



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092, AJUSCO

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN
PEDAGÓGICA**

**PROPUESTA DE FORTALECIMIENTO DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
NIVEL SECUNDARIA**

LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES EN EL SIGLO XXI

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:

COSME ANTONIO FRAGOSO FARÍAS

ASESOR:

MTRO. ELÍAS MORA VELÁZQUEZ

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO, 2025



Ciudad de México, a 10 de septiembre de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional del pasante **FRAGOSO FARIAS COSME ANTONIO** con matrícula **190924147**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: **"PROPUESTA DE FORTALECIMIENTO DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL NIVEL SECUNDARIA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. MARIA DEL ROCIO VARGAS ORTEGA
Secretario	MTRO. ELIAS MORA VELAZQUEZ
Vocal	DRA. NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS
Suplente 1	DRA. NORMA ALCANTARA GOMEZ
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y del egresado, se determina la fecha de examen para:

el viernes 26 de septiembre de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN EN LÍNEA

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Cadena Original:

[|1567|2025-09-10 17:18:37|092|190924147|FRAGOSO FARIAS COSME ANTONIO|N|LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA|1|M|2|5|PROPUESTA DE FORTALECIMIENTO DOCENTE EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL NIVEL SECUNDARIA|DRA.|MARIA DEL ROCIO VARGAS ORTEGA|MTRO.|ELIAS MORA VELAZQUEZ|DRA.|NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS|DRA.|NORMA ALCANTARA GOMEZ|]|2025-09-26|13:00|1292|0|XOHU5eykr|]

Firma Electrónica:

rVHE1z72rs3vFvQxetwvwxMijnuGrxeNADMPGvhpuikjI6Av443kSM7/qrOs4SAoRGdnM3dwB/4DgwV8ttp0sxa3x766hwE00jGqsEcfT0qe2DxgcyCq28qnY1mnRk558KmY53qTh7XT+9lwcjXfAXYsVbRado+nKNbDMXuMj2HrDJBdaOD3QGQLkmiLyj3NEXd9haK7QUI0h9W2QRlUvYARPVFCbhdQEFxVgJ5JaHZoFEKFaDeLiCeTSGAx6qeYvaa+/jzikiCpAOo0utDkt1agtpnWsyOkuET4mVqfROUahjSjTZ51kyGr2oT6GA06aynTvn8KZZ7HTnLT+CCoMVBjk0GonBgtAFZC/CVKur2lxXnFvCk/VddIUC3CrUNLc4pk0uGmScF1o4+cb6X4j/2CrezzOP1qjhd6TS19h38AxxG03bclae2mrDYZ4ZBH2JukqeJ5TviOyTWgCcoCiULIZ2hVKGGRK+rMZPPeUCLKo8pgf8LUXHN4pEn70QXgMSO+bWvZ8OkNFwyFdTCRVtyxy5Yp4ga2a0B4NsN+NOaXjp86vc7jrlLhaEef+mGduQKwqug/FEdsOPF/8158nCF31M2jFavDri8eZ17fEUPEZFz99BuXedyPso0gOFjAEwDeTFPgwiBe1W6hnEu00NUxs=

Fecha Sello:

2025-09-10 17:18:37



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."



2025
Año de
La Mujer
Indígena

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

ÍNDICE

Introducción.....	4
1. Antecedentes.....	6
2. Marco teórico.....	8
2.1. Las emociones.....	8
2.2. Análisis integral de los componentes emocionales.....	15
2.3. Educación socioemocional.....	24
2.4. Inteligencia y competencias emocionales.....	43
2.5. La regulación emocional.....	49
2.6. Desarrollo emocional.....	50
2.7. Habilidades socioemocionales.....	58
2.8. Relaciones interpersonales o humanas.....	62
3. Diagnóstico de necesidades	67
4. Identificación del problema	71
5. Enfoque metodológico.....	73
6. Diseño de la estrategia de intervención.....	74
Conclusiones.....	85
Referencias.....	89
Anexos.....	95

Introducción

La educación emocional es un proceso educativo continuo y fundamental que busca potenciar el desarrollo emocional a la par con el desarrollo cognitivo, elementos importantes para el crecimiento integral de la personalidad (Bisquerra 2020).

Para comprender más acerca de las emociones, como lo menciona Fernandez-Abascal (2021), tenemos que concebirlas como si fueran unos procesos adaptativos que van a responder a los cambios del entorno, lo anterior nos permite identificar, interpretar y reaccionar de forma adecuada. Además de esto, las emociones tienen un papel muy importante para comunicar sobre cómo nos sentimos y para prepararnos para la acción.

Partimos de concebir a la inteligencia emocional como la capacidad para gestionar nuestras emociones y así guiar nuestras acciones de una forma consciente (Goleman, 1996).

Por lo anterior, en el ámbito educativo esto es fundamental para el desarrollo de relaciones saludables y el éxito de los aprendizajes. Modelos de inteligencia emocional como el de Goleman (1996) resaltan la importancia de las habilidades emocionales esenciales como la percepción, la comprensión y la regulación emocional. Estos modelos de inteligencia emocional también resaltan cómo las competencias emocionales, interpersonales e intrapersonales ayudan a la convivencia y resolución de conflictos en el aula para fortalecimiento docente en la educación emocional.

El desarrollo de estas competencias permitirá a los docentes no solo enseñar y modelar habilidades socioemocionales a sus estudiantes, sino también mejorar sus propios métodos de enseñanza.

El presente trabajo tiene como objetivo fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional de docentes de educación secundaria a través de una propuesta de taller con el fin de fomentar una educación emocional efectiva en el ambiente áulico.

Este trabajo se compone de tres partes, en la primera, se presenta el marco teórico, en el cual se abordan algunos conceptos y teorías clave dentro del desarrollo emocional, tales como la inteligencia emocional, las competencias emocionales, e implicaciones en el ámbito educativo. En la segunda parte, los objetivos del diagnóstico e intervención aplicados, incluyendo la metodología (instrumentos, muestra, procedimiento y resultados). Finalmente, en la tercera parte, se ofrece la discusión sobre los alcances de la propuesta taller, las conclusiones y una breve reflexión en torno a la práctica realizada.

1. Antecedentes

De acuerdo a Fernández-Abascal (2021), las emociones están relacionadas con procesos adaptativos que se activan ante los cambios relevantes en nuestro entorno, preparándonos así para responder a nuevas situaciones problemáticas. Estos procesos comprenden una serie de componentes que están interrelacionados y que surgen como respuesta a nuevas circunstancias, tales como la experiencia subjetiva, la expresión corporal, el afrontamiento y los cambios referentes a la actividad fisiológica.

Las emociones cumplen con diversas funciones fundamentales en la vida de las personas como son:

1. Evaluar los cambios en el entorno, identificando si estos son beneficiosos o perjudiciales.
2. Interpretar dichos cambios como algo positivo que nos atrae, o como algo negativo que deseamos evitar.
3. Hacer consciente a las personas de que algo relevante está sucediendo, lo que permite reaccionar con mayor atención y analizar lo que ocurre para tomar decisiones adecuadas. Este proceso ocurre a través de los sentimientos y las sensaciones físicas que acompañan a las emociones.
4. Comunicar las emociones a las personas que rodean al individuo, permitiéndole expresar si está contento o triste.

5. Preparar a los individuos para reaccionar de manera rápida y efectiva ante las situaciones, otorgando prioridad a la información crucial para la supervivencia y orientando hacia la acción más apropiada, ya sea acercarse o alejarse según la situación lo requiera (Fernández-Abascal, 2021).

1. Marco teórico

1.1. Las emociones

El ser humano en su incansable e implacable búsqueda de respuestas ha estudiado a las emociones, desde tiempos muy antiguos desde diversas perspectivas como filosófica, romántica y científica.

En el presente trabajo trato el tema de las emociones como algo tangible que se relaciona con la fisiología, la conducta y los comportamientos. Entre otras razones, porque pretender que la respuesta sobre las emociones proviene de un solo ámbito es como cerrar los ojos. Cuando el ser humano nace con ellas y desde los primeros días de vida ya hay reacciones emotivas, que le sirven al sujeto para adaptarse y socializar.

Por otro lado, suele dársele el mismo significado a la emoción que al sentimiento y al rasgo de personalidad etc.

Según Martínez (2015), reducir la comprensión de las emociones a solo un área del conocimiento sería tan limitante como ignorar que las emociones forman un fenómeno multifacético que no está desvinculado de la condición humana desde el momento mismo del nacimiento. Desde los primeros días de vida, el individuo manifiesta reacciones emocionales primarias que cumplen funciones adaptativas muy importantes, ya sea para la supervivencia o para la interacción social.

Además, continúa la tendencia a igualar los términos emoción, sentimiento y rasgo de personalidad, lo que genera confusiones de tipo conceptual. A respecto cabe aclarar que las emociones son respuestas neurofisiológicas breves y automáticas, mientras que los sentimientos implican una elaboración de tipo cognitivo un poco más prolongada y los rasgos de personalidad reflejan tendencias conductuales estables. Reconocer estas diferencias resulta fundamental para un análisis preciso y profundo de la experiencia afectiva humana (Martínez 2015).

Teorías de las emociones

Para comprender lo que significan las emociones, lo cual evidentemente es algo que ha inquietado a científicos e investigadores, se han realizado estudios de los que se derivan diferentes teorías y planteamientos que explican su génesis. Jodar y Cols. (2023), así como Garrido (2020), afirman que las emociones, pueden ser categorizadas en teorías evolucionistas, psicofísicas, psicoanalistas, conductistas y cognitivas, mismas que a continuación se describen.

Teorías evolucionistas

Jodar y Cols. (2023), señalan que a partir de la publicación en 1872 de Darwin titulada “La expresión de las emociones en el hombre y los animales”, se desarrolló la teoría, sobre la evolución de expresiones específicas, que explica

cómo las características físicas o de comportamiento, evolucionan a través de la selección natural y la variación genética como lo son, las de tipos faciales o posturas, que han evolucionado en diferentes especies que son perdurables y cumplen con la función de comunicar el estado emocional a los demás.

Teorías psicofísicas

Garrido (2020) menciona que en 1884 William James establece y formula el supuesto de que la sensación consciente es posterior a la respuesta fisiológica. A su vez, Carl Lange, en 1885, señala que de un estímulo emocional se desprende un procesamiento de tipo sensorial en la corteza sensorial, la cual envía información a la corteza motora que genera una respuesta física. Por ello, el sentimiento o la sensación consciente de la emoción tiene lugar justo como parte de la información de los cambios ocurridos y la asimilación, en lo que se conoce como córtex.

En la actualidad estas teorías se han podido comprobar. En 1920, Walter Cannon estaba aún en contra de la idea del supuesto de James en 1884, ya que él se auxiliaba de los experimentos de Philip Bard en la década de 1920, acerca de que las emociones y las reacciones fisiológicas ocurren simultáneamente, en lugar de que una cause a la otra en conjunto; la teoría de Cannon-Bard en la misma década, menciona que la información del estímulo llega al tálamo y todo esto procesa la información sensorial. A partir de aquí se envía al hipotálamo y así, éste pone en funcionamiento mecanismos de respuesta emocional y la información llega a la corteza sobre las características sensoriales del estímulo.

Todo en conjunto y con el bagaje de información genera la experiencia consciente de la emoción, lo cual es llamado sentimiento. En conclusión, todo el proceso del estímulo emocional y las reacciones fisiológicas se da al mismo tiempo y en paralelo sin diferencias de ningún tiempo.

Teoría psicoanalista

Jodar y Cols. (2023), señalan que Freud aportó un análisis de los efectos de las emociones, que también consideraba complejas y causaban alteraciones psíquicas, por lo que era muy importante expresarlas para no enfermar. Freud (1895) en su obra “Estudios sobre la histeria”, planteaba que la represión causa una carga emocional considerable de la que las personas no son conscientes y que muchas representaciones físicas, eran emociones reprimidas. Para el alivio de estas emociones reprimidas, Freud (1895) planteaba un proceso de liberación llamado catarsis. Además señalaba como método de evaluación de las emociones, los autoreportes, para hacer a los pacientes conscientes de sentimientos de tipo subjetivos.

Freud (1895) aportó la idea de que las emociones pueden ser controladas o reprimidas si son del tipo amenazantes para la persona de una forma consciente o inconsciente por medio de los llamados mecanismos de defensa.

Teoría conductista

Garrido (2020), señala que Watson es conocido por el conductismo radical, pues

él señala que existe un cambio en cuanto a la reacción de forma fisiológica en el transcurso de la vida y que las emociones puras como el miedo, la ira y el amor van a ser innatas y no condicionadas. Afirma que las respuestas emocionales son incrementadas por medio del condicionamiento a través de la asociación de los objetos o experiencias nuevas. Watson (1913) dividió la respuesta emocional en: autónomas (hábitos viscerales), movimientos (hábitos manuales) y verbalizaciones (hábitos laríngeos). Gracias a sus estudios se pudo medir por medio de la investigación experimental el comportamiento instrumental al presentar un estímulo. Skinner (1938) abordó el estudio experimental sobre la respuesta emocional condicionada y planteó que la emoción es la consecuencia de la respuesta y no la causa de la conducta. Bandura (1969) propuso que la emoción es aprendida por la observación y el moldeamiento a partir de expresiones emocionales de otros.

Teoría cognitiva

Jodar y Cols. (2023), establecen que Lazarus (1970) fue de los primeros en mencionar que el pensamiento ocurre antes de la experiencia de la emoción y plantea que el estímulo va seguido de una emoción. Esto significa que primero existe observación o percepción del estímulo, después el pensamiento si se está en peligro o no y ya posteriormente la respuesta emocional y la respuesta fisiológica.

Schachter (1962) mencionaba que la emoción, es el resultado de la activación fisiológica y cognitiva que se relaciona con ésta. Beck (1967) plantea

que la percepción personal de cada individuo es una forma de percibir el mundo con base en sus creencias y sus experiencias. Esto abre la posibilidad a una automatización conductual para actuar y sentir. Por su parte Ellis (1955) en la TRE (Terapia Racional Emotiva) señala que los problemas psicológicos parten de las percepciones e ideas incorrectas de lo que ocurre en un evento.

Según Garrido (2020), la vivencia emocional o percepción de los afectos surge como un mecanismo cerebral destinado a interpretar las respuestas fisiológicas ante eventos o contextos específicos. El autor plantea la "teoría de los marcadores somáticos", la cual establece un vínculo entre los estados afectivos y el pensamiento lógico dentro del proceso cognitivo. También, señala que, en algunas circunstancias, las emociones pueden reemplazar al razonamiento, actuar como un factor de tipo paralizante o facilitar la solución de conflictos. Damasio (1999) respalda esta idea y enfatiza el rol clave de las emociones en la orientación de las elecciones individuales.

Por otra parte, Garrido (2020) indica que daños en el lóbulo frontal podrían afectar la capacidad de internalizar pautas éticas o convenciones sociales que guían la conducta colectiva. En estos tópicos, los sujetos van a mostrar dificultades para poder decodificar los aspectos fundamentales de estas normas que son compartidas.

Concepto de emoción

Según lo señalado por López (2017), el término emoción tiene su origen

etimológico en el vocablo latino "emotio", que se traduce como "movimiento, impulso o aquello que avanza hacia". (p. 2)

Es muy relevante diferenciar entre emoción y sentimiento, ya que pueden llegar a confundirse o emplearse como equivalentes, aunque no lo son. Sentimiento deriva del latín "sensitire", que a su vez alude a la percepción corporal junto con la interpretación cognitiva de una vivencia. La diferencia clave radica en que la emoción es una reacción psicofisiológica inmediata ante un estímulo, mientras que el sentimiento constituye una elaboración mental prolongada, vinculada a la subjetividad y duración temporal. (Garrido, 2020)

La primera es intensa y de tipo fugaz, la segunda, es un fenómeno cognitivo perdurable, pero ambas están interconectadas: las emociones son el origen de los sentimientos. En conclusión, la emoción es la respuesta cerebral ante un evento, y el sentimiento, en su derivación interpretativa, refleja un avance en la complejidad psicológica humana.

Por su parte, Bisquerra (2019) conceptualiza la emoción como una activación (consciente o inconsciente) desencadenada por un hecho interno o externo, ya sea presente, recordado o incluso anticipado. Estos estímulos varían según la percepción individual (personas, animales, contextos) y se construyen en la interacción social. Su función radica en evaluar la supervivencia y la capacidad de afrontamiento, donde la intensidad emocional puede derivar en dificultades de gestión e incluso trastornos. Un mismo evento, cabe destacar, puede generar emociones distintas en diferentes personas.

Mestre (2012) señala que las emociones constituyen mecanismos

adaptativos frente a diversas circunstancias. Estas reacciones, que pueden ser intensas pero efímeras, se manifiestan tanto interna como externamente, dando lugar a expresiones motoras o comunicativas. Por otra parte, los sentimientos emergen como la interpretación personal de dicha vivencia.

En ese tenor, Hofmann (2018) agrega que las emociones no pueden clasificarse de una forma dicotómica (positivas o negativas), porque su valor depende de la percepción individual, el contexto y la evaluación subjetiva de la experiencia. Este autor resalta su naturaleza de tipo multidimensional: ante un mismo estímulo, pueden surgir múltiples emociones en fracciones de segundo, vinculándose en una estructura compleja.

2.2. Análisis integral de los componentes emocionales y su procesamiento

Martínez (2015) señala que las emociones están formadas por respuestas psicofisiológicas complejas que presentan patrones comunes dentro de un espectro multidimensional. A su vez, señala que estos fenómenos pueden desarrollarse en seis componentes fundamentales:

1. Subjetivo. Corresponde a la experiencia personal y la significación de tipo individual que el sujeto atribuye al evento emocional, variando según su historia vital y contexto inmediato.
2. Comportamental. Se manifiesta mediante conductas motivacionales inmediatas, incluyendo microexpresiones faciales, cambios posturales y

patrones de acción específicos.

3. Adaptativo. Presenta una polaridad básica de aproximación-evitación con respecto al estímulo desencadenante, funcionando así como mecanismo adaptativo primario.
4. Fisiológico. Comprende modificaciones en los sistemas neurovegetativo y endocrino, con manifestaciones como taquicardia, sudoración o liberación hormonal.
5. Expresivo. La expresión facial opera como sistema de señalización social, permitiendo la decodificación interpersonal de estados emocionales.
6. Cognitivo. Implica la evaluación consciente e inconsciente de la situación, donde factores como esquemas mentales y experiencias previas van a modular la respuesta.

Emoción y atención: el impacto en el aprendizaje

Mestre (2012) señala que existe una relación directa entre el estado emocional y la forma en la que interpretamos la realidad. Según este autor, "cuando las emociones se intensifican, todo el proceso perceptivo y cognitivo se ve alterado, de este modo, las emociones pueden distorsionar significativamente la percepción y, en consecuencia, influir en la capacidad de emitir juicios equilibrados" (p. 11).

La atención es un elemento muy importante para el aprendizaje. A decir de Mestre (2012), existe evidencia de que las emociones influyen directamente en

los mecanismos de tipo atencionales.

En particular, los estímulos que tienen carga negativa tienden a captar de una manera más intensa nuestra atención, lo cual puede interferir en la capacidad de concentración durante las actividades académicas.

La educación emocional contribuye a mejorar el ambiente escolar al fomentar relaciones positivas entre los estudiantes. Cuando un docente es capaz de reconocer y gestionar tanto sus propias emociones como las de sus alumnos, crea un espacio de seguridad y confianza. Esto, a su vez, sumado a metodologías pedagógicas efectivas como el aprendizaje significativo y diferentes técnicas de motivación, permite que los estudiantes enfoquen su atención en los contenidos educativos.

En caso contrario, cuando predominan estímulos negativos en el aula (como la presión excesiva por parte del profesor, los conflictos entre compañeros o contenidos poco atractivos), el cerebro del alumno prioriza esas señales como una respuesta de tipo adaptativa. Desde una perspectiva evolutiva, esta reacción se entiende como un mecanismo de supervivencia: ante una posible amenaza (real o percibida), el cerebro activa las respuestas de huida o lucha, desviando la atención del aprendizaje para enfocarse en lo que considera un riesgo.

Emoción y percepción

La percepción de los eventos varía significativamente entre los individuos, pues esto depende de factores cognitivos y experiencias previas. Esto quiere decir que

por ejemplo, dos personas pueden interpretar una misma situación de manera completamente distinta. Mestre (2012) plantea este fenómeno con un ejemplo concreto:

“Vamos a imaginar un salón de clases donde un profesor hace una crítica constructiva a un estudiante. Mientras que algunos alumnos pueden percibirla como una oportunidad de mejora, otros podrían interpretarla como un ataque personal, dependiendo de su historia emocional y autoconcepto. Esta diferencia en la percepción demuestra cómo las emociones moldean nuestra interpretación de la realidad”. (p.14)

Continuidad atencional en la experiencia emocional

Martínez (2015) señala que el fenómeno de focalización atencional captura temporalmente los recursos cognitivos durante los episodios emocionales basados en estímulos emocionalmente relevantes. Este mecanismo implica:

- Redistribución momentánea de la atención
- Inhibición parcial de estímulos periféricos
- Reorganización jerárquica de la información
- Posterior recuperación del foco atencional original

Modelo de procesamiento emocional

Según Mestre (2012), el desarrollo emocional sigue una secuencia dinámica de siete fases interrelacionadas:

1. Activación por estímulo

Origen exógeno (ambiental) o endógeno (mental)

Umbral de activación variable según:

Intensidad estimular

Relevancia personal

Contexto situacional

Procesamiento automático de estímulos subumbrales

2. Percepción diferencial

Integración multisensorial

Filtrado mediante esquemas cognitivos

Moderadores individuales:

Constructos personales

Marcos referenciales

Historial experiencial

3. Evaluación significativa

Análisis costo-beneficio implícito

Comparación con memorias emocionales

Proyección de consecuencias

Posibles distorsiones perceptivas en alta intensidad

4. Conciencia experiencial

Etiquetado cognitivo de la emoción

Monitoreo de cambios somáticos

Integración en el autoconcepto

5. Respuesta neurofisiológica

Patrones de activación autónoma

Cascadas hormonales específicas

Sincronización organismo-entorno

6. Tendencia accional

Generación de impulsos conductuales

Mecanismos de regulación expresiva

Inhibición/activación de respuestas

7. Expresión comportamental

Manifestaciones automáticas (reflejas)

Conductas aprendidas (moduladas)

Efectos de supresión emocional

Bisquerra (2019) señala que estas categorías frecuentemente se sostienen en la experiencia real, necesitando análisis contextualizado para su adecuada identificación. La comprensión de estos matices permite:

- Mayor precisión diagnóstica
- Intervenciones más ajustadas
- Comunicación profesional efectiva
- Investigación metodológicamente rigurosa

Por otra parte, Goleman (2018) plantea que nos encontramos en un período histórico marcado por una progresiva fragmentación del tejido social, donde conductas como el individualismo de tipo exacerbado, la agresividad y la

falta de empatía amenazan con erosionar los cimientos de la convivencia humana. En este tenor, la inteligencia emocional surge como un factor clave, pues actúa como puente entre las experiencias afectivas, la formación del carácter y los principios éticos. En investigaciones recientes se ha respaldado la idea de que las disposiciones morales que guían nuestro comportamiento están profundamente arraigadas en las habilidades emocionales desarrolladas desde etapas tempranas.

A su vez, el impacto de las emociones trasciende la esfera individual, extendiéndose a las dinámicas relacionales. Como lo explica Goleman (2018), existe una interconexión neurobiológica entre los sistemas responsables de la gestión emocional y los mecanismos de interacción social.

Esta interdependencia implica que "la arquitectura cerebral nos predispone a ser seres sociales, exigiendo no solo comprender cómo los demás afectan nuestra emocionalidad y respuestas fisiológicas, sino también reconocer nuestra propia influencia sobre ellos" (p. 25).

Esta reciprocidad se manifiesta en tres dimensiones interdependientes que configuran la identidad personal:

1. Conducta observable: acciones y reacciones en entornos específicos.
2. Contexto ambiental: factores externos que modulan la expresión individual.
3. Procesos cognitivo-afectivos: donde las emociones operan como reguladores internos.

La carencia de herramientas para realizar una gestión adecuada de estas dimensiones deriva frecuentemente en patrones conductuales disfuncionales,

generando conflictos que pueden escalar hacia manifestaciones violentas.

La Organización Mundial de la Salud (2021) institucionalizó la promoción de la integración curricular de habilidades psicosociales (como el manejo de conflictos, la comunicación asertiva y la cooperación) en sistemas educativos a nivel global. Esta iniciativa ha generado un bagaje creciente de investigaciones sobre la aplicación de pedagogías emocionales en múltiples ámbitos: desde el núcleo familiar hasta entornos laborales, con especial importancia en el sector educativo.

La adopción de estos paradigmas presenta diferencias significativas entre regiones como son:

a) Modelos consolidados: Los países anglosajones (EE.UU., Reino Unido) cuentan con políticas públicas que incorporan la educación emocional en sus mapas curriculares.

b) Experiencias incipientes: Naciones como España y Alemania muestran interés en su implementación, aunque también enfrentan limitaciones en el andamiaje pedagógico y formación docente especializada.

c) Realidades de tipo fragmentadas: En países de Latinoamérica, casos como Argentina evidencian una aplicación de tipo desigual, restringida principalmente a las instituciones privadas (OMS, 2021).

Por lo tanto, considerando el impacto sistémico que genera el déficit de competencias emocionales (desde alteraciones conductuales hasta fenómenos de violencia estructural) es necesario diseñar programas de capacitación docente

basados en evidencia psicológica. La creación de talleres vivenciales para educadores de nivel básico podrían operar como catalizadores para:

- Fortalecer climas escolares inclusivos
- Reducir incidentes disruptivos en aulas
- Promover modelos de socialización

Esta aproximación requeriría una articulación multidisciplinar entre psicólogos educativos y diseñadores curriculares para garantizar su efectividad a largo plazo.

2.3. Educación socioemocional

Encontrar una definición de educación socioemocional no es fácil pues los autores suelen definirla sólo como educación emocional (Bisquerra, 2019).

Peña (2021) aclara la confusión de términos cuando refiere que la educación socioemocional es un término equivalente al de educación emocional y alfabetización emocional, empleados comúnmente en Hispanoamérica y en el contexto anglosajón, respectivamente.

En este tenor, la educación socioemocional puede definirse como si fuera un proceso educativo, de tipo continuo y permanente, cuyo objetivo es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental del desarrollo humano, con el fin de capacitar para la vida y aumentar el bienestar personal y social del individuo (Bisquerra, 2019).

Otra definición en el mismo sentido es la de Chao (2018) quien señala que “la educación emocional o socioemocional [se define] como el proceso educativo y preventivo articulado sobre programas cuyo cometido es desarrollar la inteligencia emocional y/o las competencias emocionales o socioemocionales” (p. 58).

Bisquerra (2019) y Chao (2018) usan el término “educación emocional” como sinónimo de “educación socioemocional”, sin embargo, resaltan el aspecto emocional en sus definiciones. Parece ser que la inclinación en lo emocional radica en que el aspecto social está implícito en este aprendizaje. Como lo señala Peña (2021) al indicar que cualquier tipo de inteligencia es social o no es inteligente, pues las relaciones sociales son indispensables para que el individuo sobreviva, de modo que la inteligencia emocional necesita de las habilidades sociales. Al respecto, Bisquerra (2019) considera que las relaciones sociales están entrelazadas de emociones.

Razón de ser de la educación socioemocional

La frase “habilidades para la vida” es empleada por la OMS en 1994 las cuales define como aquellas “para el comportamiento adaptativo y positivo que permiten a las personas lidiar de manera efectiva con las demandas y los desafíos de la vida cotidiana” (OMS, 2021). A partir de esta definición surgieron muchos conceptos relacionados con la educación socioemocional como: competencias sociales, competencias emocionales, habilidades sociales, inteligencia emocional, aprendizaje socioemocional, entre otros.

No obstante, todos estos conceptos están ligados porque abarcan aprendizajes necesarios para el aspecto psíquico y social del sujeto y es necesario señalar los más importantes para el uso del concepto de educación socioemocional. A continuación se describen algunos de dichos conceptos.

Peña (2021) define a la habilidad como un conjunto de respuestas que están asociadas a estímulos adquiridos mediante procesos de aprendizaje. De acuerdo con este autor, la habilidad social corresponde a conductas para interactuar y relacionarse con otros de manera efectiva y satisfactoria (Peña, 2021).

Según Garrido (2020), la habilidad socioemocional tiene que ver con las habilidades cognitivas y sociales que conforman conductas interpersonales efectivas en cualquier tipo de relación.

De acuerdo con Hofmann (2018) la competencia es la capacidad que permite un desempeño en determinados contextos, aunque el vocablo no es equivalente al concepto de conocimiento ya que ser competente no implica saber mucho, sino saber utilizar y sacar provecho de los acontecimientos.

Bisquerra (2019) define competencia social como la capacidad para sostener buenas relaciones con otras personas, misma que implica dominar habilidades sociales, de comunicación afectiva, valores, actitudes, asertividad, entre otras. Suele considerarse como parte de la competencia emocional.

A su vez, este autor define la competencia emocional como el conjunto de los conocimientos, las capacidades, las habilidades y las actitudes que es necesario para que tomar conciencia, comprender, expresar y regular de una forma coherente los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social

(Bisquerra, 2019).

El aprendizaje social y emocional o aprendizaje de competencias socioemocionales es un proceso por medio del cual aprendemos a identificar y controlar las emociones, cuidar de los demás, tomar buenas decisiones, actuar con ética y responsabilidad, tener relaciones positivas y evitar comportamientos nocivos (Peña, 2021).

La inteligencia emocional se define como la habilidad para ser consciente de las emociones propias y ajenas, así como la capacidad para regularlas (Bisquerra, 2019), mientras que la inteligencia social, según Goleman (2018), se caracteriza por la conciencia social (lo que sentimos sobre los demás) y la aptitud social (lo que hacemos con esa conciencia).

Por otro lado, el concepto de educación está íntimamente relacionado con el de aprendizaje, ambos abarcan actitudes y contenidos a fin de adquirir la destreza social que permite la continuidad y el desarrollo de la sociedad (Machado, 2009).

Cabe destacar que educar es un proceso que favorece el pleno desarrollo humano, que pretende desarrollar un conjunto de facultades intelectuales, emocionales, sociales y morales. Su finalidad es ayudar a aprender y facilitar el aprendizaje (Peña, 2021).

De acuerdo a Bisquerra (2019) se denomina educación socioemocional al conjunto de estrategias dirigidas a desarrollar competencias emocionales y sociales para la vida.

Como señala Mestre (2012), el objetivo de la enseñanza es impulsar el crecimiento integral de las personas, facilitando su incorporación a la comunidad

y asegurando su continuidad. Para lograrlo, los sistemas educativos formales pretenden la formación de una sociedad avanzada en donde sus miembros dominen saberes específicos y adquieran habilidades cognitivas.

Entonces, para un contexto social dinámico, los saberes técnicos (que son prioridad en la actualidad) pueden volverse obsoletos, mientras que las emociones permanecen como un factor estable. Por ello, resulta estratégico vincular la afectividad con el pensamiento lógico. En consecuencia, la formación en inteligencia emocional emerge como un recurso pedagógico clave para complementar la educación tradicional, ya que mejora la adaptabilidad y la flexibilidad. Como se ha analizado previamente, la inteligencia emocional influye directamente en los procesos de aprendizaje y, en consecuencia, en el éxito académico.

Esta aproximación educativa se alinea con los principios propuestos por la UNESCO (OMS, 2021), que estructuran la enseñanza en cuatro ejes fundamentales:

1. Dominar el conocimiento.
2. Desarrollar habilidades prácticas.
3. Fomentar la convivencia.
4. Construir la identidad personal.

Los dos últimos puntos guardan relación directa con la inteligencia emocional, ya que implican la gestión de las relaciones interpersonales y el autodescubrimiento.

Bisquerra (2019) retoma esta idea al subrayar: "El lema 'conócete a ti

mismo' ha guiado históricamente al ser humano y debe ser eje de la pedagogía. En este proceso, comprender las emociones y su vínculo con nuestras ideas y acciones debiera ser prioritario" (p. 26).

Según Bisquerra (2019), la educación socioemocional debiera ser: "un enfoque pedagógico continuo orientado a fortalecer las habilidades afectivas como pilar del crecimiento humano, preparando a los individuos para enfrentar desafíos vitales y promoviendo su bienestar individual y colectivo" (p. 27).

A su vez, este autor señala que la incorporación curricular de la educación socioemocional (en todas las etapas escolares) es indispensable, en tanto que, actúa como factor protector ante problemáticas relacionadas con, por ejemplo adicciones, trastornos psicológicos o conductas agresivas, frecuentes en entornos educativos.

Los objetivos de esta formación, según Bisquerra (2019), son:

- Contar con una autoconciencia de tipo emocional.
- Sentir empatía hacia los demás.
- Regular los diferentes estados afectivos propios.
- Reducir el impacto de las emociones adversas.
- Cultivar las actitudes positivas.
- Tener motivación de tipo intrínseca.
- Asumir un enfoque en el optimismo.

- Desarrollar la capacidad para alcanzar diferentes estados de fluidez.

Implicaciones pedagógicas en la educación emocional

En el ámbito académico, la educación emocional juega un papel fundamental en la regulación de diversos factores que intervienen directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Existen dos elementos clave: la relación entre emoción y atención y el vínculo entre emoción y percepción.

Debido a que las emociones influyen tanto en la atención como en la percepción, es importante que los docentes integren estrategias de gestión emocional en su práctica educativa. Algunas acciones efectivas son:

- Fomentar la autorreflexión en los estudiantes para que identifiquen y comprendan sus propias emociones.
- Diseñar actividades colaborativas que promuevan la empatía y el respeto mutuo.
- Utilizar recursos didácticos que conecten con los intereses y necesidades emocionales de los alumnos.

Por lo anterior, la educación emocional no solo mejora el clima escolar, sino que también optimiza las condiciones necesarias para obtener un aprendizaje significativo. Al trabajar en la regulación emocional, se crea un entorno donde los estudiantes pueden desarrollar todo su potencial académico y personal.

Objetivos de la educación emocional

Según Bisquerra (2019), la educación emocional plantea como objetivos fundamentales los siguientes:

- Fomentar la capacidad de gestionar las propias emociones, evitando que éstas dominen el comportamiento.
- Reducir el impacto de las emociones negativas, como la ira o la frustración, que pueden nublar el razonamiento.
- Cultivar estados afectivos beneficiosos, como la serenidad o la motivación que favorecen una visión más objetiva de la realidad.

De esta manera, los estudiantes pueden desarrollar una perspectiva más equilibrada ante las situaciones cotidianas, lo que les permitirá tomar decisiones más acertadas tanto en el ámbito personal como en el académico.

Emoción, memoria de trabajo y procesos cognitivos

La conexión entre las emociones y las funciones cognitivas superiores es muy importante. Cuando las emociones no se manejan adecuadamente, se afectan capacidades como la toma de decisiones, el razonamiento lógico y el juicio crítico. Además, la memoria de trabajo (también conocida como memoria operativa) pierde eficacia bajo estados emocionales muy intensos.

Hoffmann (2018) respalda esta idea al afirmar que diversos estudios han

demostrado que las emociones interfieren negativamente en el procesamiento de información dentro de la memoria de trabajo.

Esto se explica por la proximidad anatómica en el cerebro entre las estructuras emocionales (sistema límbico) y las áreas que van a ser responsables de la memoria operativa. Cuando las emociones son intensas, el sistema límbico puede consumir recursos cognitivos que normalmente se destinarían al procesamiento racional, lo que dificulta la retención y el análisis de información.

La importancia de la educación emocional en el razonamiento

La falta de gestión emocional no solo perjudica a la memoria, sino también la capacidad de resolver problemas y pensar con claridad. Sin embargo, la educación emocional surge como una herramienta clave para evitar estos escenarios, ya que va a enseñar a modular las respuestas afectivas, permitiendo una evaluación más pertinente de las circunstancias.

Goleman (2018) señala que la emoción está vinculada al concepto de la inteligencia emocional dentro de un modelo de inteligencias múltiples. A su vez, esto introduce la competencia emocional como eje fundamental para el desarrollo personal y la prevención de conflictos.

Integración de la educación emocional en la pedagogía

Debido a su relevancia, el sistema educativo debería incorporar la educación

emocional en su currículo, promoviendo habilidades como:

- Reconocer y comunicar lo que se siente.
- Entender el origen de las emociones y controlar su impacto.
- Usar estas competencias en distintos contextos, desde las relaciones interpersonales hasta el rendimiento académico focalizado.

La inteligencia tradicionalmente se ha ubicado dentro del ámbito cognitivo, que a su vez está relacionada con procesos como el razonamiento, la memoria y la resolución de problemas.

No obstante, las emociones forman parte de una dimensión distinta de la mente, conocida como la esfera afectiva, la cual abarca no solo las emociones en sí mismas, sino también los estados de ánimo, las evaluaciones subjetivas y sensaciones como la fatiga o la vitalidad. Según Goleman (2018), esta dimensión afectiva desempeña un papel fundamental en el funcionamiento psicológico integral del ser humano.

El concepto de inteligencia emocional se originó como una evolución teórica a partir de los estudios previos sobre las capacidades humanas. Inicialmente, surgió la teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por Howard Gardner en 1983, la cual plantea diversas formas de inteligencia más allá del coeficiente intelectual. Posteriormente, investigadores como Salovey y Mayer (1990) observaron que el enfoque cognitivo clásico omitía un componente esencial: la influencia de las emociones en los procesos intelectuales.

Esta reflexión llevó a estos autores a desarrollar un nuevo marco teórico,

conocido como inteligencia emocional, que más tarde sería difundido ampliamente por Daniel Goleman en 1995.

Fueron Salovey y Mayer (1990) quienes establecieron a su vez la primera definición formal de inteligencia emocional, describiéndola como la capacidad para gestionar las propias emociones propias como las ajenas, diferenciarlas entre ellas y utilizar esta información para orientar la conducta y el razonamiento.

A medida que fueron profundizando en sus investigaciones, estos autores refinaron su modelo, incorporando así nuevos elementos. En consecuencia, la inteligencia emocional pasó de entenderse como un conjunto de habilidades interrelacionadas a: la capacidad de percibir y expresar emociones con precisión; la facultad de emplear los estados emocionales para facilitar procesos cognitivos; la comprensión a su vez de la complejidad emocional y, finalmente, la habilidad indiscutible para autorregular las emociones con el fin de promover el desarrollo personal e intelectual.

Este enfoque multidimensional permitió comprender de forma integral la inteligencia humana, reconociendo que las emociones no son un aspecto secundario, sino un componente clave en la adaptación, la toma de decisiones y el bienestar psicológico.

Elementos de la educación socioemocional

Son múltiples las competencias y habilidades socioemocionales que la formación integral del ser humano requiere comprender, puesto que conlleva el desarrollo

de capacidades personales para “mantener un estado de bienestar mental y demostrar esto en un comportamiento adaptativo y positivo mientras interactúa con otros, su cultura y su entorno” (OMS, 2021).

Acerca de las competencias y habilidades que comprende la educación socioemocional, autores como Goleman (2018) han señalado modelos de agrupación que clasifican en dos tipos: los modelos mixtos y los modelos de habilidad.

Los modelos mixtos incluyen rasgos de personalidad, dentro de ellos se encuentran el Modelo de Goleman (2018) que abarca: la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales; y el modelo de Bar-On (1997) que contiene cinco componentes:

1. Componente intrapersonal (comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia).
2. Componente interpersonal (empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social).
3. Componentes de adaptabilidad (solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad).
4. Componentes del manejo de estrés (la tolerancia y control de impulsos).
5. Componente del estado de ánimo en general (felicidad y optimismo).

Los modelos de habilidad se fundamentan en las habilidades para el procesamiento de la información emocional, es decir, contienen habilidades cognitivas. El modelo de Salovey y Mayer (1990) es un ejemplo de este tipo y comprende: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional, la dirección emocional y la regulación reflexiva de las emociones.

Los modelos antes enunciados son de inteligencia emocional, aunque en cuanto a la social el más relevante es el de Goleman (2018) que involucra dos dimensiones: la conciencia social (empatía primordial, sintonía, exactitud empática, cognición social); y la aptitud social (sincronía, presentación de uno mismo, influencia, interés por los demás).

Sin embargo, el modelo más completo es el de Bisquerra (2019), quien mezcla componentes emocionales y sociales, como a continuación se muestra:

- **Conciencia emocional**

- Tomar conciencia de las propias emociones
- Dar el nombre a las emociones
- Comprender las emociones de los demás
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

- **Regulación emocional**

- Expresión emocional apropiada
- Regulación de emociones y sentimientos
- Habilidades de afrontamiento
- Competencia para autogenerar emociones positivas

- **Autogestión**

- Autoestima
- Automotivación
- Autoeficacia emocional
- Responsabilidad
- Actitud positiva
- Análisis crítico de normas sociales
- Resiliencia

- **Inteligencia interpersonal**

- Dominar las habilidades sociales básicas
- Respetar a los demás
- Practicar la comunicación receptiva
- Practicar la comunicación expresiva
- Compartir emociones
- Comportamiento prosocial y cooperación
- Asertividad
- Prevención y solución de conflictos
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales

- **Habilidades de vida y bienestar**

- Fijar objetivos de tipo adaptativos
- Toma de decisiones
- Buscar ayuda y recursos
- Ciudadanía activa, participativa, crítica y responsable
- Bienestar emocional
- Fluir de manera libre

Bisquerra (2019) señala cada elemento y los considera el contenido de la educación socioemocional. En sintonía con este autor, la OMS (2021) contempla diez habilidades principales: toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, habilidades de relación interpersonal, conciencia de sí mismo, empatía, hacer frente a las emociones y sobrellevar el estrés. Siendo innumerables las habilidades necesarias para mantener adecuadas relaciones inter e intrapersonales, los listados anteriores enuncian las competencias y habilidades que deben tomarse en cuenta para la enseñanza socioemocional, sin olvidar que ésta puede diferir entre culturas y entornos.

Importancia de educar social y emocionalmente

Las emociones aportan ventajas significativas a las relaciones personales y sociales, principalmente por su naturaleza intrínseca, ya que representan un

estado complejo del organismo marcado por una agitación o alteración que impulsa una reacción coordinada. Estas surgen como reacción a eventos externos o internos (Bisquerra, 2019).

Sus funciones abarcan:

- a) Garantizar la supervivencia evitando amenazas y la búsqueda de estímulos beneficiosos.
- b) Facilitar respuestas adaptativas y versátiles ante diversas circunstancias.
- c) Advertir al individuo sobre situaciones relevantes.
- d) Fomentar la curiosidad y el aprendizaje continuo.
- e) Actuar como medio de comunicación entre individuos.
- f) Optimizar el almacenamiento y recuperación de recuerdos.
- g) Enriquecer los procesos cognitivos con carga afectiva (Conejo, 2022).

Aunque las emociones están presentes en toda experiencia humana, su intensidad puede superar la capacidad de gestión individual. Por ejemplo, estudios como el de Contreras (2009) vinculan el estrés académico con síntomas físicos, conductuales y psicológicos en estudiantes, resultado de su valoración subjetiva ante demandas externas. Esto indica que factores ambientales (como la carga académica) combinados con predisposiciones personales (como la vulnerabilidad) pueden generar emociones negativas y conductas desadaptativas.

Además la conexión entre emociones e interacción social es bidireccional:

las primeras dependen de habilidades sociales, y las segundas están impregnadas de contenido emocional (Bisquerra, 2019).

Sin embargo, en ambos ámbitos se pueden desarrollar de manera desigual, lo que resalta la necesidad de trabajar tanto con la inteligencia emocional como con las competencias sociales para así lograr una adaptación efectiva en entornos dinámicos y desafiantes Rodríguez et al. (2023).

Por tanto, el crecimiento integral del ser humano engloba dimensiones físicas, intelectuales, morales, sociales y emocionales (Bisquerra, 2019). Por ello, la educación cumple un rol clave en este proceso, ya que transforma al individuo biológico en un ser social, integrando a las nuevas generaciones en la cultura y la colectividad. Así, educación, civilización y desarrollo humano son conceptos interdependientes (Conejo, 2022).

En consecuencia, al promover competencias transversales, la educación socioemocional actúa como prevención primaria frente a conductas de riesgo (Bisquerra, 2019) y su dominio permite reducir pensamientos y acciones perjudiciales para las relaciones consigo mismo y con los demás.

Estas habilidades son relevantes en múltiples ámbitos, por ejemplo, en el campo clínico, Rodríguez et al. (2023) destacan que los trastornos psicológicos surgen de la interacción entre factores de riesgo y protectores, siendo las habilidades sociales un elemento clave para fortalecer la resiliencia. Su carencia puede derivar en problemas de autoestima persistentes desde la infancia hasta la adultez.

López (2017) ejemplifica esta relación al analizar conductas sexuales de

riesgo en adolescentes, asociadas a falta de autoconfianza y autonomía. A su vez, Conejo (2022) resalta el impacto de las emociones en la salud: están las positivas (como la alegría) fortalecen el sistema inmunológico, mientras que las negativas (como el enojo) debilitan las defensas.

En el ámbito académico, Mestre (2012) observó que estudiantes con sólidas relaciones sociales obtienen mejores calificaciones y manejan conflictos con mayor eficacia. En contraste, aquellos con bajo rendimiento suelen priorizar sus emociones, afectando su concentración, aunque gestionen mejor el estrés.

La violencia también está ligada a déficits socioemocionales. Rodríguez et al. (2023) vinculan el acoso escolar con dificultades para expresarse asertivamente o defender derechos personales. Quienes exhiben conductas prosociales, en cambio, muestran mayor responsabilidad y pensamiento positivo.

En conclusión, en una sociedad donde abunda el individualismo y la agresividad (Goleman, 2018), la educación emocional y social emergen como pilares para la convivencia.

Corresponsables en la educación socioemocional

A decir de Mestre (2012), la familia, primer espacio de aprendizaje afectivo, sienta las bases para la internalización de normas y valores.

La escuela, en colaboración con las familias, actúa como corresponsable en este proceso. Razón por la que esta alianza potencia el desarrollo integral del

niño, ya que abarca los entornos social, ético y natural. Considerando que las habilidades socioemocionales se adquieren mediante la práctica, la participación activa de los padres en el contexto escolar es indispensable (Contreras, 2009).

Educación emocional como estrategia pedagógica

La interiorización de competencias emocionales (conciencia afectiva, autogestión, autonomía e inteligencia interpersonal) correlaciona con:

- El fortalecimiento de la autoimagen.
- La optimización del rendimiento académico.
- La reducción de conductas disruptivas.
- El desarrollo de resiliencia ante adversidades.
- Las habilidades prosociales y la resolución de conflictos.
- La promoción de estados afectivos positivos.

2.4. Inteligencia y competencias emocionales

El estudio de la inteligencia emocional se ha convertido en un elemento clave para comprender el desarrollo humano, el desempeño académico y profesional, así como las relaciones interpersonales. Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990) fueron los pioneros en su conceptualización, definiéndola como la

capacidad de procesar información emocional de manera eficaz e integrando las emociones en el pensamiento para facilitar la toma de decisiones y la adaptación al entorno. Según su modelo de habilidades, la inteligencia emocional se estructura en cuatro dimensiones progresivas y complementarias:

1. **Percepción emocional:** Habilidad para identificar emociones tanto en uno mismo como en los demás, reconociendo sus manifestaciones físicas, verbales y conductuales.
2. **Facilitación emocional del pensamiento:** Capacidad de utilizar las emociones para priorizar información, mejorar el razonamiento y potenciar la creatividad.
3. **Comprensión emocional:** Dominio para analizar las causas y consecuencias de las emociones e interpretar estados afectivos complejos.
4. **Regulación emocional:** Competencia para modular las respuestas emocionales, promoviendo un equilibrio entre la expresión espontánea y el autocontrol adaptativo.

Por otro lado, Goleman (2018) popularizó el concepto de inteligencia emocional al vincularlo directamente con el éxito personal y profesional. En su enfoque, la inteligencia emocional trasciende lo cognitivo, ya que abarca la autoconciencia, la autorregulación, la motivación intrínseca, la empatía y las habilidades sociales.

A su vez, este autor destaca que estas capacidades se traducen en competencias emocionales, es decir, en habilidades prácticas que permiten gestionar conflictos, liderar equipos y mantener relaciones saludables.

La inteligencia emocional en los docentes

La inteligencia emocional se ha convertido en uno de los temas centrales en la formación docente, ya que les permite manejar de manera efectiva las presiones del entorno escolar y establecer relaciones más saludables con sus estudiantes.

Esta habilidad implica:

1. Reconocer y entender las propias emociones, identificando cómo influyen en las decisiones y acciones diarias.
2. Controlar impulsos, manejar el estrés y adaptarse a situaciones cambiantes sin perder el equilibrio emocional.
3. Comprender las emociones de los estudiantes, lo que facilita una comunicación más efectiva y un acompañamiento más humano.
4. Fomentar relaciones positivas, resolver conflictos de manera constructiva y trabajar en equipo.

De acuerdo con Fernández-Abascal (2021), se ha demostrado que los docentes con altos niveles de inteligencia emocional son más innovadores, motivados y capaces de inspirar a sus alumnos. Además, están mucho mejor preparados para enfrentar situaciones desafiantes, manejar grupos difíciles o atender a estudiantes con necesidades emocionales especiales.

A pesar de estos beneficios, muchas instituciones educativas no integran programas sistemáticos de educación emocional para sus docentes. Esto representa una oportunidad perdida, ya que la formación en competencias

socioemocionales no solo mejora la función y práctica docente, sino también contribuye a crear ambientes escolares más armónicos y estudiantes más equilibrados emocionalmente.

Docencia emocionalmente inteligente

Para lograr una educación integral, es necesario que los docentes desarrollen y refuercen sus habilidades emocionales. Esto implica acciones como las siguientes:

a) Capacitación continua: Se trata de implementar talleres y programas de desarrollo personal que aborden el manejo de emociones, la comunicación asertiva y el liderazgo.

b) Acompañamiento psicológico: Tiene que ver con ofrecer espacios de reflexión y apoyo emocional para los docentes, ayudándoles a gestionar el estrés y el desgaste profesional.

c) Instauración de la cultura institucional: Se trata de fomentar un ambiente escolar que valore el bienestar emocional, mediante la promoción de prácticas colaborativas y el reconocimiento al esfuerzo docente.

El desarrollo emocional de los docentes no es un complemento opcional, sino una pieza clave para una educación de calidad. Por tanto, invertir en la inteligencia emocional del profesorado no solo mejora su calidad de vida, sino también transforma positivamente el aprendizaje de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos futuros con resiliencia y empatía

(Fernández-Abascal, 2021).

Diferenciación conceptual entre inteligencia y competencias emocionales

Ambos términos parecen emplearse de manera indistinta pero es necesario diferenciarlos. Mientras la inteligencia emocional hace pensar en un potencial innato o desarrollable para procesar emociones, las competencias emocionales representan su aplicación concreta en contextos específicos.

Chao (2018) las define como “un repertorio integrado por conocimientos, habilidades y actitudes que posibilitan la expresión asertiva de las emociones, su regulación adaptativa y su gestión en interacciones sociales”. (p. 7)

Clasificación y modelos de competencias emocionales

Las competencias emocionales se categorizan en dos ámbitos:

Intrapersonales: Que incluyen la autoconciencia emocional, la tolerancia a la frustración, la capacidad de postergar gratificaciones y la resiliencia. Estas competencias favorecen la autonomía y la toma de decisiones alineadas con valores personales.

Interpersonales: Que engloban la empatía, la escucha activa, la negociación y la cooperación, siendo importantes para construir vínculos sólidos en entornos familiares, académicos o laborales.

Bisquerra (2019) propone un modelo integral que organiza las competencias emocionales en cinco dimensiones:

1. **Conciencia emocional:** Reconocimiento de las propias emociones y su impacto en el comportamiento.
2. **Regulación emocional:** Estrategias para manejar emociones disruptivas (ej. estrés, ira) sin reprimirlas ni exacerbar su intensidad.
3. **Autonomía emocional:** Autoeficacia en la gestión de emociones, evitando la dependencia de validación externa.
4. **Competencias socioemocionales:** Habilidades como asertividad, trabajo en equipo y resolución de conflictos.
5. **Habilidades para el bienestar:** Prácticas que promueven el equilibrio psicológico, por ejemplo, el mindfulness o establecimiento de metas realistas.

Otro marco influyente es el modelo de Inteligencia Social-Emocional de Bar-On (2005), que enfatiza la adaptabilidad al entorno. Este enfoque distingue entre:

- **Capacidades básicas:** Como el autoconocimiento, la empatía, el control de impulsos y la flexibilidad cognitiva.
- **Capacidades facilitadoras:** Como es el optimismo, la responsabilidad social y la capacidad de autorrealización, las cuales potencian el crecimiento personal.

Competencias clave del docente emocionalmente competente

Según Conejo (2022), un docente con habilidades socioafectivas debe:

- Inducir modificaciones positivas en las dimensiones cognitivas, actitudinales y conductuales de sus estudiantes.
- Fomentar cualidades como la perseverancia, la adaptabilidad y la autodisciplina, tanto personal como en su grupo educativo.
- Establecer vínculos basados en el reconocimiento mutuo y la seguridad emocional, optimizando el ambiente áulico.
- Responder con flexibilidad a las demandas del entorno educativo, gestionando situaciones adversas y promoviendo afectos positivos.
- Preservar la estabilidad emocional propia y del alumnado, previniendo alteraciones como la ansiedad o conflictos interpersonales.

Estas competencias permiten al educador establecer una conexión pedagógica más profunda, atendiendo la dimensión afectiva de los estudiantes.

Al respecto, Garrido (2020) señala que, ante dificultades de comprensión académica, el docente debe trascender el enfoque cognitivo e intervenir en la esfera emocional, guiando al estudiante en la gestión de sus reacciones fisiológicas, conductuales y cognitivas asociadas al estrés académico.

2.5. La regulación emocional

Según Conejo (2022), un elemento clave en la inteligencia emocional es la regulación emocional, que se define como “el proceso dinámico mediante el cual los individuos modifican la intensidad, duración y expresión de sus emociones para alinearlas a objetivos personales y normas sociales”. (p.12)

A su vez, este autor plantea que dicha habilidad no implica la supresión de lo afectivo, sino también su modulación estratégica, combinando así el autocontrol con la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes.

La inteligencia emocional y sus competencias asociadas constituyen un eje transversal en la psicología contemporánea, ofreciendo herramientas para navegar en un mundo cada vez más complejo. Su desarrollo optimiza el potencial individual y fortalece el tejido social mediante interacciones más empáticas y colaborativas.

Desde una perspectiva evolutiva, las emociones han surgido como mecanismos de tipo adaptativos que se han refinado a lo largo del tiempo que ayudan a los seres humanos a enfrentar desafíos y situaciones relevantes para su supervivencia y bienestar. Estas cumplen una función clave al integrar y coordinar múltiples sistemas de respuesta, permitiendo reacciones eficaces ante estímulos externos e internos.

A su vez, la regulación emocional abarca procesos internos y externos que permiten gestionar las emociones, ajustando su intensidad y duración para alinearlas con determinados objetivos. Este proceso implica monitorear, evaluar y

modificar las respuestas emocionales, ya sea de manera consciente o automática. Por otra parte, la desregulación emocional ocurre cuando una persona presenta dificultades para controlar sus estados afectivos, ya sea por la falta de estrategias adecuadas, su ineficacia o el uso de métodos contraproducentes.

Formas de desregulación emocional

1. Déficit de activación: La persona no pone en marcha ninguna estrategia regulatoria a pesar de reconocer emociones displacenteras, como sucede en casos de depresión.
2. Déficit de eficacia: La persona, aunque intenta estrategias de regulación, estas son ineficaces debido a un procesamiento emocional insuficiente, como en situaciones traumáticas no asimiladas.
3. Estrategias disfuncionales: Se emplean métodos inadecuados para manejar emociones negativas, como evitarlas o suprimirlas, razón por la que en lugar de resolver el malestar lo perpetúan.

Modelos de regulación emocional

A decir de López (2017), según el modelo de Gross (1999), la generación de emociones sigue una secuencia que incluye la selección de situaciones, su modificación, la dirección de la atención, el cambio cognitivo y la modulación de

respuestas. A partir de esto, las estrategias de regulación pueden clasificarse en dos tipos:

Regulación centrada en antecedentes: Actúa antes de que surja la respuesta emocional, mediante la selección o modificación de situaciones y la redirección de la atención o la reinterpretación cognitiva.

Regulación centrada en la respuesta: Interviene una vez que la emoción ya se ha desencadenado, regulando la expresión conductual, la activación fisiológica o la experiencia subjetiva.

Habilidades clave para una regulación emocional

Hofmann (2018) señala que Berking (2007) propuso en sí un modelo integrador que destaca nueve habilidades esenciales para una regulación emocional saludable:

1. Percibir y así reconocer las propias emociones.
2. Diferenciar y nombrar las emociones con precisión.
3. Relacionar las señales corporales con estados emocionales.
4. Entender el mensaje o función de la emoción.
5. Mostrar amabilidad hacia uno mismo en momentos de angustia.
6. Implementar estrategias para transformar emociones negativas.
7. Permitir las situaciones emocionales sin resistirse a ellas.

8. Desarrollar la resiliencia ante emociones displacenteras.
9. Actuar de una manera alineada con objetivos personales pese al malestar.

Este enfoque, además, resalta la capacidad para modular y aceptar las emociones, lo cual es fundamental en la salud mental, ya que favorece un equilibrio entre el cambio emocional y la flexibilidad psicológica.

La regulación emocional en sí es un proceso dinámico que influye en cómo experimentamos y respondemos a nuestro entorno. Mientras que las estrategias proactivas suelen ser más efectivas, el uso de técnicas reactivas (como lo es la supresión) puede limitar el bienestar. Las intervenciones psicológicas más exitosas promueven la aceptación y el manejo adaptativo, destacando la importancia de desarrollar habilidades emocionales integrales para una vida psicológicamente equilibrada.

2.6. Desarrollo emocional

Pineda (2022) señala que la pubertad es un período crítico para el desarrollo emocional, pues las vivencias emocionales de las niñas y niños en estos años influirán significativamente en su capacidad para resolver problemas y relacionarse positivamente.

Por lo anterior, las emociones son la piedra angular del desarrollo adolescente y, por tanto, su adecuada gestión durante esas etapas de escolarización es esencial para un desarrollo integral. (Buceta, 2019)

Con respecto a lo anterior, en la educación emocional en el entorno

escolar resulta fundamental proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para un desarrollo integral y un bienestar personal y social (Pineda, 2022).

Machado (2022) conceptualiza a la educación emocional como el conjunto de acciones pedagógicas encaminadas al desarrollo u optimización de las competencias emocionales con la finalidad de mejorar la inteligencia emocional. Así la inteligencia emocional desempeña un papel significativo en los procesos de aprendizaje al facilitar la autorregulación emocional y el desarrollo de competencias cognitivas esenciales para alcanzar el éxito en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el escolar (Castilla y Rivera, 2024).

Las competencias emocionales también son fundamentales en la educación, ya que impactan en el desarrollo integral de los niños, mejorando su capacidad de aprendizaje emocional y sus relaciones interpersonales (Bisquerra, 2019).

Según el paradigma cognitivo, los individuos están separados del entorno y se vinculan con éste a partir del procesamiento de la información que ordena y categoriza la realidad. Esta información se procesa de forma diferente entre los procesos internos y el entorno, es decir, entre las emociones y los estímulos sensoriales externos (Sisto, 2006, citado en Orbeta, 2019).

En la adaptación de los individuos a su realidad se observa la comprensión de las emociones partiendo del modelo que fomenta la evaluación de las propias y las de otros, es decir, de la inteligencia emocional (Orbeta, 2019). Basados en este modelo, se entiende que las emociones serán parte de las habilidades que permitirán mejorar el aprendizaje académico y de la vida cotidiana.

Desde la óptica de Piedra et al. (2020), desarrollar competencias emocionales en los adolescentes fomenta comportamientos adecuados, relaciones sociales saludables y reduce la probabilidad de que se involucren en conductas de riesgo. En este ámbito, la educación emocional funciona como una vía para el desarrollo de la inteligencia y las competencias emocionales de los educandos, en donde la tarea principal es construir experiencias de convivencia y autoconciencia que impulsen los métodos y ritmos del proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre otras razones, porque las emociones juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los niños, abarcando su crecimiento personal, social, laboral y educativo (Valarezo et al., 2022).

Mayer y Salovey citados por Fernández (2021), han investigado la inteligencia emocional y otorgado una visión científica a las propuestas de Goleman (1995) sobre habilidades cognitivas como la conciencia emocional con rasgos como asertividad, autoestima, etc. Estos autores consideran que las emociones pueden ser utilizadas para adaptarse al medio y solucionar problemas. Son cuatro habilidades básicas las que definen: percepción y expresión corporal, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

La Secretaría de Educación Pública de Hidalgo (SEPH, 2021) destaca que las prácticas disciplinarias ejercidas por docentes y padres de familia deben estar encaminadas hacia el desarrollo integral de los niños y adolescentes, priorizando el respeto a su dignidad y promoviendo un clima emocional seguro y positivo.

A su vez, se estima que los estudiantes emocionalmente inteligentes poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, así como

habilidades sociales que son las que facilitan las relaciones con los profesores, compañeros y familia, igualmente presentan mejor rendimiento académico. Además enfrentan mejor las situaciones de estrés, a diferencia de aquellos que tienen escasas habilidades emocionales, quienes presentan tensión y dificultades emocionales durante sus estudios. (SEPH, 2021)

Por tanto, el desarrollo socioemocional, posibilita aprender a entender y manejar nuestras emociones, mejorar nuestras habilidades para relacionarnos con los demás y establecer relaciones saludables. Durante la infancia y la adolescencia se construyen las bases para el manejo emocional y las habilidades sociales en la vida adulta.

Por tanto, desarrollar la inteligencia emocional en estas etapas permite a los niños y adolescentes gestionar sus emociones, entender a los demás y tener relaciones interpersonales más saludables. Un buen desarrollo emocional ayuda a usar las emociones de manera inteligente en diferentes situaciones de la vida (SEPH, 2021). Desde el nacimiento, las emociones configuran la personalidad, guían el aprendizaje y contribuyen al desarrollo integral. Es por esta razón que fomentar las competencias emocionales, es de vital importancia (Buceta, 2019).

El desarrollo emocional en los docentes

Peña (2021) afirma que en el ámbito educativo, no solo es crucial que los docentes posean los conocimientos pedagógicos necesarios para guiar el aprendizaje de sus estudiantes, sino que también es fundamental que cuenten con un sólido desarrollo emocional, ya que este aspecto influye directamente en

su bienestar personal y profesional, así como en la calidad de la enseñanza que imparten.

Las competencias socioemocionales, como el autoconocimiento, la empatía y la autorregulación, son elementos clave que permiten a los educadores gestionar sus emociones de manera efectiva, establecer en sí relaciones más significativas con sus alumnos y crear un ambiente de aprendizaje positivo. Un docente que comprende y regula sus propias emociones puede manejar mucho mejor el estrés laboral, adaptarse a los desafíos del aula y fomentar un clima de respeto y motivación entre sus estudiantes.

Además, la inteligencia emocional en los docentes se traduce en habilidades prácticas que van más allá de lo académico. Un profesor que es emocionalmente competente puede asumir roles de liderazgo, diseñar estrategias pedagógicas innovadoras, acompañar a los estudiantes en su desarrollo personal y cultivar una actitud investigativa que promueva la curiosidad y el aprendizaje continuo. Estas capacidades no solo mejoran su desempeño, sino que también impactan positivamente en el rendimiento y la actitud de los alumnos.

Sin embargo, a pesar de su importancia, la implementación de programas que fortalecen las competencias emocionales de los docentes, enfrentan diversos obstáculos. Entre ellos, destacan la falta de recursos, la necesidad de capacitaciones especializadas y la resistencia de algunos docentes a reconocer la relevancia de estas habilidades en su práctica diaria. Superar estos desafíos requiere un compromiso institucional y una visión integral que permita valorar la formación técnica y el crecimiento personal del profesorado.

Las emociones en la función docente

La enseñanza es profesión profundamente ligada a las emociones. En el día a día, los docentes experimentan una amplia gama de sentimientos, desde la alegría y la satisfacción hasta la frustración y el estrés. Estas emociones surgen de la interacción constante con estudiantes, colegas y padres de familia, y pueden influir de manera significativa en el clima escolar y en la efectividad del proceso educativo.

Cada docente tiene una personalidad única, lo que hace que sus reacciones emocionales varíen. Algunos logran establecer relaciones positivas, basadas en la empatía y el respeto, mientras que otros enfrentan dificultades en el manejo de conflictos, lo que afecta su desempeño y bienestar. Por ello, es importante que los docentes desarrollen herramientas para gestionar sus emociones, evitando que éstas interfieran negativamente en su labor.

En un mundo en constante cambio, donde las demandas educativas y sociales evolucionan de una manera muy rápida, la capacidad de adaptación emocional se vuelve aún más relevante. Los docentes que cultivan habilidades como la resiliencia, la comunicación asertiva y la regulación emocional están mejor preparados para enfrentar los retos de la educación contemporánea y fomentar entornos de aprendizaje más inclusivos y motivadores.

Implicaciones para el desarrollo profesional docente

Un docente con inteligencia emocional fortalece no solo las habilidades de sus alumnos, sino también su propia autoeficacia profesional. Contrariamente, la falta de estas competencias limita su capacidad formativa, ya que el aprendizaje se construye mediante modelos observables, donde los estudiantes interiorizan conductas a partir de referentes significativos.

2.7. Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales representan un conjunto de conductas que permiten a las personas expresar adecuadamente sus sentimientos, deseos, opiniones y actitudes en diferentes contextos, siempre respetando las acciones y emociones de los demás. Estas habilidades no solo van a facilitar la resolución inmediata de los conflictos, sino que también previenen futuras dificultades en las relaciones interpersonales (Contreras, 2009).

Según Machado (2022), las habilidades socioemocionales son capacidades específicas que ayudan a enfrentar y solucionar situaciones problemáticas de tipo social y emocional, siendo aplicables a situaciones cotidianas y entornos complejos.

De acuerdo con Ramírez (2021), las habilidades socioemocionales son herramientas fundamentales que permiten a los individuos comprender y regular sus emociones, desarrollar empatía y establecer relaciones positivas. Además,

contribuyen a la toma de decisiones responsables, al logro de metas personales y a la construcción de un proyecto de vida equilibrado. Entre los beneficios más destacados de su desarrollo se encuentran:

- La creación de un ambiente escolar favorable.
- Un mejor desempeño académico.
- Mayor éxito en el ámbito laboral.
- Prevención de conductas de riesgo, como el embarazo adolescente, la deserción escolar, la violencia y el consumo de sustancias nocivas.

Las habilidades socioemocionales están intrínsecamente ligadas a las emociones y se manifiestan en aspectos como la motivación, la perseverancia, la toma de decisiones y la capacidad de dirigir el pensamiento de manera efectiva (López, 2017).

Relación entre las habilidades socioemocionales y el proceso educativo

Chao (2018) destaca que las habilidades socioemocionales juegan un papel muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje y establecen objetivos principales de la educación socioemocional como los siguientes:

- Identificar motivaciones, emociones, pensamientos y conductas propias, así como su impacto en las relaciones interpersonales.
- Gestionar las emociones y desarrollar estrategias para resolver

conflictos de manera pacífica.

- Comprender las perspectivas ajenas y fomentar relaciones basadas en el respeto y el cuidado mutuo.
- Fortalecer la confianza en sí mismo para tomar decisiones asertivas y bien fundamentadas.
- Promover la escucha activa y el respeto hacia las ideas de los demás.
- Cultivar una mentalidad optimista y responsable frente a los desafíos.
- Desarrollar la capacidad de superar adversidades.
- Reducir la vulnerabilidad ante situaciones como la violencia, el abuso o las adicciones.

Componentes clave de las habilidades socioemocionales

La autoconciencia, según SEPH (2021), consiste en la capacidad de reconocer los propios estados emocionales, las fortalezas y las debilidades, así como su influencia en el comportamiento. De acuerdo con Peña (2021), la autoconciencia puede ser privada (enfocada en los pensamientos internos) o pública (relacionada con la imagen social), y su desarrollo impacta directamente en el bienestar psicológico y la adaptación social.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2023) destacan que la autorregulación emocional implica el control cognitivo sobre las emociones, permitiendo una

interpretación más equilibrada de la realidad.

Machado (2022), basándose en el modelo de Casel (1994), identifica cinco dimensiones esenciales en el desarrollo de las habilidades socioemocionales:

1. Conciencia de sí mismo
2. Conciencia social
3. Toma de decisiones responsables
4. Autogestión emocional
5. Habilidades para relacionarse con los demás

2.8. Relaciones interpersonales o humanas

Las relaciones interpersonales o humanas o interrelaciones personales, como también se les designa, se refieren a la interacción, relacionada recíprocamente entre dos o más sujetos para tratar situaciones en común que se encuentran vinculadas a la interacción social (López, 2017).

Algunas características de las relaciones interpersonales son: la honestidad, la sinceridad, el respeto, la afirmación, la compasión, la comprensión y la sabiduría, las habilidades de tipo interpersonales y las destrezas.

Por lo anterior, López (2017) afirma que la adaptabilidad y el grado en el que los individuos se desarrollan hacia una congruencia, depende en gran medida de la calidad de sus relaciones interpersonales. Si tales relaciones, se

generan y desarrollan de manera positiva, entonces permiten al ser humano crear relaciones sociales constructivas y útiles, así al momento de interactuar con otros entonces logran comprender la empatía.

Relaciones interpersonales en el ámbito educativo

Según Machado (2022), la dinámica entre docentes implica, forzosamente, la formación de equipos de trabajo, mediante comisiones o grupos colaborativos u otras estructuras. Pero, como en cualquier grupo, surgen desafíos propios de la convivencia humana. Los profesionales de la enseñanza, entonces deben reconocer que, pese a diferencias de opinión, tensiones o enfoques divergentes, su papel exige guiar el proceso formativo de sus estudiantes hacia objetivos comunes. Esto requiere fomentar un ambiente laboral armónico y demostrar disposición para resolver conflictos, tomando como base la calidad de sus vínculos profesionales.

El autor señala que los desacuerdos entre docentes son inevitables, ya que provienen de contextos culturales diversos. A esto se añaden variables emocionales particulares, como posibles problemas de autoestima que pueden influir positiva o negativamente en dichas interacciones. Otros elementos determinantes incluyen rasgos psicológicos, posición social, formación académica y nivel educativo. Los encuentros periódicos para analizar el progreso estudiantil, los métodos pedagógicos o los contenidos curriculares resultan fundamentales para fortalecer (o debilitar) estas relaciones. Por ello, la frecuencia de estos espacios es crucial, por ejemplo, en reuniones semanales generan mayor

cohesión que encuentros mensuales.

Por otro lado, la labor docente se sustenta en vínculos con estudiantes, familias y colegas, lo que convierte en sí a las emociones en experiencias cotidianas. Contreras (2009) conceptualiza estas interacciones como procesos comunicativos que permiten expresar sentimientos e ideas, constituyendo fuentes de aprendizaje, desarrollo personal y socialización.

Si bien en ocasiones dichos vínculos pueden generar incomodidad, ofrecen oportunidades para el crecimiento humano mediante el intercambio de perspectivas, normas de conducta y satisfacción intelectual.

Clasificación de las relaciones interpersonales

Respecto a las relaciones interpersonales, Conejo (2022) identifica tres categorías principales:

1. Vínculos profundos/superficiales

Los primeros satisfacen necesidades afectivas, mientras los segundos (como las relaciones laborales docentes) se limitan al ámbito profesional.

2. Relaciones personales/sociales

Desde la psicología social, se distinguen tres identidades:

- Personal: aspectos individuales
- Social: pertenencia grupal, donde puede predominar la despersonalización
- Humana: construida mediante experiencias vitales

3. Vínculos afectivos

Están compuestos por pasión, compromiso e intimidad. En el ámbito educativo predomina el compromiso profesional y sus variantes incluyen:

- Amistad (énfasis en lo personal)
- Relación pasional (predomina la atracción)
- Formal (aspectos institucionales)
- Romántica (mezcla de intimidad y pasión)
- Apego (compromiso e intimidad)
- Fatua (compromiso y pasión)
- Amor completo (equilibrio de los tres elementos)

Modalidades de interacción

De acuerdo con Contreras (2009), los patrones relacionales tienen distintos grados de funcionalidad, como son:

- Agresivo: Está basado en confrontación
- Manipulador: Uso de estrategias para controlar al otro
- Pasivo: Dificultad para expresar posturas propias
- Asertivo: Defensa de derechos sin agresión, es ideal para negociaciones

Dichos estilos se evalúan considerando: la defensa de intereses, la expresión emocional clara, el respeto mutuo, la aceptación de diferencias, la capacidad para disentir adecuadamente y el establecimiento de límites.

Elementos determinantes en las relaciones docentes

Mestre (2012) destaca cinco componentes clave:

1. Personalidad:

Conjunto dinámico de patrones conductuales. Sus determinantes incluyen:

- Herencia genética (temperamento, características físicas)
- Contexto sociocultural (familia, grupos de referencia)
- Circunstancias vitales

Rasgos principales:

- Extraversión (sociabilidad)
- Afabilidad (cooperación)
- Responsabilidad (metas claras)
- Equilibrio emocional
- Apertura a nuevas experiencias

2. Sistema de Valores:

Creencias sobre lo deseable que guían el comportamiento.

3. Actitudes:

- Tendencias evaluativas con los componentes cognitivo, afectivo y conductual.

Contreras (2009) enfatiza que toda interacción humana requiere herramientas como la comunicación efectiva, el sentido de pertenencia y el trabajo colaborativo para generar ambientes productivos.

La capacidad de autogestión emocional del profesorado ejerce un efecto significativo en los procesos de adquisición de los conocimientos y en el bienestar integral (físico, psicológico y afectivo) del alumnado, que facilitan la construcción de interacciones pedagógicas efectivas y favorecen el desempeño académico.

3. Diagnóstico de necesidades

Descripción de los contextos interno y externo

Contexto interno

La Escuela Secundaria General No. 150 “Ángel Salas” se encuentra en una colonia de nivel socioeconómico medio-alto ubicada en la alcaldía Coyoacán en la Ciudad de México, presenta desafíos como la falta de apoyo comunitario y familiar en el ámbito educativo. Los sujetos de este estudio son los docentes de este centro educativo, quienes se encuentran inmersos en una dinámica caracterizada por una convivencia que está marcada por la heterogeneidad de las prácticas docentes, el clima laboral y los recursos disponibles en la Escuela Secundaria No. 150.

Los docentes que forman parte del universo de estudio son 5 mujeres y 5 hombres quienes representan un rango de edad entre 30 y 50 años. Respecto al género, la selección está dada por una distribución equilibrada (hombres y mujeres) para reflejar la diversidad en el entorno educativo. Los docentes presentan diferencias en años de experiencia, que van desde 5 años hasta más de 20 años en la enseñanza secundaria. Con respecto a su formación, nueve tienen estudios normalistas en disciplinas específicas (matemáticas, ciencias, etc.), de estos nueve, dos cuentan con especializaciones en psicología y uno, quien no es normalista, posee licenciatura en universidad pero ninguna especialidad. En el aspecto de la motivación, ésta varía, desde docentes con alto interés en innovación pedagógica hasta quienes son más resistentes al cambio,

enfocados en la enseñanza tradicional y por ende, resistencia a la política educativa de la NEM (Nueva Escuela Mexicana), presentan presión y estrés laboral por buscar el rendimiento académico de los estudiantes (la actual política educativa no permite la reprobación de estudiantes) y el manejo de grupos diversos, así como el trato con los padres de familia y la excesiva carga administrativa. De acuerdo a los enfoques pedagógicos, los docentes, en su mayoría, se avocan a modelos tradicionales (expositivos) y constructivistas (aprendizaje activo) y pocos de ellos, basados en educación emocional. La forma de socialización de estos docentes es que la mayoría fomenta la cultura colaborativa y en menor número presentan estilos individuales y no colaborativos.

Contexto externo

La escuela se encuentra en una zona de nivel medio-alto en Coyoacán (Ciudad de México), con acceso a recursos como internet y biblioteca, pero enfrenta desafíos como la falta de apoyo comunitario. La Nueva Escuela Mexicana (NEM) plantea enfoques innovadores y prohibición de reprobación, generando estrés en docentes acostumbrados a métodos tradicionales. La sociedad actual, marcada por estos rasgos (Goleman, 2018), influye en las dinámicas escolares y la poca empatía entre estudiantes y docentes. Estudiantes y docentes enfrentan presión por rendimiento, afectando el clima emocional del aula. Hay una marcada falta de programas sistemáticos de educación emocional para docentes y recursos especializados.

Con respecto a su nacionalidad y procedencia, todos los docentes son mexicanos, nacidos en la Ciudad de México (de diferentes alcaldías). En el rubro del entorno socioeconómico, los docentes laboran en una escuela de nivel medio-alto, lo que implica acceso a recursos como acceso a internet, biblioteca, aula de medios digitales y una trabajadora social pero con desafíos como la falta de apoyo por parte de los padres de familia. En cuanto a la cultura institucional, la Escuela Secundaria No. 150 "Ángel Salas" presenta heterogeneidad en prácticas docentes y clima laboral, influenciado por la política educativa de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Existen variaciones con respecto a la formación, experiencia y enfoques pedagógicos de los docentes.

Descripción de los sujetos y sus prácticas

La muestra se conforma son 10 docentes de edades entre 30 y 50 años, quienes tienen distintos niveles de experiencia. Sus prácticas de enseñanza son dinámicas, contextualizadas y complejas, y están influenciadas por la interacción entre el docente, los estudiantes, las planeaciones didácticas y el entorno educativo, en tanto que existen diferencias en su formación y motivación individual. Poseen experiencia que varía desde 5 hasta más de 20 años. Esta diversidad puede generar diferencias en la adaptación a nuevas metodologías. La mayoría son normalistas con especializaciones en disciplinas específicas, pero solo dos tienen formación especializada en psicología. Esto limita su conocimiento en educación emocional. Predominan métodos tradicionales (expositivos) y algunos constructivistas, con poca aplicación de educación

emocional. Hay docentes colaborativos y otros con estilos individualistas, lo que afecta la cohesión del equipo. Existe presión por el rendimiento académico de los estudiantes bajo la política de no reprobación y carga administrativa. Algunos docentes muestran interés en innovación pedagógica, mientras otros se resisten a abandonar métodos tradicionales. En cuanto a las relaciones interpersonales, existen desacuerdos por enfoques pedagógicos. En la comunicación, hay estilos variados (agresivo, pasivo, asertivo), lo que influye en la resolución de conflictos. Los padres tienen poca participación en el proceso educativo, lo que dificulta la corresponsabilidad.

4. Identificación del problema

Construcción del problema

La elección del enfoque de investigación está relacionada con el objetivo que persigo, en este caso, que los docentes, a través de esta propuesta de estrategia de intervención, fortalezcan sus habilidades emocionales al mismo tiempo que desarrollan conocimientos sobre la inteligencia socioemocional. Para alcanzar dicho objetivo, se propone el diseño de un taller para docentes quienes carecen de habilidades para gestionar sus emociones y enfrentan dificultades para desenvolverse de manera efectiva, ya que los impulsos afectivos pueden predominar sobre el razonamiento, generando así conflictos en cuestión de minutos. Cabe señalar que el desarrollo de la inteligencia emocional está intrínsecamente vinculado con la capacidad de establecer y fortalecer en sí vínculos sociales. A decir de Fernández-Abascal (2021), el éxito en las interacciones humanas depende, en gran parte, de la habilidad para autorregular los estados emocionales, lo cual permite expresar y entender las emociones propias y ajenas de una manera asertiva.

Identificación, delimitación y planteamiento del problema por atender en la propuesta del Proyecto de Desarrollo Educativo. Pregunta problematizadora

El presente PDE pretende brindar no solo las bases conceptuales de las emociones para que los profesores las conozcan y puedan implementar las estrategias educativas en su enseñanza, sino también para que cuenten con una herramienta pedagógica que les permita el desarrollo de habilidades de gestión y desarrollo socioemocional. Por ello, la propuesta de intervención consiste en el diseño de un taller, pues en éste se aprenden contenidos a la vez que se desarrollan habilidades.

Cabe destacar que, en la actualidad, la educación emocional en la escuela es un tema central debido a la importancia que tiene no solo en la adquisición de aprendizajes significativos, sino en el desarrollo social y la adaptación de jóvenes adolescentes que viven una serie de cambios internos y externos. Por ello, es necesario que los docentes sepan cómo acompañar a los adolescentes en el proceso de expresión y gestión de sus emociones y que, a su vez, los docentes fortalezcan sus habilidades emocionales.

De lo anterior se desprende la siguiente pregunta problematizadora:

¿Qué factibilidad tiene la propuesta de intervención de un taller para el fortalecimiento de la educación emocional en los docentes de nivel secundaria?

5. Enfoque metodológico

Elección, justificación y descripción de la propuesta de metodología de diagnóstico

El enfoque metodológico para esta propuesta es mixto, porque se recopilan datos cualitativos y cuantitativos relacionados con lo siguiente:

- El conocimiento que tienen los profesores acerca de las emociones y del desarrollo socioemocional. De esta manera, se cuenta con un punto de partida para, por un lado comparar los datos que surjan de la evaluación del taller y por otro lado, contar con una evaluación de efectividad del taller en el desarrollo de conocimientos y habilidades socioemocionales.

- Los significados que tienen los docentes acerca de las emociones, su gestión y el desarrollo socioemocional, así como contar con datos precisos sobre el impacto del taller en el manejo y la educación socioemocional.

6. Diseño de la estrategia de intervención

Debido a que elegí la no implementación del PDE, este quedó solo en el diseño de la estrategia de intervención (como propuesta). A continuación explico la propuesta:

El primer contacto es con la institución para acordar los días, el horario y las condiciones para la aplicación de los instrumentos e implementación del taller que a manera de propuesta es de forma virtual a través de la plataforma zoom. El proceso de recolección de información se lleva a cabo a través de formularios.

En un primer momento se aplican el instrumento *Trait Meta-Mood Scale-24* (Fernández-Berrocal et al., 2004) y cuestionario de preguntas abiertas en el diagnóstico. Posteriormente se lleva a cabo el taller, el cual se implementa en 4 sesiones de 1 hora cada una, de manera virtual en un horario de 20:00 a 21:00 hrs.

Al término del taller, se aplicará un post-test que consistirá en los mismos instrumentos del diagnóstico, el *Trait Meta-Mood Scale-24* (Fernández-Berrocal et al., 2004) y el cuestionario de preguntas abiertas, igualmente, a través de un formulario.

Objetivos de la propuesta de diseño del diagnóstico

- Determinar los niveles de atención, claridad emocional y regulación emocional de los participantes.
- Explorar el conocimiento y las actitudes de los docentes con relación al desarrollo emocional.

Descripción de la propuesta de diseño del diagnóstico

En primer lugar, se establecerá el primer contacto con el director de la institución y con los participantes, a quienes se les comentarán, en términos generales, en qué consiste la intervención a realizar. Posteriormente se diseñará un diagnóstico que incluya dos instrumentos: el TMMS-24 y un cuestionario de preguntas abiertas desarrollado específicamente para este contexto.

En esta fase, se solicitará el consentimiento informado dirigido a los participantes, en el que se proporciona información en torno a las condiciones y particularidades de su participación en el taller, el manejo de datos confidenciales y el destino de los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos.

Además, se les pedirá su autorización para la recopilación de evidencias durante las sesiones del taller.

Los instrumentos, incluido el consentimiento, se integrarán en un formulario en línea. La aplicación del diagnóstico se llevará a cabo mediante dicho formulario, el cual se compartirá con los participantes. Al término de su

aplicación, se realizará la descripción, el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos, información que se presentará en el apartado de resultados, en donde aparecerán los hallazgos más significativos y las áreas de oportunidad.

Diseño de instrumentos

Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Se aplicará este instrumento pre-test, originalmente desarrollado por Salovey et al. (1995) y adaptada al español por Fernández-Berrocal et al. (2004), mismo que consiste en una escala de autoinforme compuesta por 24 ítems que miden la inteligencia emocional intrapersonal percibida; Las tres dimensiones con 8 ítems cada uno son las siguientes:

1. **Atención a las emociones:** Se refiere a la habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que se derivan de estos.
2. **Claridad emocional:** Consiste en el nivel de entendimiento que tiene el individuo sobre sus propias emociones.
3. **Reparación emocional.** Es la percepción que las personas tienen de su capacidad para detener y regular estados emocionales negativos, así como alargar estados emocionales positivos.

Las opciones de respuesta se presentan en una escala tipo Likert del 1 al 5, donde:

1 = totalmente en desacuerdo

2 = en desacuerdo

3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = de acuerdo

5 = totalmente de acuerdo

Cuestionario pre-test

Se aplicará un cuestionario de 12 preguntas abiertas. Dentro de dicho cuestionario se abordan los siguientes aspectos:

- Los conocimientos en torno al desarrollo emocional.
- La implementación de estrategias para impulsar el desarrollo emocional en el aula.
- Las percepciones sobre el impacto del desarrollo emocional en los estudiantes.
- La influencia del desarrollo emocional del docente.

Participantes

10 docentes, pertenecientes a la Escuela Secundaria General No. 150 “Ángel Salas”, turno matutino.

Objetivo de la propuesta de intervención

Capacitar a los docentes en la gestión y desarrollo de su inteligencia emocional para fomentar una educación emocional efectiva en el aula.

Objetivos específicos

- Fomentar en los docentes la capacidad de identificar, expresar y comprender adecuadamente sus propias emociones y su impacto en el entorno educativo.
- Brindar a los docentes estrategias de autorregulación emocional que les permitan manejar de manera efectiva sus emociones.
- Proporcionar herramientas prácticas a los docentes para la implementación de la educación emocional en el aula.

Método

Instrumentos

Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Se aplicará nuevamente el instrumento *Trait Meta-Mood Scale-24* (Fernández-Berrocal et al., 2004), con la finalidad de observar los avances en las habilidades

y competencias emocionales de los participantes del taller, posterior a la intervención, en comparación con el diagnóstico o pre-test.

Cuestionario

Se aplicará nuevamente el cuestionario de preguntas abiertas antes mencionado, conservando los campos de información del pre-test: conocimientos en torno al desarrollo emocional, implementación de estrategias para impulsar el desarrollo emocional en el aula, percepciones sobre el impacto del desarrollo emocional en los estudiantes e influencia del desarrollo emocional del docente.

Muestra

10 docentes de nivel secundaria pertenecientes a la Escuela Secundaria General No. 150 “Ángel Salas”, turno matutino.

Descripción de la propuesta de intervención

Derivado de los resultados de la propuesta de diseño del diagnóstico, se pretende sean reveladas áreas de oportunidad en cuanto al manejo emocional de los participantes. La propuesta de intervención consiste en un taller compuesto por 4 sesiones de 1 hr. cada una, de manera virtual en un horario de 20:00 a 21:00 hrs. cuyas cartas descriptivas pueden consultarse en la sección de anexos.

Al finalizar el taller, se aplicará un post-test que consistirá en los mismos instrumentos del diagnóstico, igualmente, a través de un formulario, con ligeras modificaciones en algunas preguntas del cuestionario. Posteriormente, se describirán, analizarán e interpretarán los resultados recabados, comparándolos con los obtenidos en la propuesta de diagnóstico. Ello, con el propósito de observar los avances de los participantes y los efectos de la intervención.

Propuesta de intervención

Descripción de la propuesta de diagnóstico de intervención

En primer lugar, se establecerá el primer contacto con el director de la institución y los participantes, a quienes se les comentará, en términos generales, en qué consistirá la intervención a realizar. Posteriormente se aplicará un diagnóstico que incluya dos instrumentos: el TMMS-24 y un cuestionario de preguntas abiertas desarrollado específicamente para este contexto. En esta fase, se desarrollará el consentimiento informado dirigido a los participantes, en el que se proporcionará información importante en torno a las condiciones y particularidades de su participación en el taller, el manejo de datos confidenciales y el destino de los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos. También se les solicitará su autorización para la recopilación de evidencias durante las sesiones del taller. Ambos instrumentos, incluido el consentimiento, se integrarán en un formulario en línea. La aplicación del diagnóstico se llevará a cabo mediante dicho formulario, el cual se compartirá con los participantes. Al

término de la aplicación, se realizará la descripción, análisis e interpretación de los resultados obtenidos; información que se presentará en el reporte de resultados.

Resultados del pre-test

El propósito de este pre-test será notar si los participantes se encuentran en un nivel adecuado en las tres dimensiones evaluadas, en concordancia con los rangos estipulados en el instrumento. La dimensión *Atención Emocional*, indica de qué manera los docentes prestan atención a sus emociones. *Claridad Emocional*, refleja de qué forma los participantes comprenden sus emociones. Por último, *Reparación Emocional*, nos dice qué capacidad poseen los participantes para regular sus estados emocionales. También nos mostrará la distribución de los participantes según su nivel en cada dimensión.

Por otro lado, en los hallazgos que se obtengan del cuestionario, se presentarán los más relevantes agrupados en los campos de información investigados. En primer lugar, con relación a los conocimientos sobre el desarrollo emocional, por ejemplo, cómo definen los docentes la inteligencia emocional, si la autorregulación es un aspecto medular de la inteligencia emocional en donde es importante reconocer las emociones y manejarlas de una manera adecuada. De esta forma, es posible analizar si disponen de buenas bases en torno a la definición de inteligencia emocional, por ejemplo, reflejando una comprensión adecuada de esta habilidad como un conjunto de competencias esenciales para la interacción efectiva en diversos contextos, incluyendo el

contexto educativo.

Sobre el impacto del desarrollo emocional en los estudiantes, se analizará si los estados emocionales influyen en la motivación, la capacidad de concentración y la disposición para participar en actividades escolares, por ejemplo, si el desarrollo emocional es un componente fundamental en el proceso de aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes; o bien, dejando ver que un estudiante que se siente emocionalmente seguro y apoyado está más dispuesto a enfrentar retos académicos y sociales. Además, si las emociones actúan como detonantes para el aprendizaje, lo que implica que un entorno emocionalmente positivo puede fomentar una mejor retención de información y un enfoque más proactivo hacia el estudio.

En lo referente a la implementación de estrategias para el desarrollo emocional en el aula, se analizará si las respuestas revelan una variedad de métodos que los docentes consideran útiles, como: las actividades que promueven la regulación emocional, la motivación constante o si algunos docentes carecen de experiencia o recursos para integrar la educación emocional en su práctica diaria. Esto sugerirá la necesidad de formación continua y el desarrollo de materiales que faciliten esta integración, así como un ambiente propicio que permita abordar temas emocionales sin estigmas.

En lo que concierne a la influencia del desarrollo emocional del docente, se analizará cómo los docentes reconocen a la inteligencia emocional y, por ende, su adecuado desarrollo emocional como un elemento de gran importancia para ejercer su práctica, lo que a su vez influye en la motivación y el compromiso de los estudiantes.

Se analizará también si las respuestas resaltan que un docente emocionalmente saludable puede transmitir esa estabilidad a sus estudiantes, generando un clima de confianza y apertura.

Finalmente, en cuanto a la capacidad de los docentes para entender y manejar sus propias emociones dentro de su trabajo, se analizará, por ejemplo, si las respuestas reflejan un alto grado de autoconciencia emocional, si los docentes se consideran competentes en esta área o si reconocen la necesidad de mejora en ciertos aspectos; además, se analizará cómo es su habilidad para gestionar emociones, por ejemplo, si presentan áreas de oportunidad para seguir desarrollándose. También se analizará si destacan la importancia de mantener una actitud profesional para evitar que situaciones personales o laborales impacten en su desempeño con los alumnos, por ejemplo, subrayando la relevancia de un control adecuado del enojo y la creación de un ambiente sano.

Resultados del post-test

Después de la intervención se observarán los niveles obtenidos por los participantes, en concordancia con los puntajes en el TMMS-24. Se analizará qué nivel presentan los participantes en las tres dimensiones: *atención emocional*, *claridad emocional* y *la reparación emocional*.

Se analizará lo que refleje la distribución de los participantes en cada nivel al final de la intervención.

Con relación a las respuestas obtenidas dentro del cuestionario, se analizará si

los participantes reflejan, por ejemplo, una comprensión más detallada y precisa del significado y componentes de la inteligencia emocional, describiendo la inteligencia emocional como la habilidad para reconocer, gestionar y controlar emociones en diferentes situaciones, además de entender su impacto en las interacciones sociales. De esta manera, se hará una comparación con el pre-test.

Con respecto a la evaluación pre y post test que se aplicará, se revelarán varios aspectos significativos sobre el desarrollo emocional en los docentes y su impacto en la educación emocional en el aula.

Conclusiones

La propuesta de intervención permitirá identificar importantes áreas de crecimiento en los docentes en torno a su inteligencia emocional y su implementación en el aula. Desde el diagnóstico inicial, se observarán niveles variados de autoconciencia y regulación emocional en los participantes, los cuales serán abordados a través de estrategias específicas en la propuesta de taller. En particular, se destaca el desarrollo de habilidades prácticas, como ejercicios de respiración y técnicas de expresión emocional, las cuales se espera sean bien recibidas y practicadas por los docentes.

Por otra parte, mediante el análisis de los resultados del post-test se analizarán si se sugiere una evolución positiva en la actitud y disposición de los docentes hacia la educación emocional, por ejemplo, mostrando una mayor consciencia de la influencia de sus emociones en el ambiente de aprendizaje y su impacto en los estudiantes. Este hallazgo se puede alinear con lo señalado por Tacca et al. (2020), quienes subrayan que las competencias socioemocionales del docente no solo influyen en su propio bienestar, sino que también impactan de manera significativa en el aprendizaje de los estudiantes. En este sentido, los docentes reconocen la importancia de su propio desarrollo emocional como una herramienta fundamental para fomentar un entorno educativo más enriquecedor, en donde el fortalecimiento de sus habilidades emocionales contribuye significativamente a la mejora de sus métodos de enseñanza, empatía y capacidad para brindar apoyo emocional a los estudiantes (Rodríguez et al., 2023)

Cuando se comparen los resultados de esta propuesta de intervención con los

obtenidos en estudios como los de Rodríguez et al. (2023) y Ramírez (2021), se podrá establecer si es notoria una tendencia común en cuanto al fortalecimiento de la inteligencia emocional en docentes y su repercusión en el entorno educativo.

A grandes rasgos, con los resultados de la propuesta de intervención se analizará, por ejemplo, si se subraya el compromiso de los docentes con la mejora continua y la incorporación de prácticas de inteligencia emocional en sus estrategias de enseñanza y así observar una influencia positiva tanto en el bienestar emocional de los estudiantes como en su rendimiento académico, y por ende resaltar la necesidad de continuar promoviendo capacitaciones enfocadas en el desarrollo emocional dentro del ámbito educativo.

Alcances y limitaciones

Con relación a los alcances de la propuesta de intervención, se espera permitir a los docentes desarrollar una comprensión más profunda de la inteligencia emocional, pasando de definiciones generales a una visión más integral que incluye habilidades clave para la salud mental y la interacción social positiva. De igual forma, observar si los participantes muestran disposición para incorporar la educación emocional en su práctica diaria, utilizando las técnicas proporcionadas a lo largo del taller (ejercicios de respiración, actividades de expresión emocional, entre otras); demostrando así, un compromiso constante hacia la mejora de su labor educativa.

Como otro de los alcances, se espera observar si los docentes reconocen

el impacto de su propio desarrollo emocional en la creación de un ambiente de aprendizaje positivo, lo cual contribuye no solo a fortalecer la conexión con sus estudiantes, sino también a potenciar el rendimiento académico en el aula.

Por otro lado, las limitaciones del presente PDE están relacionadas con el tamaño de la muestra, una participación de 10 docentes únicamente, lo que puede restringir la generalización de los resultados a un contexto más amplio. Igualmente, la propuesta de intervención consiste en solo cuatro sesiones, lo que podría ser insuficiente para lograr un cambio significativo y consistente en las competencias emocionales de los docentes.

Importancia de la propuesta de intervención

Este PDE pretende que sea una experiencia enriquecedora tanto para los participantes como para mí como facilitador. A lo largo de las sesiones, se abordarán herramientas y estrategias prácticas para mejorar la autoconciencia emocional y la regulación de las emociones, aspectos fundamentales que los docentes pueden aplicar directamente en su labor diaria en el aula. Uno de los aprendizajes más significativos será analizar cómo el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los docentes puede impactar positivamente en su relación con los estudiantes, contribuyendo a un ambiente de respeto, comprensión y apoyo mutuo; analizar cómo los docentes comenzarán a reconocer que su capacidad para manejar sus propias emociones no solo mejora su bienestar, sino que también les permite ser modelos de comportamiento emocionalmente saludable para sus alumnos.

La importancia de esta práctica radica en la necesidad de que los docentes no solo enseñen conocimientos académicos, sino que también fomenten el desarrollo emocional de sus estudiantes. Al disponer de herramientas para gestionar sus emociones, los docentes pueden intervenir de manera más efectiva en situaciones conflictivas y ser más empáticos en su trato con los estudiantes, contribuyendo a un clima de aula más positivo y a un aprendizaje más integral.

Referencias

Álvarez, E. B. (2018). La competencia emocional como reto en la formación y actualización docente: Reflexiones a partir de un estudio de casos en educación básica en México. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 10(17), 199–220. México. Recuperado en:

<https://ojs.sociologia-alas.org/index.php/CyC/article/view/77>

Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza-aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48–64. Colombia. Recuperado en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-89322020000100048&script=sci_arttext

Bisquerra, R., & Mateo, A. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori. España. Recuperado en:

<https://www.puvill.com/toc/9788494985744.pdf>

Buceta, R. M. (2019). *Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Sevilla]. España. Recuperado en:

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castilla, A. D., & Rivera, J. J. F. (2024). La inteligencia emocional del docente como mejora de prácticas educativas. **Alternancia-Revista de Educación e Investigación*, 6*(10), 24–34. México. Recuperado en:

<https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/1242>

Chao, C. R. (2018). La educación socioemocional: La frontera educativa del siglo XXI. *DIDAC Nueva Época*, 72, 25–29. México. Recuperado en:

<https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/5.pdf>

Conejo, F. C. (2022). *De la inteligencia emocional a la autorregulación del aprendizaje: Un camino hacia la autonomía del aprendizaje en el estudiante*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Colombia. Recuperado en:

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/d8d87366-4b57-4627-b22f-a652b0432d21/content>

Costa-Rodríguez, C., Palma-Leal, X., & Salgado Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes: Importancia de la inteligencia emocional para la aplicación de la educación emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219–233. España. Recuperado en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052021000100219&script=sci_arttext

Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. En *Informe de investigación*. México. Recuperado en:

https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6043/RiEEB_01_01_31.pdf

Fernández-Abascal, E. G. (2021). *Emociones: Lo que da calidez a nuestras vidas* (3ra ed.). Pirámide. España. Recuperado en:

https://www.researchgate.net/publication/359014413_Emociones_Lo_que_da_calidez_a_nuestras_vidas

Garrido, I. (2020). *Psicología de la emoción*. Editorial Síntesis. España. Recuperado en:

<https://dmc2vm44yioo9.cloudfront.net/5348d374-196d-450a-b5bb-2b6de2792eb9.pdf>

Goleman, D. (2018). *Trabajando con la inteligencia emocional*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group. Estados Unidos. Recuperado en:

https://books.google.com.mx/books/about/Working_with_Emotional_Intelligence.html?id=ZNbsngEACAAJ&redir_esc=y

Hofmann, S. (2018). *La emoción en psicoterapia*. Paidós. México. Recuperado en:

https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxiu/39/38216_La_emocion_en_psicoterapia.pdf

Jodar, M. y Cols. (2023). *Neuropsicología*. Editorial UOC. España. Recuperado en:

<https://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/e3fff63044c7f8045565b8fd0e564fbf6d1f3cb8.pdf>

López, D. (2017). *Emoción y sentimientos*. Editorial Planeta. Argentina. Recuperado en:

https://revistaconsciencia.com/wp-content/uploads/2022/12/Emocion-y-Sentimientos_Daniel-Lopez-Rosetti.pdf

Machado, Y. P. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. **Alternancia-Revista de Educación e Investigación*, 4*(6), 35–47. Recuperado en:

<https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/819>

Martínez-Rodrigo, E., & Segura-García, R. (2015). Cerebro, emociones y redes sociales. *Brain, Emotions and Social Networks*. Recuperado en:

<https://www.researchgate.net/publication/309722579>

Mestre, J. (2012). *La regulación de las emociones una vía a la adaptación personal y social*.

Editorial Pirámide. España. Recuperado en:

[https://www.researchgate.net/profile/Jose-](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list)

[Mestre/publication/309428224 La Regulacion de Emociones Una via para la Adaptacion/](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list)

[links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list)

[Adaptacion.pdf?origin=publication_list](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Mestre/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf?origin=publication_list)

Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358–366. España. Recuperado en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Skills for health: Skills-based health education including life skills*. Estados Unidos. Recuperado en:

http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf

Orbeta, C. T., & Bonhomme, A. (2019). Educación y emociones: Coordinadas para una teoría vygotskiana de los afectos. *Psicología Escolar e Educacional*, 23, e193070. Brasil.

Recuperado en:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/HNVxSVbfsMjDRqsZW3j55LR/>

Peña, M. L. J. (2021). La educación emocional: Una revisión sistemática. *TecnoHumanismo*, 1(11), 1–21. Recuperado en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179036>

Piedra, E., López, C., Huiracocha, K., & Freire, A. (2020). Desarrollo socioemocional en

preescolares que asisten a centros educativos públicos y privados. *Revista Educación en Contexto*, 6(1), 1–22. Ecuador. Recuperado en:

<https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/136/255>

Pineda, I. (2022). *Desarrollo emocional en centros públicos durante el COVID-19, desde la percepción de los padres* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Ecuador.

Recuperado en:

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11606/1/17136.pdf>

Ramírez, J. A. F. (2021). *Perspectiva de los docentes sobre inteligencia emocional y su relación con la práctica docente antes y después del curso-taller impartido en la preparatoria Enrique Cabrera Barroso Urbana BUAP* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad

Autónoma de Puebla]. México. Recuperado en:

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/85d36a16-9c72-44d5-9f17-509cc2fdc55a/content>

Rodríguez, R. R., Arnáiz, J. A. A., Venegas, G. P. M., & Enríquez, F. G. (2023).

Implementación de taller de autorregulación emocional en docentes como búsqueda del fortalecimiento emocional. *Latam: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 2. España. Recuperado en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9586488>

Secretaría de Educación Pública de Hidalgo. (2021). *Caja de herramientas: Desarrollo de habilidades sociales y emocionales para entornos educativos armónicos* (2ª ed.). México.

Recuperado en:

https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/C2_1Desarrollo-de-habilidades-sociales-y-emocionales-para-entornos-educativos-armonicos.pdf

Suárez, G. L. P. (2023). *Inteligencia emocional en maestros: Exploración, impacto y desarrollo* [Trabajo de investigación, Universidad del Norte]. Colombia. Recuperado en:

<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/11957/55313800.pdf>

Tacca, D. R. H., Tacca, A. L. H., & Cuarez, R. C. (2020). Inteligencia emocional del docente y satisfacción académica del estudiante universitario. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1). Perú. Recuperado en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162020000100009

Valarezo, C. E., Figueroa, C. T., Soria, T. V., & Macancela, E. L. (2022). La manifestación emocional: Una mirada desde el currículo de educación inicial. En *Actas del IV Congreso Internacional de la Universidad Nacional de Educación* (pp. 217–226). Ecuador. Recuperado en:

<https://congresos.unae.edu.ec/index.php/ivcongresointernacional/article/view/6>

Anexos

Anexo 1. Instrumento

Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)

He leído y comprendido la información anterior y acepto participar voluntariamente.

1. Presto mucha atención a los sentimientos.
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
7. A menudo pienso en mis sentimientos.

8. Presto mucha atención a cómo me siento.
9. Tengo claros mis sentimientos.
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
11. Casi siempre sé cómo me siento.
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
14. Siempre puedo decir cómo me siento.
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.

22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.

24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

Anexo 2. Cuestionario

Nombre

Género

Grado o curso en el que imparte clases

Nombre de la institución en la que imparte clases

1. ¿Cómo definiría la inteligencia emocional?
2. ¿Qué entiende por desarrollo emocional de los docentes en el contexto educativo?
3. ¿Qué importancia cree que tiene el desarrollo emocional en el proceso de aprendizaje de los estudiantes?
4. ¿Cuáles son las habilidades emocionales que considera más importantes a desarrollar en los estudiantes?
5. ¿Considera que el desarrollo emocional de los estudiantes influye en su rendimiento académico? ¿Por qué?
6. ¿Incorpora la educación emocional en sus estrategias de enseñanza? Si es así, ¿de qué manera lo hace?
7. ¿Conoce estrategias educativas para fomentar el desarrollo emocional en el aula? En caso de responder que sí, ¿Cuáles?

8. ¿Qué recursos (materiales, formación, tiempo) considera necesarios para implementar de manera efectiva la educación emocional en el aula?
9. En su opinión, ¿Es importante que un docente cuente con una adecuada inteligencia o desarrollo emocional para ejercer de manera efectiva su práctica? ¿Por qué?
10. ¿De qué forma considera que su propio desarrollo emocional impacta en la motivación y el compromiso de los estudiantes?
11. ¿Cómo cree que sus emociones influyen en su relación con los estudiantes?
12. ¿Cómo describiría su capacidad para entender y manejar sus propias emociones dentro de su trabajo como docente?

Anexo 3. Cartas descriptivas de la propuesta de taller de intervención

Sesión 1 Autoconciencia emocional y su impacto en la práctica docente				
Objetivos Introducir a los participantes al tema de inteligencia y autoconciencia emocional y su importancia e impacto en la práctica docente.		Duración: 1 hora		
Actividad	Objetivo de la actividad	Duración	Materiales	Descripción
Bienvenida y objetivos del taller	Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del taller.	2.5 min	Presentación de diapositivas	Se dará la bienvenida a los participantes y se mencionarán los objetivos del taller.
Encuadre	Presentación del taller, donde se establecen acuerdos y expectativas entre los docentes y facilitador para el	2.5 min	Presentación de diapositivas	Se expondrá a los participantes algunas generalidades del taller y

	desarrollo del mismo.			reglas de las sesiones del mismo.
Rompehielos: mi nombre, mis virtudes.	Fomentar la autoconciencia emocional y personal de los participantes.	5 min	Presentación de diapositivas	Los participantes mencionarán su nombre y de acuerdo con cada letra, compartirán una cualidad, emoción o valor que los represente. El facilitador proporcionará un ejemplo inicial para aclarar cómo se desarrolla la actividad.
¡Conozcamos la percepción acerca de la inteligencia emocional!	Conocer las nociones de los participantes en torno al concepto de inteligencia emocional y sus componentes.	7.5 min	Plataforma Mentimeter	Se compartirá un link para que ingresen a una plataforma y escriban las nociones que tengan sobre el tema en tres palabras o menos. Posteriormente se retroalimentarán estas palabras clave y se comentará grupalmente.
¿Qué es la inteligencia emocional?	Brindar a los docentes los conceptos clave de inteligencia emocional así como su importancia en el ámbito	5 min	Presentación de diapositivas	Se explicará a los participantes mediante casos hipotéticos la definición y algunos aspectos

	educativo y desarrollo personal a través de casos hipotéticos.			generales que conforman la inteligencia emocional.
¿Qué entendemos por educación emocional?	Introducir a los participantes mediante una lluvia de ideas al tema de educación emocional y explicar cómo implementarla en el aula.	7.5 min	Presentación de diapositivas	Se les explicará a los participantes mediante una lluvia de ideas qué es la educación emocional y compartirán estrategias para aplicarla en el aula.
Mapa emocional docente	Identificar y reconocer las propias emociones, su influencia en el comportamiento y en el clima del aula.	25 min	Plataforma Zoom	Completarán un diario emocional reflexivo sobre situaciones desafiantes en el aula. Analizarán grupalmente patrones comunes y su impacto en los estudiantes. En grupos, compartirán experiencias usando el modelo de los 6 componentes emocionales (Martínez, 2015): subjetivo, comportamental,

				adaptativo, fisiológico, expresivo y cognitivo.
Recapitulación y cierre	Dar una breve recapitulación de la sesión y cerrar la misma.	5 min	Presentación de diapositivas	Se brindará atención a dudas, si es el caso y se dará un breve resumen de la sesión.
Fundamentación teórica - Basado en Bisquerra (2019) y Martínez (2015), se enfoca en la conciencia emocional como primer paso para la regulación. - Componentes emocionales y su papel en la atención y percepción (Mestre, 2012).				

Sesión 2 Autorregulación emocional y estrategias para el aula				
Objetivo Desarrollar la autorregulación emocional en los participantes.			Duración: 1 hora	
Actividad	Objetivo de la actividad	Duración	Materiales	Descripción
Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes.	5 min	Presentación de diapositivas	Se les dará la bienvenida a los integrantes del curso así como un breve repaso de la sesión anterior.
El termómetro emocional	Promover la autorregulación emocional mediante la identificación de emociones y estrategias prácticas para gestionarlas en el ámbito educativo.	10 min	Jamboard	Breve explicación sobre la importancia de la autorregulación emocional para docentes, por ejemplo, manejo del estrés y clima áulico. Se les mostrará un termómetro gráfico en pantalla (de "bajo" a

				"alto") asociado a emociones (en frío: calma; en caliente: ira/frustración). Se pedirá a los docentes que escriban en la herramienta colaborativa: a) Una situación que eleve su "temperatura emocional" (ejemplo: conflictos entre estudiantes, sobrecarga de trabajo). b) Una estrategia que usen para "bajar la temperatura" (respiración, pausa activa, reencuadre). El facilitador agrupará respuestas similares y destacará 3 estrategias prácticas.
--	--	--	--	---

Técnica de autorregulación emocional	Enseñar a los docentes una técnica de autorregulación emocional para gestionar el estrés.	5 min	Plataforma Zoom	Se les pedirá a los docentes que cierren los ojos (si se sienten cómodos) y coloquen una mano en su abdomen. Después se les pedirá que inhalen profundamente por la nariz contando hasta 4, retengan el aire 4 segundos y exhalen por la boca otros 4 segundos. Repetir 3 veces. Posteriormente se les preguntará si notan algún cambio en su estado emocional, por ejemplo, mayor claridad, relajación muscular.
Simulacro de crisis emocionales	Aplicar técnicas de regulación emocional para manejar estrés y conflictos en el aula.	35 min	Plataforma Zoom	Role-playing (juego de roles) de escenarios comunes (ejemplo: conflicto entre estudiantes, frustración docente). Práctica de estrategias como: -Reestructuración cognitiva

				(Lazarus, 1970). -Técnicas de respiración y mindfulness (Berking, 2007). -Diseño de un "plan personalizado de regulación" basado en el modelo de Gross (1999).
Reflexión grupal	Identificación de señales de estrés.	5 min	Presentación de diapositivas	Guiar a los docentes a que reflexionen sobre sus propias emociones y el cómo las manejan.
Fundamentación teórica - Modelo de regulación emocional de Gross (1999) y habilidades de Berking (2007). - Vinculación con la desregulación emocional y su impacto en el aprendizaje (Hoffmann, 2018).				

Sesión 3 Empatía y habilidades interpersonales				
Objetivo Desarrollar empatía y comunicación asertiva para mejorar las relaciones con estudiantes y colegas.		Duración: 1 hora		
Actividad	Objetivo de la actividad	Duración	Materiales	Descripción
Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes.	5 min	Presentación de diapositivas	Se les dará la bienvenida a los integrantes del taller y se preguntará por sus impresiones de la sesión pasada.
Repaso	Se hará un repaso de los conceptos y técnicas vistos en la sesión anterior.	5 min	Presentación de diapositivas	Se hará una revisión sobre autorregulación emocional, identificación del estrés.

¡Escuchemos!	Los participantes escucharán varias piezas musicales que puedan ayudarles a reconocer diferentes emociones.	5 min	Presentación de audio.	Se expondrá a los participantes la actividad y se les informará que escucharán varias piezas de música. A medida que las escuchen deberán pensar en la emoción que les evoca.
¿Qué te recuerda? / ¿Qué sientes?	Los participantes describirán las emociones que relacionan o evocan con las diferentes piezas escuchadas.	10 min	Plataforma Zoom	Se solicitará a los participantes que externen las descripciones de sus emociones.
Hablemos de esto...	Discusión grupal	5 min	Presentación de audio.	Se presentará cada pieza musical por separado y se darán 20 segundos por pieza para que el grupo comente situaciones emocionales que relacionen con cada pieza musical y reconozcan las emociones que evocan.

Círculo de empatía	Los participantes desarrollarán empatía y comunicación asertiva para mejorar las relaciones con estudiantes y colegas.	20 min.	Plataforma Zoom	Ejercicio de escucha activa: los docentes compartirán historias de estudiantes con desafíos emocionales. Análisis de casos usando el modelo de Goleman (2018) (conciencia social y aptitud social). Diseño de estrategias para fomentar la empatía en el aula (ejemplo: actividades colaborativas, retroalimentación constructiva).
Reflexión	Intercambio de ideas	5 min.	Ninguno	Los participantes comentarán cómo imaginan la música o ejemplos que consideren ideales para mantener emociones y actitudes positivas.

Cierre	Se agradecerá la participación en la sesión, resaltando la importancia de reconocer las emociones y la música que nos rodea.	5 min	Ninguno	Se brindará atención a dudas, si fuera el caso.
Fundamentación teórica - Modelo de inteligencia interpersonal de Bisquerra (2019) y teoría de la empatía (Goleman, 2018). - Relación con las funciones adaptativas de las emociones (Fernández-Abascal, 2021).				

Sesión 4 Integración y aplicación en el aula				
Objetivo: Diseñar una propuesta concreta para implementar la educación socioemocional en sus clases.		Duración: 1 hora		
Actividad	Objetivo de la actividad	Duración	Materiales	Descripción
Recapitulación	Recordar lo trabajado en las sesiones anteriores.	5 min	Ninguno	Cada participante mencionará algo nuevo que haya aprendido hasta ahora.

Mi aula emocionalmente inteligente	Diseñar una propuesta para implementar la educación socioemocional con sus estudiantes.	40 min	Plataforma Zoom	Serán asignados en equipos por plataforma Zoom y los docentes crearán un plan de intervención para su aula (ejemplo: rutina de chequeo emocional, espacios de diálogo). Presentación de propuestas y retroalimentación grupal. Compromiso personal de aplicación y seguimiento.
Cierre del taller	Aplicación de la dinámica: “Llevar y dejar lo que ayudará a fluir mejor en la vida”.	5 min	Presentación de diapositivas	Se les solicitará a los participantes que ofrezcan un breve comentario sobre lo que se llevan del taller impartido.
Aplicación de post test.	Llevar a cabo la aplicación de los instrumentos post test.	10 min	Enlace a formularios	Se les solicitará a los participantes que ingresen

				a un enlace que los llevará a los formularios virtuales para que respondan a la evaluación post-test.
Fundamentación teórica: - De acuerdo a los objetivos de la educación socioemocional (Bisquerra, 2019) y la importancia del clima escolar (OMS, 2021). - Integración de competencias docentes clave (Conejo, 2022): autogestión, empatía y promoción de bienestar.				

