mayor profundidad cada suceso de su vida.

En cuanto a los problemas de salud mental que pueden ocurrir en este periodo, al no abordarse a tiempo, sus efectos pueden extenderse hasta la adultez, afectando la salud física y emocional de las personas y limitando sus oportunidades de vivir una vida plena (OMS, 2024). Esto nos recuerda la importancia de actuar desde ahora, acompañando a los adolescentes con herramientas que los ayuden a navegar esta etapa y a construir un futuro más saludable y resiliente.

### **1.1.2 Problema de Investigación**

La salud mental de los adolescentes se debe convertir en un tema primordial en el ámbito educativo, ya que como lo afirma la OMS “una de cada seis persona de edades ente 10 a 19 años, padece algún trastorno mental” (2025, párr. 1). Esto quiere decir que la adolescencia se constituye en una etapa altamente propensa a padecer problemas de salud mental, lo cual debe ser atacado desde todos los contextos que rodean al estudiante, uno de ellos es la escuela. En el caso de estudiantes de décimo grado, entre 14 y 16 años, factores como el estrés académico, las presiones sociales, los conflictos familiares y la falta de herramientas para gestionar sus emociones pueden generar dificultades que afectan no solo su rendimiento escolar, sino también sus relaciones con compañeros y docentes. Estas situaciones crean entornos que, lejos de favorecer el aprendizaje, pueden obstaculizar el crecimiento integral de los jóvenes.

Las emociones influyen de manera significativa en el proceso de aprendizaje, por ejemplo, en el Reino Unido, (Cornaglia citada en Armenta 2022) demuestran una asociación negativa entre presentar riesgo de mala salud mental y los resultados obtenidos en las escuelas ya que inciden directamente en la motivación, concentración y resolución de problemas. Sin embargo, en muchas escuelas, no se les enseña a los estudiantes cómo manejar sus emociones de manera asertiva. Aunque el bienestar estudiantil ha ganado atención en los últimos años, las estrategias para abordarlo suelen ser insuficientes, poco sistemáticas o carecen de un enfoque pedagógico que las integre al currículo escolar de forma consistente.

Lo que genera que sin herramientas para la gestión emocional los estudiantes sufran algunas consecuencias como problemas de salud mental manifestados en altos niveles de estrés, ansiedad y baja autoestima; asimismo, las emociones no reguladas repercuten en todos los aspectos de la vida como en escolar, causando bajo rendimiento académico por falta de concentración e interés por aprender. De igual manera, la carencia de habilidades socioemocionales puede afectar la convivencia escolar, ya que la ira, frustración o tristeza mal gestionadas pueden generar conflictos con compañeros o docentes, alterando el clima del aula y dificultando la colaboración. Finalmente, esta falta de herramientas emocionales puede limitar la capacidad de los estudiantes para enfrentarse a los retos de la vida.

Por estas razones, surge la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas que ayuden a los estudiantes de décimo grado a desarrollar habilidades para gestionar sus emociones de manera efectiva. Incorporar estas estrategias en el aula no solo puede mejorar el bienestar mental de los adolescentes, sino también brindarles herramientas para expresar, comprender y regular sus emociones de forma saludable. Propuestas como el aprendizaje socioemocional, actividades basadas en el arte, la reflexión guiada, el trabajo en equipo y prácticas de autocuidado pueden fortalecer su capacidad para enfrentar los retos emocionales del entorno escolar y personal.

En conclusión, el bienestar y gestión emocional de los adolescentes debe ser una prioridad dentro del sistema educativo. Las escuelas tienen la responsabilidad de crear espacios donde los estudiantes puedan fortalecer su autoestima, desarrollar resiliencia y mejorar sus relaciones con los demás. Solo a través de un enfoque integral, que combine la enseñanza académica con el desarrollo emocional, será posible preparar a los jóvenes para enfrentar con éxito los desafíos de su vida escolar y personal.

## **1.2 Pregunta de Investigación**

¿Cómo pueden las estrategias pedagógicas favorecer el desarrollo de la gestión emocional y habilidades socioemocionales en estudiantes de grado décimo, y qué dificultades y oportunidades surgen en su aplicación en las diferentes áreas del conocimiento?

## **1.3 Objetivos de Investigación**

En concordancia con el problema de investigación, los objetivos planteados para este trabajo buscan orientar un análisis e intervención pedagógica en torno a la gestión emocional y adquisición de habilidades emocionales en estudiantes de décimo grado. La formulación de estos objetivos va encaminada a comprender cómo las estrategias pedagógicas pueden convertirse en herramientas efectivas para el desarrollo integral de los estudiantes y cómo, desde las diferentes áreas, se pueden generar experiencias más significativas, con propósito y transformadoras.

### ***Objetivo General***

Identificar cómo las estrategias pedagógicas favorecen el desarrollo de la gestión emocional y habilidades socioemocionales en estudiantes de grado décimo, analizando las dificultades y oportunidades que surgen en su aplicación.

### ***Objetivos Específicos***

Diseñar estrategias pedagógicas desde diferentes disciplinas que promuevan la gestión emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el aula.

Implementar estrategias pedagógicas desde diferentes disciplinas que promuevan la gestión emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el aula.

Evaluar el impacto de las estrategias pedagógicas implementadas en el aula.

Estos objetivos delimitan las diferentes fases que tiene el trabajo, como las de diseño, implementación y evaluación de las estrategias pedagógicas, además de ofrecer un marco para entender los desafíos y experiencias que implica su aplicación en contextos reales. Con ello se busca aportar a la construcción de prácticas pedagógicas que fortalezcan las competencias socioemocionales en los estudiantes.

## **Capítulo II. Referentes de Investigación**

Este capítulo presenta los fundamentos conceptuales y normativos que sustentan la propuesta pedagógica orientada al fortalecimiento de la gestión emocional en los estudiantes de grado décimo. En primer lugar, se aborda el referente teórico donde se define qué es gestión emocional y sus características, donde se destacan aportes de la psicología del desarrollo, también se encuentran la teoría de la inteligencia emocional y los modelos de competencias socioemocionales que explican cómo los niños adquieren habilidades para reconocer, expresar y autorregular sus emociones, al tiempo que desarrollan la empatía y las relaciones positivas con los demás.

Posteriormente, se exponen los referentes conceptuales, que definen los principales constructos relacionados con la gestión emocional: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Estos se presentan como pilares para comprender la importancia de integrar la educación emocional dentro de los procesos escolares. Luego, se encuentran las estrategias pedagógicas donde se proponen métodos desde diferentes

dimensiones y brindan herramientas para la construcción de ambientes seguros y la práctica consciente de la regulación emocional en contextos educativos.

En cuanto al apartado de referente normativo, se exponen las leyes que respaldan la inclusión de la educación socioemocional en la escuela, destacando marcos como los derechos de la infancia, la educación integral y las políticas públicas orientadas al bienestar escolar. Finalmente, este capítulo concluye con el estado de la cuestión que revisa trabajos y experiencias previas relacionadas con la gestión emocional en el aula.

En conjunto, el capítulo establece la base teórica, conceptual, pedagógica y normativa necesaria para sustentar la propuesta, mostrando cómo la gestión emocional se convierte en un eje fundamental para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

## **2.1 Referente Teórico**

La gestión emocional es un pilar esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente durante la adolescencia, una etapa marcada por cambios profundos y la búsqueda de identidad. En el contexto escolar, enseñar a los jóvenes a reconocer y manejar sus emociones no solo mejora su bienestar, sino que también fortalece su capacidad para aprender y convivir. Este marco teórico busca justificar la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que promuevan la gestión emocional en estudiantes de décimo grado, integrando conceptos clave y enfoques que respalden esta propuesta.

### ***Conceptualización de la Gestión Emocional***

La gestión emocional es la capacidad de reconocer, comprender, regular y expresar las emociones propias, así como responder de manera efectiva a las de los demás. Según Salovey y Mayer (1990, p. 189), la gestión emocional es una habilidad adquirida con el paso del tiempo

que nos permite “percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. Es así, como la incorporación de esta competencia en la formación escolar contribuye a preparar a los estudiantes para enfrentar con criterio y resiliencia los escenarios cambiantes de su entorno.

En el ámbito educativo, Bisquerra (2003) explica que la gestión emocional se desarrolla a través de cuatro componentes interrelacionados. El primero es el reconocimiento emocional, donde se comprende la habilidad de poder identificar las emociones propias y de los demás como primer paso para una gestión efectiva. Así como lo sugieren Salovey y Mayer (1990) cuando mencionan que esto permite a los adolescentes tomar decisiones menos impulsivas y más conscientes. Como segundo se encuentra la comprensión emocional que se refiere a la habilidad de entender el origen y las consecuencias de las emociones, lo cual ayuda a los adolescentes a manejar conflictos y evitar confusiones emocionales.

En el tercer componente se tiene la regulación emocional, entendida como la habilidad que implica controlar impulsos, manejar la frustración y mantener la motivación en momentos difíciles, ayudando a que el adolescente no se vea involucrado en situaciones mal manejadas. El último componente es la expresión emocional entendida como la habilidad de expresar de manera asertiva las emociones, facilitando las relaciones interpersonales, donde se ven involucrados aspectos como la empatía y la cooperación.

Durante la adolescencia, los cambios hormonales, psicológicos y sociales intensifican las emociones, haciendo que la gestión emocional sea una herramienta clave para el desarrollo personal. Goleman (1995) destaca que los adolescentes con buena inteligencia emocional se adaptan mejor a entornos desafiantes, mantienen relaciones saludables y toman decisiones responsables. En el ámbito escolar, estudios como el de Fernández y Extremera (2005)

muestran que los estudiantes con competencias emocionales tienen mayor motivación, menos ansiedad y mejor rendimiento académico. A nivel social, Mestre et al. (2006) encontraron que la regulación emocional reduce conductas agresivas y promueve la empatía, mejorando la convivencia escolar.

En resumen, la gestión emocional no solo contribuye al bienestar psicológico, sino que también actúa como un factor protector contra problemas como el acoso escolar, el fracaso académico y los trastornos emocionales. Como señala Bisquerra (2007, p. 75), “la educación emocional entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida”.

### ***Teorías y Enfoques Sobre el Desarrollo de Habilidades Emocionales***

El estudio de las emociones en la educación ha ganado relevancia en los últimos años, especialmente tras los desafíos emocionales evidenciados durante la pandemia por COVID-19. Según Silvera et al (2022, p. 2751) “se han incrementado los índices de ansiedad, depresión, soledad, insomnio, tristeza, desesperación, así como intentos de suicidio en la población más joven” De acuerdo a lo anterior, se puede decir que la educación debe ir más allá de los contenidos académicos tradicionales para incluir el desarrollo de habilidades emocionales, como la gestión del estrés, la regulación emocional y la convivencia social. Distintas disciplinas, como la psicología, la neurociencia y la pedagogía, coinciden en la importancia de promover estas competencias desde la escuela debido a su gran influencia en el proceso de aprendizaje.

### **Enfoque Cognitivo**

Históricamente, el paradigma cognitivo, predominante en la psicología del siglo XX, veía al ser humano como un procesador racional de información, dejando de lado el papel de las emociones. Sin embargo, enfoques más recientes, como la biología del conocimiento de Varela (1988), exponen que el proceso de aprendizaje es integrado por un proceso corporal y contextual, haciendo gran hincapié en que los pensamientos tienen una estrecha relación con las emociones. Este enfoque hace un llamado al sistema educativo a integrar la dimensión emocional en las prácticas pedagógicas teniendo en cuenta su impacto en el proceso de aprendizaje.

### **Modelo de Inteligencia Emocional**

En cuanto al modelo de inteligencia emocional de Goleman (1995), se destacan habilidades como la empatía, la autoconciencia, autorregulación, la motivación y habilidades sociales, las cuales son indispensables para lograr un mejor rendimiento académico, menos conductas disruptivas y en el desarrollo de relaciones positivas estableciendo entornos educativos más seguros y tranquilos.

### **Teoría del Apego**

La teoría del apego, desarrollada por Bowlby (1982), hace énfasis en la relevancia de los vínculos afectivos desde temprana edad en cuestión del desarrollo de la inteligencia emocional. Este hecho está relacionado con la adquisición de habilidades como la confianza en sí mismo, la autonomía y la disposición para aprender, lo cual en el contexto de aprendizaje advierte una ventaja para que se dé un proceso exitoso de enseñanza y aprendizaje; se puede

decir que las instituciones educativas y en especial los docentes, pueden ser vistos, como segundos cuidadores y protectores de los estudiantes, ya que brindan seguridad y con ellos se puede entrar a desarrollar situaciones problemas que en el hogar no se manejan . Las emociones se dan por los apegos y las formas de orientar, de aconsejar, llevando a un buen manejo que se puede dar para adquirir una verdadera madurez emocional. Es decir, la teoría del apego se convierte en una alternativa para sanar esos patrones de crianza que no estuvieron bien o lastimaron, partiendo del rol que muchas veces tiene el docente orientador como guía, que lo convierten en un agente activo en estos procesos cambio y maduración, por ello el saber abordarlo brindando espacios y herramientas pertinentes, le dará al estudiante la confianza de llevar un proceso de aprendizaje consciente y cómodo de habilidades socioemocionales.

### **Consideraciones Finales**

El estudio de las emociones en el ámbito educativo representa una oportunidad para repensar el rol de la escuela y del docente en el desarrollo integral del estudiante. A partir de los aportes de distintas disciplinas, hoy se reconoce que las emociones no solo influyen en el bienestar del estudiante, sino también en su disposición y capacidad para aprender. Esta visión más amplia del aprendizaje invita a replantear las prácticas pedagógicas, incorporando intencionalmente el trabajo con las emociones dentro del aula.

El enfoque cognitivo, en su evolución, ha permitido comprender que el aprendizaje no es un proceso exclusivamente racional, sino que está profundamente vinculado con la dimensión emocional. Este entendimiento refuerza la necesidad de generar entornos educativos que reconozcan y atiendan las emociones como parte del proceso formativo.

El modelo de inteligencia emocional se presenta como una herramienta primordial para fortalecer la convivencia escolar, mejorar el rendimiento académico y promover el desarrollo de habilidades necesarias para la vida en sociedad. Se visibiliza la importancia de enseñar a los estudiantes a identificar, comprender y regular sus emociones.

La teoría del apego aporta una mirada valiosa al destacar la importancia de los vínculos afectivos tempranos y el papel que puede asumir el docente como figura de apoyo emocional. Estos vínculos, cuando son seguros y estables, favorecen la confianza, la autonomía y una mayor apertura hacia el aprendizaje.

En conclusión, incluir la dimensión emocional en la educación no debe entenderse como un complemento, sino como una parte esencial del proceso formativo. Promover espacios escolares emocionalmente seguros y conscientes es un paso necesario para responder a las necesidades actuales de los estudiantes y contribuir a su desarrollo integral.

## **2.2 Referente Conceptual**

### ***Estrategias Pedagógicas para Mejorar la Gestión Emocional***

Las emociones son el pilar para lograr una gran experiencia humana, y en el ámbito escolar, su manejo adecuado es el gran indicador del desarrollo integral de los estudiantes. Como señala Bisquerra (2009, p. 194), “se sugiere introducir elementos emocionales en los procesos educativos como estrategia para motivar hacia el aprendizaje”. Por ello, diseñar estrategias pedagógicas que promuevan la gestión emocional no solo fortalece el bienestar de los adolescentes, sino que también impulsa su aprendizaje y sus relaciones con los demás. Aunque estudiar las emociones en el aula pueda presentar un desafío por su complejidad, fomentar y brindar la importancia que tiene el desarrollo emocional no solo beneficiará al

estudiante en su vida académica y profesional, sino que le brindará herramientas que le ayudarán a lo largo de su vida en todos los aspectos.

### ***Programas de Educación Emocional en el Aula***

Los programas de educación emocional son iniciativas estructuradas que buscan enseñar a los estudiantes a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, al mismo tiempo que desarrollan habilidades sociales para convivir y aprender de manera efectiva. Estas estrategias no solo mejoran el bienestar emocional, sino que también fortalecen el rendimiento académico y la convivencia en el aula. Según Goleman (1995) las competencias emocionales y sociales son tan importantes como las cognitivas para enfrentar los retos de la vida, resolver conflictos y construir relaciones positivas que son fundamentales para un desarrollo integral del adulto.

Estos programas establecen objetivos claros como, ayudar a los estudiantes a identificar y regular sus emociones; promover habilidades comunicación efectiva y la cooperación, elevar la autoestima y crear un ambiente escolar inclusivo y respetuoso. Esto requiere que se apliquen nuevas estrategias para la integración curricular como un *currículo específico* donde se proponga juegos, debates, actividades que se centren en la enseñanza de las habilidades emocionales de manera práctica; la *formación docente* es indispensable para que los maestros puedan guiar y aplicar de manera asertiva este nuevo currículo; finalmente , no se puede quedar de lado el *concepto de evaluación y seguimiento* donde se pueda medir el impacto de las estrategias aplicadas y ajustarlas acorde a las necesidades y requerimientos que resulten de este proceso.

### ***Talleres de Mindfulness y Relajación***

Los talleres de *mindfulness* y relajación son espacios diseñados para que los estudiantes aprendan a estar presentes, gestionar sus emociones y reducir el estrés. Realizar una adaptación para el contexto escolar promoverá el mejoramiento en la concentración y creará un ambiente de aprendizaje más receptivo, desde la calma y el presente.

El *mindfulness*, popularizado por Kabat-Zinn (2012), ha sido respaldada por disciplinas como la psicología y la neurociencia debido a que las técnicas de relajación está demostrado que ayudan a disminuir no solo la tensión física sino mental lo cual tiene grandes beneficios en la disminución del estrés escolar.

Así que los principales objetivos de talleres basados en el *mindfulness* se centran en proporcionarles a los estudiantes herramientas para lograr enfocarse en el momento presente, en mejorar su concentración y autorregulación.

Algunas de las técnicas utilizadas en estos talleres son la enseñanza de *Respiración consciente* los cuales son ejercicios que ayudan a calmar la mente y el cuerpo; la técnica de *escaneo corporal* que consisten en promover la relajación y la conciencia corporal; *meditaciones guiadas* que consisten en sesiones que ayudan a los estudiantes a centrarse en la respiración, pensamientos y la atención plena, estas son algunas de las técnicas encontradas desde el *mindfulness*; las cuales deben realizarse de forma regular y en tiempos prudentes para lograr su efectividad.

### ***Dinámicas de Reflexión y Autoconocimiento***

Como señala Mezirow (1997), es fundamental hacer introspección para fomentar el crecimiento personal y así tomar decisiones más responsables. Es decir, el *autoconocimiento* y

*la reflexión* son pilares del desarrollo emocional, ya que permiten a los estudiantes comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Enfocándose en el ámbito escolar, el autoconocimiento ayuda a que el proceso de aprendizaje se potencie, ya que, como advierte Vygotsky, el aprendizaje significativo se potencia cuando los estudiantes reflexionan activamente sobre sus experiencias, integrando emociones y conocimientos. Para lograr esto en el aula, existen actividades como los *diarios reflexivos* que se enfocan en la escritura de experiencias, emociones con el fin de identificar patrones y mejorarlos.

La *neurociencia* respalda estas prácticas debido a que fortalecen las conexiones neuronales, la autorregulación y la empatía (Davidson, 2003). Criterios importantes para fomentar un ambiente escolar saludable, respetuoso y seguro para los estudiantes.

### ***Uso de Cuentos, Juegos y Dramatizaciones para Explorar Emociones***

Los cuentos, experiencias de vida, juegos y dramatizaciones son herramientas interesantes para trabajar las emociones en el aula, ya que permiten que los adolescentes exploren sus sentimientos de manera creativa y en ambientes seguros. Bisquerra (2011, p. 79) explica que “los cuentos permiten que los niños se identifiquen con sus personajes y con sus sentimientos; de esta forma se generan vínculos emocionales”. Los cuentos son un buen recurso para canalizar las emociones”. Esto les brinda herramientas para poder expresar desde juegos de rol o tercera persona situaciones que no tendrían la capacidad de expresar a nivel personal. En cuanto a los juegos, como afirma González (2021), al crear y permitir espacios lúdicos se les brinda la oportunidad a los estudiantes de desarrollar habilidades sociales y de

regular sus emociones. Por parte de las dramatizaciones, según Cruz (2013), permiten representar situaciones emocionalmente intensas de forma controlada, generando aprendizajes significativos sobre cómo manejarlas; al tener en cuenta estas propuestas y espacios pedagógicos se pueden fomentar habilidades como el respeto, la empatía, la cooperación y resolución de conflictos que llevan a los educandos a un mejor manejo y control emocional dentro de su entorno familiar y social.

### ***Rol del Docente como Facilitador y Modelo en la Gestión Emocional***

Los docentes no solo enseñan contenidos, sino también comportamiento y gestión emocional para los adolescentes. Como señala Sánchez et al (2024), “un docente emocionalmente inteligente es capaz de reconocer y comprender sus propias emociones y las de sus estudiantes, modelar una conducta emocionalmente inteligente, crear un clima de aula positivo y seguro donde los estudiantes se sientan respetados y valorados” Los profesores actúan como modelos de empatía, comunicación y escucha activa; es decir que, al establecer que los docentes tengan un buen desarrollo emocional ayudan a inspirar y motivan a seguir estos patrones de comportamiento reduciendo la ansiedad académica.

Por ello, los docentes deben estar capacitados en inteligencia emocional y adoptar un enfoque reflexivo, creando espacios donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones. Esto implica que las dinámicas y el abordaje de contenidos sean de manera interesante, motivacional y auténtica.

### ***Integración de la Familia y la Comunidad en el Proceso***

El desarrollo y gestión emocional no se pueden fundamentar en la escuela, la familia y comunidad son fundamentales para lograr un proceso integral. Goleman (1995, p. 210) subraya

que “La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional; es el crisol doméstico en el que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos”

Es así como programas o propuestas pedagógicas que tengan en cuenta a la familia reforzarán la creación de una red de apoyo edificarán mejor el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional.

la comunidad podrá contribuir con propuestas como jornadas de sensibilización y proyectos colaborativos que vayan enfocados en el desarrollo de habilidades emocionales en la vida cotidiana. Esta integración fomenta una cultura de cuidado compartido, donde todos los actores trabajan juntos para apoyar el bienestar de los jóvenes.

### **2.3 Referente Normativo**

En este apartado se revisarán las normativas vigentes en Colombia, que están relacionadas con la dimensión socio-afectiva y emocional de niñas, niños y adolescentes que fomentan su desarrollo integral.

La constitución política de Colombia (1991) menciona: “La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia” (Const.,1991,art. 67). Cuando se habla de derechos humanos, paz y democracia, se está involucrando de manera directa la dimensión socio-afectiva de los estudiantes, no solo al interior de las aulas de clase, sino también fuera de ellas, y permite reconocer cuán importante es la manera cómo se oriente y eduque en la gestión emocional.

En la ley 115 de 1994, o Ley General de Educación (1994), se pueden encontrar algunos artículos relacionados con la dimensión socio-afectiva, por ejemplo, el artículo 5 que establece como uno de los principios de la educación:

“El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.” (Ley 115, 1994, art 5)

Nuevamente se puede evidenciar la trascendencia que tiene lo socio-afectivo y emocional, pero esta vez vinculado con la construcción y desarrollo de la personalidad del estudiante; además, se plantea la idea de una formación integral.

También está el artículo 46 de la misma ley haciendo referencia a que, “La educación para personas con limitaciones ... es parte integrante del servicio público educativo”. Los establecimientos educativos organizarán...acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos.” (Ley 115, 1994, art. 46). Este artículo aborda dos aspectos muy importantes para el presente trabajo: el primero está relacionado con la responsabilidad de las escuelas y colegios de incorporar el componente emocional en sus planes, proyectos y propuestas educativas, así como la forma de materializar esto en el aula. El segundo aspecto se refiere a las acciones pedagógicas propiamente dichas, que pueden y deben implementar las instituciones educativas, orientadas a procesos de integración e inclusión de estudiantes con limitaciones, entre las que se mencionan las de carácter emocional.

Asimismo, de acuerdo con (Ley 115, 1994, art. 77), las instituciones educativas tienen la autonomía de introducir asignaturas o adaptar algunas áreas dentro de sus planes de

estudio. Esto permite incorporar en el currículo programas de educación emocional, de acuerdo a las características y necesidades de la población, que mejoren la convivencia y el rendimiento académico, fomentando el bienestar de los estudiantes.

El decreto 1860 de 1994, que reglamenta la ley 115, establece lineamientos y directrices para la organización y buen funcionamiento del sistema educativo colombiano. En este decreto se destacan artículos como el 14 y el 17 que tienen que ver con la gestión emocional. Según este decreto, las instituciones educativas deben elaborar un proyecto educativo institucional (PEI), de acuerdo con las necesidades socioeconómicas y culturales de sus estudiantes. El contenido de este proyecto debe contemplar, entre otros aspectos, "...acciones pedagógicas relacionadas con la educación para el ejercicio de la democracia, para la educación sexual..." (Dec 1860, 1994, art 14-17)

Aquí se puede evidenciar cómo el decreto aborda dos temas importantes que tienen que ver con la emocionalidad, uno de ellos es la educación sexual y el otro la educación para el ejercicio de la democracia. Lo más interesante de este artículo es que brinda la posibilidad de plantear e implementar acciones pedagógicas encaminadas a fortalecer estos dos aspectos desde el PEI, lo cual permite una articulación con planes de estudio, proyectos transversales y de aula.

También está el artículo 17, que se refiere al manual de convivencia que toda institución educativa debe tener y que es un elemento clave del PEI. Dentro de los múltiples propósitos del manual de convivencia, es importante destacar aquellos que tienen que ver con el componente emocional, por ejemplo: "Procedimientos para resolver con oportunidad y justicia los conflictos

individuales o colectivos que se presenten entre miembros de la comunidad. Deben incluir instancias de diálogo y de conciliación”. (Dec 1860, 1994, art 17)

Lo interesante de este artículo es que cuando habla de procedimientos e instancias para resolver conflictos, brinda la oportunidad y los espacios para la implementación de estrategias pedagógicas orientadas a la gestión emocional, lo cual puede convertir al manual de convivencia en una herramienta útil que mejore verdaderamente la convivencia y que no se limite solamente al aspecto punitivo y sancionatorio.

El código de infancia y adolescencia o ley 1098 de (2006), establece una obligación ética fundamental de los establecimientos educativos que tiene que ver con garantizar a los NNA el respeto a su dignidad, vida e integridad física y moral dentro de la convivencia escolar, mediante la formación en valores y el trato respetuoso y considerado hacia los demás; así como protegerlos contra toda forma de maltrato, exigiendo en sus normas mecanismos de prevención y atención, haciendo énfasis en estudiantes con algún tipo de dificultad o capacidad excepcional (Ley 1098, 2006).

Nuevamente aparece un contexto en el que las estrategias pedagógicas para el manejo de las emociones resultan fundamentales, sobre todo, considerando que se plantea como una obligación por parte de las instituciones educativas, contar con mecanismos idóneos e inclusivos que permitan atender situaciones conflictivas entre estudiantes y que al mismo tiempo promuevan su bienestar socioafectivo.

El decreto 1965 de (2013), que reglamenta la ley 1620 de 2013 o ley de convivencia escolar, contiene varios artículos que permiten poner en práctica estrategias pedagógicas para la gestión emocional, que contribuyen a la promoción de una sana convivencia.

Este decreto establece la conformación de los comités de convivencia escolar y la aplicación del manual de convivencia, con el fin de apoyar acciones de promoción y prevención, que permitan mitigar la violencia escolar (Dec 1965, 2013).

Los comités de convivencia son escenarios propicios para poner en práctica acciones pedagógicas que permitan gestionar las emociones y faciliten la solución de conflictos, además, se pueden articular con lo planteado en los manuales de convivencia. Hay un aspecto muy importante de este decreto que tiene que ver con las competencias de los comités de convivencia, entre las que se destacan el desarrollo de acciones “para la promoción y fortalecimiento de la formación para la ciudadanía y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos; para la prevención y mitigación de la violencia escolar” (Dec 1965, 2013, art 26).

Empleando esta competencia de los comités de convivencia, se puede implementar todo un programa de educación emocional que esté articulado con el PEI, el manual de convivencia y los proyectos transversales, cuyo objetivo principal sea apoyar la creación de ambientes de aprendizaje favorables para que los estudiantes mejoren su rendimiento académico, la relación con sus compañeros y la calidad de la vida escolar en las instituciones educativas. En este decreto también se vuelve a hablar sobre la necesidad de incorporar en los manuales de convivencia, acciones pedagógicas encaminadas a la “promoción de la convivencia escolar y la prevención de las situaciones que la afectan” (Dec 1965, 2013, art 29), como se había mencionado anteriormente cuando se trató la ley general de educación.

La ley 2383 entró en vigencia el pasado 19 de julio de (2024) y promueve la educación socioemocional en todos los niveles educativos de las escuelas y colegios del país. Define la educación socioemocional como “...conjunto de competencias cognitivas, sociales,

emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares, académicos.” (Ley 2383, 2024, art 2)

También establece unas líneas de acción que involucran a toda la comunidad educativa: directivos, docentes, estudiantes y acudientes; además, plantea tres etapas para su puesta en marcha, que estarán a cargo del Comité Nacional de Convivencia Escolar. Estas tres etapas consisten en la formulación de estrategias pedagógicas relacionadas con la educación emocional, su implementación y seguimiento.

Otro aspecto relevante de esta ley, es que adiciona cuatro numerales al artículo 8 de la ley 1620 de 2013 (Ley de convivencia escolar), que establece las funciones del Comité Nacional de Convivencia Escolar. Estos numerales son: Coordinar nacionalmente, en conjunto con los centros y las instituciones educativas del país, la formulación de lineamientos pedagógicos, psicopedagógicos y diversas estrategias orientadas a la promoción y prevención en salud mental, y metodológicas relacionadas con la educación socioemocional en las instituciones educativas y su debida implementación y actualización.

Desarrollar la investigación sobre la temática y la evaluación y monitoreo de los resultados y progresos realizados a partir de la aplicación de la presente ley. Elaborar y proponer los lineamientos generales, pedagógicos y metodológicos de la Educación Socioemocional y desarrollar planes piloto para experimentación de nuevas técnicas que permitan identificar factores de éxito y oportunidades de mejora de este. (Ley 2383, 2024)

La ley 2383, tiene especial relevancia para el presente trabajo monográfico, pues habla específicamente de la educación socioemocional y cómo implementarla de manera directa en las instituciones educativas, lo que brinda la oportunidad y los espacios para la aplicación de estrategias pedagógicas para la gestión emocional, dentro de un programa o plan avalado por la norma. De esta manera, se realiza un análisis de las diferentes, leyes, decretos y normas que dan sustento legal y normativo a la propuesta de investigación sobre la importancia de las estrategias pedagógicas para la gestión emocional en los entornos escolares y el impacto que tiene en la construcción de una sociedad más justa, equitativa, inclusiva y democrática, desde las aulas.

#### **2.4 Estado de la Cuestión**

En las últimas décadas se ha reconocido la importancia del componente socioemocional en los procesos de enseñanza aprendizaje en las escuelas y colegios, esto provocado, seguramente, por los nuevos desafíos que se originan en las aulas de clase; temas como el acoso escolar, el uso inadecuado de redes sociales y tecnología, la depresión y el suicidio, han puesto en evidencia, la necesidad de educar en la emoción. Se podría decir que ésta es una tarea pendiente de la escuela, que se ha concentrado más en lo cognitivo que en lo socioemocional, como explica un docente referenciado por Goleman en su libro (inteligencia emocional) “parece como si nos interesara mucho más su rendimiento escolar en lectura y escritura que si seguirán con vida la próxima semana” (1995, p. 252)

Las estrategias pedagógicas juegan un papel crucial en el desarrollo de habilidades emocionales, ya sea que estén propuestas en un programa de educación socioemocional específico o que formen parte del currículo de manera transversal impregnando todas las asignaturas que sean atractivas e interesantes para los estudiantes y que tengan un impacto

duradero y significativo en aspectos como: el rendimiento académico, desarrollo de habilidades sociales, bienestar personal y la formación integral, entre otros. Pero ¿Cómo lograrlo?

Según Bisquerra:

“Para trabajar las competencias socioemocionales se requiere de una pedagogía activa y vivencial. La adquisición y desarrollo de las competencias socioemocionales precisa de estrategias, actividades, juegos y dinámicas activas y experienciales, tales como: el juego de roles, la introspección activa, la relajación y el mindfulness, el uso de un diario emocional, la representación artística y plástica, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje basado en proyectos, casos, problemas, o dilemas, entre otros enfoques pedagógicos” (2021, p. 24)

Como se indica, las estrategias pedagógicas para incentivar el desarrollo socioemocional, tienen características especiales, que además de generar interés en los estudiantes, deben propiciar en ellos procesos de metacognición que los haga conscientes de la importancia de la gestión emocional en sus vidas.

El presente trabajo se centra en estudiar estrategias pedagógicas que permitan a los estudiantes gestionar de una manera adecuada sus emociones, por ello es relevante entender qué es la gestión emocional; según Goleman: “Tal vez no hay habilidad psicológica más esencial que la de resistir al impulso. Ese es el fundamento mismo de cualquier autocontrol emocional, puesto que toda emoción, por su misma naturaleza, implica un impulso para actuar” (1995, p. 98). Se podría deducir entonces que la gestión emocional es la habilidad para controlar las emociones, especialmente los impulsos que estas generan.

Ahora bien, Bisquerra comenta que “La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las

propias emociones” (2000, p. 177). Es decir que es indispensable ser conscientes de las emociones para poderlas gestionar y nuevamente se habla de que esto es una habilidad.

La gestión emocional, por ser una habilidad, se puede potenciar y fortalecer a través de programas de educación socioemocional que, mediante estrategias pedagógicas adecuadas y debidamente planificadas, permitan lograrlo.

Un metaanálisis realizado por Joseph A. Durlak y un grupo de investigadores colaboradores, sobre el impacto que tuvieron 213 programas de educación socioemocional (SEL), por sus siglas en inglés, en estudiantes desde preescolar hasta secundaria, demostró una mejora del 11% en sus habilidades socio emocionales, comportamentales y de rendimiento académico, respecto a estudiantes que no participaron en este tipo de programas. Además, reveló que estos programas pueden ser desarrollados exitosamente por el personal docente en aula regular y sugiere prácticas como el empleo de estrategias activas de aprendizaje, dedicar el tiempo suficiente al desarrollo de habilidades y tener claros los objetivos de aprendizaje, para hacerlos más efectivos. (Durlak et al., 2011)

Durante las últimas décadas, la UNESCO, a través del Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (LLECE), ha realizado un Estudio Regional Comparativo y Explicativo (SECE 2019) en el que se midieron la empatía, la autorregulación y la apertura a la diversidad, en diferentes países de la región, tomando como referencia las habilidades socioemocionales propuestas comúnmente en los modelos de aprendizaje socioemocional (SEL). (UNESCO, 2024). Los resultados de este estudio mostraron la necesidad de incorporar en los currículos la educación socioemocional y de capacitar al cuerpo docente para desarrollar programas que promuevan la gestión emocional.

Un modelo o programa de educación socioemocional que se ha destacado por su solidez conceptual y su reconocimiento a nivel mundial; se trata del CASEL.

CASEL es la abreviatura de "Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning" por sus siglas en inglés, y más que un programa, es una organización sin ánimo de lucro, que desde 1994 ha desarrollado un modelo de apoyo a las escuelas y colegios de diversos países para la implementación de la educación socioemocional y su evaluación, basándose en cinco habilidades: autoconciencia, autocontrol, toma de decisiones responsables, habilidades para relacionarse y conciencia social. (CASEL, 2025).

Existen modelos que proponen distintos tipos de habilidades socioemocionales, por ejemplo: el modelo de los cinco factores de la OCDE; Modelo de Educación para la paz, ciudadanía mundial y aprendizaje socioemocional – UNESCO y el Modelo de Habilidades Para la Vida – UNICEF.

En la siguiente tabla se aprecian los diferentes modelos con las habilidades socioemocionales que propone cada uno.

**Tabla 1** *Habilidades Socioemocionales Según Modelo*

Modelo	CASEL	RULER	Cinco factores de la OCDE	Educación para la paz, ciudadanía mundial y aprendizaje socioemocional – UNESCO	Habilidades Para la Vida – UNICEF
<b>Habilidades socioemocionales que propone</b>	Autoconciencia.  Autocontrol.  Toma de decisiones responsables.	Reconocer las propias emociones y las de los demás.  Comprender las causas y consecuencias de las emociones.  Etiquetar las emociones con precisión.	Apertura mental.  Desempeño en la tarea.  Compromiso con otros.  Colaboración.	Empatía.  Compasión.  Mindfulness.  Pensamiento crítico.	Toma de decisiones.  Pensamiento crítico.  Autogestión.  Habilidades para una comunicación

	Habilidades para relacionarse.	Expresar las emociones adecuadamente.	Regulación emocional.		interpersonal
	Conciencia social.	Regular las emociones de forma efectiva.			

Como se puede apreciar en la tabla, los modelos comparten algunas habilidades como el pensamiento crítico, la autorregulación, la toma acertada de decisiones, lo cual valida el propósito mismo de cada uno de ellos y es el de mejorar el rendimiento académico, el estado emocional y la salud mental de los estudiantes.

En Colombia existen diversas propuestas de educación socioemocional, entre las que se destacan los programas “Emociones Para la Vida” y “Paso a Paso”. Podría decirse que ambos programas forman parte de una misma iniciativa gubernamental, solo que el primero, Emociones para la vida, liderado por la Secretaría de Educación Distrital de Bogotá, está diseñado para implementarse en primaria; mientras que el programa “Paso a Paso”, liderado por el Ministerio de Educación Nacional, se enfoca en secundaria y media.

Como el presente trabajo se centra en estudiantes de grado décimo, se analizarán algunas características del programa “Paso a Paso”, para este grado. Por ejemplo: se proponen secuencias didácticas encaminadas a desarrollar la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social, la relación con los demás y la toma responsable de decisiones; además, emplea un enfoque pedagógico denominado FASE, por las siglas de Focalizado, Activo, Secuenciado y Explícito (Mineducación, 2016).

## Capítulo III. Metodología de la Investigación

### 3.1 Paradigma de Investigación

Después de analizados los diferentes paradigmas de investigación propuestos, a saber: empírico, hermenéutico, crítico social, constructivista, positivista y post-positivista, se considera pertinente implementar para esta investigación los paradigmas constructivista y hermenéutico.

El paradigma constructivista sostiene que el conocimiento se construye a través de las experiencias y las interacciones sociales (García, 2020). En el contexto de la gestión emocional, los estudiantes están en una etapa crucial de desarrollo donde sus emociones y experiencias son moldeadas por su entorno educativo y social. Este paradigma permite explorar cómo los estudiantes comprenden sus emociones y cómo influyen en su aprendizaje. lo que permite diseñar estrategias efectivas a partir de experiencias emocionales.

El paradigma hermenéutico se enfoca en la interpretación de significados y en la comprensión de las experiencias humanas en su contexto (Ariza, 2007). En el caso de la gestión emocional, es primordial comprender cómo los estudiantes interpretan sus emociones y usan las estrategias pedagógicas que se les presentan para gestionarlas. La investigación hermenéutica permite profundizar en las narrativas de los estudiantes; captan la complejidad de sus experiencias y las múltiples formas de interpretación que éstas pueden tener. Esto es bastante relevante en el ámbito de la salud mental, donde las emociones pueden ser sutiles y multifacéticas.

Ambos paradigmas enfatizan la importancia de la interacción entre el investigador y los participantes. En este tipo de investigación, el investigador no solo recopila datos, sino que también se involucra en un diálogo con los participantes, lo que permite una comprensión más rica de sus experiencias. Esta interacción puede revelar perspectivas sobre cómo las estrategias pedagógicas pueden ser adaptadas para satisfacer mejor las necesidades emocionales de los estudiantes.

El contexto en el que se producen las experiencias es altamente valorado tanto por los paradigmas constructivista y hermenéutico, es por esto por lo que, para el caso de la gestión emocional en el aula, es crucial considerar factores como la cultura escolar, las relaciones interpersonales y el entorno social de los estudiantes. Este enfoque permite una comprensión más holística de cómo las estrategias pedagógicas pueden ser implementadas de manera efectiva para mejorar el bienestar integral en el aula.

### **3.2 Método y Tipo de Estudio**

El método de investigación que se emplea en este estudio es el fenomenológico, al permitir acercarse a las vivencias emocionales de los estudiantes desde su propia perspectiva. Este enfoque busca comprender cómo se sienten, interpretan y experimentan sus emociones en el entorno escolar, reconociendo el valor de su experiencia. Además, ofrece la flexibilidad necesaria para seguir el rumbo que marque la realidad misma, lo que facilita identificar y construir estrategias pedagógicas más efectivas y sensibles a sus verdaderas necesidades. En definitiva, la fenomenología brinda una mirada profunda y significativa que puede ayudar a crear un ambiente escolar más saludable y favorable para el aprendizaje.

Esta investigación se orienta a la comprensión de fenómenos complejos y subjetivos, como las emociones que experimentan los estudiantes. Para ello, se requiere un enfoque que

permita explorar en profundidad las percepciones, sentimientos, significados e interpretaciones que los estudiantes atribuyen a sus vivencias tanto dentro como fuera del aula. En este sentido, el enfoque cualitativo resulta el más adecuado, ya que posibilita analizar la pertinencia y efectividad de estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer la gestión emocional, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y su salud mental.

La investigación cualitativa utiliza técnicas como las entrevistas, grupos focales y círculos de discusión que facilitan la recolección de datos, con este enfoque se podrán identificar detalles que pueden pasar desapercibidos si se optara por otro enfoque. También, la flexibilidad propia de la investigación cualitativa facilita la adaptación a las respuestas de los estudiantes y explorar temas emergentes, lo que puede enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado.

Por último, este enfoque se caracteriza por su énfasis en la interpretación y en la construcción de significados (Vain, 2012), lo cual resulta esencial para abordar aspectos relacionados con el bienestar emocional de los estudiantes. Al considerar tanto las experiencias individuales como las colectivas, la investigación cualitativa permite generar estrategias pedagógicas más efectivas y contextualizadas, ajustadas a las necesidades reales del alumnado. En síntesis, su carácter exploratorio, interpretativo y centrado en el contexto convierte a la investigación cualitativa en un enfoque idóneo para el estudio de la gestión emocional en el ámbito educativo.

### **3.3 Consideraciones Éticas**

La ética en la investigación es un pilar fundamental que guía todo el proceso, asegurando que se lleve a cabo de manera responsable, respetuosa y transparente con los participantes. En el contexto de este estudio, que busca implementar estrategias pedagógicas

para la gestión emocional y la salud mental de adolescentes de décimo grado, se han establecido una serie de medidas éticas para garantizar el bienestar de los participantes y la integridad del proceso de investigación. A continuación, se detallan las principales consideraciones éticas que se adoptarán en el estudio, basadas en la guía de la American Educational Research Association (AERA).

La propuesta se desarrolló bajo un estricto compromiso ético con especial atención a la información de los participantes por ser menores de edad. Por ello, se garantiza la confidencialidad de la información personal considerando que se trabaja con la población adolescente, es necesario tomar medidas adicionales con el fin de asegurar que datos sensibles como emocionales, psicológicos o personales no sean divulgados sin el consentimiento explícito de los participantes y sus tutores. Los datos recolectados, como respuestas a cuestionarios, entrevistas o interacciones en el aula, serán codificados y almacenados de forma segura para garantizar que no se pueda identificar a los participantes.

Además, solo los investigadores autorizados tendrán acceso a la información personal y los resultados serán presentados de manera agregada para proteger la identidad de los involucrados. Del mismo modo, al tratarse de una investigación centrada en la gestión emocional y la salud mental, se tiene especial cuidado en que las actividades no generen malestar ni exacerbaciones en el estado emocional de los estudiantes en caso de que alguno de los participantes experimente incomodidad, se ofrecerán recursos de apoyo, como la posibilidad de consultar con un consejero escolar o profesional de salud mental. Finalmente, se respeta el derecho a la participación garantizando la libertad de retirarse de la investigación sin ninguna consecuencia.

En coherencia con los principios éticos que orientaron este proyecto, los profesores mantendrán una comunicación honesta y transparente con los participantes explicando el propósito del proyecto y el manejo de datos. Se garantiza que este proyecto no cause daño a los participantes y que, por el contrario, promueva un entorno educativo más inclusivo, emocionalmente saludable y equitativo. Las estrategias pedagógicas estarán diseñadas para beneficiar a todos los estudiantes, especialmente aquellos que puedan estar experimentando dificultades emocionales o de salud mental. Finalmente, los resultados serán compartidos con la comunidad educativa, incluidos los docentes, directores y otros interesados. Los hallazgos se presentarán de manera clara y accesible, destacando cómo las estrategias pedagógicas pueden contribuir a mejorar la salud mental y el bienestar emocional en el aula.

Los investigadores se comprometen a ser honestos al reportar los hallazgos del estudio, asegurando que las conclusiones están basadas en los datos recolectados y en un análisis riguroso. No se falsificaron ni manipularon los resultados para cumplir con expectativas o agendas externas.

Los investigadores se comprometen a mantenerse actualizados en las mejores prácticas de investigación y en las estrategias pedagógicas más efectivas para la gestión emocional y la salud mental. Además, buscarán una formación continua para mejorar sus competencias profesionales y asegurar que la investigación se lleve a cabo de manera ética y profesional. Además, se promoverá un ambiente de colaboración mutua entre los investigadores, docentes, estudiantes y cualquier otro profesional involucrado, fomentando un respeto profundo por la experiencia y las perspectivas de todos los participantes.

Finalmente, cualquier posible conflicto de interés, ya sea personal o profesional, será identificado y gestionado de manera que no afecte la objetividad ni la integridad de la

investigación. En caso de existir alguna situación que pueda influir en la imparcialidad de los resultados, se divulgará de inmediato y se tomarán las acciones correspondientes para garantizar la transparencia del proceso.

Estas consideraciones éticas garantizarán que la investigación se realice de manera responsable, protegiendo los derechos de los participantes y contribuyendo positivamente al desarrollo de estrategias pedagógicas que fomenten la gestión emocional y la salud mental en el aula.

### **3.4 Contexto de Investigación**

El estudio se desarrollará en un aula de una institución educativa de nivel medio, que ofrece un entorno académico estructurado pero dinámico, lo cual es esencial para llevar a cabo la investigación sobre la gestión emocional y la salud mental. El contexto escolar es clave, ya que los adolescentes pasan una gran parte de su tiempo en este espacio, donde las interacciones sociales, académicas y emocionales juegan un papel crucial en su bienestar.

El aula será el lugar donde se implementarán las estrategias pedagógicas de gestión emocional. Estas estrategias están diseñadas para mejorar el manejo de las emociones, reducir el estrés y promover un ambiente saludable para el desarrollo mental de los estudiantes.

El contexto socioemocional de los estudiantes también será considerado, dado que los adolescentes atraviesan un período de vulnerabilidad en términos de salud mental, afectividad y socialización. La investigación se centrará en identificar cómo los estudiantes reaccionan a las estrategias diseñadas para ayudarles a gestionar sus emociones, mejorar su bienestar y

desarrollar habilidades socioemocionales dentro del aula. Es por ello, que antes de empezar a estructurar las estrategias pedagógicas que ayudan a la gestión emocional, se hará un grupo de discusión con la misma población con el fin de indagar sobre los temas, experiencias, opiniones y percepciones que tienen sobre el tema de salud mental.

El estudio se llevará a cabo en un ambiente controlado dentro de la institución, garantizando la privacidad y el bienestar de los estudiantes, y proporcionando un espacio seguro para que los adolescentes expresen sus emociones y reflexiones sobre las intervenciones implementadas. Es así que, esta primera recolección de datos, ellos tendrán la posibilidad de escribir en un papel de manera anónima, solo referenciando su sexo y edad, qué tema sobre salud mental le gustaría trabajar.

Este contexto permitirá evaluar de manera contextualizada la efectividad de las estrategias pedagógicas, con un enfoque en la mejora de la gestión emocional y la salud mental de los estudiantes, y establecer recomendaciones que puedan ser replicadas en otros contextos educativos similares.

### **3.5 Criterios de Elección de Participantes**

Los participantes del estudio son 24 estudiantes de décimo grado, con edades comprendidas entre los 15 y 17 años, que pertenecen a una institución educativa privada en la ciudad de Bogotá, específicamente del sector del Tunal. Esta población es clave para la investigación, ya que los adolescentes en este grupo de edad atraviesan diversas transformaciones emocionales y sociales que pueden influir en su bienestar mental y emocional. El objetivo principal de la investigación es desarrollar y evaluar estrategias

pedagógicas que promuevan la gestión emocional y el cuidado de la salud mental en el aula, un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes.

Los estudiantes serán seleccionados a través de un muestreo no aleatorio por conveniencia, basado en su disponibilidad y disposición para participar en el estudio. Además, se tendrá en cuenta que los participantes representen una diversidad en cuanto a género, rendimiento académico, y contextos socioeconómicos, con el fin de obtener una perspectiva amplia y representativa de los adolescentes en esta etapa educativa. Se tendrá en cuenta el consentimiento informado de los estudiantes y de sus padres o tutores, respetando en todo momento los principios éticos y de confidencialidad.

El número de participantes será de 24 estudiantes, ya que este tamaño de muestra es adecuado para implementar estrategias pedagógicas en un grupo reducido, lo que facilita la observación y el análisis detallado de las respuestas emocionales y las reacciones de los estudiantes ante las intervenciones propuestas. La elección de esta cantidad también permite un seguimiento cercano de los estudiantes al evaluar de manera efectiva el impacto de las estrategias pedagógicas propuestas sobre la gestión emocional y la salud mental en el aula.

### **3.6 Técnicas de Recolección de Información y Validación de Instrumentos**

La técnica seleccionada para la recolección de datos en esta investigación es el Círculo de Discusión, utilizando un guion semiestructurado como instrumento principal. Este enfoque se elige porque el guion semiestructurado permite la flexibilidad de realizar preguntas abiertas, brindando espacio para que los participantes expresen sus ideas de forma espontánea y no marcada en el formalismo y guía de un guion

estructurado. Además, el investigador tiene la oportunidad de introducir preguntas adicionales en el momento, de acuerdo con las respuestas y dinámicas que surjan durante el intercambio de ideas. Este modelo permite abordar, en tiempo real y de manera espontánea, los temas relevantes al objetivo de la investigación, favoreciendo la exploración profunda de las opiniones y experiencias de los participantes.

El Círculo de Discusión crea un espacio propicio para el diálogo y la reflexión colectiva, en el cual se favorece un intercambio de experiencias en torno a aspectos clave de la salud mental, particularmente en lo relacionado con la gestión emocional de los estudiantes. La información obtenida será categorizada según los temas emergentes en las intervenciones, sin limitar la espontaneidad de los participantes.

Con base en los resultados obtenidos de esta primera indagación, se establecerán los temas sobre salud mental que se abordarán en la propuesta pedagógica, con el objetivo de proporcionar herramientas que faciliten la gestión emocional de los estudiantes.

Asimismo, el proceso de recolección de datos se realizó a través de un grupo de discusión y una entrevista semiestructurada, que se grabó para su posterior análisis. Para este propósito, se utilizarán las siguientes herramientas como hoja de preguntas guidoras, servirá como soporte para dirigir la conversación, asegurando que se cubran los puntos más relevantes; el celular, para grabar las sesiones y facilitar el análisis posterior de las intervenciones de los participantes y una hoja en blanco, donde los estudiantes puedan escribir, de manera anónima temas que le interesan discutir en torno a la salud mental, la edad y cómo se identifica.

Durante la recolección de datos, se utilizarán dos tipos de visualización de los resultados como categorías temáticas, ya que este método permitirá clasificar la información recolectada de manera sistemática. Al organizar las respuestas en categorías como: regulación, gestión y bienestar emocional, salud mental, factores de estrés y estrategias de afrontamiento desde la lectoescritura, se podrán identificar patrones y establecer relaciones entre los temas abordados durante las discusiones y citas textuales representativas que se extraerán de las intervenciones de los participantes que ilustran de manera concreta los puntos clave de cada categoría. Además, se podrán incorporar referentes teóricos que aborden temas similares, fortaleciendo la fidelidad y pertinencia de la investigación.

El proceso de recolección de datos se llevará a cabo en un plazo de dos semanas. Los recursos disponibles son adecuados para llevar a cabo una recolección presencial, utilizando herramientas digitales gratuitas para la grabación y transcripción de las discusiones. El grupo de participantes ya está identificado y es accesible dentro de los lugares de trabajo, lo que facilita la organización de las sesiones de discusión.

El instrumento seleccionado es particularmente adecuado para la recolección de datos cualitativos, ya que permite que los participantes expresen libremente sus pensamientos, emociones y experiencias, proporcionando una visión detallada y profunda de sus perspectivas. Además, la naturaleza semiestructurada del guión permite profundizar en los temas y ajustar las preguntas según se requiera para una mejor interpretación de las respuestas.

El uso de un guión semiestructurado en el Círculo de Discusión garantiza una recolección de datos precisa, ya que permite explorar los temas de investigación en profundidad, lo que asegura que los datos obtenidos sean relevantes y significativos.

Este enfoque también asegura que la información obtenida sea representativa de la población de estudio, ya que permite que los participantes expresen sus opiniones de manera libre y abierta, lo que proporciona una visión más completa y realista de los temas tratados. En cuanto a la flexibilidad de la técnica del Círculo de Discusión y el guión semiestructurado, permite adaptarse a las necesidades e intereses de los participantes durante las sesiones, lo que puede enriquecer la recolección de datos y ajustarse a las dinámicas del grupo. Igualmente, la organización de los resultados en categorías temáticas y la extracción de citas textuales representativas facilitan el análisis de los datos, permitiendo una interpretación clara y estructurada de los temas y subtemas relevantes identificados a través de las discusiones.

### **3.7 Plan de análisis de la investigación**

La técnica de recolección de datos será el círculo de discusión, para el cual se ha diseñado una encuesta semiestructurada (ver anexo 1). Esta se aplicará a estudiantes de décimo y las respuestas serán grabadas en audio. Posteriormente se realizarán las correspondientes transcripciones para su análisis. Luego, se identificarán y se asignarán nombres, a los temas, patrones o categorías que emergen de los datos recopilados relacionados con la gestión emocional de los estudiantes entrevistados vinculando las experiencias narradas con el tema central que será gestión emocional. Al establecer conexiones entre los conceptos las diferentes categorías, se podrán generar conclusiones más

significativas y contextualizadas, lo que fortalecerá el análisis y contribuirá a responder de manera más efectiva las preguntas de investigación.

Uno de los objetivos del proceso descrito anteriormente es generar mediante el software Atlas.ti u otras aplicaciones, mapas conceptuales o redes semánticas que permitan visualizar y de esta manera hacer más fácil la identificación de tendencias y conexiones entre los datos y la información recopilada; asimismo comunicar los hallazgos de manera más efectiva.

### **3.8 Caracterización general de la propuesta**

Para la materialización de la propuesta de talleres sobre gestión emocional se realizó una secuencia didáctica que es definida por Rodríguez (2014) como una secuencia de actividades que apuntan a un objetivo de aprendizaje con límite de tiempo. Es decir, una secuencia didáctica es el paso a paso de una serie de actividades que se realizan en un tiempo establecido, con objetivos claros con el fin de alcanzar un aprendizaje específico que en este caso son herramientas para poder expresar desde estos talleres emociones o sentimientos. Debido a ello y en concordancia con la propuesta de esta monografía se plantean nueve talleres que, basados en los hallazgos del círculo de discusión, son propuestos desde diferentes áreas como la matemática, idioma extranjero y las artes logrando diversificación en herramientas que ayuden a desarrollar habilidades emocionales.

Dicho brevemente, esta propuesta tiene un enfoque pedagógico integral donde la gestión emocional no se trabaja de manera aislada, sino que se articula o utiliza de excusan áreas como las matemáticas, el idioma extranjero y las artes con el fin de integrar al currículo el

desarrollo de habilidades socioemocionales que favorecen al desarrollo de personas empáticas, responsables y resilientes.

Son nueve talleres propuestos para el desarrollo de la gestión emocional en el aula con grado décimo. Cada taller cuenta con título llamativo, objetivos, tiempo, materiales, warm-up, descripción de la actividad central y cierre. (ver anexo 4)

En suma, los nueve talleres propuestos están diseñados y orientados para lograr brindarles herramientas socioemocionales partiendo de un enfoque pedagógico integral.

### ***Orientaciones para la Implementación de los Talleres***

Para la implementación de los talleres de gestión emocional desde un enfoque pedagógico integral, deben tenerse en cuenta varios aspectos. En primer lugar, se sugiere que el docente haga una revisión previa para que pueda organizarlos de la manera más conveniente respecto a las necesidades e intereses de grupo.

El segundo aspecto a tener en cuenta es que, si se desea trabajar con ellos de manera virtual, es importante contar con buena red wifi y que cada estudiante tenga cuenta de Google para que sea más fácil el uso de los recursos digitales que se requieran. Respecto al tiempo que toma la realización de los talleres, cada uno está pensado para bloques de dos horas. Sin embargo, esto puede variar según la complejidad y profundidad de cada temática, por lo que se sugiere ampliar o acortar tiempos cuando sea necesario.

Estos talleres requieren una planeación cuidadosa que permita su desarrollo de manera adecuada. Cada taller propone objetivos específicos, los cuales se deben tener en cuenta para su desarrollo. En este sentido, la selección de materiales, tiempo y metodologías que el

docente quiera agregar para enriquecerlos debe responder a la intencionalidad pedagógica, garantizando su pertinencia para los estudiantes y su contexto.

De igual forma, es fundamental crear o garantizar un ambiente seguro, tranquilo y acertado que favorezca la confianza, participación y disposición de los estudiantes para lograr esa expresión emocional. Esto implica establecer algunas reglas o acuerdos que promuevan el respeto hacia el otro, hacia el sentir y la expresión.

La metodología sugerida debe orientarse hacia la experiencia activa, es decir, que se promueva la interacción, colaboración y reflexión personal. En cuanto a la estructura de los talleres, cada uno cuenta con tres momentos: el warm-up o apertura, donde se encuentran actividades breves de activación con el tema propuesto que permiten a los estudiantes conectar con sus emociones y tener la disposición de empezar. Luego, la actividad principal en la cual se propone la actividad para desarrollar las habilidades socioemocionales propuestas desde contenidos propios de las áreas como matemáticas, artes o inglés y finalmente, el cierre donde se analiza lo aprendido mediante preguntas orientadoras y actividades de retroalimentación. Finalmente, se adjuntan los talleres para la gestión emocional propuestos en este trabajo.

[PROPUESTA TALLERES.pdf](#)

#### **Capítulo IV. Sistematización y Análisis de los Resultados**

Aquí se concretará el plan de análisis de información propuesto en el capítulo anterior, después de haber realizado el círculo de discusión e implementado dos estrategias

pedagógicas con el grupo de estudiantes de grado décimo, que fue seleccionado para este trabajo de investigación. El proceso de análisis de la información del círculo de discusión se hará de forma inductiva a partir de cuatro categorías apriorísticas: las emociones; regulación emocional; estrategias pedagógicas para la gestión emocional y salud mental en el aula. A partir de estas categorías, se plantean unas subcategorías y su definición, como se relaciona en el anexo 5, que permitirán realizar el proceso de codificación por medio de citas extraídas de la entrevista para su correspondiente análisis.

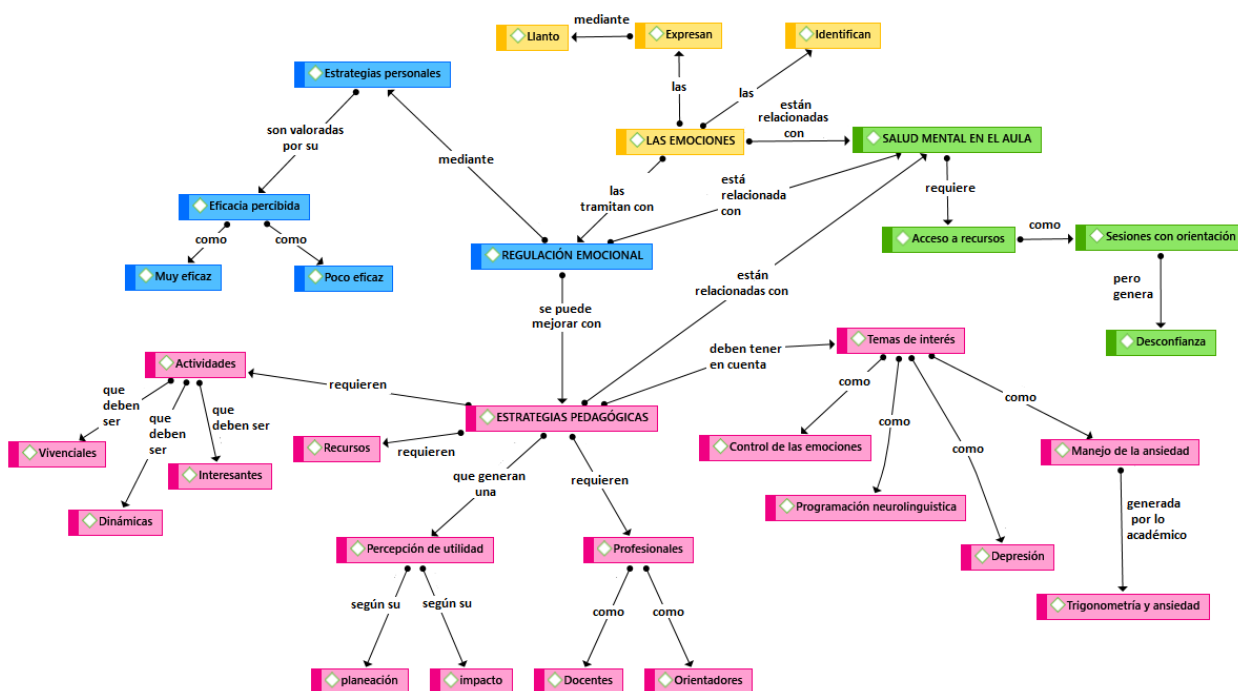
Después se expondrá el análisis de las dos estrategias pedagógicas para la gestión emocional que se aplicaron.

#### **4.1 Tratamiento de Información Cualitativa**

Los resultados de la entrevista estructurada que se aplicó en el círculo de discusión fueron codificados mediante el programa Atlas.ti para facilitar y optimizar su proceso de análisis.

#### **4.2 Análisis de los Resultados del círculo de discusión**

Como punto de partida, se analizará la red semántica (figura1) generada a partir de la codificación de los datos; en esta, se pueden identificar algunas relaciones entre las cuatro categorías apriorísticas establecidas, las cuales se analizarán a continuación.



**Figura 1** Red Semántica

## Las Emociones

Se empezará analizando la categoría de las emociones, en la cual se evidenció que los estudiantes pueden identificar sus estados de ánimo y sus emociones, pero les cuesta definirlos o explicarlos, también se encontró que tienen dificultad para aceptar que no pasan por un buen momento o que están experimentando una emoción negativa por alguna situación y les es difícil darle trámite. Lo anterior podría indicar la necesidad de fortalecer aspectos relacionados con la autoconsciencia, que, respecto al modelo CASEL, se define como aquella habilidad para comprender las emociones propias (CASEL, 2025). Así mismo, tener en cuenta que identificar los sentimientos propios, en el mismo momento en que éstos tienen lugar,

constituye la piedra angular de la inteligencia emocional y de la regulación emocional (Goleman, 1995)

Otro hallazgo interesante en la categoría de las emociones, es la forma en que los estudiantes las pueden expresar mediante el llanto, y esto no es un dato menor, pues el llanto es un indicador importante que puede dar indicios sobre el bienestar emocional de una persona. Según Belleni (2017) las personas que tienden a llorar para expresar sus emociones son percibidas como menos agresivas y más agradables; en contraste, las personas evitativas y emocionalmente desafiadas consideran el llanto como algo negativo y son menos proclives a llorar. Además, el llanto puede ser considerado como un estabilizador del estado de ánimo.

A pesar de que en el círculo de discusión los estudiantes no manifestaron otras formas de expresar las emociones, diferentes al llanto, se sabe que hay múltiples formas de hacerlo, como hablar, escribir, reír, pintar, entre otras, las cuales deben ser tenidas en cuenta a la hora de diseñar e implementar estrategias pedagógicas que permitan gestionar las emociones.

### ***La Regulación Emocional***

En cuanto a la categoría de la regulación emocional, se identificaron tres estrategias personales para gestionar la emoción: la primera, relacionada con masticar chicle, hielo o comer cosas picantes o ácidas; la segunda, buscar ayuda o consuelo en una persona; y la tercera, exteriorizar la emoción mediante el llanto.

Respecto a la primera de las estrategias personales, en particular el hecho de masticar chicle, no existen evidencias concluyentes que permitan afirmar que dicho hábito tenga un efecto positivo en la regulación de la ansiedad y el estrés (Smith, 2016) , sin embargo, los estudiantes manifiestan que estas estrategias les ayudan a sentirse mejor y cambiar su estado de ánimo, pero varios de ellos señalaron que un inconveniente, es que no siempre se tiene a disposición chicle, hielo, o cosas ácidas o picantes. Se podría decir que estas estrategias les

brindan un alivio momentáneo, pero es conveniente que ellos sepan que, a largo plazo, es importante afrontar las causas de las emociones negativas; cómo hacerlo de manera adecuada, constituye uno de los objetivos de la educación emocional.

La segunda estrategia, relacionada con buscar apoyo en otras personas, constituye un hallazgo interesante, pues evidencia una fortaleza en varias habilidades socioemocionales, como el autoconocimiento y la conciencia social. En este sentido, Goleman (1995) manifiesta que el aislamiento social, es decir, el hecho de no poder compartir con otras personas los sentimientos y emociones, incrementa las posibilidades de sufrir una enfermedad o en casos extremos, de morir. Por esto, resulta importante que los estudiantes incluyan dentro de sus estrategias personales para la gestión emocional, el hecho de poder hablar y compartir con otras personas. De esta manera, es conveniente incluir dentro de las estrategias pedagógicas para la gestión emocional, actividades que propicien las relaciones sociales en el aula y que brinden los espacios adecuados para que los estudiantes comuniquen y compartan sus emociones a compañeros y amigos.

### ***Estrategias Pedagógicas para la Gestión Emocional***

En cuanto a las estrategias pedagógicas para la gestión emocional, se encontraron tres aspectos interesantes: el primero relacionado con una charla o taller que se ofreció a los estudiantes sobre gestión emocional; el segundo sobre cómo les gustaría que fueran las actividades y qué recursos les resultan atractivos y la tercera, sobre las temáticas de gestión emocional que les interesan.

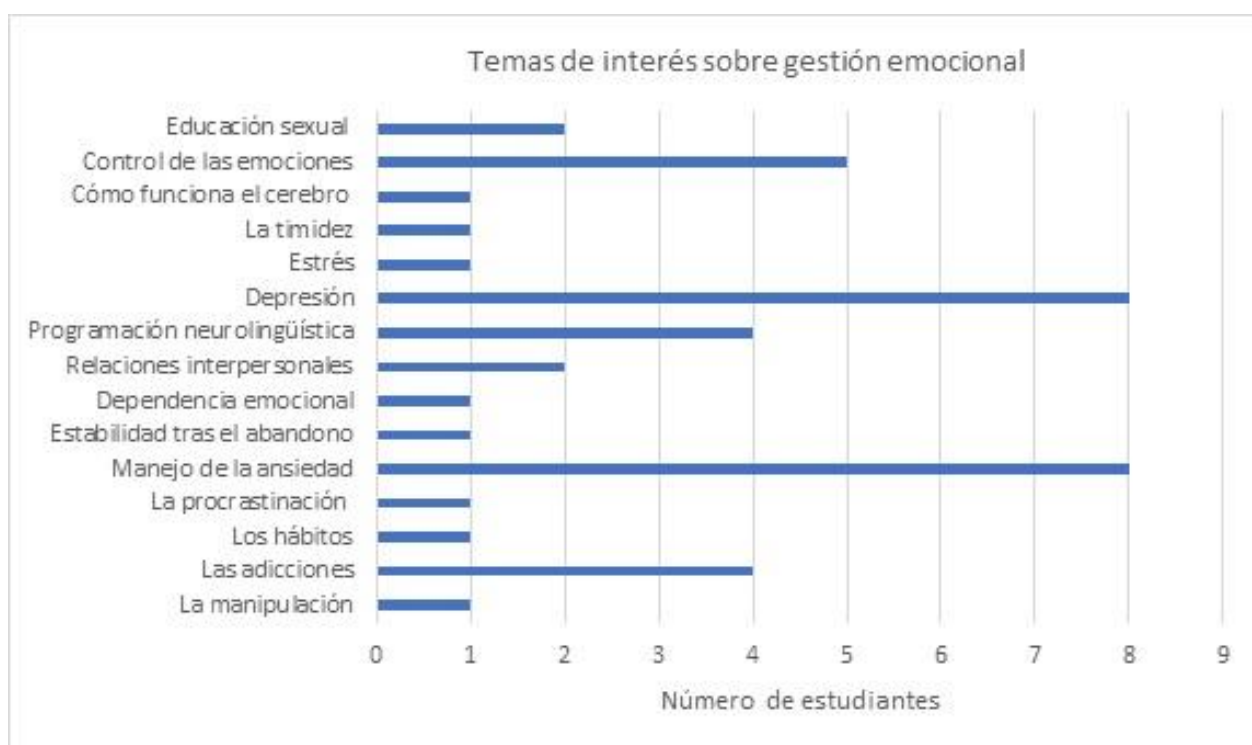
Respecto al taller que tuvieron, mencionan que fue dirigido por una docente, pues la psicóloga no estaba, y que no tuvo el impacto deseado, pues no fue significativo para ellos. Entonces, surge el interrogante: ¿Es necesario que los docentes se capaciten y tengan

conocimiento sobre estrategias para la gestión emocional? También cabe preguntarse si las actividades que proponía el taller eran interesantes para los estudiantes.

Dando respuesta al primer interrogante, la Ley 2383 de 2024 promueve la educación socioemocional en todos los establecimientos educativos del país, estableciendo como una de las líneas de intervención la formación permanente de los docentes en educación socioemocional.

El segundo interrogante permite reflexionar sobre el segundo hallazgo relacionado con las actividades y recursos, en este sentido, los estudiantes manifestaban su gusto por actividades en las que ellos participaran activamente y en donde no se hablara tanto. Aquí es conveniente recordar a Bisquerra (2021), cuando afirma que desarrollar habilidades socioemocionales requiere pedagogías activas y vivenciales, en las que se propongan actividades como juego de roles, introspección activa, entre otras, con un objetivo claro para todos y con materiales y recursos apropiados.

Para finalizar esta categoría, se analizarán las temáticas sobre gestión socioemocional que resultan más atractivas para los estudiantes; para ello, estudiaremos el siguiente diagrama de barras en el que se puede observar el número de estudiantes por temática.



**Figura 2** Temas de Interés 1

Las temáticas que más se destacan son: la depresión y el manejo de la ansiedad. Respecto a la ansiedad, se podría haber unido en una sola categoría, junto con el control de las emociones, pero se decidió dejarlas separadas para resaltar el hecho de que la ansiedad es una emoción frecuente entre los estudiantes y que una de sus causas, según se pudo identificar en las respuestas de la entrevista, está relacionada con las exigencias y compromisos académicos. Según la revista Ciencia Latina (2023), los estudiantes proclives a la ansiedad pueden ver exacerbada esta condición por la competencia cognitiva y las demandas de mejora en el desempeño escolar.

En cuanto a la depresión, no se encontraron evidencias en la entrevista, de por qué resulta interesante esta temática para los estudiantes, pero este hallazgo invita a la reflexión y a prestar atención, pues puede constituirse en un signo de alarma relacionado con la salud emocional en el aula. Según la OMS, “Se calcula que el 1,4% de los adolescentes de 10 a 14

años y el 3,2% de los de 15 a 19 años padecen depresión” (2025, párr. 8) , lo cual tiene un efecto negativo en el rendimiento académico, e incrementa los índices de ausentismo y abandono escolar, o en casos extremos, llevar al suicidio.

Según los resultados anteriores, es conveniente plantear estrategias pedagógicas para la gestión emocional enfocadas hacia la comprensión y manejo de la ansiedad y la depresión. Estrategias que le brinden a los estudiantes herramientas para lidiar de manera efectiva con estos males que aquejan el bienestar socioemocional.

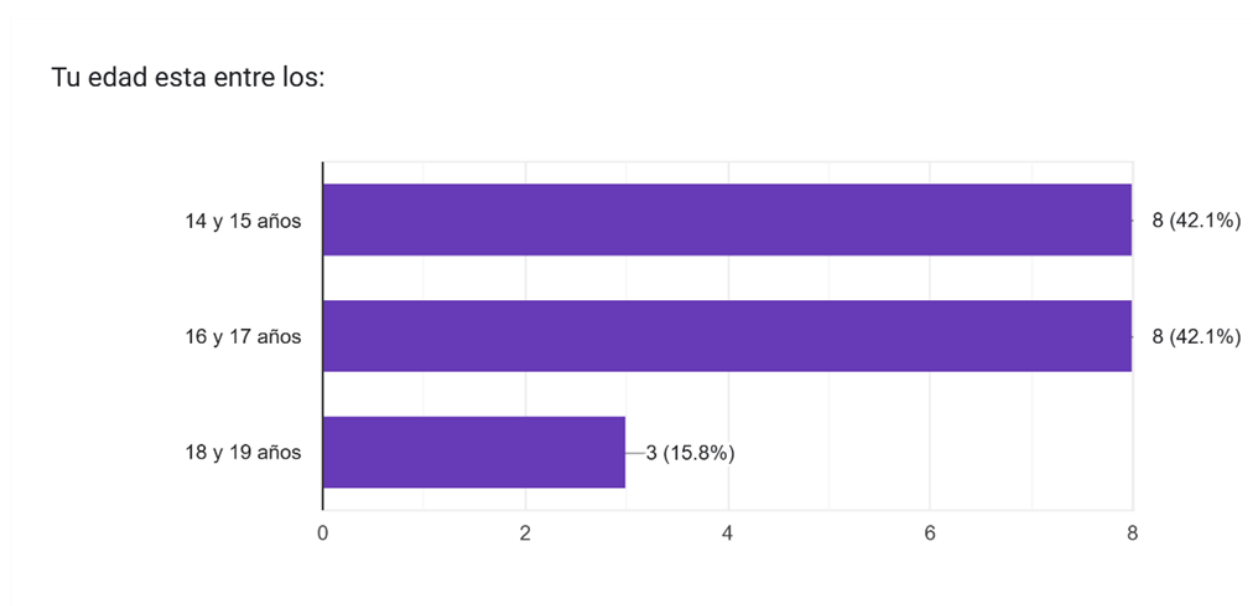
### ***Salud Mental en el Aula***

Según información obtenida de la entrevista, se puede inferir que los estudiantes saben cuándo tienen dificultades que afectan su bienestar socioemocional y reconocen la importancia y el trabajo de los departamentos de orientación de los colegios, cuando requieren ayuda para superarlas, pero manifiestan que los procesos que se realizan allí les generan desconfianza. Ellos creen que no hay confidencialidad y sienten miedo de que sus problemas sean expuestos ante su familia o entidades externas. También manifiestan sentir vergüenza a la hora de tener que ir a orientación, por temor a ser tildados de locos por sus compañeros y a que van allí obligados. Por último, algunos estudiantes manifiestan sentirse más cómodos y seguros con ciertos docentes, para hablar sobre asuntos que tienen que ver con sus emociones.

Aquí se pueden identificar tres aspectos claves, el primero, relacionado con la confidencialidad, el segundo con el desconocimiento que tienen los estudiantes sobre las funciones del servicio de orientación y el tercero, el rol del docente como mediador entre la orientación y los estudiantes.

### **Análisis de Dos Estrategias Pedagógicas para la Gestión Emocional**

Las estrategias se materializaron mediante la aplicación de dos talleres a 20 estudiantes de grado décimo, conformados por 10 mujeres y 10 hombres, en donde 8 de ellos están entre los 14 y 15 años; 9 entre 16 y 17 años, y 3, entre 18 y 19 años. La siguiente tabla muestra la distribución de las edades.



**1 Figura 3** Clasificación por Edades

El primer taller aplicado se titula “Como un globo” y el segundo “Emotipost”, a continuación, se expone el análisis realizado (anexo 4).

#### **Análisis de la Estrategia “Como un globo”**

De la aplicación del taller “Como un globo”, como estrategia pedagógica para la regulación emocional, se pudo analizar, este tipo de actividades es muy efectiva y que tuvo una

gran acogida por el grupo focal, puesto que todos los que se encontraban presentes, afirmaron que les gusto la implementación de este taller, superando en gran medida sus expectativas, a excepción de uno de ellos.

El 95% de esta población considera que aportó significativamente a su autorreconocimiento, mientras que el 10% no está de acuerdo en ello.

En lo concerniente a la autoestima, 17 personas sienten que esta mejoró después del ejercicio. De igual manera, la gran mayoría afirma que también mejora la empatía del grupo. Por consiguiente, todos recomiendan estas estrategias para ser abordadas en otros grados o instituciones.

En conclusión, la implementación del taller “como un globo” logró cumplir con el objetivo de fortalecer el autoconocimiento, la autoestima y la empatía en los estudiantes de décimo grado. Puesto que los participantes, después de haber finalizado el encuentro, expresaron sentirse liberados y más relajados, lo cual evidencia que el espacio propició la expresión de sus emociones y experiencias vividas. Además, se dio la oportunidad de compartir y conocer las historias personales de algunos compañeros, permitiendo que los estudiantes se sintieran valorados y comprendidos, lo cual favorece el fortalecimiento de la autoestima y el vivir en comunidad.

Por otra parte, la encuesta refleja que el desarrollo del taller fomentó una mayor conexión y empatía grupal, ya que los estudiantes reconocieron la importancia de ver a sus compañeros como una familia y no solo como simples compañeros de clase. Este cambio de percepción contribuye a un ambiente más solidario y colaborativo, en el que se promueve el apoyo mutuo y la aceptación de las diferencias individuales.

Es así como este tipo de estrategia resultó ser muy eficaz para mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar emocional dentro del grupo.

### ***Análisis de la Estrategia “Emotipost”***

Tras la realización del taller y la aplicación de la encuesta, el análisis de los resultados obtenidos evidencia la importancia y efectividad de las estrategias pedagógicas enfocadas en la regulación emocional y el reconocimiento de las emociones en diferentes contextos de la vida. Un 94.4% de 18 estudiantes que fueron los participantes de esta estrategia, manifestaron una percepción positiva hacia el taller “Emotipost”, reconociendo que este tipo de estrategias contribuyen significativamente a mejorar su rendimiento académico, por ende, es muy relevante poder integrarlas de forma continua en procesos escolares.

Teniendo en cuenta la comprensión y capacidad que tienen los estudiantes para identificar sus propias emociones en diversas situaciones cotidianas, se pudo evidenciar que en este grupo de estudiantes predomina la alegría con un 44.4%, seguida del estrés en un 33.3%, y emociones como la tranquilidad, el enojo y la ansiedad en el mismo nivel o porcentaje 27.8, quedando el amor en el último rango con un porcentaje de 22.2. Dichos resultados dan por sentado la percepción crítica de los jóvenes ante necesidades de expresión y comunicación de sus emociones dentro y fuera del plantel educativo.

Dichas vivencias arrojaron como análisis la poca indagación que realizan los docentes sobre el estado emocional de sus estudiantes durante los encuentros pedagógicos. Esto refleja una oportunidad para fortalecer el acompañamiento socioemocional desde el ámbito educativo, favoreciendo la creación de espacios seguros, donde los estudiantes puedan expresar sus emociones de manera abierta, ya sea familiares, docentes, redes sociales o cualquier otro medio de expresión según la necesidad e interés.

En resumen, se puede decir que el taller no solo fortalece el desarrollo de habilidades socioemocionales y la empatía, sino que también potencia una sana convivencia y una mejor

calidad de vida emocional para los estudiantes, lo cuales son aspectos fundamentales para su formación integral y bienestar personal.

## **Capítulo V. Reflexiones Finales**

Después de desarrollar este trabajo de investigación relacionado con las estrategias pedagógicas para la gestión emocional, se pudieron establecer algunos aspectos importantes para la reflexión: el primero relacionado con la forma o la manera de diseñar dichas estrategias; el segundo, vinculado con su implementación; el tercero sobre la articulación del equipo docente con el área de orientación y un cuarto, sobre la relación entre estas estrategias y la inclusión.

Respecto al diseño y construcción de las estrategias, se requiere que estén diseñadas y pensadas desde lo experiencial, desde lo vivencial, en donde el estudiante sea el centro de atención. En este sentido, se sugiere tener en cuenta elementos del DUA, (Diseño Universal de Aprendizaje), como las múltiples formas de representación, acción y participación, que puedan enriquecerlas y garantizar la creación de ambientes propicios para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

En cuanto a la implementación de las estrategias, se identificó que pueden llevarse a cabo en dos posibles escenarios, uno en el que el colegio o la institución educativa cuente con un programa de educación socioemocional establecido, con tiempos disponibles dentro del horario escolar, como si se tratara de una asignatura más, con recursos y personal capacitado para su desarrollo. Otro, en el que se trabaja de manera transversal el desarrollo de habilidades socioemocionales desde las diferentes asignaturas. Cada uno de estos enfoques tienen

ventajas y desventajas. Una ventaja de contar con un programa de educación socioemocional, es la disponibilidad de recursos especializados y tiempos. Una posible desventaja es que el docente de aula regular no estaría tan involucrado en los procesos que implica la educación socioemocional. Respecto al enfoque de transversalización, una desventaja evidente es la poca disponibilidad de tiempos, pero tiene la ventaja de involucrar a los docentes, lo que genera beneficios en cuanto a capacitación y crecimiento profesional. No se descarta la posibilidad de que estos dos enfoques se puedan dar de manera simultánea, lo cual constituye una situación ideal, con miras a mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

En el presente trabajo de investigación se diseñaron e implementaron estrategias pedagógicas para la gestión emocional, pensadas desde el enfoque de transversalización en las áreas de artes, humanidades (inglés) y matemáticas. Esta experiencia fue significativa para el equipo de investigación, pues permitió explorar la forma de articular las metodologías y didácticas propias de estas disciplinas, con la dimensión emocional de los estudiantes, lo cual enriquece los ambientes de aprendizaje y fortalece los procesos en aula.

Sea de una forma o de otra, lo que queda claro es la necesidad y la urgencia de que los colegios e instituciones educativas reconozcan la importancia de educar en la emoción y lleven a cabo acciones que permitan implementarla de manera adecuada, según su intereses, necesidades y contextos. El gobierno nacional ya tiene claro la importancia de la educación socioemocional, evidencia de ello es la expedición de la ley 2383 del 2024, en la que se establecen las directrices para su implementación. Lo relevante aquí, es que en las escuelas y colegios no se vea esto como una carga más, sino como una oportunidad de crecimiento en pro de alcanzar la tan anhelada educación integral.

Después de aplicar dos de los talleres diseñados en esta investigación, se pudo evidenciar que los estudiantes reconocen la importancia y agradecen estos espacios en los que se trabaja la dimensión socioemocional. Esto no implica que una sola sesión de trabajo socioemocional resuelva la totalidad de las dificultades estudiantiles, pero sí les permite darse cuenta que regular la emoción y saberse relacionar con el otro, es importante, sobre todo cuando se está en ambientes tan complejos como las aulas de clase de hoy, en las que se tiene que lidiar con el acoso, el uso indebido de redes sociales, consumo de sustancias y otras problemáticas.

Respecto a la articulación entre cuerpo docente y área de orientación, se puede decir que ésta resulta clave para el éxito en la implementación de estrategias para la educación socioemocional, pues propicia la construcción de propósitos comunes y metodologías pertinentes, que generen toda una cultura alrededor de lo emocional, según intereses, necesidades y contextos; además permite aprovechar de manera eficaz la experiencia y el conocimiento de los equipos de orientación y enriquecer la labor docente al interior de las aulas.

El equipo investigador concluyó que no educar en lo socioemocional se convierte en factor de exclusión. Por ejemplo, un estudiante que tenga dificultades para controlar la ira, puede terminar siendo excluido del sistema educativo por su propia familia; un estudiante que tenga problemas para controlar la ansiedad puede verse afectado en su desempeño académico y terminar reprobando el año escolar. Se pueden seguir enumerando múltiples situaciones en las que no desarrollar habilidades socioemocionales se convierta en una barrera para nuestras niñas, niños y adolescentes; es decir, la educación socioemocional promueve una educación inclusiva. Por otra parte, la experiencia de diseñar los talleres y estrategias que se exponen en este trabajo, constituyó todo un desafío para el equipo investigador, pues exigió pensar las

asignaturas que se orientan y lo que se hace cotidianamente en el aula, teniendo en cuenta la dimensión socioemocional de los estudiantes. Este ejercicio pone a prueba la imaginación y brinda grandes posibilidades para enriquecer el quehacer pedagógico, impactando positivamente aspectos que tienen que ver con la planeación, la metodología, la didáctica y la evaluación. No se requieren grandes cambios ni inversiones cuantiosas, solo un poco de imaginación, creatividad y disposición para ver las cosas que se hacen en el aula desde una perspectiva diferente y esto implica ver a nuestros estudiantes de una manera diferente, más humana.

El campo de las estrategias pedagógicas para la gestión emocional, es un terreno fértil que se puede seguir explorando, como una alternativa que potencie la labor docente en aspectos como la creación de ambientes de aprendizaje favorables y la implementación de metodologías y didácticas que desarrollen las habilidades socioemocionales en pro del bienestar socioemocional y la salud mental de los estudiantes.

### Referencias

- Ariza, M. B. (2007). *Abordaje hermenéutico de la investigación cualitativa. Teorías, procesos, técnicas*. U. Cooperativa de Colombia.
- Bellieni, C. (2017). Significado e importancia del llanto. *New Ideas in Psychology*.  
<https://doi.org/DOI:%252010.1016/j.newideapsych.2017.06.003>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* (sexta).  
<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. 21.

[https://congreso inteligencia emocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra\\_R\\_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf](https://congreso inteligencia emocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf)

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.

<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional propuesta para educadores y familias*. Desclée

De Brouwer. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Bisquerra, R., & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1, 9–29.

Bisquerra, R., & Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. 10, 61–82.

Bowlby, J. (1982). *Aplicaciones Clínicas de una Teoría del Apego*. Paidós.

<https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/08/John-Bowlby-Una-base-segura.pdf>

Brown, B. (2004). *Adolescents' relationships with peers*. Handbook of adolescent

psychology. <https://prsg.education.wisc.edu/wp-content/uploads/2014/08/Brown-2004-Adol-relations-w-peers.pdf>

CACEL. (2025). *Marco del aprendizaje socioemocional de CASEL*.

<https://casel.org/systemic-implementation/sel-in-the-classroom/>

Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia*.

<https://www.cijc.org/es/NuestrasConstituciones/COLOMBIA-Constitucion.pdf>

Congreso de la República. (2006). *Ley 1098 Código de Infancia y Adolescencia*.

<https://www.fiscalia.gov.co/colombia/wp-content/uploads/2012/01/Ley-1098-de-2006.pdf>

Congreso de la República. (2024). *Ley 2383 de 2024, Promoción de la educación socioemocional*.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=160018>

Cruz, V. (2013). La dramatización como recurso didáctico Para el desarrollo emocional.

*Revista de Investigación Educativa*, 31, 393–410.

<http://dx.doi.org/10.6018/rie.31.2.164501>

Davidson, R. (2003). *El perfil emocional de tu cerebro*.

<https://cdn.bookey.app/files/pdf/book/es/el-perfil-emocional-de-tu-cerebro.pdf>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B.

(2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A

Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1),

405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Erikson, E. (1968). *Identidad, Juventud y Crisis*. W.W.Norton.

- Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63–93.
- García, J. G. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2033>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Le Libros. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González-Grandón, X., Rebolledo, C. C., & Domínguez, H. P. (2021). El juego en la educación: Una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, LI(2), 233–270.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness Para Principiantes*. Kairós. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- MEN. (1994). *Decreto 1860 reglamentario de la ley 115*.
- MEN. (2013). *Decreto 1965 reglamentario ley 1620 convivencia escolar*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-328630\\_archivo\\_pdf\\_Decreto\\_1965.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-328630_archivo_pdf_Decreto_1965.pdf)
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). *Emotional intelligence and social and academic adaptation to school*. 18, 112–117.

- Mezirow, J. (1997). Transformative Learning: Theory to Practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1997(74), 5–12. <https://doi.org/10.1002/ace.7401>
- Mineducación. (2016). *Paso a paso, programa de educación socioemocional*. [https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-385321\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-385321_recurso_1.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ley 115, Ley General de Educación*. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-172061\\_archivo\\_pdf\\_decreto1860\\_94.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-172061_archivo_pdf_decreto1860_94.pdf)
- OMS. (2024). *La salud mental de los adolescentes*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2025). *Adolescent health*. OMS. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Experience human development* (Thirteenth edition). McGraw Hill Education.
- Quevedo, Y., Alulima, V., & Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922–2936. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6386](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386)
- Rodríguez, V. (2014). La formación situada y los principios de la planificación: Secuencia didáctica. *Revista Ra Ximhai*, 10(5), 445–456.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 185–211.

- Sánchez, M., Nuñez, I., Silva, I., & Cayanbe, J. (2024). El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. *Revista Social Fronteriza*. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(2\)e234](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)e234)
- Silvera, H., & Coayla, L. (2022). Impacto del confinamiento por la covid 19 en el estado emocional de los adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 2748–2767. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2416](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2416)
- Smith, A. (2016). Masticar chicle y reducir el estrés. *Revista de investigación clínica y traslacional*, 2(2), 52-54.
- UNESCO. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391090>
- Vain, P. D. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: Algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de Educación*, 4(4), 37–45.
- Varela, F. J., & Maturana, H. (with Francisco J., & Behncke C., R.). (1988). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Lumen. [https://pildorasocial.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/10/autores\\_humberto-maturana-francisco-varela-el-arbol-del-conocimiento.pdf](https://pildorasocial.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/10/autores_humberto-maturana-francisco-varela-el-arbol-del-conocimiento.pdf)
- Vygotski, L. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica. <https://saberepsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/vygostki-el-desarrollo-de-los-procesos-psicolc3b3gicos-superiores.pdf>

