



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO MEDIO PARA POTENCIAR EL
APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN PEDAGOGÍA

PRESENTAN:
KARLA JIMENA ARIAS PUGA
OSWALDO ACEVEDO GARCIA

ASESORA:
DRA. MÓNICA ANGÉLICA CALVO LÓPEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2025



Educación
Secretaría de Educación Pública



Secretaría Académica

Área Académica 5

Teoría Pedagógica y

Formación Docente

Programa Educativo:

Licenciatura en Pedagogía

Ciudad de México, mayo 16 de 2025

TURNO MATUTINO

F(03) S(15)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **KARLA JIMENA ARIAS PUGA Y OSWALDO ACEVEDO GARCIA**, pasantes de esta Licenciatura, quienes presentan la **TESIS**: titulada: **"LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO MEDIO PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA"**, para obtener el título de Licenciados en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y dictaminación. Se le recuerda que con base en el Artículo 37, numeral V del Reglamento general para la obtención del título de licenciatura de la Universidad Pedagógica Nacional deberá entregar su dictamen por escrito en un plazo de 20 días hábiles, contados a partir de la recepción del trabajo de titulación y enviarlo a la Comisión de titulación.

JURADO	NOMBRE
Presidenta (a)	SONIA MIRIAM HERNÁNDEZ MUÑOZ
Secretaria (o)	MÓNICA ANGÉLICA CALVO LÓPEZ
Vocal	MARGARITA ELENA TAPIA FONLLEM
Suplente	ANA LILIA FLORES FLORES

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GEORGINA RAMÍREZ DORANTES

Presidenta de la Comisión de Titulación

Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

2°. Actualización del oficio de designación de sinodal en jurado de examen profesional, con base en el reglamento de titulación vigente publicado en la Gaceta UPN, No. 139, abril-mayo, 2019, aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía y por la Comisión de titulación el 21/03/25.

Alumna.

GRD/eco



2025
Año de
La Mujer
Indígena

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx

Índice

Introducción	1
Capítulo 1. Orientación Psicopedagógica	4
1.1 Los tres principios de la orientación psicopedagógica	5
1.2 Área de prevención y desarrollo humano en el aprendizaje	7
1.3 Modelo de programas: identificando emociones	9
1.4 Modelo de consulta: Una relación triádica	10
1.5 Pilares de la educación	12
Capítulo 2. El aprendizaje en la adolescencia temprana	16
2.1 ¿Qué es aprendizaje?	16
2.2 ¿Qué es la adolescencia temprana?	18
2.3 Desarrollo cognitivo: Pensamiento crítico y aprendizaje	20
2.4 Desarrollo afectivo: Identificación y regulación emocional	22
2.4.1 Emociones de bienestar y su efecto en el aprendizaje	26
2.4.2 Emociones de malestar y su efecto en el aprendizaje	27
2.5 Influencia del contexto familiar en la educación emocional	30
2.5.1 Vínculos emocionales familiares	31
2.5.2 Acompañamiento familiar como antecedente de la educación emocional en la adolescencia temprana	32
Capítulo 3. Educación emocional	34
3.1 Competencias emocionales	36
3.2 Educación emocional para el aprendizaje	40
3.2.1. La regulación emocional en el aprendizaje	43
3.2.2 Tres componentes de la regulación emocional: Identificación, conciencia y autocontrol de las emociones	45
Capítulo 4. Una perspectiva e indagación del aprendizaje en los alumnos de 11 y 12 años de la escuela Árqueles Vela Salvatierra	49
4.1 Descripción del contexto social	50
4.2 Estrategia metodológica	51
4.3 Descripción de la aplicación de instrumentos	54
4.4 Selección y descripción de la población	60
4.5 Presentación y análisis de resultados	64

Conclusiones.....	74
Referencias Bibliográficas.....	79

Introducción

La educación emocional es un elemento fundamental para el proceso de aprendizaje, especialmente en alumnos de último año de educación primaria debido a que en esta etapa experimentan cambios físicos, emocionales y cognitivos.

El presente trabajo de tesis “La educación emocional como medio para potenciar el aprendizaje de los alumnos de sexto grado de primaria” se llevó a cabo con adolescentes de 11 y 12 años, inscritos en la escuela primaria Árqueles Vela Salvatierra.

En la actualidad, existe la falta de atención en las emociones dentro del sistema educativo, y en muchos entornos escolares, las emociones no se consideran un componente central en el proceso de aprendizaje, lo que lleva a los estudiantes experimentar la falta de identificación y regulación de las emociones, provocando problemas de concentración, memoria, desmotivación, impulsividad, pensamiento rígido, dificultades para relacionarse con sus compañeros, conductas disruptivas, ansiedad, estrés, baja autoestima, etcétera.

Así mismo, al no contar con herramientas para gestionar sus emociones, los estudiantes pueden tener un rendimiento académico bajo y dificultades en su aprendizaje. A través de esta investigación, se busca demostrar que la educación emocional es una parte esencial del desarrollo académico y personal.

A partir del objetivo de este trabajo, que consiste en presentar una descripción detallada de la presencia de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto grado de primaria, se establecieron los siguientes objetivos específicos: Conocer los pilares de la educación, principios, áreas y modelos de la orientación educativa relacionados con la educación emocional y el aprendizaje; Conocer el desarrollo cognitivo y afectivo en la adolescencia temprana y el efecto de las emociones de bienestar y malestar en el aprendizaje; y por último, analizar las competencias emocionales de la educación emocional y su relación con el aprendizaje.

La indagación presentada permitirá la generación de nuevas perspectivas sobre la importancia de las emociones en el ámbito educativo, al sensibilizar a la comunidad educativa y a los padres de familia sobre el impacto de la educación emocional en el aprendizaje.

En este trabajo, se ha considerado una investigación de tipo cualitativa desde una perspectiva comprensiva y transformadora, enmarcada en el paradigma interpretativo para poder comprender y describir la realidad desde una perspectiva de los participantes. De igual manera, se buscó explorar el contexto de la educación emocional como medio potenciador del aprendizaje y la comprensión detallada de las experiencias, percepciones y procesos que involucran la formación de los estudiantes con base a la regulación emocional.

Para lograr los objetivos anteriormente mencionados, el trabajo se estructura en cuatro capítulos. El capítulo I se centra en la orientación psicopedagógica, exponiendo los pilares de la educación, los principios de ésta, el área de prevención y desarrollo humano en el aprendizaje, el modelo de programas y el modelo de consulta.

El capítulo II profundiza en el aprendizaje durante la adolescencia temprana, abordando su definición, así como el desarrollo cognitivo y afectivo durante esta etapa, destacando el pensamiento crítico y la regulación emocional. Conjuntamente, se exploran las emociones de bienestar y malestar y su efecto en el aprendizaje.

El capítulo III, se estudia la importancia y la definición de la educación emocional y sus competencias, haciendo énfasis en la educación emocional para el aprendizaje y la regulación de emociones en el proceso de adquisición de conocimientos. Además, se exponen los componentes de la regulación emocional como la identificación de emociones, la conciencia emocional y el autocontrol.

Por último, el capítulo IV ofrece una perspectiva de la educación emocional en alumnos de 11 y 12 años de la escuela Árqueles Vela Salvatierra. Se describe el contexto educativo de los estudiantes y se presenta la estrategia metodológica utilizada en la investigación,

también se detalla la selección y descripción de la población, y la aplicación de instrumentos de análisis, finalizando con la presentación de los resultados.

Al final de este trabajo, se incluyen las conclusiones, donde se demuestran los hallazgos más relevantes y las referencias bibliográficas.

Este trabajo de tesis, además, busca generar una reflexión sobre la importancia de integrar la educación emocional en la escuela. A lo largo de sus páginas, se abre la posibilidad de pensar en el aprendizaje desde una perspectiva más cercana, comprensiva y sensible a lo que viven los estudiantes.

Leer esta tesis es acercarse a la realidad de los estudiantes, que muchas veces pasa desapercibida en el aula, pero que está presente todos los días, pues es importante conocer que los alumnos necesitan sentirse escuchados, entendidos y acompañados emocionalmente para generar un conocimiento significativo.

Capítulo 1. Orientación Psicopedagógica

En este primer capítulo se ofrece una visión general de la orientación psicopedagógica y los elementos que fundamentan la intervención de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto de primaria.

Las herramientas que apoyan la educación emocional se proporcionan a través de los tres principios de la orientación psicopedagógica: la prevención, el desarrollo y la intervención social, los cuales guían las acciones de los orientadores para responder a las diversas necesidades que presentan los alumnos en su aprendizaje.

En paralelo, las áreas de orientación abarcan diferentes enfoques que buscan acompañar el desarrollo integral de los estudiantes. Entre ellas, el área de prevención y desarrollo humano se centran en promover el bienestar emocional, social y cognitivo a través de estrategias que previenen dificultades y potencian habilidades para la vida.

Así mismo, los modelos de orientación guían las estrategias de intervención para fortalecer las habilidades y el bienestar de los estudiantes. En el contexto de esta investigación, nos enfocamos en el modelo de programas y el modelo de consulta, ya que permiten una implementación efectiva de la educación emocional en el aula.

Por último, los pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, son fundamentales en el desarrollo de la educación emocional, ayudando así a los estudiantes a comprender y regular sus emociones, y a relacionarse de manera positiva con los demás. Al aplicar estos pilares en el aula, se crea un entorno favorable para el aprendizaje, donde el bienestar emocional se convierte en un factor que impulsa el rendimiento académico.

Este enfoque integral permite que los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino que también desarrollen habilidades esenciales para su vida personal y social. En este sentido, la orientación psicopedagógica juega un papel clave en la promoción de la educación emocional, proporcionando herramientas para el acompañamiento y la formación en competencias socioemocionales.

Grañeras (2008), citando a Boza y otros (2001), define la orientación psicopedagógica como:

“un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a todas las personas, en todos sus aspectos, poniendo un énfasis especial en la prevención y el desarrollo (personal, social y de la carrera), que se realiza a lo largo de toda la vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (tutores, orientadores, profesores) y sociales (familia, profesionales y para profesionales)” (p.34).

Dicho de otra manera, la orientación psicopedagógica ayuda a la prevención, desarrollo e interacción social del ser humano, es decir, se debe entender a la orientación como ayuda al sujeto que lo prepara junto con la educación para la vida.

Este tipo de orientación permite el desarrollo integral con un enfoque global y equilibrado en la vida de los sujetos. Cabe mencionar que implica trabajo en equipo debido a que involucra al consultor (orientador), consultante (profesor) y al alumno, así como su contexto familiar.

1.1 Los tres principios de la orientación psicopedagógica

La orientación psicopedagógica se apoya en tres principios esenciales: prevención, desarrollo e intervención social.

El principio de prevención tiene como objetivo anticipar posibles dificultades que puedan interferir en el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes. En este principio se utilizan estrategias proactivas, para así reducir factores de riesgo y fortalecer factores de protección, permitiendo que los estudiantes enfrenten de manera más efectiva los desafíos emocionales y académicos (Bisquerra, 2012).

Este principio no solo busca mejorar el rendimiento académico, sino también contribuir al crecimiento emocional y personal de cada estudiante. Este enfoque fomenta un contexto de cuidado y apoyo en el que se genere un ambiente seguro y

valórico, lo que permite potenciar habilidades para resolver problemas y adaptarse a distintas situaciones de manera constructiva.

En otras palabras, el principio de prevención junto con la regulación emocional propone una guía para construir un ambiente educativo que favorezca el aprendizaje significativo y el bienestar emocional de los estudiantes, preparándolos para ser individuos resilientes.

Otro principio es el de desarrollo, el cual se centra en promover el crecimiento integral de los estudiantes, potenciando sus habilidades y competencias a lo largo de su trayectoria educativa.

La orientación psicopedagógica, en este contexto, facilita experiencias de aprendizaje que estimulen el desarrollo emocional, social y cognitivo, contribuyendo al bienestar general de los estudiantes (Martínez-Otero, 2018). Esto implica un enfoque que no solo responde a las dificultades presentes, sino que también fomenta las potencialidades de cada estudiante.

Por último, el principio de intervención social se enfoca en la necesidad de atender problemáticas que afectan el entorno escolar y comunitario, como la violencia, el acoso escolar y la exclusión social.

La intervención social se logra a través de programas específicos puesto que, la orientación psicopedagógica busca promover un ambiente inclusivo y equitativo, donde todos los estudiantes puedan desarrollarse en un clima de respeto y apoyo mutuo (Álvarez, 2020). De esta forma, se favorece un contexto educativo que propicia el aprendizaje significativo y el bienestar emocional.

En este marco, la regulación emocional se presenta como una herramienta esencial para potenciar el aprendizaje en los estudiantes de sexto año de primaria. Desarrollar competencias emocionales no solo contribuye a un mejor manejo del estrés y la ansiedad asociados con el entorno escolar, sino que también favorece la concentración, la motivación y, en última instancia, el rendimiento académico (Bisquerra, 2021).

1.2 Área de prevención y desarrollo humano en el aprendizaje

Las áreas de la orientación educativa, como el área de prevención y desarrollo humano, desempeñan un papel importante en la gestión emocional. Principalmente, la prevención se centra en identificar y disminuir factores de riesgo que pueden afectar el bienestar emocional y académico de los estudiantes, mientras que el desarrollo humano busca potenciar habilidades emocionales y sociales.

Grañeras (2008) refiere que el objetivo principal de esta área “es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas” (p.35). Estas habilidades permiten que los estudiantes entiendan y puedan gestionar sus propias emociones para así, comprender y relacionarse eficazmente con los demás.

Por ejemplo, la intervención de esta área en el contexto educativo se puede presentar en una mediación escolar ante un conflicto entre los estudiantes, buscando la resolución pacífica de problemas, fomentando la empatía, la comunicación efectiva, entre otras. Estas habilidades, cuando se desarrollan en edad temprana, en este caso entre los 11 y 12 años, ayudan a prevenir la aparición de problemas de comportamiento y permiten generar un clima escolar armónico.

Hervás Avilés (2006, como se citó en Grañeras, 2008), retoma que

“Desde esta perspectiva, la orientación adquiere un carácter proactivo que se anticipa a la aparición de todo aquello que suponga un obstáculo al desarrollo de la persona y le impida superar crisis implícitas en el mismo. Igualmente se considera que el entorno, la comunidad y su acción va más allá del contexto escolar” (p.35).

Así pues, este enfoque trasciende del entorno escolar, ya que involucra a la comunidad y el entorno para fomentar un desarrollo integral y continuo, facilitando la identificación temprana de los factores de riesgo del estudiante.

En cuanto al área de desarrollo, Grañeras (2008) retoma que

“Desde el punto de vista madurativo se entiende el desarrollo como un proceso de crecimiento personal que lleva al sujeto a convertirse en un ser cada vez más complejo. Esta complejidad se va formando a través de sucesivos cambios cualitativos, que favorecen una interpretación del mundo cada vez más comprensiva y la integración de experiencias cada vez más amplias y complejas (Rodríguez Espinar, 2001)” (p.37).

Estos cambios cualitativos se pueden reflejar en la forma de ser, actuar, pensar y percibir el mundo, ya que son modificaciones internas del sujeto las cuales no se pueden medir numéricamente por ser habilidades y capacidades que desarrolla la persona.

Conviene precisar que el área de prevención y desarrollo humano se relaciona estrechamente con la regulación emocional y el aprendizaje. Pues, a medida que el estudiante crece, mejora la capacidad para gestionar sus emociones y procesar información.

En la etapa de adolescencia temprana, los estudiantes forman una mayor capacidad para interpretar y regular sus emociones, generando respuestas equilibradas y adecuadas ante distintas situaciones. Del mismo modo, aumenta su capacidad cognitiva, lo que permite potenciar su aprendizaje, comprensión y la obtención de nuevos conocimientos.

Ante esta situación, se favorece la salud mental del individuo debido a que se propicia un clima mental que aumenta la capacidad de concentración, resolución de conflictos y mejora las relaciones sociales.

Para prevenir y mejorar el aprendizaje en el contexto del desarrollo personal, la regulación emocional y el aprendizaje integral, es fundamental crear un entorno escolar seguro y de apoyo.

A su vez, es importante incluir la educación emocional en el currículo, desarrollar programas de orientación que se anticipen problemas, fomentar la participación de la comunidad, proporcionar acceso a recursos y apoyo psicológico y enseñar habilidades

de aprendizaje activo. Estas estrategias no sólo previenen problemas de conducta y académicos, sino que también promueven el desarrollo emocional y de aprendizaje de los estudiantes de manera integral.

1.3 Modelo de programas: identificando emociones

El modelo de programas es una herramienta clave para guiar la intervención educativa, con el objetivo de mejorar el desarrollo integral de los estudiantes. Estos programas incluyen estrategias que abordan diversos aspectos, como el desarrollo emocional, social, académico y vocacional.

Álvarez Rojo (1994) en Grañeras (2008), plantea que el modelo de programas se entiende como una

“acción colectiva del equipo de orientadores, junto con otros miembros de la institución, para el diseño, implementación y evaluación de un plan (programa) destinado a la consecución de unos objetivos concretos en un medio socioeducativo, en el que previamente se han determinado y priorizado las necesidades de intervención” (p. 75).

Como puede observarse, el modelo de programas no sólo se centra en aspectos escolares, si no que equilibra las necesidades emocionales, académicas y sociales, de manera que favorece el éxito de los estudiantes tanto dentro como fuera del aula.

Cabe mencionar, que esta herramienta se puede personalizar para abordar las necesidades de cada individuo, integrando actividades que fomenten habilidades como la autorregulación emocional, el manejo de la ansiedad y estrés, baja autoestima, resolución de conflictos, etcétera.

Así, el objetivo principal de este enfoque es mejorar el aprendizaje, permitiendo que los estudiantes afronten de manera más efectiva los desafíos académicos, gestionen sus emociones y, por ende, mejoren su rendimiento escolar.

Grañeras (2008) refiere citando a Vélaz de Medrano (1998), que el modelo de programas constituye un “sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva, orientada a priorizar y satisfacer las necesidades de desarrollo o de asesoramiento detectadas en los distintos destinatarios de dicha intervención”.

En este sentido, el programa identifica las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes, además de establecer un marco organizado para intervenir de manera efectiva.

Además, al estar orientado por un enfoque comprensivo, el programa considera tanto el contexto individual de los adolescentes como las dinámicas grupales que influyen en su bienestar emocional.

El enfoque comprensivo en el modelo de programa se convierte en una actividad de aprendizaje organizada y planificada, diseñada para responder a las necesidades específicas de los estudiantes y ayudarlos a alcanzar sus objetivos educativos (Morril, 1980).

Igualmente, el enfoque comprensivo permite ordenar los esfuerzos de diversos actores educativos, promoviendo un trabajo colaborativo entre orientadores, profesor, alumno y familia. De este modo, la intervención psicopedagógica se transforma en un proceso coordinado que aborda las necesidades detectadas desde múltiples perspectivas, asegurando las estrategias aplicadas adaptadas a las características de los estudiantes de sexto año de primaria.

1.4 Modelo de consulta: Una relación triádica

El modelo de consulta es un proceso colaborativo diseñado para estructurar una intervención, enfocándose en atender las necesidades educativas, emocionales y sociales de los estudiantes.

Este modelo facilita la colaboración entre el orientador, el alumno y otros agentes clave, como la familia, los docentes y la comunidad escolar, promoviendo un enfoque integral que potencie el desarrollo del estudiante en diversos contextos.

Como mencionan Brown y Srebalus (1988), citados en Grañeras (2008).

“La consulta es un proceso de resolución de problemas con dos objetivos: a) ayudar a los consultantes a adquirir conocimientos y habilidades para resolver un problema que les concierne y b) ayudar a los consultantes a poner en práctica lo que han aprendido para que puedan ayudar al tercer elemento de la consulta: el cliente (alumnos, profesores, padres...)” (pág. 65).

Así, se crea una colaboración entre dos profesionales, cuyo objetivo principal es encontrar soluciones a las dificultades que enfrenta una tercera persona, dando como resultado el enfoque triádico que integra la participación del profesional, el estudiante y su entorno para abordar de manera integral las necesidades identificadas.

El modelo triádico es un enfoque teórico y práctico que toma en cuenta tres componentes esenciales: el estudiante, el profesor o guía, y el entorno educativo, que abarca la familia, la escuela y los pares.

La relación entre estos componentes genera un sistema que pretende satisfacer las demandas educativas, emocionales y sociales del alumno, fomentando su crecimiento integral.

En este contexto, la relación triádica puede ser particularmente beneficiosa para examinar la manera en que la regulación emocional impacta en el aprendizaje de los estudiantes de sexto grado de primaria, resaltando la importancia del entorno y las interacciones en la consolidación de competencias académicas y emocionales.

La regulación emocional es fundamental en el aprendizaje porque permite que los alumnos enfrenten retos académicos con mayor resiliencia¹, mejoren su concentración

¹ Resiliencia. Entendida como “un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (Luthar et al., 2000, 543).

y respondan con mayor calma ante situaciones estresantes. En sexto de primaria, los alumnos suelen enfrentar presiones académicas y sociales al prepararse para la transición a la secundaria.

Por ello, un trabajo triádico, ayuda a evitar que emociones negativas, como la frustración o la ansiedad, se transformen en obstáculos para el aprendizaje. Además, fomenta la autogestión emocional, permitiendo a los estudiantes afrontar problemas como el estrés o la falta de confianza.

También fomenta la reflexión sobre el impacto de las emociones en el rendimiento académico, promoviendo el desarrollo de conciencia emocional y la implementación de estrategias adaptativas para un mejor desempeño.

1.5 Pilares de la educación

La orientación psicopedagógica se relaciona directamente con los cuatro pilares de la educación, debido a que fortalecen el conocimiento, las habilidades prácticas, la convivencia y el crecimiento personal. Al mismo tiempo, propician herramientas para el aprendizaje académico, desarrollo de competencias emocionales y sociales.

Los cuatro pilares de la educación propuestos por Jacques Delors (1996), son principios necesarios para una educación integral y emocional, ya que apoyan a los estudiantes a enfrentar las problemáticas de la vida cotidiana.

El primer pilar, aprender a conocer, se centra en desarrollar habilidades cognitivas y de pensamiento crítico, permitiendo a las personas comprender el mundo que las rodea y adquirir conocimientos de manera continua. Así mismo, este pilar desarrolla la curiosidad y la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

En el ámbito educativo, la resiliencia es la capacidad de los estudiantes para adaptarse y superar desafíos académicos sin rendirse (González et al., 2021). Se relaciona con la educación emocional porque aprender a manejar las emociones ayuda a los alumnos a enfrentar dificultades con mayor fortaleza (Bisquerra & Pérez, 2020).

Desde la orientación psicopedagógica, aprender a conocer se vincula con enseñar a los estudiantes estrategias para comprender y gestionar sus emociones, lo que a su vez favorece su aprendizaje académico.

Conforme a Delors (1996), este pilar implica comprender el mundo a través del interés y el pensamiento crítico, lo que es esencial para que los estudiantes desarrollen la autoconciencia emocional.

Aprender a hacer, es el segundo pilar de la educación y se enfoca en la adquisición de competencias y habilidades prácticas que preparan a las personas para el trabajo, involucrando destrezas como la resolución de problemas, la adaptabilidad y el trabajo en equipo, elementos indispensables para la vida.

Desde la perspectiva de la orientación psicopedagógica, este pilar ayuda a los estudiantes a adquirir competencias socioemocionales como la resolución de problemas y el manejo del estrés, esenciales para la regulación emocional.

Como señala Delors (1996), aprender a hacer no se refiere solo a habilidades técnicas, sino también a habilidades sociales que son cruciales para la convivencia escolar y la autoeficacia emocional.

El tercer pilar, aprender a vivir juntos, destaca una educación basada en valores como la tolerancia, el respeto y la empatía, teniendo como objetivo formar sujetos capaces de convivir pacíficamente.

Delors (1996) enfatiza la importancia de este pilar al afirmar que la educación debe ayudar a los jóvenes a evitar los conflictos o a resolverlos de manera pacífica. Por lo tanto, trabajar en la regulación emocional desde la orientación permite a los estudiantes mejorar sus relaciones interpersonales y reducir conflictos en el entorno escolar.

Por último, aprender a ser, se enfoca en el desarrollo personal y emocional, promoviendo la autonomía, responsabilidad, identificación, conciencia y autocontrol de emociones. Este pilar apoya a las personas en la construcción de una identidad

equilibrada, permitiéndoles tomar decisiones éticas y desarrollarse tanto a nivel personal como social.

La orientación psicopedagógica puede utilizar este pilar de la educación para ayudar a los estudiantes a desarrollar una identidad emocional sólida, fomentando la autoaceptación y el crecimiento personal.

Delors (1996) menciona que el pilar de “aprender a ser” se relaciona con el pleno desarrollo de la personalidad, lo cual, es esencial para que los estudiantes sean capaces de regular sus emociones y enfrentar desafíos de la vida con resiliencia. En este aspecto, la orientación contribuye a la formación de individuos emocionalmente competentes y seguros de sí mismos.

En conjunto, los cuatro pilares de la educación abordan las múltiples dimensiones del aprendizaje y buscan que los individuos se formen cognitivamente y emocionalmente, proporcionando un marco integral que, al unirse con la orientación psicopedagógica, puede ser una solución efectiva para abordar la falta de regulación emocional en estudiantes de sexto de primaria.

Los pilares de la educación no sólo fomentan el desarrollo académico, sino también el crecimiento socioemocional, promoviendo habilidades como la autoconciencia, la empatía y la resiliencia. Al implementar estrategias psicopedagógicas basadas en estos principios, se puede potenciar el aprendizaje de los estudiantes, permitiéndoles manejar mejor sus emociones y mejorar su bienestar general, lo que impacta positivamente en su desempeño académico y relaciones interpersonales (Delors, 1996).

En suma, en este capítulo se ha proporcionado una visión detallada sobre la importancia de la orientación psicopedagógica en la educación emocional y su influencia directa en el aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria.

A lo largo del texto, aprendimos que la orientación psicopedagógica no se limita a resolver dificultades académicas, sino que abarca un enfoque integral que incluye la

prevención, el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, y la intervención en situaciones problemáticas dentro del entorno escolar.

Uno de los aspectos más relevantes que nos deja el capítulo es cómo los principios de prevención, desarrollo e intervención social no solo abordan los aspectos cognitivos del aprendizaje, sino que también fomentan un entorno emocionalmente seguro y positivo.

Los modelos de orientación, como el de programas y el de consulta, permiten diseñar e implementar estrategias que mejoran el bienestar emocional de los estudiantes, favoreciendo su capacidad para aprender y gestionar sus emociones.

En relación con la pregunta de investigación, ¿cómo la educación emocional puede potenciar el aprendizaje en estudiantes de sexto grado de primaria?, podemos concluir que la educación emocional es clave para mejorar el aprendizaje. Al incorporar herramientas de regulación emocional, los estudiantes aprenden a manejar el estrés, la frustración y la ansiedad, emociones que frecuentemente interfieren en su capacidad para concentrarse y aprender.

Además, desarrollan habilidades como la empatía y la resolución de conflictos, lo que contribuye a un clima escolar más armonioso, facilitando así un aprendizaje significativo.

Capítulo 2. El aprendizaje en la adolescencia temprana

Como se explicó en el capítulo anterior, la orientación psicopedagógica además de enfocarse en estrategias para el aprendizaje también promueve un entorno que favorece el desarrollo de habilidades sociales y emocionales para el éxito académico y personal.

La intervención de la educación emocional en la adolescencia temprana puede prevenir problemas de aprendizaje y conducta, maximizando el rendimiento y el bienestar de los estudiantes. Al proporcionar apoyo constante y adaptado a las necesidades de los alumnos, la orientación psicopedagógica se convierte en una herramienta base para guiar a los adolescentes en su camino hacia la autorrealización y el crecimiento integral.

En cuanto a las emociones, influyen en la motivación, la toma de decisiones y la interacción social dentro del aula. La educación emocional se presenta como un eje central en la enseñanza, permitiendo a los estudiantes desarrollar estrategias para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. Aprender a regular las emociones no simplemente mejora el aprendizaje, sino que también fortalece la autoestima y las habilidades interpersonales de los adolescentes.

Cabe mencionar que las emociones se pueden clasificar en emociones de bienestar y emociones de malestar. Las primeras, como la alegría y el amor, tienden a estar asociadas con experiencias agradables y contribuyen a nuestro bienestar. Por otro lado, las emociones de malestar, como la tristeza y el miedo, aunque a veces incómodas, son igualmente importantes debido a que nos alertan de posibles problemas y nos ayudan a enfrentar situaciones adversas. Ambas categorías de emociones juegan un papel crucial en la vida escolar.

2.1 ¿Qué es aprendizaje?

El aprendizaje es un proceso constante mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos a través de experiencias, estudios o interacción con el entorno que tiene

el estudiante. Cabe mencionar que, no sólo se centra en memorizar información, sino en aplicar lo aprendido ante diferentes situaciones.

Citando a Castañeda Ramírez (2008), el aprendizaje es “un cambio relativamente estable en el conocimiento de alguien como consecuencia de la experiencia de esa persona” (p.27). Es decir, que la experiencia enriquece el entendimiento, moldea y refuerza el conocimiento de manera duradera.

Este cambio permite que lo aprendido se integre en la manera de pensar y actuar del alumno, lo que lo transforma en un sujeto competente tanto personal como académicamente.

De modo similar, Fournier García (2001) al referirse a Tarpy y Mayer, menciona que “el aprendizaje es un cambio inferido en el estado mental de un organismo, el cual es una consecuencia de la experiencia e influye de forma relativamente permanente en el potencial del organismo para la conducta adaptativa posterior” (p.63).

De acuerdo con esta perspectiva, el aprendizaje se vincula con la teoría socio-constructivista de Vygotsky, debido a que los conocimientos se construyen con base a las interacciones sociales y la experiencia, utilizando el lenguaje y la cultura como herramienta para el aprendizaje. Sin embargo, esta dinámica puede verse afectada por las emociones que los alumnos presentan en el aula derivadas de situaciones ajenas al entorno escolar.

En un contexto de aprendizaje, cuando un estudiante experimenta emociones de bienestar, se encuentra dispuesto a colaborar, aceptar, ayudar y participar en actividades escolares, debido a que las emociones facilitan la construcción del conocimiento y refuerzan la confianza en sus capacidades.

Por el contrario, las emociones de malestar pueden limitar su disposición para interactuar y aprender en colaboración, afectando su proceso de aprendizaje. Es necesario mencionar que estas emociones actúan como barreras, dificultando la conexión entre contenido, concentración y atención, lo que destaca la importancia de

reconocer y atender las emociones de los estudiantes para potenciar su aprendizaje y su desarrollo emocional.

En un entorno educativo donde se prioriza la educación emocional, los estudiantes desarrollan habilidades como el autocontrol, la empatía y la resiliencia a través de sus interacciones cotidianas. Esto lleva a la importancia de crear ambientes de aprendizaje seguros y emocionalmente positivos, donde los estudiantes se sientan apoyados para explorar, preguntar y construir conocimiento de manera conjunta.

2.2 ¿Qué es la adolescencia temprana?

La adolescencia temprana es una etapa crucial en el desarrollo humano que abarca aproximadamente entre los 10 y 13 años. Durante este periodo, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y cognitivos que marcan la transición de la niñez hacia la adolescencia plena.

En esta fase, los estudiantes comienzan a construir su identidad personal, enfrentando nuevas emociones, relaciones interpersonales y desafíos en su entorno social (Grinder, 1994). Comprender las características de esta etapa es fundamental para acompañar y apoyar a los adolescentes en su desarrollo integral.

De acuerdo con Águila Calero et al. (2017), la adolescencia temprana

“Es la etapa de la vida en la que el individuo comienza sus aspiraciones y se esfuerza por saber quién es y quién quiere ser, en la que quiere conocerse a sí mismo y proyectar y elaborar los ideales de vida para el futuro. En esta etapa se replantean tanto el individuo como su relación con la sociedad, considerándose la búsqueda de nuevas metas y objetivos, que le permitan realizarse como individuo único” (p.695).

El aprendizaje en la adolescencia temprana es importante por los contenidos académicos que los estudiantes adquieren y por su influencia directa en el desarrollo emocional y social.

Esta investigación se enfoca en una edad entre los 11 y 12 años, una etapa clave marcada por importantes transformaciones en el cerebro y en las habilidades cognitivas, lo que la convierte en un momento ideal para fomentar el aprendizaje emocional.

A nivel cognitivo, los adolescentes comienzan a transitar de un pensamiento concreto a un pensamiento más abstracto y lógico. Piaget (1977) centra esta etapa en su teoría del desarrollo cognoscitivo en las operaciones formales, donde el estudiante aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permiten usar la relación entre ideas, razonamiento científico y pensamiento basado en pruebas y razonamiento proporcional.

Así mismo, en esta etapa los estudiantes comienzan a formar estructuras mentales más complejas, permitiendo que piensen de manera más sistemática y flexible. Sin embargo, debido a que sus habilidades de razonamiento formal y autorregulación no están completamente desarrolladas, tienden a tomar decisiones impulsivas (Steinberg, 2005).

Para comprender los cambios a nivel cognitivo académicamente del adolescente, es necesario ejemplificar: imagina una clase de matemáticas donde los estudiantes de 12 años están aprendiendo álgebra básica. Anteriormente, podían resolver problemas de suma y resta con números concretos, pero ahora deben resolver ecuaciones con variables, como $3x+5=14$ $3x + 5 = 14$.

Este tipo de problemas requiere que los estudiantes entiendan conceptos abstractos y utilicen el razonamiento lógico para encontrar la solución, lo que demuestra el desarrollo de estructuras mentales más complejas. A diferencia de los niños más pequeños, los adolescentes tempranos pueden manejar este pensamiento abstracto, formulando y probando hipótesis en sus mentes.

Durante este periodo de desarrollo, los estudiantes experimentan cambios físicos significativos, tales como el crecimiento de vello púbico, el crecimiento de los senos en las niñas y el cambio de voz en los niños, son algunos de los cambios más notables.

Además, sufren el famoso “estirón” de crecimiento, que puede generar incomodidad física, torpeza y falta de coordinación (Santrock, 2016).

Adicionalmente, entre los 11 y 12 años se presentan cambios emocionales, influenciados por los cambios hormonales. Erikson (1968) destacó que este período de adolescencia temprana es crucial para la formación de la identidad personal y social, lo que se refleja en las dificultades emocionales que enfrentan.

Igualmente, durante esta etapa, los cambios sociales se vuelven profundos y determinantes para el desarrollo de los estudiantes. Principalmente la influencia de sus pares se vuelve central, ya que los amigos desempeñan un papel clave en las decisiones y comportamientos, moldeando en gran medida su identidad y sentido de pertenencia.

Es muy común que en los adolescentes exista la necesidad de pertenecer a un grupo, lo que lleva a los estudiantes a ceder ante la presión social, adaptándose a las normas y expectativas del grupo para evitar el rechazo (Brown, 1990). A pesar de las relaciones con sus iguales, los estudiantes aún dependen emocionalmente de los adultos significativos en su vida, quienes proporcionan una guía, apoyo y sentido de seguridad mientras exploran su independencia (Santrock, 2016).

2.3 Desarrollo cognitivo: Pensamiento crítico y aprendizaje

Durante la adolescencia temprana, el pensamiento de los estudiantes comienza a volverse más complejo. De acuerdo con el psicólogo Jean Piaget, en esta etapa se da una transición entre dos formas de razonamiento: el pensamiento concreto y el pensamiento formal.

El pensamiento concreto se basa en experiencias y objetos reales, mientras que el pensamiento formal permite a los adolescentes analizar ideas abstractas, es decir, reflexionar sobre conceptos o problemas sin necesidad de verlos o experimentarlos directamente. Sin embargo, aunque empiezan a desarrollar esta capacidad, su

razonamiento todavía puede estar influenciado por lo que perciben de manera inmediata (Papalia et al., 2017).

A lo largo de la adolescencia temprana, las interacciones con los pares y las expectativas del entorno son determinantes para el desarrollo cognitivo. Vygotsky (1987) destaca la importancia del contexto social en el desarrollo cognitivo, argumentando que el aprendizaje se da a través de la interacción con otros.

Una característica representativa de esta etapa es el egocentrismo adolescente, que se hace presente en situaciones como la audiencia imaginaria, donde los adolescentes creen que están constantemente atentos a ellos, por ejemplo, al pensar “todos notarán si me sale un granito en la frente”, y la fábula personal que les hace percibir sus experiencias como únicas e incomparables, como cuando piensan “nadie ha tenido problemas tan complicados como los míos, nadie podría entenderme” (Santrock, 2020).

Estas características, influyen en su comportamiento social y emocional aumentando su autoconciencia y en algunos casos, sus niveles de ansiedad o inseguridad.

El desarrollo y el aprendizaje requiere de un proceso más, y es el desarrollo de funciones ejecutivas, entendidas como la atención selectiva o la memoria de trabajo, permiten a los adolescentes manejar múltiples tareas de manera efectiva y tener objetivos específicos, aunque su capacidad de planificación y control de impulsos no esté completamente desarrollada debido a la inmadurez de la corteza prefrontal² (Casey, et al., 2019).

No obstante, la metacognición o la capacidad de pensar sobre el propio pensamiento, comienza a desarrollarse en esta etapa, lo que permite reflexionar sobre su aprendizaje y mejorar sus estrategias de estudio (Woolfolk, 2019). Este progreso en la

² La corteza prefrontal es una región del cerebro encargada de funciones ejecutivas como la toma de decisiones, la regulación emocional y el control de impulsos (Diamond, 2013). Su desarrollo está estrechamente relacionado con la educación emocional, ya que esta última fortalece habilidades de autorregulación y conciencia emocional, facilitando el aprendizaje y la adaptación a contextos escolares (García & Morales, 2020).

autorregulación es fundamental para enfrentar los retos educativos y personales que caracterizan a la adolescencia temprana.

Durante esta etapa, los estudiantes comienzan a desarrollar el pensamiento crítico, ayudándoles al análisis de información, tomar decisiones y resolver problemas de forma lógica. A medida que los adolescentes maduran, se vuelven más propensos a cuestionar la información que reciben y a buscar evidencias que respalden sus conclusiones.

Los adolescentes empiezan a considerar diferentes opciones y consecuencias antes de tomar alguna decisión, lo que les permite desarrollar una mayor responsabilidad y autonomía. Así mismo, reconocen y consideran las perspectivas de los demás, ayudándoles en el desarrollo de las propias habilidades sociales y resolución de conflictos.

Este proceso de toma de decisiones y consideración de perspectivas forma parte del desarrollo de las habilidades socioemocionales, implicando el reconocimiento y gestión de las emociones propias y ajenas.

En el ámbito escolar, fortalecer estas habilidades contribuye a un mejor ambiente de aprendizaje, favoreciendo la colaboración y la resolución de conflictos. Además, la autorregulación emocional permite a los adolescentes manejar el estrés y la frustración, lo que impacta positivamente en su rendimiento académico, aprendizaje y bienestar general.

Por esto, es importante comprender cómo las emociones influyen en el desarrollo de los estudiantes, llevándonos al siguiente tema del desarrollo afectivo en la adolescencia temprana, que es clave para entender la influencia de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes.

2.4 Desarrollo afectivo: Identificación y regulación emocional

Las emociones son una parte esencial del aprendizaje y del desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en la etapa de 11 a 12 años, cuando comienzan a

experimentar cambios emocionales más complejos y a ser más conscientes de sus sentimientos.

En este sentido, Jensen (2004) señala que “las emociones dirigen la atención, crean significado y tienen sus propias vías de recuerdo (LeDoux, 1994, p.104)”, lo que significa que las emociones pueden influir en la forma en que los alumnos interpretan y almacenan la información. Además, “son una fuente fundamental de información para el aprendizaje (LeDoux, 1993, p.112)”, ya que impactan en la manera en que los estudiantes comprenden y procesan lo que ocurre a su alrededor.

Cuando un estudiante experimenta emociones de bienestar, como entusiasmo o confianza, su cerebro se encuentra en mejores condiciones para aprender, facilitando así la concentración y la retención de información. Por el contrario, emociones de malestar como el miedo, la ansiedad o la frustración pueden generar bloqueos que afectan el rendimiento académico.

Jensen (2004) menciona que “la emoción ayuda a la razón a centrar la mente y fijar prioridades” (p.104), lo que implica que la forma en que un estudiante se siente influye en su capacidad de enfocarse en lo realmente importante dentro de su aprendizaje.

Así mismo, el autor indica que “las emociones afectan a la conducta del alumno porque crean estados mente-cuerpo distintos” (p.110), lo que explica por qué un estudiante que se siente ansioso puede actuar con inseguridad, mientras que uno que se siente motivado puede mostrarse más participativo.

Las emociones también influyen en la motivación del estudiante para realizar o no una acción. Si un alumno disfruta de una actividad, pero está cansado, es probable que decida no realizarla, ya que su estado emocional influye en sus decisiones diarias. De la misma manera, las emociones permiten establecer, ejecutar y ajustar objetivos y planes en la vida escolar.

De modo contrario, si un estudiante se siente motivado y confiado en sus habilidades tendrá mayor disposición para enfrentar desafíos académicos, mientras que uno que

experimenta ansiedad o inseguridad podría evitar tareas difíciles, limitando su desarrollo.

Cada experiencia genera una emoción y a partir de ahí surgen pensamientos, opiniones y decisiones que impactan la actitud del alumno. Por ejemplo, emociones como el miedo o la tristeza pueden dar lugar a sentimientos de frustración o inseguridad, mientras que la alegría puede generar confianza y motivación para seguir aprendiendo. Estas respuestas emocionales influyen directamente en la manera en que los estudiantes interpretan el aprendizaje y en su disposición para asumir nuevos retos.

Por esta razón, la regulación emocional es un aspecto clave en el ámbito educativo. Jensen (2004) afirma que “cuando se suprimen las emociones o se expresan de modos inadecuados, tenemos problemas de disciplina” (p.114). Esto significa que no basta con ignorar las emociones dentro del aula, sino que es necesario gestionarlas adecuadamente para evitar conflictos y favorecer el aprendizaje. Además,

“cuando las emociones se expresan... todos los sistemas se unen y forman un todo. Cuando las emociones se reprimen, se niegan, no se permite su despliegue, nuestras vías de redes se bloquean, interrumpiendo el flujo de los componentes químicos unificadores vitales que nos hacen sentirnos bien y que dirigen tanto nuestra biología como nuestra conducta (Pert, 1997, p.273)” (Jensen, 2004, p.114).

En otras palabras, las emociones son primordiales para el bienestar del estudiante y su correcta expresión contribuye a un aprendizaje más efectivo y significativo. La buena enseñanza implica las emociones, pues lejos de ser un complemento, son una forma de aprendizaje.

La enseñanza de la educación emocional no debe verse como un elemento adicional, sino como un pilar en el desarrollo académico y personal del estudiante. Si los alumnos aprenden a identificar y gestionar sus emociones, podrán enfrentar mejor los desafíos escolares, mejorar su rendimiento académico y desarrollar habilidades que les serán útiles a lo largo de su vida.

De lo anterior se infiere que las emociones son un eje central en el proceso de aprendizaje, ya que influyen en la atención, la motivación y la construcción de significado en los estudiantes. Durante la etapa de 11 a 12 años, los cambios emocionales se vuelven más complejos, lo que hace indispensable que los alumnos aprendan a reconocer y gestionar sus emociones de manera adecuada.

Cuando los alumnos logran regular sus sentimientos, pueden concentrarse mejor, tomar decisiones más acertadas y responder de forma positiva a las situaciones escolares. En cambio, la falta de control emocional puede derivar en dificultades en la conducta y afectar su rendimiento.

Por ello, la educación emocional debe ser parte esencial de la enseñanza, ayudando a los estudiantes a desarrollar estrategias para comprender y manejar sus emociones de forma saludable. Esto no sólo favorece su desempeño académico, sino que también fortalece su bienestar personal, preparándolos para afrontar distintos retos dentro y fuera del ámbito escolar.

La emoción se entiende como una respuesta psicofisiológica compleja que involucra tanto una experiencia subjetiva como una serie de reacciones fisiológicas y conductuales. De acuerdo con Plutchik (2001), las emociones son "respuestas complejas a situaciones que involucran cambios en la conciencia, el pensamiento, la fisiología y el comportamiento" (p. 6).

Estas respuestas son desencadenadas por estímulos internos o externos, y tienen una función adaptativa, ayudando al ser humano a reaccionar ante situaciones importantes para su bienestar o supervivencia.

Aunado a esta idea, Gross (2015) reafirma que la emoción se entiende como una respuesta compleja que involucra una combinación de factores fisiológicos, subjetivos y conductuales ante estímulos internos o externos.

A partir de esta comprensión, es posible clasificar las emociones en dos grandes categorías: las emociones de bienestar, que favorecen un estado de satisfacción y

equilibrio, y las emociones de malestar, que, en cambio, pueden generar malestar y dificultar el funcionamiento emocional adecuado. A continuación, exploraremos más a fondo estas dos dimensiones emocionales, esenciales para comprender el impacto de las emociones en nuestra vida diaria.

2.4.1 Emociones de bienestar y su efecto en el aprendizaje

Las emociones forman parte de la vida cotidiana y tienen un impacto significativo en la forma en que las personas piensan, actúan y se relacionan con los demás. En el ámbito educativo, las emociones juegan un papel clave en el desarrollo de los estudiantes, pues influyen en su motivación, atención y capacidad de aprendizaje.

Las emociones de bienestar son aquellas que contribuyen a una sensación de satisfacción, equilibrio y armonía en la vida de una persona. Este tipo de emociones incluyen la felicidad, la gratitud, la calma y la alegría, las cuales están asociadas a un estado emocional positivo que facilita el funcionamiento adecuado en diversas áreas de la vida, incluido el aprendizaje.

Salovey y Mayer (1990), sostienen que las emociones de bienestar son fundamentales para la regulación emocional, favorecen la motivación y la disposición para aprender, estimulando una actitud proactiva y positiva frente a los desafíos presentes en la vida de los estudiantes. Estas emociones no sólo proporcionan una sensación de bienestar personal, sino que también mejoran las habilidades cognitivas, como la memoria, la atención y la creatividad, esenciales para el proceso de aprendizaje.

En el contexto de los estudiantes de sexto de primaria, el impacto de las emociones de bienestar en el aprendizaje es significativo. Estas emociones promueven una mayor atención y concentración, lo que resulta en una mejor retención de la información y una mayor capacidad para resolver problemas de manera efectiva (Pekrun et al., 2002).

Además, las emociones de bienestar facilitan la creación de un ambiente de aprendizaje más favorable, en el que los estudiantes se sienten seguros y apoyados, lo que reduce la ansiedad y el estrés que pueden dificultar el proceso educativo (Fredrickson, 2001).

Un aspecto importante es que las emociones de bienestar no solo tienen un impacto en el rendimiento académico, sino que también influyen en la calidad de las interacciones sociales dentro del aula. A su vez, favorecen un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se sienten cómodos y seguros.

En esta etapa de su desarrollo, los estudiantes aún están formando sus habilidades sociales y emocionales, por lo que experimentar emociones de bienestar contribuye a la creación de relaciones interpersonales saludables dentro del aula.

La felicidad y el entusiasmo, por ejemplo, pueden motivar a los estudiantes a colaborar entre sí, lo cual es fundamental para el aprendizaje grupal y el desarrollo de habilidades sociales (Isen, 2000). Además, un ambiente emocionalmente positivo reduce la ansiedad y el estrés, factores que suelen afectar negativamente el rendimiento académico.

El impacto de las emociones de bienestar en los estudiantes de sexto de primaria se refleja en la mejora de su rendimiento académico y contribuye a un desarrollo emocional y social saludable. Este enfoque integral es esencial para potenciar el aprendizaje de los adolescentes, asegurando desarrollen competencias emocionales que les serán útiles para su vida.

2.4.2 Emociones de malestar y su efecto en el aprendizaje

Las emociones de malestar son respuestas emocionales que generan sensaciones negativas y producen un estado de incomodidad, tensión o sufrimiento. Estas emociones incluyen, pero no se limitan a, la tristeza, el miedo, la ira, la frustración, la ansiedad y la vergüenza. Son reacciones ante situaciones percibidas como

amenazantes, desafiantes o insatisfactorias, y se caracterizan por un malestar subjetivo que puede tener efectos tanto fisiológicos como psicológicos en la persona.

En el contexto del aprendizaje, las emociones de malestar pueden reducir la capacidad de concentración, la memoria, la motivación y las habilidades sociales, lo que puede afectar negativamente el rendimiento académico y el desarrollo personal.

Pekrun et al. (2002), expone que las emociones de malestar tienen un impacto perjudicial en la concentración, la memoria y la toma de decisiones, lo cual afecta directamente al aprendizaje. Los estudiantes que se sienten ansiosos o tensos durante una prueba, por ejemplo, pueden tener dificultades para recordar la información que han aprendido, ya que su atención está centrada en la preocupación por el resultado.

La ansiedad, particularmente, es una emoción de malestar que afecta de manera significativa el rendimiento académico en los estudiantes de sexto de primaria. A esta edad, los estudiantes son cada vez más conscientes de las evaluaciones y los juicios que se hacen sobre su desempeño, lo que puede generar un nivel elevado de ansiedad ante las pruebas y tareas.

De acuerdo con Fredrickson (2001), cuando los estudiantes experimentan ansiedad, su capacidad para pensar de manera clara y lógica se ve reducida. Esto se debe a que la ansiedad activa una respuesta de "lucha o huida", lo que puede desviar la atención y reducir la capacidad para procesar la información de manera efectiva. En lugar de concentrarse en el contenido de una prueba, el estudiante ansioso puede estar más preocupado por cometer errores o ser juzgado negativamente, lo cual afecta su desempeño.

Por otro lado, la frustración y la ira son emociones que también pueden obstaculizar el proceso de aprendizaje, ya que estas emociones tienden a desencadenar respuestas impulsivas y disruptivas. Los estudiantes que experimentan frustración debido a la falta de comprensión de un concepto o al sentirse incapaces de completar una tarea, pueden desarrollar una actitud negativa hacia el aprendizaje.

Isen (2000), menciona que cuando los estudiantes se sienten frustrados, pueden interpretar las dificultades como una amenaza a su autoestima o habilidades, lo que a menudo lleva a un ciclo de desmotivación. La ira, por su parte, puede generar conflictos dentro del aula, afectando las relaciones entre los estudiantes y con los maestros.

La falta de una adecuada regulación emocional puede crear un ambiente de aprendizaje más tenso, donde las interacciones sociales se vuelven más desafiantes y las oportunidades para la colaboración disminuyen.

Además, las emociones de malestar pueden tener un efecto duradero en la motivación de los estudiantes. La frustración, el miedo al fracaso o la tristeza pueden llevar a los estudiantes a desarrollar una mentalidad fija, donde creen que no tienen la capacidad para mejorar o enfrentar desafíos.

Como señala la teoría de la motivación de Dweck (2006), los estudiantes con una mentalidad fija tienden a evitar los desafíos, rendirse fácilmente y no poner el esfuerzo necesario para mejorar, ya que creen que sus habilidades son innatas e inmutables. En cambio, los estudiantes con una mentalidad de crecimiento, que creen que pueden mejorar a través del esfuerzo y la práctica, son más resilientes frente a las emociones de malestar y están dispuestos a enfrentarse a tareas difíciles.

Por lo tanto, las emociones de malestar afectan el rendimiento académico, perjudicando la forma en que los estudiantes abordan el aprendizaje a largo plazo.

De acuerdo con Fredrickson (2001), un ambiente emocionalmente negativo no solo afecta la disposición individual para aprender, sino también las interacciones dentro de la comunidad educativa en general.

Por último, es importante señalar que las emociones de malestar también pueden afectar la autoestima de los estudiantes. La sensación de no ser capaces de manejar las demandas académicas, combinada con las emociones de malestar, puede generar una visión negativa de sí mismos y de sus capacidades. Esto puede llevar a una disminución

de la confianza en sí mismos y en sus habilidades para enfrentar desafíos académicos, lo que a su vez genera más ansiedad y frustración.

De ello resulta necesario decir que el aprendizaje en la adolescencia temprana es un proceso en el que influyen tanto la forma en que los alumnos piensan como la manera en que sienten. En esta etapa, los estudiantes desarrollan habilidades como el pensamiento crítico y la capacidad de analizar información, lo que les ayuda a aprender mejor. Sin embargo, también atraviesan muchos cambios emocionales que pueden afectar su aprendizaje.

Las emociones juegan un papel muy importante en este proceso. Cuando los alumnos se sienten motivados y felices, aprenden con mayor facilidad, prestan más atención y recuerdan mejor lo que estudian. En cambio, cuando experimentan emociones como el estrés o la ansiedad, pueden tener dificultades para concentrarse y entender los temas. Por eso, es clave que aprendan a identificar y manejar sus emociones, ya que esto les permitirá enfrentar mejor los retos escolares y aprovechar al máximo su educación.

2.5 Influencia del contexto familiar en la educación emocional

La familia representa el primer entorno social en el que las personas aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones. Desde la infancia, las experiencias emocionales que se viven en casa modelan no solo la manera en que los niños se relacionan con sus emociones, sino también cómo se conectan con los demás. En este sentido, el contexto familiar cumple una función fundamental en el desarrollo emocional, ya que actúa como una especie de “escuela emocional” donde se enseñan, muchas veces sin proponérselo, habilidades tan esenciales como la empatía, la expresión emocional o el autocontrol (Goleman, 1996).

Diversos estudios han mostrado que el ambiente emocional familiar tiene un impacto duradero en el bienestar psicológico de los hijos, especialmente durante la niñez y la adolescencia, que son etapas de alta sensibilidad emocional (Extremera & Fernández-

Berrocal, 2004). Las formas en que madres, padres o cuidadores manejan sus propias emociones, las normas que establecen sobre lo que se puede o no expresar, y el tipo de vínculo afectivo que mantienen con sus hijos, son factores que influyen directamente en cómo estos aprenden a manejar sus propias emociones.

Además, en un contexto como el actual, donde los cambios sociales, tecnológicos y culturales han transformado las dinámicas familiares, resulta aún más relevante poner atención al papel que juega la familia en el desarrollo emocional. Tal como lo señala Bisquerra (2009), “la familia es la primera y más importante escuela de vida emocional” (p. 107). Asimismo, el brindar afecto, generar espacios seguros donde los niños y adolescentes se sientan escuchados, comprendidos y acompañados en sus experiencias emocionales, permite que fortalezcan su bienestar emocional.

2.5.1 Vínculos emocionales familiares

Los vínculos afectivos que se establecen en el seno familiar tienen gran importancia en la construcción de la identidad emocional de los adolescentes, pues al desarrollar vínculos seguros y respetuosos se contribuye a una mejor educación emocional.

Goleman (1996), señala que “las raíces de lo emocional se hallan en la infancia, en las experiencias emocionales vividas con los padres” (p. 215). Es en estas relaciones donde los menores aprenden qué hacer con lo que sienten: si deben esconderlo, reprimirlo, o si pueden expresarlo con libertad y respeto. Cuando existe un vínculo sólido, basado en la escucha y la validación emocional, se promueve una autoestima sana y una mayor competencia emocional.

En cambio, cuando los vínculos están marcados por la indiferencia, la crítica constante o la falta de atención emocional, los niños pueden desarrollar inseguridades, dificultades para nombrar lo que sienten o incluso, comportamientos desajustados como respuesta a una emoción no comprendida. Tal como expresa Bisquerra (2009) “una carencia de vínculos afectivos saludables puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo emocional y social” (p. 112).

Por otro lado, también es importante reconocer que los vínculos familiares no son estáticos: pueden fortalecerse, deteriorarse o repararse a lo largo del tiempo. Las familias que se involucran activamente en la educación emocional de sus hijos, ofreciendo atención y contención emocional constante, facilitan el desarrollo emocional propiciando un entorno favorable para el aprendizaje. Como afirman Extremera y Fernández-Berrocal (2004), “el clima emocional familiar es un predictor significativo del ajuste emocional infantil y juvenil” (p. 9).

2.5.2 Acompañamiento familiar como antecedente de la educación emocional en la adolescencia temprana

El acompañamiento familiar durante la infancia y preadolescencia forma parte de las bases para el desarrollo emocional saludable en la adolescencia. Este acompañamiento no solo se refiere a la presencia física de los adultos, sino también a la disponibilidad emocional, la escucha activa, el respeto a los ritmos individuales y el apoyo en momentos de conflicto o incertidumbre.

Como se ha mencionado, la adolescencia temprana es una etapa caracterizada por profundos cambios físicos, cognitivos y emocionales, donde las emociones se vuelven más intensas y complejas, y los adolescentes comienzan a buscar mayor autonomía, generando ocasionalmente tensiones en el vínculo con sus tutores.

Como explica Bisquerra (2009), “la educación emocional debe comenzar desde los primeros años de vida y continuar de forma coherente durante todas las etapas del desarrollo” (p. 45). Por ello, el acompañamiento familiar no es un evento aislado, sino un proceso sostenido que prepara el terreno para que los adolescentes aprendan a identificar sus emociones, regularlas y convivir con las de los demás.

En este sentido, el acompañamiento no consiste en controlar la vida emocional de los hijos, sino en ayudarles a entenderla. Como señala Goleman (1996), “los padres que saben guiar emocionalmente a sus hijos les ofrecen una ventaja fundamental en la vida” (p. 230), ya que les enseñan que sus emociones son válidas, incluso cuando son difíciles

de manejar, favoreciendo la construcción de un autoconcepto positivo y la confianza en sí mismos.

Cuando hay una presencia constante y empática en el entorno familiar, se favorece la apertura emocional, el desarrollo de la empatía y la resiliencia. La UNICEF (2019) plantea que “el acompañamiento emocional implica prestar atención a lo que sienten los hijos, acoger sus emociones sin juicio, y ayudarles a ponerles nombre y sentido” (p. 16). Esta labor cotidiana, aunque a veces invisible, tiene un efecto duradero en la forma en que los adolescentes se vinculan consigo mismos y con los demás.

Por el contrario, la ausencia de acompañamiento emocional (ya sea por negligencia, falta de tiempo o desconocimiento) puede dar lugar a confusión emocional, baja autoestima o dificultades para afrontar situaciones sociales y escolares. Extremera y Fernández-Berrocal (2004) afirman que “los déficits en la educación emocional suelen estar vinculados con ambientes familiares poco estimulantes o emocionalmente inestables” (p. 4), lo cual evidencia la importancia de intervenir desde edades tempranas.

A pesar de que existen materiales y propuestas institucionales dirigidas a desarrollar habilidades socioemocionales, en muchos contextos escolares no se demuestran las prácticas estructuradas que trabajen de forma constante la gestión emocional, la resolución de conflictos o el trabajo colaborativo desde una perspectiva emocional. Esto sugiere que muchas de estas competencias siguen desarrollándose principalmente en el entorno familiar, donde los adolescentes encuentran un primer apoyo emocional.

Por lo que el acompañamiento familiar además de actuar como un factor protector frente a posibles desajustes emocionales constituye una base imprescindible para la educación emocional. Invertir en relaciones familiares sanas y afectivas es, por tanto, una forma de preparar a los adolescentes para gestionar los desafíos emocionales que se presentarán a lo largo de su vida.

Capítulo 3. Educación emocional

En el capítulo anterior se mencionó que las emociones influyen directamente en la concentración, la motivación y la memoria, posicionándolos como factores clave para un proceso de aprendizaje efectivo. Por ello, es fundamental que los alumnos desarrollen competencias emocionales que les permitan regular sus sentimientos y enfrentar los desafíos escolares con mayor seguridad y bienestar.

En este capítulo se revisará el concepto de educación emocional y su importancia en el ámbito educativo, explorando las principales competencias que la conforman y analizando su impacto en el desarrollo académico de los estudiantes. Además, abordaremos la regulación emocional y sus tres componentes esenciales: la identificación, la conciencia y el autocontrol de las emociones.

Comprender estos aspectos permitirá reflexionar sobre el papel de la educación emocional como un medio para potenciar el aprendizaje y fortalecer el bienestar emocional de los alumnos.

Como se ha expuesto hasta el momento, en la etapa de la adolescencia temprana, los estudiantes comienzan a experimentar cambios importantes en su cuerpo y en sus emociones, lo que puede afectar su forma de aprender y relacionarse con los demás.

En la transición de la niñez a la adolescencia, los cambios emocionales afectan directamente a su comportamiento, debido a que descubren nuevas sensaciones que en la infancia no existían. Es por ello, la importancia de plantear la educación emocional en la formación de los adolescentes, pues en ella se desarrollan competencias intrapersonales como la autorregulación emocional, autoconocimiento y automotivación; y las habilidades interpersonales fundamentales para la vida diaria, académica y social entre ellas, la empatía, comunicación y resolución de conflictos.

La educación emocional es clave para formar individuos resilientes, con habilidades para enfrentar desafíos, resolver conflictos y construir relaciones saludables. No

obstante, sigue siendo un aspecto poco atendido en el ámbito escolar, lo que limita el crecimiento personal y académico de los estudiantes.

Integrar la educación emocional en las aulas no sólo favorecería el rendimiento escolar, sino que también contribuiría a una sociedad más empática, equilibrada y consciente del valor de las emociones en el desarrollo humano.

Con base en lo que plantean Fernández-Berrocal y Extremera (2004), la educación emocional es el principio del desarrollo integral para los estudiantes, ya que influye en su bienestar, sus relaciones interpersonales y su aprendizaje. Así mismo, argumentan que las emociones afectan los procesos cognitivos, como la atención, la memoria y la toma de decisiones.

En la actualidad, los alumnos carecen de saber identificar y regular las emociones, lo cual provoca un obstáculo en el aprendizaje. Es por ello que, la educación emocional permitirá el desarrollo de habilidades para la gestión de emociones, de relaciones y la toma de decisiones responsables.

Además, la educación emocional permite desarrollar consciencia y aceptación de las emociones, establecer límites, fortalecer la autoestima, aumentar la capacidad de concentración y mantener una actitud positiva ante los desafíos de la vida.

Por lo anterior, la educación emocional permite formar individuos independientes capaces de gestionar sus emociones, identificando, sintiendo y expresándolas sin miedo, culpa o vergüenza.

En otras palabras, la educación emocional es una manera de prevención primaria, debido a que su objetivo es reducir la vulnerabilidad de la persona a ciertos desórdenes como el estrés, la depresión, la impulsividad, la agresividad, etcétera.

El concepto de educación emocional ha sido abordado desde diversas perspectivas por autores destacados, quienes coinciden en su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes.

Uno de los principales autores que permite sustentar esta investigación es Rafael Bisquerra (2003), visto que define a la educación emocional como "un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene como objetivo desarrollar competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el propósito de capacitar a las personas para afrontar mejor los desafíos de la vida". (p. 14)

Conviene subrayar que, para Bisquerra, la educación emocional es un proceso que dura toda la vida y se enfoca en desarrollar habilidades emocionales esenciales para enfrentar los retos diarios. Un ejemplo claro, sería el enseñar a los estudiantes cómo manejar la frustración cuando no logran resolver un problema matemático.

De igual modo, Mayer y Salovey (1997), sostienen que la educación emocional se basa en el desarrollo de habilidades como la percepción, comprensión, regulación y manejo de las emociones, las cuales son fundamentales para el razonamiento y la resolución de problemas. En este ámbito, enfatizan el papel de las emociones en la toma de decisiones y en el aprendizaje.

En conjunto, estas habilidades forman la base de las competencias emocionales entendidas como la agrupación de capacidades que permiten al individuo enfrentar eficazmente las demandas del entorno.

De acuerdo con Bisquerra (2003), las competencias emocionales comprenden aspectos como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. Estas competencias no solo facilitan la adaptación al contexto social y educativo, sino que también promueven el desarrollo integral de los individuos, siendo necesarias para su crecimiento personal y profesional.

3.1 Competencias emocionales

Las competencias emocionales son habilidades, conocimientos y actitudes que ayudan a las personas a reconocer y regular sus propias emociones, así como las de los demás.

Estas competencias permiten utilizar las emociones de manera efectiva para resolver problemas, tomar decisiones, interactuar socialmente y promover el bienestar personal (Bisquerra, 2003).

En el contexto de esta investigación, desarrollar estas competencias en alumnos de sexto de primaria puede potenciar su aprendizaje, pues al regular sus emociones, mejoran su capacidad para concentrarse, colaborar y enfrentar situaciones académicas y personales.

Bajo la concepción de Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales se clasifican en cinco grandes áreas, estas competencias no son innatas, sino que pueden aprenderse y desarrollarse a lo largo de la vida, principalmente a través de la educación emocional y la experiencia.

→ Conciencia emocional:

La conciencia emocional es el primer paso en el desarrollo de las competencias emocionales, en tanto que permite a las personas reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Este proceso implica identificar lo que se siente en un momento dado, así como reconocer el origen de esas emociones y el impacto que generan en nuestro pensamiento y comportamiento. Así mismo, es una habilidad principal para la toma de decisiones conscientes y responsables.

Bisquerra (2003) señala que la conciencia emocional también favorece la autocomprensión, lo cual permite a los individuos mejorar su capacidad para relacionarse con otros, al interpretar mejor las emociones de las personas a su alrededor.

Además, esta competencia es clave para una buena gestión del estrés y el bienestar general, en la medida en que la identificación temprana de las emociones permite aplicar estrategias de regulación emocional de manera más efectiva.

→ Regulación emocional:

La regulación emocional es la capacidad de manejar nuestras emociones de manera adecuada para que no interfieran negativamente en nuestra vida diaria. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

De igual manera, es un proceso activo que busca disminuir emociones intensas como la ira o la ansiedad y transformarlas en respuestas constructivas y adaptativas. Implica tanto el control de las emociones en situaciones difíciles como la promoción de emociones de bienestar en momentos de incertidumbre o tristeza.

Goleman (1995) subraya que la regulación emocional es una habilidad crítica para el bienestar, ya que permite que las personas mantengan un equilibrio emocional incluso en situaciones de alta presión. Al ser capaces de regular las emociones, los estudiantes se sienten más seguros y tienen un mayor control sobre sus reacciones, lo que favorece a una mejor interacción con los demás y la obtención de mejores resultados académicos.

Además, la regulación emocional ayuda a prevenir reacciones impulsivas que puedan resultar en conflictos o decisiones equivocadas, promoviendo un manejo saludable del estrés y la ansiedad.

→ Autonomía emocional:

La autonomía emocional hace referencia a la capacidad de gestionar las emociones de manera independiente, es decir, sin depender de factores externos o de la aprobación de los demás para tomar decisiones.

Dentro de esta competencia se incluyen habilidades de autogestión, una actitud positiva ante la vida, responsabilidad, pensamiento crítico, capacidad para buscar ayuda y recursos, y la autoeficiencia emocional.

Esta competencia está estrechamente relacionada con el autoconocimiento y la autoestima, ya que las personas autónomas emocionalmente tienen un sentido claro de quiénes son, cuáles son sus valores y qué desean lograr en la vida. La autonomía emocional también incluye la habilidad para mantener una postura resiliente frente a los desafíos de la vida diaria.

Bisquerra y Pérez (2007) destacan que esta competencia no significa ser indiferente o apático con los demás, sino ser capaz de manejar las propias emociones sin que éstas interfieran con la capacidad de actuar de manera reflexiva y responsable.

→ Competencia social:

La competencia social o también llamada inteligencia interpersonal, implica las habilidades necesarias para interactuar eficazmente con los demás, mantener relaciones saludables y manejar de manera positiva los conflictos que puedan surgir.

Las personas con alta competencia social son hábiles para interpretar las señales emocionales de los demás, como el lenguaje corporal, el tono de voz, y responder con empatía. Además, son capaces de comunicarse de manera clara y respetuosa, lo que favorece una buena interacción tanto en el ámbito personal como académico.

Goleman (1995) señala que una persona con competencia social puede gestionar eficazmente las relaciones interpersonales, lo que no sólo ayuda a evitar malentendidos, sino también a construir redes de apoyo y colaboración.

Esta competencia es esencial en el ámbito educativo, donde la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos son habilidades clave. Además, las personas con que desarrollan la competencia social tienen una mayor capacidad para establecer

vínculos afectivos, contribuyendo a su bienestar emocional e incorporación en diversos contextos sociales.

→ Habilidades de vida y bienestar:

Las habilidades de vida y bienestar comprenden de un conjunto de competencias que permiten a las personas afrontar las demandas y desafíos de la vida diaria de manera saludable. Estas habilidades incluyen estrategias para reducir el estrés, mantener un equilibrio emocional y físico, y promover una actitud positiva ante la vida.

Bisquerra (2003) menciona que el desarrollo de estas habilidades es crucial para el bienestar general, pues involucran la regulación emocional y la gestión de factores externos como el trabajo, la familia y las relaciones sociales.

Las habilidades de vida ayudan a las personas a adaptarse a los cambios y superar las dificultades de manera más efectiva dado que, fomentan un enfoque equilibrado y realista ante los desafíos de la vida. Las personas que desarrollan estas habilidades son más fuertes emocionalmente, adoptan comportamientos adecuados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, y así potenciar su bienestar personal y social.

3.2 Educación emocional para el aprendizaje

Como se ha visto a lo largo de los capítulos anteriores, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene como objetivo desarrollar competencias emocionales, entendidas como el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para comprender, expresar y regular las emociones de forma adecuada. Este enfoque busca mejorar el bienestar personal y social, fomentando la capacidad de los estudiantes para enfrentar los retos de la vida cotidiana.

Los estudiantes de sexto de primaria atraviesan una etapa de transición significativa, tanto cognitiva como emocional, pues van desarrollando mayor autonomía, capacidad reflexiva y habilidades sociales, pero también enfrentan desafíos relacionados con el aumento de exigencias académicas y cambios personales.

Al vincular la educación emocional con el aprendizaje, los estudiantes no sólo se preparan para obtener mejores resultados académicos, sino que también les da herramientas para manejar los retos que enfrentarán a lo largo de su vida. Cuando se integran las emociones en el aprendizaje, se forman a estudiantes más equilibrados, seguros y capaces de alcanzar su máximo potencial.

En el aula, los estudiantes además de adquirir conocimientos académicos también experimentan emociones como alegría (al cumplir un logro), frustración (ante un error o el miedo a equivocarse), entre otras. Cabe mencionar que las emociones pueden impulsar al aprendizaje o ser un obstáculo, dependiendo de cómo los adolescentes las gestionen.

Bisquerra (2015), expone que "las emociones son un componente esencial en los procesos de aprendizaje, ya que influyen en la atención, la memoria y la toma de decisiones" (p. 27).

Cuando un alumno comprende y maneja sus emociones, puede concentrarse mejor y participar activamente en clase, debido a que evita distracciones que pueden causar ansiedad o estrés.

Por ejemplo, si un estudiante está nervioso antes de un examen, aprender a calmarse mediante la respiración profunda o pensamientos positivos, puede ayudarlo a recordar lo estudiado y resolver las preguntas con mayor confianza, por el contrario, si no sabe manejar su ansiedad, podría bloquearse mentalmente, lo que no permitirá un buen desempeño en el aula.

Como se mencionó en el capítulo 2, existen dos clasificaciones de emociones dentro de la educación emocional: emociones de bienestar y emociones de malestar. Las

primeras, favorecen la codificación y recuperación de información, mejorando la memoria y la comprensión de los contenidos. Al mismo tiempo, aumentan la motivación y el interés por aprender, asociando el aprendizaje con experiencias gratificantes.

En particular, si él o la docente logra que una actividad sea interesante para los estudiantes y que al mismo tiempo se sientan valorados, ellos estarán más motivados para participar, y les será una experiencia atractiva y significativa.

En contraste, las emociones de malestar dificultan la capacidad de los adolescentes para procesar nueva información, razonar, concentrarse, organizarse, y al mismo tiempo generan desinterés en las actividades académicas. Es necesario mencionar que, al asociar el aprendizaje con experiencias negativas se genera desmotivación y evitación por el estudio.

Aprender a manejar emociones de malestar, como el enojo o la frustración, ayuda a los niños a desarrollar resiliencia, misma que es definida por Lipnevich et al. (2016) como "una competencia emocional clave que permite a los estudiantes adaptarse y prosperar ante desafíos académicos" (p.119).

Esto significa que, ante un fracaso o una dificultad, no se dan por vencidos, sino que perseveran con mayor determinación.

En síntesis, la educación emocional es un pilar esencial para el desarrollo académico y personal de los estudiantes, puesto que optimiza la capacidad de los adolescentes en su aprendizaje y brinda herramientas para enfrentar desafíos con seguridad y prudencia. Al integrar este pilar en la enseñanza, se forman individuos más resilientes, motivados y capaces de construir relaciones positivas con la sociedad.

Si bien la educación emocional abarca diferentes aspectos como el reconocimiento de emociones, la empatía y las habilidades sociales, la regulación emocional sobresale dentro de ella porque es la base para aplicar todo este conocimiento en la vida diaria. De igual manera, permite a los estudiantes aplicar, manejar y gestionar sus emociones

de manera efectiva para mantener la concentración, superar la frustración y avanzar en sus objetivos académicos.

3.2.1. La regulación emocional en el aprendizaje

A nivel cognitivo, los estudiantes de sexto de primaria comienzan a desarrollar habilidades más complejas de razonamiento abstracto y pensamiento crítico, pero aún pueden experimentar dificultades para regular sus emociones ante situaciones desafiantes (Piaget, 1971). Esta inmadurez emocional puede afectar su rendimiento académico si no cuentan con las estrategias adecuadas para gestionar sus emociones, lo cual, resalta la importancia de la educación emocional en esta etapa.

Como se mencionó, la regulación emocional se refiere al proceso mediante el cual las personas identifican, comprenden y gestionan sus emociones para responder de manera adaptativa a diversas situaciones. En el contexto educativo, la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones juega un papel fundamental en el aprendizaje, ya que influye en su atención, motivación, memoria y relaciones interpersonales.

En el marco de la educación emocional, la regulación emocional se presenta como una herramienta base para potenciar el aprendizaje. Al enseñar a los estudiantes a manejar sus emociones, no sólo se les ayuda a enfrentar mejor los retos escolares, sino que también se promueve su desarrollo integral, fortaleciendo habilidades necesarias para su vida futura.

Tal como afirma Gross (2015), la regulación emocional implica modificar la experiencia y la expresión de las emociones, siendo la base para adaptarse a entornos complejos como el escolar. Por ejemplo, un estudiante que sabe gestionar sus emociones puede enfrentar mejor los desafíos académicos y maximizar su potencial de aprendizaje debido a que la regulación emocional interviene como un factor de ayuda, pues mejora la concentración, permite mantener la motivación y a su vez, facilita la toma de decisiones.

Durante el proceso de aprendizaje, los estudiantes experimentan una variedad de emociones que pueden ser tanto facilitadoras como inhibidoras de la comprensión de los contenidos de la clase. Algunas emociones de bienestar, como la satisfacción y la curiosidad, promueven un estado mental abierto y receptivo, facilitando la adquisición de nuevos conocimientos dentro y fuera del aula (Pekrun, 2014).

Por el contrario, ciertas emociones de malestar, como la ansiedad o la frustración, pueden interferir en el rendimiento académico si no se regulan adecuadamente, bloqueando procesos cognitivos esenciales como la atención y la toma de decisiones (Tyng et al., 2017).

En vista de lo anterior, existen diversas estrategias de regulación emocional que los estudiantes pueden aprender y emplear en el aula. Dentro de ellas, se puede encontrar la respiración profunda y la meditación, mismas que permiten reducir el estrés y la ansiedad para mejorar la concentración.

Dentro de la regulación emocional, es importante que los alumnos desarrollen la autoconciencia emocional para que los estudiantes reconozcan y gestionen sus emociones de manera adecuada. Al incorporar estas estrategias de regulación, se favorece un aprendizaje efectivo y mejor bienestar emocional.

Otro método es la reevaluación cognitiva, el cual consiste en cambiar la interpretación de una situación estresante para reducir su impacto emocional, implicando transformar un error percibido como fracaso en una oportunidad para mejorar (Gross, 2015). Un ejemplo, es cuando un estudiante obtiene una mala calificación en un examen y en lugar de desmotivarse, aplica la reevaluación cognitiva y piensa que es una oportunidad para mejorar, revisar sus errores y prepararse mejor para su próximo examen, transformando la frustración en aprendizaje.

Así mismo, el uso del control de la atención permite que los estudiantes se enfoquen en los aspectos positivos de una experiencia en lugar de los negativos, mientras que buscar apoyo social puede ser una forma efectiva de compartir emociones y encontrar soluciones en colaboración (Cabello et al., 2014).

Como parte de la regulación emocional, el docente juega un papel fundamental en el desarrollo de los estudiantes. Bisquerra (2016), argumenta que los maestros pueden crear un clima emocionalmente positivo en el aula al promover un entorno seguro y de confianza. Además, los docentes actúan como modelos a seguir, mostrando cómo gestionar las emociones y cómo enfrentar situaciones difíciles de manera constructiva.

La implementación de estrategias como las anteriormente mencionadas, ayudan a enfrentar desafíos con mayor resiliencia y concentración. Al promover estas habilidades, se crea un ambiente más armonioso en el cual los estudiantes pueden desarrollarse integralmente y alcanzar su máximo potencial de aprendizaje.

3.2.2 Tres componentes de la regulación emocional: Identificación, conciencia y autocontrol de las emociones

La regulación emocional es un proceso que permite a los estudiantes gestionar de manera efectiva sus emociones para responder adecuadamente a las demandas del entorno. En el contexto educativo, esta capacidad adquiere una relevancia especial, interviniendo directamente en el aprendizaje, la interacción social y el bienestar general de los estudiantes.

→ Identificación de las emociones.

La identificación de las emociones es el primer paso para desarrollar una regulación emocional efectiva, comenzando por reconocer y etiquetar las emociones propias y de los demás de manera precisa. Este proceso implica no sólo el reconocimiento de las emociones básicas, como la alegría, tristeza, miedo, y enojo, sino también de emociones complejas, como la frustración, el orgullo o la culpa.

Un componente clave de la educación y la inteligencia emocional es la capacidad de identificar las emociones, ya que permite comprender las señales internas y externas que guían el comportamiento y las decisiones de los individuos (Goleman 1955).

La identificación emocional tiene un impacto directo en la capacidad de los alumnos para resolver conflictos y manejar situaciones sociales. Por ejemplo, un estudiante que reconoce frustración en él ante una tarea difícil tiene mayores posibilidades de pedir ayuda o buscar estrategias para abordar el problema en lugar de rendirse.

Para que los adolescentes tempranos puedan identificar, comprender y expresar sus emociones, es necesario que amplíen su vocabulario emocional, es decir, que cuenten con las palabras precisas para describir lo que sienten, permitiendo a su vez una buena comunicación y mejores relaciones sociales.

Bisquerra (2020) destaca que el desarrollo de un vocabulario emocional amplio es crucial en esta etapa, dado que facilita la expresión adecuada de los sentimientos y la comprensión de las emociones de los demás.

→ Conciencia emocional.

La conciencia emocional va un paso más allá de la identificación y se refiere a la capacidad de entender cómo las emociones influyen en los pensamientos, comportamientos y decisiones propias. Este componente implica reflexionar sobre los estados emocionales y reconocer los factores que los desencadenan.

Saarni (1999) señala que la conciencia emocional además de permitir a los individuos anticipar las consecuencias de sus emociones, también permite evaluar cómo éstas afectan sus relaciones y objetivos establecidos.

Para los alumnos de sexto de primaria, desarrollar conciencia emocional significa aprender a identificar cómo las emociones pueden influir en su aprendizaje, y en su desempeño académico y social. Por ejemplo, un estudiante que comprende que su ansiedad antes de un examen puede llevarlo a cometer errores por precipitación podría beneficiarse de estrategias como la meditación o la organización previa.

Además, la conciencia emocional fomenta la empatía, ayudando a los alumnos a entender las emociones de los demás, fortaleciendo así sus habilidades sociales.

→ Autocontrol de las emociones.

El autocontrol emocional es la capacidad de manejar las emociones de manera efectiva para evitar que estas interfieran negativamente en el comportamiento o el bienestar personal. Este componente implica habilidades como la tolerancia a la frustración y la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas.

Gross (2015) define el autocontrol como un proceso activo de regulación que permite a los individuos modular la intensidad y la expresión de sus emociones.

Para los estudiantes de sexto de primaria, el autocontrol emocional es fundamental para enfrentar situaciones como trabajar en equipo, manejar conflictos o superar fracasos académicos. La falta de autocontrol puede llevar a respuestas impulsivas que afecten negativamente su desempeño académico y relaciones sociales. Por el contrario, un estudiante que ha desarrollado esta habilidad es capaz de mantener la calma ante una crítica constructiva o persistir ante una tarea difícil.

La integración de estos tres componentes de la regulación emocional: identificación, conciencia y autocontrol, es esencial para potenciar el aprendizaje en los adolescentes. La regulación emocional no solo mejora la capacidad de los alumnos para concentrarse y resolver problemas, sino que también fortalece su resiliencia y bienestar general.

Por otro lado, la identificación, conciencia y autocontrol de las emociones, proporcionan a los estudiantes las bases para manejar los desafíos emocionales, establecer relaciones saludables y alcanzar un éxito sostenible tanto en el ámbito académico como personal.

Por ello, es crucial integrar la educación emocional en el currículo escolar, asegurando que los alumnos desarrollen estas habilidades desde edades tempranas. Tal como

afirma Bisquerra (2020), la educación emocional debe ser considerada una inversión a largo plazo en la formación de individuos capaces de construir una sociedad más equilibrada y empática.

En conclusión, la educación emocional desempeña un papel fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que permite a los alumnos identificar, comprender y regular sus emociones de manera efectiva.

A lo largo de este capítulo, se ha destacado la importancia de desarrollar competencias emocionales y fortalecer la regulación emocional para que los estudiantes puedan enfrentar con mayor seguridad los desafíos académicos y personales. Por esta razón, es esencial que las instituciones educativas integren de manera formal la educación emocional en sus planes de estudio, brindando herramientas que ayuden a los estudiantes a mejorar su desempeño escolar y su desarrollo personal.

Al fomentar un ambiente de aprendizaje donde las emociones se comprendan y se gestionen de manera adecuada, se generan condiciones más favorables para la adquisición de conocimientos y habilidades.

A partir de estas consideraciones, en el siguiente capítulo se abordará una perspectiva aplicada de estos principios en el contexto de la escuela Árqueles Vela Salvatierra.

A través de una indagación en alumnos de 11 y 12 años, se explorará cómo estos factores influyen en su proceso de aprendizaje, analizando el contexto, la metodología empleada y los resultados obtenidos, con el fin de brindar un panorama más amplio sobre la relación entre educación emocional y desempeño académico.

Capítulo 4. Una perspectiva e indagación del aprendizaje en los alumnos de 11 y 12 años de la escuela Árqueles Vela Salvatierra

En los capítulos anteriores, se han abordado los fundamentos teóricos esenciales para lograr comprender la importancia de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto de primaria como factor clave en el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

En este capítulo, se trasladará la perspectiva teórica a un contexto real y específico: la escuela primaria Árqueles Vela Salvatierra, ubicada en Avenida Sur 16, colonia Agrícola Oriental, Alcaldía Iztacalco.

La investigación de campo se llevó a cabo durante el periodo comprendido del 26 de marzo al 4 de abril de 2025, tiempo en el que se tuvo acceso directo a la institución para observar y analizar cómo se manifiestan los procesos de regulación emocional en los estudiantes de sexto grado.

Este lapso permitió identificar que los alumnos enfrentan diversas condiciones adversas, como desigualdad socioeconómica, exposición a contextos de violencia, dinámicas familiares complejas y recursos escolares limitados para atender el desarrollo emocional.

Frente a este panorama, resulta fundamental considerar los esfuerzos recientes del Estado por transformar el sistema educativo en favor de una mayor equidad y justicia social.

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) surge como una propuesta educativa orientada a transformar la vida pública del país, con el objetivo de atender las profundas desigualdades sociales y responder a las necesidades reales de la población.

Desde 2018, con la llegada de una nueva administración federal, se planteó un cambio de paradigma en el sistema educativo nacional, centrado en la equidad, la inclusión y el fortalecimiento de los valores democráticos, comunitarios y culturales de México

(Secretaría de Educación Pública, 2019). Este modelo busca formar ciudadanos críticos, solidarios y conscientes de su entorno, reconociendo que la educación es un eje fundamental para la transformación social.

En esta indagación se analiza de manera local y empírica el aprendizaje de los alumnos de 11 y 12 años, con el objetivo de analizar su desarrollo académico y emocional dentro de un entorno escolar desigual y falta de oportunidades para los estudiantes.

A través de este capítulo, se busca ofrecer una visión integral del aprendizaje en los alumnos de sexto de primaria desde una perspectiva psicopedagógica, pero también desde una mirada social de la NEM interpretando los hallazgos encontrados y permitiendo una reflexión sobre la incidencia de la educación emocional y la regulación efectiva en los procesos de aprendizaje de los estudiantes en esta etapa de desarrollo.

4.1 Descripción del contexto social

La Escuela Primaria "Árqueles Vela Salvatierra" se encuentra en la Colonia Agrícola Oriental, dentro de la Alcaldía Iztacalco, en la Ciudad de México. Iztacalco es una de las 16 alcaldías de la ciudad y ha experimentado una transformación significativa, pasando de ser una zona agrícola para convertirse en un área predominantemente urbana con una mezcla de espacios residenciales, comerciales e industriales. Sin embargo, en los últimos años, el aumento de robos en la zona, particularmente asaltos a peatones y negocios, ha generado preocupación entre los residentes y comerciantes.

Dentro de esta alcaldía, la Colonia Agrícola Oriental destaca por ser la más grande y poblada de la ciudad, caracterizándose por su fuerte identidad urbana y una alta concentración de industrias, empresas y comercios, especialmente en el sector alimenticio.

Además de su relevancia económica, la colonia cuenta con una sólida infraestructura educativa, albergando 32 escuelas primarias, de las cuales 13 son públicas y 19 privadas. También ofrece diversos espacios recreativos y culturales, como el Deportivo Leandro

Valle y el Faro Cultural y Recreativo Iztacalco, que contribuyen al desarrollo social y educativo de la comunidad.

Su ubicación es estratégica, ya que permite un fácil acceso a importantes vías de comunicación como la Calzada Ignacio Zaragoza y el Viaducto Río de la Piedad, además de contar con cercanía a estaciones de transporte público como el Metro y el Metrobús, lo que facilita la movilidad de estudiantes y personal educativo.

En este entorno, la Escuela Primaria "Árqueles Vela Salvatierra" se inserta como una institución pública de nivel básico que ofrece educación primaria en dos turnos: matutino y vespertino. Localizada en Retorno 5 de Sur 16 No. 48, Colonia Agrícola Oriental, CP 08500.

El turno vespertino, identificado con la CCT 09DPR2897W, está bajo la dirección de la Mtra. Lilian Del Rocío Campos Rodríguez. Cabe mencionar que en este turno el plantel utiliza seis aulas, atendidas por un docente cada una, contando con un total de 101 alumnos.

Para esta investigación, el grupo de interés será 6º, conformado por 21 estudiantes. De este grupo, se seleccionará a 10 alumnos como muestra observacional (a quienes les fue aplicado el guion de observación), de los cuales cinco participarán en entrevistas y responderán cuestionarios con el objetivo de obtener información clave para el desarrollo del estudio. La selección de estos estudiantes permitirá profundizar en el análisis y aportar datos relevantes en torno a los objetivos anteriormente planteados.

4.2 Estrategia metodológica

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, ya que se pretende comprender e interpretar los significados que los alumnos de sexto grado de primaria otorgan a sus experiencias emocionales en relación con el aprendizaje. Desde esta perspectiva, se busca identificar cómo se manifiestan los componentes de la educación emocional, particularmente la regulación emocional en el contexto escolar.

Dado que el objetivo general de esta investigación es presentar una descripción detallada de la presencia de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto de primaria, se optó por una estrategia metodológica centrada en la indagación cualitativa a partir de técnicas interpretativas. Esta elección metodológica permite explorar las vivencias, emociones y percepciones de los estudiantes en situaciones reales del aula.

Denzin y Lincoln (2018) señalan que la investigación cualitativa adopta una aproximación naturalista e interpretativa que permite estudiar los fenómenos en sus entornos naturales, otorgando sentido a partir de las perspectivas de los participantes.

En esta investigación, los participantes seleccionados se encuentran en la etapa de adolescencia temprana, siendo un periodo caracterizado por cambios físicos, emocionales y cognitivos. Se ha incluido a cinco estudiantes: Ana (11 años), Sofía (12 años), Carlos (11 años), Juan (12 años) y Luis (11 años), cuya edad los sitúa en un momento clave de su desarrollo, lo que permite un análisis de las transformaciones que experimentan en sus emociones y aprendizaje.

Para profundizar en la indagación de la presencia de la educación emocional en el aprendizaje, se seleccionó un muestreo intencional conformado por alumnos inscritos en sexto grado de la escuela primaria Árqueles Vela Salvatierra. Los participantes fueron elegidos de manera intencionada, considerando la diversidad de aprendizaje y expresión emocional, lo cual permitió enriquecer el análisis y comprender diferentes perspectivas en torno a la relación entre emociones y aprendizaje.

Las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron las siguientes:

- Guion de observación: Se realizaron observaciones directas dentro del aula durante las clases regulares, enfocándose en situaciones de aprendizaje, evidenciando la expresión, identificación y regulación emocional de los alumnos. En el guion de observación se incluyeron categorías como: reacciones emocionales frente a retos académicos, formas de afrontamiento ante el error,

interacción emocional con pares y docentes, y expresión verbal y no verbal de emociones.

- Entrevistas semiestructuradas: Se aplicaron entrevistas individuales a cada uno de los cinco estudiantes del muestreo. Estas entrevistas permitieron explorar su percepción sobre cómo se sienten en la escuela, cómo manejan sus emociones cuando se enfrentan a dificultades académicas y qué estrategias utilizan para regularse emocionalmente.
- Cuestionario: Se elaboró un breve cuestionario con preguntas abiertas, con el fin de identificar actitudes relacionadas con la educación emocional. Este instrumento sirvió como punto de partida para conocer cómo los alumnos perciben sus emociones en el contexto escolar y cómo estas inciden en su rendimiento académico.

El enfoque que se eligió para esta investigación es de carácter cualitativo debido a su capacidad para explorar los significados, percepciones y experiencias subjetivas de los estudiantes en torno a sus emociones y su proceso de aprendizaje. Este enfoque permite la comprensión del fenómeno social desde la perspectiva de quienes forman parte de él.

Desde esta perspectiva, Bonilla y Rodríguez (2005, citado por Guerrero Bejarano, 2016), sostienen que la metodología cualitativa se centra en el análisis de casos específicos, permitiendo describir y cualificar la realidad a partir de los elementos que la conforman. Este principio apoya el estudio de las emociones en el aprendizaje, dado que cada estudiante experimenta un proceso único, mismo que es influenciado por factores personales y contextuales.

En síntesis, la estrategia metodológica adoptada en este estudio permitió abordar el fenómeno de la educación emocional desde una mirada comprensiva e integral, centrada en las vivencias de los alumnos de sexto grado de primaria.

4.3 Descripción de la aplicación de instrumentos

Para el desarrollo de esta investigación se diseñaron y aplicaron tres instrumentos principales, con el propósito de recolectar información cualitativa que permitiera analizar la presencia de la educación emocional, específicamente la regulación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto de primaria. Cada instrumento se construyó tomando en cuenta los objetivos del estudio y los aspectos clave del enfoque educativo emocional: identificación, expresión y regulación de emociones, resolución de conflictos y la influencia emocional en el aprendizaje.

1. Guion de observación grupal

Este instrumento se aplicó durante una semana en el salón de clases, en distintos momentos del día (actividades académicas, recreativas, individuales y grupales), con la finalidad de registrar comportamientos y dinámicas que reflejaran la forma en que las emociones inciden en el aprendizaje.

Se utilizó una lista de cotejo acompañada de notas anecdóticas, enfocándose en aspectos como: participación en clase, manejo emocional ante errores, empatía, resolución de conflictos y expresión emocional en situaciones de aprendizaje. Este guion permitió obtener información preliminar clave para seleccionar a los estudiantes del muestreo intencional.

A continuación, se presenta en formato de tablas el guion de observación que fue aplicado durante el trabajo de campo.

Guion de observación: Proyecto en equipo

Objetivo general: Identificar comportamientos y dinámicas grupales que reflejen el impacto de la educación emocional en el aprendizaje en sexto de primaria. Recoger información preliminar para seleccionar a 5 estudiantes representativos para el análisis individual.			
Objetivo específico: Evaluar las estrategias de los estudiantes para resolver problemas en un entorno colaborativo, identificando si buscan apoyo y cómo gestionan los desacuerdos en equipo.			
Periodo de observación:		Grupo: 6°	
Observador (a): Karla Arias – Oswaldo Acevedo		Contextos observados: Proyecto de ciencias en equipo.	
Actividad Grupal (Proyecto en Equipo)			
Observo cómo trabajan en un proyecto de ciencias en equipos pequeños.			
Criterio de observación	Si	No	Observaciones o Notas anecdóticas
PC. Participa activamente en las actividades.	√		Sofía lidera la discusión y reparte tareas.
PC. Acepta correcciones sin frustrarse.		χ	Juan ignora las sugerencias del equipo y se aísla.
RC. Usa estrategias para resolver problemas.	√		Ana propone dividir el problema en pasos más simples.
RC. Busca apoyo cuando enfrenta dificultades.	√		Luis solicita apoyo cuando se bloquea.
MEA. Regula la frustración en tareas difíciles.	√		Carlos respira y vuelve a intentar tras un error.
MEA. Muestra entusiasmo o disfrute al aprender.	√		Varios estudiantes se <u>rien</u> y muestran satisfacción al concluir el proyecto.

*PC – Participación en clase.

*RC – Resolución de Conflictos.

*MEA – Manejo de emociones en el aprendizaje.

Guion de observación: Recreo

Objetivo general: Identificar comportamientos y dinámicas grupales que reflejen el impacto de la educación emocional en el aprendizaje en sexto de primaria. Recoger información preliminar para seleccionar a 5 estudiantes representativos para el análisis individual.			
Objetivo específico: Observar las habilidades de empatía y comunicación de los estudiantes, identificando si muestran interés por las emociones de sus compañeros y cómo resuelven conflictos espontáneos.			
Periodo de observación:		Grupo: 6°	
Observador (a): Karla Arias – Oswaldo Acevedo		Contextos observados: Receso	
Recreo (Contexto de Socialización)			
Observo cómo interactúan libremente, si se apoyan entre sí y cómo resuelven conflictos espontáneos.			
Criterio de observación	Si	No	Observaciones o Notas anecdóticas
HEC. Se interesa por las emociones de los demás.	√		Ana consuela a Sofia cuando está triste por perder un juego.
HEC. Resuelve conflictos de manera constructiva.		χ	Juan empuja a otro alumno durante una discusión por el balón.
RC. Usa estrategias para resolver conflictos.		χ	La mayoría de los estudiantes recurren a los docentes en lugar de negociar.
RC. Busca apoyo cuando enfrenta dificultades.	√		Carlos pide ayuda a sus compañeros cuando no entiende un juego.

*HEC- Habilidades de Empatía y Comunicación.

*RC – Resolución de Conflictos.

Guion de observación: Clase

Objetivo general: Identificar comportamientos y dinámicas grupales que reflejen el impacto de la educación emocional en el aprendizaje en sexto de primaria. Recoger información preliminar para seleccionar a 5 estudiantes representativos para el análisis individual.			
Objetivo específico: Analizar cómo los estudiantes participan en las actividades académicas, cómo reaccionan ante correcciones y si prefieren el trabajo colaborativo o individual.			
Periodo de observación:		Grupo: 6°	
Observador (a): Karla Arias – Oswaldo Acevedo		Contextos observados: Clase de matemáticas	
Observación General (Clases Académicas)			
Durante una clase de matemáticas, los estudiantes trabajan en resolver problemas en equipo. Observo reacciones ante errores y colaboración.			
Criterio de observación	Si	No	Observaciones o Notas anecdóticas
PC. Participan activamente en las actividades.	√		Ocho de diez estudiantes levantan la mano para responder dudas.
PC. Aceptan errores sin frustrarse.		✓	Juan se molesta por ser corregido y deja de participar.
PC. Prefiere colaborar en grupo.	√		Ana y Sofia buscan trabajar juntas / Luis prefiere trabajar solo.
HEC. Se interesa por las emociones d ellos demás.		✓	En un desacuerdo, casi nadie pregunta cómo se sienten los demás.
HEC. Resuelve conflictos de manera constructiva.	√		Sofia propone turnarse para hablar cuando surgen discusiones.
HEC. Expresa ideas o emociones en público.	√		Carlos comparte cómo se siente cuando no entiende un tema.
MEA. Regula la frustración en tareas difíciles.		✓	Luis se frustra y abandona la actividad al no lograr un resultado.
MEA. Muestra entusiasmo o disfrute al aprender.	√		Ana sonríe y celebra cuando resuelve un problema difícil.

*PC – Participación en clase.

*HEC – Habilidades de empatía y comunicación.

*MEA – Manejo de emociones en el aprendizaje.

Guion de observación: Expresión de Emociones y Reacciones ante Errores

Objetivo general: Identificar comportamientos y dinámicas grupales que reflejen el impacto de la educación emocional en el aprendizaje en sexto de primaria. Recoger información preliminar para seleccionar a 5 estudiantes representativos para el análisis individual.			
Objetivo específico: Identificar cómo los estudiantes expresan sus emociones en público, cómo regulan la ansiedad o frustración durante actividades expositivas, y cómo aceptan las correcciones.			
Periodo de observación:		Grupo: 6°	
Observador (a): Karla Arias – Oswaldo Acevedo		Contextos observados: Exposición oral	
Observación en Clase (Expresión de Emociones y Reacciones ante Errores)			
Se observan las reacciones emocionales de los estudiantes durante una exposición oral, enfocándose en la expresión de ideas y manejo de la ansiedad			
Criterio de observación	Si	No	Observaciones o Notas anecdóticas
PC. Participa activamente en las actividades.	√		Carlos se ofrece como voluntario para exponer su trabajo.
PC. Acepta correcciones sin frustrarse.	✓		Juan se muestra irritado cuando se le señala algún error.
PC. Prefiere colaborar en grupo.	√		Sofía pide retroalimentación
HEC. Expresa ideas o emociones en público.	√		Ana expresa con claridad su emoción de estar nerviosa, pero lo enfrenta
MEA. Regula la frustración en tareas difíciles.	✓		Luis se bloquea cuando olvida una parte de su exposición.
MEA. Muestra entusiasmo o disfrute al aprender.	√		Sofía se siente orgullosa de su trabajo y lo expresa al grupo.

*PC- participación en clase.

*HEC – Habilidades de empatía y comunicación.

*MEA – Manejo de emociones en el aprendizaje.

Guion de observación: Trabajo Autónomo

Objetivo general: Identificar comportamientos y dinámicas grupales que reflejen el impacto de la educación emocional en el aprendizaje en sexto de primaria. Recoger información preliminar para seleccionar a 5 estudiantes representativos para el análisis individual.			
Objetivo específico: Evaluar la capacidad de los estudiantes para gestionar emociones de manera autónoma, identificar si buscan apoyo ante dificultades y cómo regulan la frustración en el trabajo individual			
Periodo de observación:		Grupo: 6°	
Observador (a): Karla Arias – Oswaldo Acevedo		Contextos observados: Clases	
Observación en Actividades Individuales (Trabajo Autónomo)			
Se analiza cómo los estudiantes gestionan su tiempo, regulan sus emociones y buscan ayuda mientras completan un proyecto individual.			
Criterio de observación	Si	No	Observaciones o Notas anecdóticas
PC. Participa activamente en las actividades.	√		Carlos y Ana trabajan de manera continua sin distracciones.
PC. Acepta correcciones sin frustrarse	✓		Juan evita corregir su trabajo y argumenta que está bien así.
PC. Prefiere colaborar en grupo	✓		Luis trabaja solo, evita pedir apoyo a otros compañeros.
RC. Usa estrategias para resolver problemas.	√		Sofía divide su trabajo en pasos para avanzar más rápido.
RC. Busca apoyo cuando enfrenta dificultades	√		Carlos pide aclaraciones a la docente sin frustrarse.
MEA. Regula la frustración en tareas difíciles.	✓		Luis se frustra cuando no entiende las instrucciones.
MEA. Muestra entusiasmo o disfrute al aprender	√		Ana celebra terminar a tiempo y correctamente sus ejercicios.

*PC- Participación en clase.

*RC – Resolución de conflictos.

*MEA – Manejo de emociones en el aprendizaje.

Guion de observación aplicado en el aula

Estas tablas presentan las conductas observables y las anotaciones registradas en relación con la regulación emocional de los estudiantes.

2. Entrevistas semiestructuradas

Se aplicaron entrevistas individuales a los cinco estudiantes seleccionados, con el objetivo de explorar su percepción sobre la relación entre emociones y aprendizaje. Las preguntas abordaron temas como las emociones que experimentan en clase, estrategias que utilizan frente a la frustración, relaciones con sus compañeros, la percepción que tienen del acompañamiento emocional docente, y la forma en que creen que sus emociones afectan su capacidad para aprender.

En la siguiente tabla se presenta la entrevista, en el que se incluyen las preguntas planteadas y una selección de las respuestas más representativas obtenidas durante la aplicación, con el fin de ilustrar las perspectivas del muestreo intencional respecto a la regulación emocional en el contexto escolar.

Estudiante	Ana	Sofía	Carlos	Juan	Luis
Pregunta					
¿Qué emociones sientes durante las actividades que más te gustan en clase?	Siento alegría y emoción, como mariposas en la panza, cuando hacemos juegos o experimentos.	Me siento feliz y relajada, sobre todo cuando leemos cuentos o hacemos dibujos.	Siento emoción, pero también un poquito de nervios. Me pasa cuando hacemos cosas frente al grupo.	Me siento feliz cuando jugamos, pero cuando no entiendo algo me enoja.	A veces me siento feliz, pero otras me pongo nervioso y no quiero participar.
¿Qué haces cuando algo en clase te parece difícil o frustrante?	Trato de respirar hondo y me digo que puedo intentarlo otra vez. A veces le pido ayuda a la maestra o a Sofía.	Me detengo, respiro y vuelvo a intentar. A veces me recuerdo a mí misma que no todo debe salir perfecto.	A veces me pongo tenso, pero si respiro hondo o le pregunto algo a la maestra, me siento mejor.	Me enoja o me callo. A veces ya no quiero hacer nada.	Me quedo callado o hago como que no pasa nada. No me gusta que vean que estoy triste.
¿Cómo te sientes cuando trabajas en equipo con tus compañeros?	Me gusta trabajar en equipo porque aprendo de los demás y todos ayudamos.	Me encanta trabajar en equipo. Me gusta escuchar y dar ideas.	Me gusta trabajar en equipo, aunque a veces no me escuchan mucho.	No siempre me gusta trabajar en equipo. Algunos compañeros me interrumpen y eso me molesta.	Me cuesta trabajar en equipo, prefiero hacer las cosas solo.
¿Crees que los maestros entienden cómo te sientes cuando estás en clase? ¿Por qué sí o no?	Sí, siento que la maestra sabe cómo estoy. A veces me pregunta si necesito algo o me dice que estoy haciendo bien las cosas.	Sí, creo que la maestra entiende cómo me siento porque nos pone atención y nos escucha.	Más o menos. Algunos maestros sí, otros no tanto. A veces piensan que estoy distraído, pero solo estoy nervioso.	No. Creo que los maestros no se dan cuenta cuando estoy enojado o triste.	No sé, creo que los maestros no siempre notan cómo me siento.
Si piensas en un momento que te hizo sentir feliz en la escuela, ¿qué pasó y cómo te ayudó a aprender?	Una vez hicimos una obra de teatro y me reí mucho. Me aprendí mejor los temas porque fue divertido.	Un día ganamos un concurso de ciencias. Me sentí súper feliz y me ayudó a entender más el tema porque investigamos mucho.	Cuando pasé al frente a explicar algo y todos me aplaudieron. Eso me dio confianza y aprendí que puedo hacerlo.	Una vez hicimos una actividad con pelotas afuera y fue divertido. Aprendí más porque no era en el salón.	Me gustó cuando hicimos dibujos de animales. Me sentí tranquilo y pude terminar bien la tarea.
¿Qué haces para resolver un problema o desacuerdo con un compañero en clase?	Hablo con mi compañero, le digo cómo me siento y trato de llegar a un acuerdo.	Primero escucho, luego digo lo que pienso con respeto. Casi siempre podemos resolverlo sin pelear.	Le digo al compañero que me escuche o le pido al maestro que nos ayude.	Me alejo o no le hablo al compañero. A veces la maestra me dice que hablemos, pero no quiero.	Casi no hablo. Si me peleo con alguien, dejo de hablarle.
¿Cómo crees que las emociones que sientes afectan la manera en que aprendes?	Si estoy feliz o tranquila, aprendo más fácil. Cuando estoy enojada o cansada, me cuesta más trabajo concentrarme.	Mis emociones me ayudan a aprender cuando estoy feliz o motivada. Si estoy triste, me cuesta más.	Si me siento bien, entiendo más rápido. Si estoy preocupado, no me concentro.	Cuando me siento mal, no me dan ganas de aprender. Solo quiero que se acabe el día.	Mis emociones me confunden. A veces quiero aprender, pero no puedo concentrarme.

Guion de entrevista aplicada a los estudiantes

En esta tabla se detallan las preguntas formuladas durante las entrevistas individuales, junto con una selección de respuestas representativas que ilustran las percepciones de los estudiantes sobre la relación entre emociones y aprendizaje.

Los datos anteriormente expuestos se respaldan con el planteamiento de Jensen (2004), afirmando que “la emoción ayuda a la razón a centrar la mente y fijar prioridades” (p.104), lo que implica que la forma en que un estudiante se siente influye en su capacidad de enfocarse en lo realmente importante dentro de su aprendizaje.

3. Cuestionarios reflexivos individuales

Este instrumento consistió en un conjunto de preguntas abiertas diseñadas para ser respondidas por los estudiantes, de manera introspectiva. El objetivo de este cuestionario fue recopilar testimonios personales sobre experiencias emocionales significativas dentro del entorno escolar, así como su manejo e impacto en el aprendizaje. A través de estas respuestas se buscó identificar patrones emocionales, prácticas de regulación y aspectos que los motivan o dificultan su desempeño académico.

En las tablas que se incluyen, se detalla el contenido del cuestionario aplicado, junto con una selección de respuestas representativas proporcionadas por los estudiantes.

Estudiante	Ana	Sofia	Carlo	Juan	Luis
Pregunta					
Describe un momento en clase en el que te sentiste muy feliz. ¿Cómo influyó en tu aprendizaje?	Cuando hice una maqueta y todos me felicitaron. Me senti feliz y aprendi más porque puse atención a los detalles.	Ganar el reto de matemáticas en equipo. Me ayudó a confiar en mí.	Cuando pasé al frente y lo hice bien. Me senti capaz y entendí el tema.	Cuando jugamos afuera. Fue divertido y aprendí sin aburrirme.	Dibujar en clase me hizo sentir tranquilo. Pude hacer bien la actividad.
¿Qué haces cuando te sientes enojado o triste mientras estás en la escuela?	Respiro, me calmo y si no puedo, pido ayuda.	Escribo en mi libreta o le cuento a alguien cómo me siento.	Me pongo serio, pero luego busco ayuda o lo intento otra vez.	A veces no hago nada o me salgo del grupo.	Me guardo lo que siento. No me gusta que me vean mal.
¿Qué actividades o materias te hacen sentir más emocionado o motivado a participar? ¿Por qué?	Me encanta Ciencias y Español. Me emociona porque hacemos juegos o leemos entre todos.	Me gusta Arte y Lectura porque puedo expresarme.	Me emociona Historia porque me gustan los temas.	Educación Física, porque no tengo que escribir.	Me gusta Ciencias cuando usamos materiales.
Piensa en una vez que resolviste un problema con un compañero. ¿Cómo lo resolviste? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?	Una vez me peleé con una amiga y hablamos con calma. Aprendi que hablar ayuda más que enojarse.	Discutimos por quién pasaba primero en el juego. Hablamos y nos pusimos de acuerdo. Aprendi a escuchar.	Me enojé porque no me dejaron participar. Hablé con el compañero y lo resolvimos. Aprendi que también puedo decir lo que siento.	Me enojé porque me hacian burla. No hablé más con ellos. No me gustó.	Me ignoraron en una actividad. No dije nada. Aprendi que a veces es mejor solo hacer mi parte.
¿Cómo te apoyan tus emociones cuando logras aprender algo nuevo?	Cuando estoy feliz, me concentro más. Me dan ganas de seguir aprendiendo.	Me motivan mis emociones. Si estoy animada, aprendo mejor.	Si estoy tranquilo, pienso mejor. Si me presionan, me bloqueo.	Si estoy enojado, no aprendo. Si me dejan tranquilo, aprendo un poco más.	Si estoy tranquilo, me sale mejor. Si estoy triste, me distraigo.

Cuestionario introspectivo sobre experiencias emocionales en el aula

Esta tabla muestra el cuestionario aplicado a los estudiantes, con las preguntas abiertas formuladas y una selección de respuestas que reflejan sus experiencias emocionales y estrategias de afrontamiento en el contexto educativo.

La combinación de estos instrumentos permitió triangular los datos y enriquecer la interpretación de los resultados, generando una visión más completa sobre el papel que juega la educación emocional en el proceso educativo. Cada uno de los instrumentos fue diseñado con un lenguaje claro y adaptado a la edad de los participantes, considerando aspectos éticos como la voluntariedad, la confidencialidad y el consentimiento informado.

A todo esto, se comprueba que “las emociones afectan a la conducta del alumno porque crean estados mente-cuerpo distintos” (Jensen, 2004)), lo que explica por qué un estudiante que se siente ansioso puede actuar con inseguridad, mientras que uno que se siente motivado puede mostrarse más participativo. Por lo que cada experiencia genera una emoción y a partir de ahí surgen pensamientos, opiniones y decisiones que impactan la actitud del alumno.

4.4 Selección y descripción de la población

La población objetivo de esta investigación está conformada por alumnos inscritos en la escuela primaria Árqueles Vela Salvatierra en el sexto año de primaria, cuyas edades son entre los 11 y 12 años.

Dado que se trata de una investigación de corte cualitativo, no se trabaja con una muestra representativa en términos estadísticos, sino con un muestreo intencionado, lo cual permite profundizar en las experiencias y perspectivas de un grupo específico de estudiantes.

Esta estrategia de selección responde al interés por comprender de manera detallada cómo se manifiesta la educación emocional, especialmente la regulación emocional, en el aprendizaje de los alumnos.

Se conformó un grupo integrado por cinco estudiantes seleccionados en colaboración con el docente titular del grupo, atendiendo a criterios como la participación activa en

clase, diversidad de actitudes frente al aprendizaje, distintas formas de expresión emocional y disposición para participar en la investigación.

A continuación, se presenta una breve descripción de los participantes:

- Ana (11 años): Alumna con alto rendimiento académico, participativa y con una tendencia a mostrar emociones de bienestar en el aula. Suele colaborar con sus compañeros y expresar abiertamente sus opiniones.
- Sofía (12 años): Muestra interés por las actividades escolares, aunque en ocasiones expresa ansiedad frente a los exámenes o actividades grupales. Es reflexiva y receptiva al hablar de sus emociones.
- Carlos (11 años): Estudiante participativo. Tiende a retraerse en situaciones de presión académica, aunque presenta buenos recursos de autorregulación emocional cuando cuenta con apoyo.
- Juan (12 años): Alumno con comportamiento activo en clase, aunque a veces impulsivo. Suele enfrentar dificultades para identificar sus emociones, lo que genera oportunidades para explorar los procesos de regulación emocional.
- Luis (11 años): Presenta una actitud tranquila y reservada, pero demuestra interés por aprender. Su forma de manejar emociones como la frustración o el enojo fue uno de los aspectos observados en esta investigación.

Todos los estudiantes participaron de manera voluntaria, previa autorización de sus padres o tutores mediante un consentimiento informado. Asimismo, se procuró mantener la confidencialidad de su identidad, asignándoles seudónimos y protegiendo cualquier dato sensible que pudiera comprometer su privacidad.

La selección de estos participantes permitió obtener una mirada amplia y diversa de cómo se vive la educación emocional en el aula, enriqueciendo el análisis de las dinámicas emocionales en el proceso de aprendizaje.

Con el propósito de complementar la descripción de la muestra y sustentar la elección de los cinco estudiantes participantes, se presenta un análisis detallado de los

resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación, lo cual permite observar con mayor claridad las particularidades emocionales y académicas de cada estudiante:

- Regulación emocional: Los estudiantes con alta regulación emocional (Ana y Sofía) logran identificar sus emociones, utilizan estrategias concretas para manejarlas (respirar, hablar, pedir ayuda) y lo traducen en una mayor disposición al aprendizaje.

Los de regulación baja (Juan y Luis) presentan dificultades para controlar frustraciones o tristeza, afectando su concentración y motivación. Carlos se ubica en un punto medio: percibe sus emociones, pero necesita apoyo externo para manejarlas.

Estudiante	Observación	Entrevista y Cuestionario	Nivel de regulación emocional
Ana	Autorregulada, colaborativa, maneja frustraciones	Usa respiración, pide ayuda, reconoce emociones y las gestiona	Alta
Sofía	Equilibrada, empática, reflexiva	Reconoce emociones, se apoya en estrategias calmantes	Alta
Carlos	Nervioso, se recupera con apoyo	Tiene estrategias iniciales, pero depende del contexto	Media
Juan	Reacciona con enojo, se aísla	Tiende al retraimiento o a la confrontación, sin estrategias claras	Baja
Luis	Reservado, evita emociones	Reconoce su malestar, pero no lo comunica ni regula	Baja

- Interacción emocional y aprendizaje: Existe una relación directa entre el nivel de regulación emocional y la forma en que los estudiantes se involucran con el aprendizaje.
 - * Ana y Sofía canalizan sus emociones como un motor de aprendizaje.
 - * Carlos necesita un entorno de seguridad emocional para desenvolverse bien.
 - * Juan y Luis presentan emociones no procesadas que generan desconexión académica

Estudiante	Participación / Disposición al aprender	Influencia de emociones en el aprendizaje
Ana	Activa, curiosa, abierta a tareas nuevas	Emociones positivas aumentan su atención y retención
Sofía	Entusiasta, con gusto por actividades creativas	Emociones la motivan, tristeza o presión la desmotivan
Carlos	Participa si se siente seguro, necesita refuerzo	Nerviosismo bloquea el aprendizaje, confianza lo potencia
Juan	Se bloquea ante el conflicto o la frustración	Emociones negativas inhiben su aprendizaje
Luis	Evita la participación emocional y social	Emociones no gestionadas disminuyen su rendimiento escolar

- Resolución de conflictos y relaciones interpersonales: La capacidad de resolución de conflictos está directamente vinculada con la empatía y la conciencia emocional. Los estudiantes con alta regulación no solo se autorregulan, sino que también ayudan a regular el ambiente social del grupo. Los estudiantes con baja regulación evitan o reaccionan impulsivamente ante el conflicto.

Estudiante	Observación en grupo	Solución de problemas (entrevista y cuestionario)
Ana	Mediadora, conciliadora	Habla con sus compañeros, busca acuerdos
Sofía	Escucha, sugiere soluciones	Promueve diálogo y empatía
Carlos	Evita confrontación, pero intenta dialogar	Busca apoyo docente si no se siente escuchado
Juan	Reacciona con evasión o confrontación	Se aísla, no busca resolver
Luis	Se retira emocionalmente	No comunica su incomodidad, no enfrenta el conflicto

Lo descrito anteriormente resalta la importancia de la educación emocional en el entorno escolar, especialmente en la etapa de primaria. La capacidad de regular las emociones no solo influye en el rendimiento académico, sino también en la calidad de las interacciones sociales y el bienestar general de los estudiantes. Implementar programas que fortalezcan estas habilidades puede ser clave para mejorar el clima escolar y fomentar un aprendizaje más efectivo y significativo (Bisquerra, 2016).

4.5 Presentación y análisis de resultados

Esta sección presenta los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los tres instrumentos principales: el guion de observación grupal, las entrevistas semiestructuradas y los cuestionarios reflexivos.

El análisis se realizó a partir de un enfoque cualitativo, recurriendo a la categorización e interpretación de los datos, a fin de comprender cómo viven y gestionan los estudiantes sus emociones en relación con el proceso de aprendizaje. En este estudio se agrega una mirada social con los principios de la NEM sobre nuestros hallazgos del trabajo de campo.

En este sentido, La NEM se sustenta en una serie de principios que buscan garantizar una educación inclusiva, equitativa, integral y transformadora. Entre sus fundamentos está el fomento de la identidad con México, el respeto a la dignidad humana, la honestidad como valor esencial, la participación activa en la transformación social, la promoción de la interculturalidad, el cuidado del medio ambiente y la cultura de paz. Estos principios orientan una formación centrada en el humanismo, en el reconocimiento de la diversidad y en el ejercicio pleno de los derechos humanos (SEP, 2019)

Esta perspectiva resulta altamente significativa para el propósito de esta investigación, cuyo objetivo es presentar una descripción detallada de la presencia de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto de primaria, partiendo del reconocimiento del alumno como un ser integral, con emociones, valores y derechos.

Para complementar este análisis, es relevante retomar algunos principios de la NEM, mismos que ayudan a la comprensión de lo que debería ocurrir en la escuela respecto a las emociones de los alumnos. Cabe mencionar que estos principios buscan una educación más justa, inclusiva y enfocada en el bienestar de los estudiantes.

La NEM incorpora los principios que apoyan la educación emocional y promueven la autorregulación como parte del desarrollo integral de los estudiantes. Algunos principios como el de formación integral del estudiante reconoce que el aprendizaje

debe considerar las emociones, intereses y contextos del alumnado, ya que “los procesos afectivos como la motivación y la autorregulación emocional están intrínsecamente relacionados con el rendimiento académico” (SEP, 2022, P.32).

Otro principio que fortalece la educación emocional es la educación para la vida, debido a que impulsa competencias socioemocionales que permiten al estudiante tomar decisiones responsables y tener una convivencia armónica. También, la equidad y excelencia y el interés superior de niñas, niños y adolescentes refuerzan la necesidad de un ambiente escolar en el que se promueva el bienestar emocional como base del aprendizaje.

Estos principios reflejan una visión educativa más humana, incluyente y centrada en el desarrollo integral y socioemocional del estudiante.

Así mismo, la NEM incluye varios recursos para trabajar la educación emocional en sexto de primaria. Los libros de texto gratuitos de la Secretaría de Educación Pública (SEP) tienen actividades que ayudan a los alumnos a reflexionar, trabajar en equipo y manejar sus emociones. El libro Múltiples Lenguajes trata temas como la empatía y la convivencia, y el de Saberes y Pensamiento Científico fomenta la observación y la autorreflexión. Además, los proyectos interdisciplinarios promueven el diálogo y la colaboración entre los estudiantes.

Aunque la NEM propone diversos recursos y estrategias para fortalecer la educación emocional como actividades en los libros de texto gratuitos, proyectos interdisciplinarios y materiales del Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), durante la estancia en la escuela primaria Árqueles Vela Salvatierra (del 26 de marzo al 4 de abril de 2025) no se observaron prácticas o actividades dirigidas al desarrollo de habilidades socioemocionales.

A pesar de que los materiales están disponibles, no se evidenció su uso ni la implementación de estrategias relacionadas con la gestión emocional, la resolución de conflictos o el trabajo colaborativo desde una perspectiva emocional. Por lo tanto, se asume que estas habilidades son desarrolladas, en gran medida, desde el ámbito

familiar, ya que la institución no parece brindar un acompañamiento estructurado en esta área. Esto resalta la necesidad de fortalecer el papel de la escuela en la formación emocional de los estudiantes, tal como lo promueve la NEM.

Reconociendo que la escuela tiene un papel clave en el fortalecimiento de la regulación emocional, y en línea con los principios de la Nueva Escuela Mexicana, la información recabada se organizó en cinco categorías emergentes, que ofrecen una visión integral del fenómeno estudiado:

Categoría 1. Expresión emocional en el contexto del aprendizaje

Las respuestas de los estudiantes revelan que las emociones de bienestar como la alegría, el entusiasmo y la tranquilidad están presentes en actividades que promueven la participación activa, la creatividad o el trabajo colaborativo.

“Siento alegría y emoción, como mariposas en la panza, cuando hacemos juegos o experimentos.” (Ana, entrevista)

“Me encanta Ciencias y español. Me emociona porque hacemos juegos o leemos entre todos.” (Ana, cuestionario)

“Me gusta Arte y Lectura porque puedo expresarme.” (Sofía, cuestionario)

En cambio, las emociones de malestar como el nerviosismo, la frustración o la tristeza surgen ante situaciones de dificultad académica, evaluación o conflicto interpersonal.

“Me siento feliz cuando jugamos, pero cuando no entiendo algo me enoja.” (Juan, entrevista)

“A veces me siento feliz, pero otras me pongo nervioso y no quiero participar.” (Luis, entrevista)

Las emociones positivas, como el entusiasmo o la alegría, favorecen la apertura hacia el entorno y estimulan procesos cognitivos como la atención, la memoria y la resolución de problemas, fundamentales para el aprendizaje significativo (Pekrun, 2006). Estas emociones también incrementan la motivación intrínseca y la percepción de autoeficacia, elementos clave para sostener el esfuerzo académico (Bandura, 1997).

Por el contrario, las emociones negativas mal gestionadas pueden generar respuestas de evitación, disminución del rendimiento y abandono de las tareas escolares (Bisquerra, 2015). Estados emocionales como la ansiedad o la tristeza, cuando no se regulan adecuadamente, afectan la concentración y el interés por aprender, deteriorando el vínculo con el contenido y el contexto educativo (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

En este sentido, se confirma que existe una relación estrecha entre el estado emocional del alumno y la calidad del aprendizaje, donde las emociones no solo acompañan el proceso educativo, sino que lo modulan de forma activa (Pozo & Pérez Echeverría, 2009).

Categoría 2. Regulación emocional ante la frustración o dificultad

Los estudiantes demostraron diversas formas de enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes. Algunos mencionan estrategias de autorregulación como respirar, pedir ayuda o recordar que pueden intentarlo de nuevo.

“Trato de respirar hondo y me digo que puedo intentarlo otra vez.” (Ana, entrevista)

“Me detengo, respiro y vuelvo a intentar. A veces me recuerdo a mí misma que no todo debe salir perfecto.” (Sofía, entrevista)

“Me pongo serio, pero luego busco ayuda o lo intento otra vez.” (Carlos, cuestionario)

Otros estudiantes tienden al aislamiento emocional o a ocultar sus emociones frente a los demás.

“Me quedo callado o hago como que no pasa nada. No me gusta que vean que estoy triste.” (Luis, entrevista)

“A veces no hago nada o me salgo del grupo.” (Juan, cuestionario)

Mientras algunos alumnos han desarrollado recursos básicos de regulación emocional, otros aún carecen de herramientas efectivas para enfrentar emociones de malestar, lo que puede afectar su desempeño escolar. Este hallazgo confirma la necesidad de incorporar estrategias explícitas de educación emocional en el aula.

La capacidad de regular las propias emociones no se desarrolla de manera automática ni equitativa en todos los alumnos; depende de factores individuales, familiares y contextuales (Goleman, 1996). Mientras algunos niños logran adquirir estrategias básicas para afrontar la frustración, la tristeza o el enojo, otros presentan dificultades que afectan su conducta, relaciones sociales y rendimiento académico (Bisquerra, 2003).

Por ello, es fundamental que la escuela no solo se enfoque en los contenidos académicos, sino que también implemente programas estructurados de educación emocional que ayuden a los estudiantes a identificar, comprender y gestionar sus emociones (Casassus, 2009).

La incorporación de estas estrategias no solo contribuye al bienestar individual, sino que mejora el clima del aula, fortalece la convivencia y potencia los procesos de enseñanza-aprendizaje (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007).

Categoría 3. Trabajo colaborativo y resolución de conflictos

La mayoría de los estudiantes expresa una actitud positiva hacia el trabajo en equipo, aunque también emergen tensiones relacionadas con la comunicación o la percepción de no ser escuchados.

“Me gusta trabajar en equipo porque aprendo de los demás y todos ayudamos.” (Ana, entrevista)

“Me encanta trabajar en equipo. Me gusta escuchar y dar ideas.” (Sofía, entrevista)

“No siempre me gusta trabajar en equipo. Algunos compañeros me interrumpen y eso me molesta.” (Juan, entrevista)

En cuanto a la resolución de conflictos, algunos estudiantes han aprendido a dialogar y buscar acuerdos; otros tienden a evitar el conflicto o retirarse emocionalmente.

“Hablo con mi compañero, le digo cómo me siento y trato de llegar a un acuerdo.” (Ana, entrevista)

“Me alejé o no le hablé al compañero. A veces la maestra me dice que hablemos, pero no quiero.” (Juan, entrevista)

“Casi no hablo. Si me peleo con alguien, dejo de hablarle.” (Luis, entrevista)

Estas respuestas evidencian que existen habilidades socioemocionales en construcción, como la empatía, la escucha activa y la comunicación asertiva. Sin embargo, persisten dificultades en la expresión emocional y en el manejo de conflictos, lo que sugiere la importancia de reforzar las competencias de convivencia emocional en el aula.

Por ello, la promoción de competencias de convivencia emocional debe ser una prioridad en el ámbito escolar, entendida como la capacidad de vivir con otros en contextos de respeto, cooperación y empatía (Lomas, 2007).

Incluir intencionadamente programas de educación socioemocional en la escuela favorece no solo el desarrollo personal del alumnado, sino también un clima escolar más seguro, justo y propicio para el aprendizaje (UNESCO, 2021).

Categoría 4. El papel del docente en el acompañamiento emocional

Las percepciones de los estudiantes sobre la sensibilidad emocional de sus docentes varían. Algunos se sienten escuchados y comprendidos, mientras que otros consideran que sus emociones pasan desapercibidas.

“Sí, siento que la maestra sabe cómo estoy. A veces me pregunta si necesito algo o me dice que estoy haciendo bien las cosas.” (Ana, entrevista)

“Más o menos. Algunos maestros sí, otros no tanto. A veces piensan que estoy distraído, pero solo estoy nervioso.” (Carlos, entrevista)

“No sé, creo que los maestros no siempre notan cómo me siento.” (Luis, entrevista)

La figura del docente como mediador emocional y facilitador del bienestar emocional es fundamental, puesto que los estudiantes valoran ser escuchados y acompañados, lo que favorece su apertura emocional y su disposición para aprender.

El acompañamiento emocional del docente fomenta relaciones de confianza, seguridad y pertenencia, condiciones que son fundamentales para el aprendizaje significativo, especialmente en contextos donde los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés o malestar emocional (Hargreaves, 1998).

Esto refuerza la idea de que la dimensión afectiva de la enseñanza no debe ser secundaria, sino integrada de manera consciente en la práctica pedagógica como parte de una educación verdaderamente integral (Zabalza, 2004).

Categoría 5. Relación entre emociones y aprendizaje

Todos los estudiantes coinciden en que su estado emocional influye en su capacidad para aprender. Sentirse bien emocionalmente les permite concentrarse, participar y disfrutar del proceso.

“Cuando estoy feliz me concentro más. Me dan ganas de seguir aprendiendo.” (Ana, cuestionario)

“Si estoy tranquilo, pienso mejor. Si me presionan, me bloqueo.” (Carlos, cuestionario)

“Mis emociones me confunden. A veces quiero aprender, pero no puedo concentrarme.” (Luis, entrevista)

Este hallazgo confirma el planteamiento de Jensen (2004) el cual menciona que “las emociones dirigen la atención, crean significado y tienen sus propias vías de recuerdo (LeDoux, 1994, p.104)”, lo que significa que las emociones pueden influir en la forma en que los alumnos interpretan y almacenan la información. Además, “son una fuente fundamental de información para el aprendizaje (LeDoux, 1993, p.112)”, ya que impactan en la manera en que los estudiantes comprenden y procesan lo que ocurre a su alrededor.

Por lo que, un entorno emocionalmente positivo y seguro no solo favorece el desarrollo académico, sino también el bienestar integral de los estudiantes pues las emociones no pueden separarse del aprendizaje; deben ser atendidas y fortalecidas como parte del proceso educativo.

A partir del análisis de los datos recolectados, se concluye que la educación emocional, y en particular la regulación emocional, está presente de manera significativa en las experiencias de aprendizaje de los estudiantes de sexto grado de la Escuela Árqueles Vela Salvatierra. Las emociones que los alumnos experimentan en el aula influyen de forma directa en su nivel de participación, motivación, concentración y disposición para aprender.

Los estudiantes manifestaron con claridad que emociones como la alegría, la tranquilidad y el entusiasmo favorecen su aprendizaje, mientras que la tristeza, el enojo o el nerviosismo, cuando no se gestionan adecuadamente, generan bloqueos o desconexión con la tarea escolar. Si bien algunos alumnos han desarrollado estrategias básicas de regulación emocional, otros aún requieren acompañamiento para fortalecer estas competencias.

Asimismo, se evidenció que el papel del docente como mediador emocional es fundamental para crear un ambiente seguro y afectivo que potencie el aprendizaje. La relación entre emociones y rendimiento escolar no es abstracta ni ajena al aula es una realidad que se vive cotidianamente y que debe ser atendida.

Ahora bien, para lograr comprender cómo la educación emocional se relaciona con el aprendizaje, a lo largo de este capítulo se revisó y analizó la información desarrollada en los primeros capítulos de esta investigación.

Con el fin de integrar y resumir los puntos clave, se creó la siguiente tabla de relación, la cual nos permitió organizar los resultados, identificar posibles causas o factores relacionados y plantear preguntas de análisis. Gracias a ella, podemos tener una visión completa de cómo la presencia o falta de educación emocional impacta de manera significativa en cómo aprenden y en el bienestar de los estudiantes.

Educación Emocional	Aprendizaje	Resultados Observados	Posibles Causas o Factores Relacionados	Preguntas Clave para el Análisis
Presente	Presente	Los estudiantes muestran interés activo y motivación.	- Estrategias de regulación emocional efectivas. - Apoyo social y docente que refuerza las habilidades emocionales. - Ambiente seguro y positivo.	- ¿Qué acciones relacionadas con la educación emocional ayudan a mejorar el aprendizaje de los estudiantes? - ¿Cómo influyen las emociones positivas en la adquisición de conocimientos y en el proceso de aprendizaje?
Presente	Ausente	Los estudiantes no logran aplicar lo aprendido o retener conocimientos a pesar de tener buena regulación emocional.	- Estrategias pedagógicas inadecuadas. - Contenidos poco atractivos o fuera del contexto emocional de los estudiantes.	- ¿Qué elementos en las estrategias pedagógicas están limitando los beneficios de la educación emocional? - ¿Cómo puede adaptarse el currículo para conectar con las emociones del grupo?
Ausente	Presente	Los estudiantes aprenden, pero presentan conflictos emocionales no gestionados (ansiedad, frustración).	- Sobreesfuerzo cognitivo sin regulación emocional. - Aprendizaje impulsado por presión externa (motivación extrínseca).	- ¿Qué emociones están afectando el bienestar de los estudiantes? - ¿De qué forma incorporar la educación emocional podría fomentar un aprendizaje más equilibrado y duradero?
Ausente	Ausente	Apatía generalizada, bajo rendimiento y conflictos interpersonales frecuentes.	- Falta de estrategias emocionales y pedagógicas. - Ambiente de aprendizaje hostil o poco estructurado.	- ¿Cuáles son las principales barreras emocionales y educativas que enfrentan los estudiantes en este contexto? - ¿Cómo afectan los factores externos al proceso de aprendizaje?

Conclusiones

La educación emocional se ha posicionado como un componente necesario para el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo directamente en sus procesos de aprendizaje y bienestar académico.

En este trabajo de investigación se ha analizado detalladamente la presencia de la educación emocional en el aprendizaje de los alumnos de sexto grado de primaria, principalmente en la regulación emocional. Este análisis proporciona un marco comprensivo y sirve como punto de partida para interpretar los hallazgos presentados.

A partir del trabajo realizado, se puede mostrar que la educación emocional, principalmente la regulación emocional, mejora la capacidad de los estudiantes para afrontar desafíos, manejar el estrés y fortalecer sus habilidades sociales dentro del entorno escolar, así como el proceso de aprendizaje de cada estudiante, llevándolos a lograr un aprendizaje integral.

Los hallazgos que se presentan resaltan que aún existe la necesidad de integrar más estrategias pedagógicas que ayuden a los estudiantes a desarrollar herramientas para gestionar sus emociones de manera efectiva.

Principalmente, se observó que una adecuada regulación emocional, favorece notablemente la participación y motivación hacia el aprendizaje, pues los estudiantes que hacían visible una mayor capacidad para manejar sus emociones mostraban entusiasmo por aprender, disfrutaban del trabajo en equipo y participaban de manera constante en clase.

Al analizar la influencia de las emociones de bienestar como la alegría, el interés y la satisfacción en el proceso de aprendizaje de los adolescentes, se observó que estos mostraban una atención sostenida y un mayor compromiso con el contenido académico. Esto confirma el señalamiento de Jensen (2004), dado que las emociones

desempeñan un papel clave en la interpretación, el almacenamiento y el proceso de la información, favoreciendo un aprendizaje significativo.

En contraste, la dificultad para regular emociones como la frustración o el miedo se tradujo en respuestas impulsivas o evasivas ante el error, afectando el aprendizaje y la interacción social de los estudiantes. Este resultado permite corroborar el planteamiento sobre las vías emocionales del recuerdo de Jensen (2004), pues las experiencias con tensión emocional pueden ser un obstáculo para consolidar el conocimiento.

Los resultados anteriores refuerzan la perspectiva de Immordino-Yang (2016) en nuestro trabajo de investigación, al evidenciar que las emociones además de acompañar el aprendizaje lo estructuran y lo potencian. La conexión entre emoción y cognición se manifestó en la motivación, concentración y disposición de los estudiantes para trabajar en la clase. Del mismo modo, estos hallazgos se sostienen del planteamiento de Bisquerra (2015), comprobando que las emociones sí influyen en la atención, la toma de decisiones y la memoria.

Cabe agregar que el vínculo entre emoción y atención apoya la idea propuesta por Castañeda Ramírez (2008) de que la experiencia impulsa el aprendizaje de manera duradera. Los estudiantes observados que presentaron alegría, interés y satisfacción, se enfocaron mejor en el contenido académico, especialmente en sus materias favoritas. Coincidiendo así con la noción de que la vivencia subjetiva y afectiva de cada alumno impacta en la formación del conocimiento a lo largo del tiempo.

Por otro lado, cuando los estudiantes mostraron evasión ante el error y la frustración, se limitaron e impidieron el desarrollo de su capacidad para asimilar nuevas experiencias, nuevos contenidos, nuevos aprendizajes, motivo por el cual, la falta de contención emocional restringe la colaboración y el trabajo en equipo, reduciendo oportunidades de un aprendizaje enriquecido por la interacción social.

Los anteriores hallazgos nos permiten afirmar la importancia de reconocer en el sistema educativo que el desarrollo académico no se puede desvincular del bienestar

emocional, más bien que se debe integrar en toda práctica educativa para potenciar la formación de los alumnos.

Otro hallazgo importante fue que, los alumnos con mejores habilidades emocionales se mostraron más empáticos y colaborativos, fueron capaces de reconocer cómo se sentían sus compañeros, los escucharon de manera activa y ofrecieron su apoyo. El hecho de que los integrantes del grupo mostraran sensibilidad emocional, desarrolló una mejor convivencia escolar, potenció el aprendizaje grupal y fortaleció sus habilidades sociales, las cuales son base para su desarrollo integral.

De acuerdo con los hallazgos mencionados, como la expresión emocional en el contexto del aprendizaje, regulación emocional ante la frustración o la dificultad, trabajo colaborativo y resolución de conflictos, respaldados por el planteamiento de los cuatro pilares de la educación por Jacques Delors (1996), el pilar “aprender a vivir juntos” enfatiza la importancia de la educación basada en valores como la tolerancia, el respeto y la empatía, con el objetivo de formar individuos capaces de convivir pacíficamente.

Además, la regulación emocional observada en los estudiantes refuerza el pilar “aprender a ser”, al favorecer el desarrollo equilibrado de su identidad y el fortalecimiento gradual de su autonomía personal.

Por otra parte, la colaboración del grupo y la motivación observada en los alumnos con mayor estabilidad emocional, se relacionan con el pilar “aprender a conocer”, dado que la comprensión de las propias emociones y la de los otros, influye en la capacidad para una mayor concentración y un mayor interés por el aprendizaje. Los alumnos que manejaron mejor sus emociones mostraron mayor disposición para adquirir nuevos conocimientos, lo que evidencia que el aprendizaje cognitivo y emocional están interconectados.

Dicho lo anterior, se llega al análisis de que la orientación psicopedagógica debe estar presente en la educación, para fortalecer el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Basándonos en los pilares de la educación por Delors (1996) y los hallazgos obtenidos, se corrobora que su impacto va más allá de una enseñanza tradicional,

proporcionando herramientas clave para la formación integral de los alumnos desde la orientación psicopedagógica.

En este sentido, la orientación psicopedagógica es un apoyo fundamental para transitar hacia modelos educativos más humanos y conscientes, como el que propone la NEM.

En este marco, la NEM representa una propuesta que refuerza la educación emocional como parte del desarrollo del alumnado. Al reconocer la influencia de las emociones en el aprendizaje y promover la autorregulación emocional como una competencia fundamental, establece bases sólidas para una formación más significativa.

No obstante, durante el trabajo de campo realizado en el aula de sexto grado, no se observaron prácticas pedagógicas ni recursos que promovieran estas habilidades emocionales. La docente no implementó actividades orientadas a fortalecer la autorregulación, lo que sugiere que este aprendizaje podría estar recayendo en el entorno familiar. Esta situación es preocupante, ya que no todos los estudiantes cuentan con ese acompañamiento en casa, lo que puede generar desigualdades emocionales y limitar su desarrollo integral. Por ello, es fundamental que la escuela, a través de la NEM y con el respaldo de la orientación psicopedagógica, asuma un rol activo en la formación emocional e integral del alumnado.

Sin embargo, se destaca el papel del docente como figura de contención emocional, Bisquerra (2016) señala que los maestros pueden crear un clima emocionalmente positivo al generar confianza y seguridad, lo que coincide con la observación de que los docentes empáticos y atentos contribuyeron a un ambiente emocionalmente seguro para el aprendizaje.

Se muestra que la gestión emocional del docente no sólo impacta en el aula, sino que también favorece la capacidad de los estudiantes de autorregularse.

Los estudiantes que cuentan con un entorno de apoyo aprenden, a través de la observación y la interacción, el cómo manejar sus emociones de manera efectiva,

fortaleciendo su capacidad para desenvolverse de manera segura en situaciones académicas y sociales.

Finalmente, es importante saber que las estrategias de regulación emocional no son algo con lo que se nace, sino que se pueden aprender y fortalecer con el paso del tiempo, tanto en la familia como en la escuela. Esto significa que todos los estudiantes, sin importar sus experiencias previas, tienen la posibilidad de desarrollar herramientas para manejar sus sentimientos y emociones, enfrentarse a los retos del día a día y relacionarse mejor con los demás.

Así mismo, enseñar a los alumnos a llegar a un estado de calma, a comprender a los otros o a no rendirse ante la frustración, es también una forma de cuidarlos, acompañarlos y de prepararlos para la vida. Por eso, incorporar estrategias dentro del aula no es un lujo, sino una necesidad si realmente se quiere brindar una educación más humana, empática y significativa.

Referencias Bibliográficas

- Águila-Calero, G., et al. (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. MediSur.
- Álvarez, M. (2020). Intervención psicopedagógica en contextos educativos. Editorial Síntesis.
- Bandura, A. (1997). Autoeficacia: El ejercicio del control. W.H. Freeman.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2012). Educación emocional y bienestar. Editorial Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2015). Educar las emociones en la infancia y la adolescencia. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2015). La inteligencia emocional en la educación. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). Educar emocionalmente para mejorar la sociedad. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2020). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Editorial Horsori.
- Bisquerra, R. (2021). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en la educación. Horsori Editorial.
- Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). La competencia emocional: Educación emocional y competencias básicas. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 10(3), 1-18.

- Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2017). Modelo de competencias emocionales. *Revista de Investigación Educativa*, 35(2), 389-406.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2015). Programa de regulación emocional: Impacto en el ajuste personal y académico de estudiantes de educación secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 309-325.
- Cabello, R., Navarro Bravo, B., Latorre, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Capacidad de la educación universitaria para prevenir el deterioro de la inteligencia emocional relacionado con la edad. *Fronteras de la Psicología*, 5, 1191.
- Casassus, J. (2009). La educación emocional: Una propuesta para los aprendizajes del futuro. UNESCO-OREALC.
- Casey, B., et al. (2019). El cerebro adolescente. *Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York*, 1124(1), 111-126.
- Castañeda, I. (2008). El aprendizaje, a través de la mirada de diferentes autores. UNAM.
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Ediciones UNESCO.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). Manual SAGE de investigación cualitativa (5ª ed.). Publicaciones SAGE.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: La nueva psicología del éxito*. Random House.
- Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Norton & Company.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Revisión y perspectivas. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2(2), 1-34.

- Fernández-Berrocal, P. (2020). Educación emocional: Estado actual y perspectivas futuras. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(1), 15–26.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2004). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 63–93.
- Fredrickson, B. L. (2001). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas. *Psicólogo Americano*, 56(3), 218–226.
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y Drogas*, 16(1), 59–68.
- García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1–24.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*. Libros Bantam.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional: Por qué puede importar más que el CI*. Bantam Books.
- González, M. A., Martínez, R., & Pérez, L. (2021). Resiliencia académica: Una revisión desde la perspectiva educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23(3), 45–62.
- Grañeras, M., & Parras, A. (2008). Marco histórico conceptual: Concepto de orientación educativa e intervención psicopedagógica. En *Orientación educativa: Fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas* (pp. 32–35). Secretaría General Técnica.
- Grinder, R. (1994). *Adolescencia*. Limusa.

- Gross, J. J. (2014). Regulación de las emociones: Fundamentos conceptuales y empíricos. En J. J. Gross (Ed.), *Manual de regulación de las emociones* (2.ª ed., pp. 3–20). Prensa Guilford.
- Guerrero, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, Volumen 1 (2), 1-9. Universidad Internacional del Ecuador.
- Hargreaves, A. (1998). La naturaleza emocional del trabajo docente. *Revista de Educación*, (316), 25–45.
- Immordino-Yang, M. H. (2016). Emociones, aprendizaje y cerebro: Explorando las implicaciones educativas de la neurociencia afectiva. W. W. Norton & Company.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). Sentimos, por lo tanto, aprendemos: La relevancia de la neurociencia afectiva y social para la educación. *Mente, Cerebro y Educación*, 1(1), 3–10.
- Isen, A. M. (2000). Afecto positivo y toma de decisiones. En C. L. Cooper & I. T.
- Lipnevich, A. A., Preckel, F., & Roberts, R. D. (2016). *Habilidades psicosociales y sistemas escolares en el siglo XXI*. Springer.
- Lomas, C. (2007). *Educación para la convivencia: Valores, conflictos y emociones*. Graó.
- Martínez-Otero, V. (2018). *Psicopedagogía: Bases teóricas y aplicaciones*. Editorial Pirámide.
- Papalia, D., et al. (2017). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill.
- Pekrun, R. (2006). La teoría de control-valor de las emociones de logro: Suposiciones, corolarios e implicaciones para la investigación y práctica educativa. *Revista de Psicología Educativa*, 18(4), 315–341.
- Pekrun, R. (2014). Emociones y aprendizaje. *Serie Prácticas Educativas*, 24, 1–31. Academia Internacional de Educación.

- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Las emociones académicas en el aprendizaje y el logro autorregulado de los estudiantes: Un programa de investigación cualitativa y cuantitativa. *Psicopedagogía*, 37(2), 91–105.
- Piaget, J. (1971). La teoría de las etapas en el desarrollo cognitivo. En D. Elkind & R. D. P. (Eds.), *La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget* (pp. 8–12). Prentice-Hall.
- Plutchik, R. (2001). La naturaleza de las emociones: Las emociones humanas tienen profundas raíces evolutivas, un hecho que puede explicar su complejidad y proporcionar herramientas para la salud emocional. *Científico Americano*, 89(4), 344–350.
- Pozo, J. I., & Pérez Echeverría, M. P. (2009). *Psicología del aprendizaje universitario: La formación en competencias*. Morata.
- Robertson (Eds.), *Revista internacional de psicología industrial y organizacional* (Vol. 15, pp. 1–33). Wiley.
- Saarni, C. (1999). *El desarrollo de la competencia emocional*. Prensa Guilford.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9(3), 185–211.
- Sánchez, A., Fernández, J., & Soler, J. (2020). *El entrenamiento en habilidades emocionales para el éxito escolar*. Pearson.
- Santrock, J. (2016). *Adolescencia* (16.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. (2020). *Adolescencia*. McGraw-Hill Education.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Plan de estudios de la Educación Básica. Fase 5. Sexto grado de primaria*. Gobierno de México.
- Secretaría de Educación Pública. (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. Subsecretaría de Educación Media Superior.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescencia* (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.

- Tirado, R., & Moya, J. (2010). La educación emocional: Una intervención para el desarrollo de la competencia emocional. *Revista Iberoamericana de Educación*, 54(1), 1-11.
- UNESCO. (2021). Marco de competencias socioemocionales para el desarrollo integral de los estudiantes. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO).
- UNICEF. (2019). La educación emocional en la familia: Guía práctica.
- Vygotsky, L. S. (1978). La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial de la Universidad de Harvard.
- Zabalza, M. A. (2004). Diario de clase. Un instrumento de investigación y desarrollo profesional. Graó.