

LAS EMOCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA EN COLOMBIA

María Yulie Pallares Urbina

Código Orcid:0009-0007-0922-0869

e-mail: mypu1926@gmail.com

Doctorando en Educación

Universidad Pedagógica Experimental Libertador
(UPEL – Rubio)
Venezuela

Recibido: 06/01/2026

Revisado: 10/02/2026

Aprobado:12/06/2026

RESUMEN

. El presente escrito, se enfoca en la importancia que tienen las emociones en el contexto socioeducativo; teniendo como objetivo analizar las emociones dentro del ámbito de la educación primaria, enfocándose en los elementos emocionales y sus efectos en el sistema educativo colombiano. Esto se debe a que es indudable la existencia de una situación en la que se desarrolla una dinámica que va en crecimiento motivado a los cambios sociales que se generan en la actualidad. Desde la perspectiva de la investigación documental, la autora realiza un análisis detallado de los principales teóricos y las posibles estrategias que se pueden implementar para apoyar la mejora de la autorregulación emocional en el contexto de la educación primaria. Puesto que las emociones son más que simples estados temporales, dado que son fundamentales para el crecimiento y desarrollo integral del ser humano (niño y adolescente) en su proceso de enseñanza y aprendizaje. Se concluye que la labor docente es fundamental para contribuir en la autorregulación emocional y propiciar estrategias innovadoras que contribuyan al fortalecimiento del acto educativo.

PALABRAS CLAVE: autorregulación, emociones, estrategias pedagógicas.

1.Docente aula Institución Educativa “General Santander, Maestría en Educación Universidad Simón Bolívar, doctorando UPEL IPRGR

Emotions from the Perspective of Primary Education in Colombia

ABSTRACT

This paper focuses on the importance of emotions in the socio-educational context, aiming to analyze emotions within the realm of primary education, specifically examining emotional elements and their effects on the Colombian education system. This is due to the undeniable existence of a dynamic and growing situation driven by current social changes. From a documentary research perspective, the author conducts a detailed analysis of key theorists and potential strategies that can be implemented to support the improvement of emotional self-regulation in the primary education context. Emotions are more than mere temporary states; they are fundamental to the growth and holistic development of human beings (children and adolescents) in their teaching and learning process. The paper concludes that the role of teachers is essential in contributing to emotional self-regulation and fostering innovative strategies that strengthen the educational process.

KEYWORDS: self-regulation, emotions, pedagogical strategies.

Introducción

Las emociones son estados evaluativos que pueden ser positivos o negativos, y son relativamente breves, formados por componentes fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Por lo tanto, el ser humano es meramente emocional dado de que todas las acciones que cumplen interfieren en sus emociones. Para (Blanco, 2019) refiere que “es un conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y motores que surgen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo, en un contexto determinado y en relación a los objetivos de un individuo en un momento concreto de su vida” (p.2).

Se trata de respuestas que el organismo produce ante situaciones que inciden en su desempeño, y que facultan al ser humano para aceptar o rechazar dicho proceso. De allí que el presente escrito tiene como objetivo analizar las emociones en el contexto de la educación primaria cuyo marco conceptual se centra en el abordaje de los factores emocionales y las repercusiones en el proceso educativo colombiano. Por cuanto es notorio la presencia de una realidad en la cual se sitúa la dinámica que emerge y que se acentúa cada día.

La autora hará revisión minuciosa acerca de los principales autores y las posibles estrategias a implementar para contribuir en el fortalecimiento de la autorregulación emocional en el ámbito de la Educación Primaria, por cuanto las emociones trascienden ser solo sentimientos temporales, puesto que juegan un papel clave en el desarrollo integral del niño y en su proceso de aprendizaje. Fundamentalmente, son impulsos que nos motivan a actuar y tienen la función de prepararnos para adaptarnos a las situaciones que se nos presentan. Son de gran relevancia en primaria para lo cual se hace necesario

la capacitación del docente en dicha materia dado que debe ofrecer la posibilidad de brindar apoyo socioemocional a los estudiantes y de esta manera puede contribuir a perfilar una educación emocional eficiente.

Desarrollo temático

En los últimos tiempos, debido a la situación pandemia derivado del COVID 19, a nivel mundial suscitó el resguardo propiciado para el cuidado de la salud las personas debían cumplir sus actividades en el hogar, compartir su vida familiar con la laboral y era notable el incremento de afectaciones en la salud emocional. Tal situación se evidencia según (UNICEF, 2022) “El sondeo rápido amplificó las voces de 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países y territorios de la región. El reporte da cuenta de los sentimientos que enfrentaron en los primeros meses de respuesta a la pandemia y la situación en el mes de septiembre” (p.3). Dichos sentimientos tenían que ver con la ansiedad depresión y por consiguiente en sus emociones. Otro autor como (Gintaras, 2021)

Las encuestas realizadas, se observó que más mujeres reportaron sentirse estresadas, ansiosas, tristes y con mayor dolor físico que los hombres. Las evaluaciones de ira, disfrute y calma no arrojaron diferencias estadísticamente significativas entre los sexos. Se observaron diferencias significativas en las emociones entre tres grupos de edad (18-29, 30-49, 50-74). (s.p).

El autor evidencia que el género femenino mayormente presentó incidencias y que cada uno de los géneros de acuerdo a la edad refieren divergencias

ENSAYO

entorno a las emociones. Dichos sentimientos se relacionan con los estados emocionales por cuanto poseen una raíz psicológica, siendo importante revisar la concepción de emoción y sentimiento, para comprender dicha acepción la cual se entrelaza y converge en lo interno del ser humano. Para (Garcia, 2016) “Se suelen definir como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre como resultado de cambios fisiológicos o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta. En psicología, están asociadas a distintos fenómenos, incluidos el temperamento, la personalidad, el humor o la motivación”(s.p). En este apartado se evidencia el carácter subjetivo de la emoción la cual se configura como una reacción fisiológica o psicológica que desencadena un comportamiento determinado cuya relación se estrecha con la condición del comportamiento y su motivación.

Por otra parte, el sentimiento es la expresión máxima de la condición humana para autores como (Balladares, 2015) La emoción es una de las cuatro funciones que permiten a la conciencia adaptarse y evaluar, es una función racional, aunque carente de lógica, que tiene un carácter personal y subjetivo. Facilita la valoración de la calidad y del valor particular de los elementos. Puede medirse a través de un juicio de placer o desagrado y mediante una postura de rechazo o atracción, pero no se limita a la dicotomía placer. Además, es la vivencia personal y consciente de una emoción, que se origina cuando el cerebro interpreta las respuestas fisiológicas involuntarias (emociones) provocadas por un estímulo, incorporando

entendimiento y vivencias previas. Se distingue de la emoción por su complejidad y permanencia, y es fundamental para el proceso de decidir y el autoconocimiento.

Aceptar, comprender de manera adecuada y manejar las emociones es lo que nos acercará a nuestra esencia humana. Esto nos brinda la oportunidad de evolucionar continuamente como individuos y ser más conscientes de los patrones que puedan estar afectando la calidad de vida. Al identificar nuestras emociones, de inmediato también identificamos las de los demás, lo que nos lleva a apreciar más nuestras conexiones y reforzar nuestros lazos. Dado de que en todos los entornos donde se desenvuelve el ser humano acontecen situaciones que interfieren tanto en los sentimientos como en las emociones, por cuanto son factores que se entrelazan para dar como resultado las respuestas de acuerdo a la situación planteada.

En el ámbito educativo, las emociones son cruciales para el logro de los propósitos e intencionalidades, motivado a que en un mismo espacio de aprendizaje convergen relaciones afectivas que inciden en el clima emocional del aula y en el proceso enseñanza aprendizaje lo cual es determinante para la consolidación de aprendizajes perdurables. Es notoria la presencia del docente como orientador y asesor de dichos procesos para configurar escenarios donde el agrado la motivación y el interés sean factores que propicien la educación emocional. En este orden de ideas, las emociones impactan directamente en la enseñanza y el crecimiento de los jóvenes. Por lo tanto, la formación emocional es esencial en áreas educativas, psicológicas y en el ámbito personal. Un claro ejemplo de esto lo vemos en las

crecientes demandas sociales y académicas en nuestra sociedad actual que, junto con la sobrecarga de información diaria, lo que los niños logran identificar con mayor facilidad son aquellas experiencias que les han provocado una emoción (Tabau, 2025, pág. 11).

En el ambiente educativo el docente debe propiciar un desarrollo Integral que contribuya a que los estudiantes progresen no solo en el ámbito académico, sino también en el personal y social; con la finalidad de potenciar el Aprendizaje, debido a que las emociones afectan directamente la motivación: las emociones positivas, como la felicidad o el interés, ayudan a recordar información y fomentan una mayor autoestima, porque permiten a los niños entenderse a sí mismos, apreciar y aceptar sus propias características y emociones. Además, fortalece la regulación emocional, para que los niños gestionen sus sentimientos, aprendiendo a no suprimir los negativos como la rabia o la tristeza, sino a expresarlos de manera constructiva y a evitar reacciones impulsivas. Esto es esencial para cultivar la habilidad de manejar la frustración y el autocontrol.

Es fundamental el fomento de las habilidades sociales, dado de que favorece la empatía, que es la comprensión de los sentimientos y necesidades de otros y el asertividad, lo cual mejora la convivencia y la resolución de conflictos. Para lograr un clima favorable motivador que contribuya eal fomento del aprendizaje significativo y proporcionar herramientas para cuidar la salud emocional, ayudando a anticipar problemas como la ansiedad o el estrés crónico a largo plazo.

El principal objetivo de trabajar con emociones en el entorno escolar es (Villavicencio, 2025) Promover emociones positivas y enseñar a gestionar las emociones negativas resulta esencial para alcanzar los objetivos educativos, ya que estas prácticas contribuyen significativamente al aprendizaje profundo y al bienestar de los estudiantes. (s.p). De acuerdo a lo expresado por el autor se refiere a la capacidad de gestionar las propias emociones y las de otros para ofrecer la posibilidad de propiciar espacios de aprendizaje renovadores y coherentes con la autorregulación emocional, para manejar y transformar las emociones, por ejemplo, empleando técnicas para disminuir la ira o la ansiedad. Autonomía Emocional: ser capaz de generar una actitud positiva, mantener una buena autoestima y automotivarse. Incrementar las habilidades socioemocionales para formar relaciones positivas, comunicarse de manera efectiva y solucionar conflictos constructivamente. Esto con la finalidad de fomentar habilidades de vida y bienestar para enfrentar los retos diarios y alcanzar un bienestar subjetivo.

Algunos estados emocionales se tienen la alegría constituye un estado emocional que incentiva la motivación y la regulación emocional favoreciendo la actitud positiva hacia las acciones del ser humano. Para (Alborts, 2016)

Para que los niños adquieran una identidad positiva, es necesario que tanto las familias como el centro escolar ayuden a que los niños la adquieran a través de un lenguaje adecuado que ayude al niño a sentirse seguro, es decir, su entorno más cercano es el que tiene que ayudar a construir esa imagen positiva en el niño, por tanto, para construir una vida positiva en el niño, es necesario aumentar las emociones positivas y disminuir las negativas,

también hay que enseñar al niño a que tiene que ayudar a aumentar las buenas emociones en los demás para de esta forma aumentar también las suyas (p.12)

El trabajo articulado entre familia docentes e institución educativa, es determinante para que los pequeños desarrollen una autoimagen favorable. Por ello, es fundamental que tanto sus familias como la escuela contribuyan a ello utilizando un lenguaje que propicie su seguridad. Es decir, el entorno más inmediato debe ser el encargado de formar esa percepción positiva en el niño. Por lo tanto, para fomentar una vida saludable en el niño, es crucial potenciar las emociones constructivas y reducir las perjudiciales. Asimismo, es importante enseñar al niño que debe colaborar en el fomento de sentimientos positivos en los demás, lo que a su vez contribuirá a intensificar sus propias emociones positivas.

La tristeza es un estado emocional que incide en el desempeño de la persona La tristeza es un estado emocional que se distingue por sensaciones de descontento, desánimo, aflicción o desilusión. Se trata de una respuesta natural y temporal frente a determinadas situaciones en la vida. Autores como (Jhonson, 2022) señalan que: "La tristeza es una de las emociones humanas que las personas quizá más evitan sentir. "Aunque suele considerarse una emoción 'negativa', desempeña un papel importante a la hora de señalar la necesidad de recibir ayuda o consuelo" (p.2). Dichos cambios emocionales inciden en el accionar de las personas, lo cual trae como consecuencia que las personas actúen en determinada forma que repercute en su diario vivir, los cuales deben ser atendidos por la familia o la institución educativa.

Normativa de la Educación Emocional en Colombia

A partir de las propuestas legales del proceso educativo la educación emocional tiene sus cimientos a nivel internacional de manera relevante dado que es una necesidad imperiosa que esta sustentado en la implementación y consolidación de habilidades que favorezcan el proceso educativo mediante el equilibrio y la autorregulación emocional. Por lo cual (UNESCO, 2025)

El aprendizaje socioemocional es un proceso integral que ayuda a los estudiantes a adquirir competencias clave para reconocer y gestionar emociones, desarrollar empatía, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva. Este enfoque se basa en la ética del cuidado, fomentando no solo el bienestar individual, sino también la cohesión social y la construcción de comunidades inclusivas (p.4).

El establecimiento de un clima favorable, armonioso donde las relaciones sociales se fortalezcan mediante el dialogo, la sana convivencia, la comunicación entre todos los actores para identificar los factores inherentes a la sana convivencia a la interacción mediante respeto, dialogo, basados en la cohesión social y en la comprensión favorable de la realidad individual y sus repercusiones en el ambiente pedagógico para fomentar un aprendizaje consensuado y para la vida.

En Colombia la normativa vigente se sitúa en la necesidad de focalizar la atención en torno La enseñanza de la inteligencia emocional en Colombia ha experimentado un avance notable en los últimos tiempos, transformándose de una

práctica aislada a un requerimiento legal y una prioridad dentro del sistema de educación. Las recientes leyes han establecido los fundamentos necesarios para la oficialización de la educación socioemocional en las instituciones educativas.

En cuanto a las Nuevas Normas Legales Constitución Política de Colombia se presentan los fundamentos normativos que regulan el proceso educativo enmarcado en la temática objeto de estudio. Por ello inicialmente se tiene la Constitución política de Colombia Artículo (67), 1991) señala:

Que la educación es un derecho de la persona y un servicio público con función social, del cual son responsables el Estado, la sociedad y la familia. Así mismo, dispone que la educación busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente (s.p).

El estado colombiano mediante este decreto alude el derecho que tienen las personas a recibir educación con acceso a la Ciencia y a la Cultura, el cual se propone facilitar el acceso a la investigación, la tecnología, la sabiduría con principios activos y culturales. Además, se enfoca en una educación en valores Cívicos, los cuales se enfocan en la valorización de los derechos humanos, la armonía social y el sistema democrático, para el fomento y el crecimiento Integral y sostenible; mediante el Impulso de la realización del trabajo, el esparcimiento, el avance cultural, científico, tecnológico y la conservación del entorno.

Ley General de Educación 115 de 1994

Destaca que la educación es un proceso continuo de desarrollo personal, cultural y social, basado en una visión holística del ser humano, su dignidad, derechos y responsabilidades. Definición y Objetivos Indica que la educación es un bien público con una función social y precisa los objetivos concretos que debe alcanzar el sistema educativo, tales como el pleno desarrollo de la personalidad, el acceso a la información, la ciencia, la tecnología, la cultura y la educación en valores cívicos y democráticos. Para lo cual (MEN, 1994) señala:

ARTICULO 5o. Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

A nivel curricular define las áreas de conocimiento que son esenciales y obligatorias (como Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lenguaje, Matemáticas, entre otras) que deben ser incluidas en el currículo educativo.

Ley 2383 de 2024

Cuyo objetivo principal es impulsar la educación socioemocional de manera integrada en el nivel preescolar, en educación primaria, en educación básica y en educación media dentro de las instituciones educativas tanto públicas como privadas. Enfoque: Enfocar la atención en habilidades cognitivas, sociales y

emocionales, así como en otras capacidades no cognitivas, para poder manejar de manera asertiva las emociones, los pensamientos y las conductas.

Dicha ley no se limita únicamente a los alumnos, sino que también incluye a maestros, padres, madres y tutores legales, quienes deben ser parte activa en la implementación. Para fomentar el desarrollo integral: Establecer un marco que favorezca el desarrollo integral de la salud mental, la salud física y las habilidades sociales de los estudiantes.

Promueve la educación socioemocional de niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar, primaria, básica y media. Busca un desarrollo integral y establece líneas de intervención como: Educación socioemocional y pedagogía de la confianza, liderazgo, formación en valores y hábitos saludables. (Congreso de la República de Colombia, 2024)

Teóricos que Sustentan las Emociones

Algunos estudiosos de las emociones son los propulsores de las corrientes del pensamiento cognitivista que aluden la importancia de la educación emocional, siendo un proceso necesario dado la demanda actual en materia de atención prioritaria para el fomento de la autorregulación emocional. Para introducir el término inteligencia emocional como la facultad de gestionar las emociones (Bello, 2023) “Una emoción provoca una acción, una respuesta. Habitualmente, ante

determinadas emociones, nuestra respuesta suele ser automática, o lo que es lo mismo: una reacción ante un estímulo. Lo que dice la inteligencia emocional es que es posible responder en lugar de reaccionar” (p.2). Esta autora, se sustenta en los aportes de Goleman en cuanto a la inteligencia emocional como elemento fundamental para comprender y propiciar la facultad de autorregular las emociones.

Otro estudioso de este tema, lo constituye (Ekman, 1978) Las emociones representan un proceso específico, una forma de evaluación automática impactada por nuestro desarrollo evolutivo y experiencias personales. En este proceso, percibimos que algo significativo está sucediendo para nuestro bienestar, lo que desencadena una serie de reacciones psicológicas y respuestas emocionales para afrontar la situación. Según Ekman, existen siete emociones fundamentales: tristeza, enfado, asombro, miedo, repulsión, desprecio y felicidad. La principal aportación del referido autor en el ámbito del estudio emocional fue evidenciar, a través de investigaciones exhaustivas y numerosas imágenes, que la expresión facial asociada a las emociones es universal y se manifiesta de manera bastante similar en diversas culturas y grupos étnicos.

Por otra parte, Howard Gardner introdujo estas dos formas de inteligencia durante la década de 1980, sentaron las bases para que Peter Salovey y John Mayer formalizaran el concepto de Inteligencia Emocional en 1990, y para que Daniel Goleman lo diera a conocer más adelante. Según (Garner, 1955) , es absurdo que se siga insistiendo en que todos los alumnos aprendan de la misma manera. La misma materia se podría presentar de formas muy diversas que permitieran al alumno asimilarla partiendo de sus

capacidades y aprovechando sus puntos fuertes. Este enfoque permitiría estimular las capacidades de los alumnos según sus potencialidades y competencias.

En realidad, Goleman tomó como base las inteligencias Interpersonal e Intrapersonal propuestas por Gardner para construir y expandir su modelo de Inteligencia Emocional, dividiéndolo en competencias más específicas (como Autoconocimiento, Autorregulación, entre otros, el principal legado de Gardner es, por tanto, la validación académica de que las habilidades relacionadas con el manejo y la comprensión emocional son una forma de inteligencia tan relevante y necesaria para el éxito en la vida como las habilidades académicas convencionales.

De acuerdo con la creación inicial de Salovey y Mayer en mil novecientos noventa, la inteligencia emocional se define como la capacidad de gestionar sentimientos y emociones, distinguir entre ellos y emplear esta información para influir en las propias ideas y conductas. Según (Salovey, 1990) "la inteligencia emocional abarca la capacidad de detectar con precisión, valorar y comunicar emociones; la habilidad de acceder y/o generar emociones que ayuden al pensamiento; la habilidad de entender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular los sentimientos para fomentar el desarrollo emocional e intelectual". La inteligencia emocional se refiere a un "pensador con un corazón" que capta, comprende y gestiona las interacciones sociales.

Los referidos autores, efectúan grandes aportes que contribuyen a la comprensión de la realidad que enmarcan las emociones en el ser humano teniendo presente que las mismas aluden a la inteligencia emocional como esencia clave de la dinámica en la cual

se sitúa el objeto de estudio, en educación primaria es fundamental educarla y fomentarla. Para (Goleman, 2000) Toda emoción constituye un impulso que moviliza hacia la acción. La propia raíz etimológica de la palabra da cuenta de ello pues el latín moveré, y el prefijo e denota un objetivo. La emoción es desde el plano semántico y significa “movimiento hacia” y basta con observar los animales o a los niños pequeños para observar que las emociones orientan la acción² (s.p).

La capacidad emocional es esencial en la educación infantil ya que esta fase establece los cimientos para el desarrollo completo del niño, abarcando no solo el aspecto intelectual, sino también el personal y social. Por lo cual se requiere fomentar habilidades emocionales en un entorno escolar desde una edad temprana permite a los niños adquirir competencias vitales que influirán de manera positiva en su bienestar, sus interacciones y su rendimiento escolar.

Las emociones en educación primaria son prioritarias mediante la implementación de la inteligencia emocional Beneficios Principales de la Inteligencia Emocional en la Educación Primaria: es necesario implementar las estrategias didácticas que potencien el aumento del Autoconocimiento y Control Personal: Los niños aprenden a reconocer y expresar sus emociones (como felicidad, tristeza, frustración, enojo, entre otras). Desarrollan la habilidad para gestionar y controlar sus reacciones y emociones negativas (como la ira o la ansiedad) de manera constructiva, lo que disminuye las conductas problemáticas en el aula y en el hogar.

Promueve la paciencia ante la frustración y la capacidad de recuperarse frente a los desafíos. Desarrollo de Habilidades Sociales y Empatía: Se les enseña a entender las emociones ajenas (empatía), lo cual es fundamental para mantener interacciones respetuosas. Mejora la calidad de las relaciones y la convivencia en el aula, disminuyendo los conflictos. Fomentan la asertividad y la habilidad de comunicarse de manera clara y eficaz. Generando un efecto positivo en el rendimiento Escolar: Una adecuada gestión emocional disminuye el estrés y la ansiedad, lo que favorece la concentración y el enfoque en las actividades escolares. Incrementa la motivación y el compromiso hacia el aprendizaje, lo que resulta en un mejor rendimiento académico. Estimula la independencia y la capacidad de tomar decisiones responsables y éticas. Prevención y Bienestar a Largo Plazo.

Propuesta

Desde la perspectiva pedagógica y psicológica se proponen algunos aportes para contribuir con los estudiantes a incrementar su inteligencia Emocional. Por lo tanto, según Cedeño et al. citado en (Ramos, 2022) “Destaca que, la educación emocional se está convirtiendo cada vez más en un concepto valioso en el aprendizaje de los estudiantes. Por ende, la educación emocional contribuye en el mejoramiento del trabajo en equipo y el liderazgo y admite perfeccionar las relaciones interpersonales y tiene una fuerte, influye en el aprendizaje” (p.5). de acuerdo a lo expuesto por el autor se infiere que la educación emocional constituye el soporte en el que se cimenta la educación dado de que representa una influencia favorable en el proceso didáctico. De allí que se

conciben algunas consideraciones para fortalecer el acto pedagógico diversos autores (Vivas, 2003) y (Bisquerra, 2022) exponen algunas estrategias que potencian la acción educativa. estas son:

Escuchar a los estudiantes atentamente y muestra que te preocupas por sus sentimientos y emociones. También, comparte tus propios sentimientos y emociones con ellos. Para conocerse a si mismo y a los propios sentimientos, lo cual es muy importante para suscitar inteligencia emocional. La misma, depende de dos factores: conocernos a nosotros mismos y saber lo que sentimos. Así mismo, se requiere estar conscientes de nosotros mismos y de nuestras emociones. Para sentirnos bien y mal, necesitamos controlar cómo expresamos nuestras emociones.

Demostrar que la persona con la que está tratando es importante. Usted puede hacer una gran diferencia en la vida de alguien haciendo pequeñas cosas que le muestran que le importa: abrazarlos, ser paciente y no apresurarse, prestar atención y entender lo que dicen. Dichos detalles y las muestras de afecto contribuyen a afianzar los lazos afectivos y consolidar la afectividad en las relaciones humanas, así como también fortalecen las relaciones sociales, la autoestima de quiénes integran el contexto educativo.

Comprender que, en algunos momentos, no se puede obtener todo lo que quieres en la vida. Se puede hacer, pero se necesitará mucho tiempo y energía. Se les debe enseñar a los niños a ser pacientes y esperar el momento adecuado para conseguir lo que quieren. Mientras esperan, deben seguir viviendo sus vidas. La inteligencia

ENSAYO

emocional también implica autocontrol y autocontrol: fortaleciendo las acciones y sentimientos y cambiar el estado de ánimo. Además, cuando te enfrentas a un problema, debes pensar en ello y luego tratar de resolverlo pacíficamente, sin lastimar a nadie más. Enseña al estudiante cómo enfrentar emociones negativas como la ira, la ira, la rabia, etc. Es bueno decir que estás loco, siempre y cuando lo hagas de una manera buena y no hagas que la otra persona se sienta mal.

El estudiante puede adquirir la habilidad de ser capaz de animarse a sí mismo y a los demás. Cuando puede sentirse a sí mismo y a otros dispuestos a hacer las cosas, usted necesita ser optimista y confiado. Un estudiante que estudia la educación y se elogia será generalmente tranquilo y positivo. Estos aspectos se expresan en la motivación al logro y el desarrollar el fortalecimiento de las habilidades sociales, su motivación intrínseca y los factores inherentes a sus emociones. Adicionalmente, cuando se reconoce las actitudes positivas y acciones que sus estudiantes realizan, también debe ser fuertemente señalado que algo está mal cuando una acción es negativa. Los alumnos pueden entender mejor a la otra persona imaginando cómo se sentirían en la misma situación. Esto le ayudará a comprender cómo se sienten los demás. Ayúdelo a aprender a decir lo siento. Para enseñar empatía, los estudiantes necesitan aprender a enfocarse, escuchar y comprender lo que otros piensan y sienten.

Por otra parte, en las relaciones sociales, se les debe enseñar a los alumnos que la mejor manera de resolver los conflictos es hablando, no atacando física o verbalmente a la otra persona. Una buena charla puede ayudarnos a entendernos mejor, ver las cosas

desde diferentes perspectivas y apreciar lo que la otra persona tiene que decir. Si no se quiere pelear, se les debe mostrar cómo se siente y podemos resolver el problema. - También puedes exponer que cuando las personas son buenos modelos a seguir, pueden hacer que otros quieran hablar y compartir sus sentimientos.

La comunicación es determinante es fundamental el habla con los estudiantes. Al hablar con ellos sobre diferentes cosas les ayudará a ver la verdad y pensar por sí mismos. Por ello, es importante fomentar las conversaciones y diálogos que susciten un clima de respeto de apertura al diálogo. Se trata de comprender que siempre debes recordar que mostrarse haciendo es la mejor manera de enseñar y aprender.

El rol de los maestros debe tratar a los estudiantes con respeto y amabilidad, y ayudarlos a aprender a manejar sus emociones e interactuar con otros de una manera positiva. Este factor, es determinante en las relaciones pedagógicas para el fomento de una cultura sana de amplio respeto, tolerancia y comunicación que se configuran en un ambiente educativo que incentive la participación, motivación e interés por interactuar en el ámbito pedagógico. El docente debe centrarse en las cosas buenas que se han implementado y en los objetivos que se han alcanzado, en lugar de las cosas malas que han acontecido y las metas que no hemos alcanzado.

Algunas maneras en que los maestros pueden ayudar a sus estudiantes a crecer emocionalmente son: orientarlos en el entendimiento y etiquetar sus sentimientos - Darles actividades para practicar el cuidado de otros. Es necesario animarlos a hablar y escucharse mutuamente, mostrando herramientas para calmarse cuando están

enojados o molestos, esto con la finalidad de apoyar su autorregulación emocional. Además, una de las frases es: El maestro necesita saber cómo recibir los mensajes de los estudiantes, escucharlos, hablar con ellos y cambiar la forma en que enseñan para encajar a todos en el aprendizaje.

Las interacciones educativo-educativas son un espacio socioemocional ideal para la educación emocional con actividades diarias como: Cuente problemas o intercambie opiniones y consejos. al ayudar a los alumnos a resolver sus problemas entre sí. Compartir algunas historias de su propia experiencia como profesor sobre cómo lidiaste con problemas similares a los que enfrentaron los estudiantes. Se puede aprender acerca de los sentimientos humanos haciendo cosas como ver películas, escuchar poemas y contar historias.

Actividades derivadas del Componente de la inteligencia emocional.

Entender los sentimientos de cada uno de los actores educativos, para entender y manejar sus propios sentimientos y los de otros, se necesita estar consciente de sí mismo. Por lo cual se debe confiar más en los propios sentimientos cuando se toman decisiones importantes, para manejar las emociones, porque cuando la persona puede relajarse y dejar de sentirse demasiado estresado, enojado o triste, usted puede rebotar más rápido de cosas malas que suceden.

Automotivación. Esperar un buen resultado y no actuar por impulso ayuda a la gente a alcanzar sus metas y sentirse satisfecha. Adicionalmente, la empatía. Comprender cómo se sienten los demás, lo que quieren y lo que necesitan es la habilidad

más importante para hacer amigos y conexiones y gestionar las relaciones, para actuar con empatía significa entender cómo se sienten los demás y responder apropiadamente. Además, la empatía ayuda a ser un buen líder y una persona popular, contribuye en los estudiantes a comprender y manejar sus sentimientos en la escuela. Por lo tanto, el maestro debe mostrarle al estudiante cómo sentir el contenido, no solo decirles los hechos o la información.

El uso de la historia, el cuento, la poesía, las obras literarias en general están llenas de situaciones emocionales desde las que se pueden trabajar estos contenidos. Fotos y escenas de la vida cotidiana hacen que el mundo emocional cobre vida. La propuesta de juegos de comunicación y expresión emocional. Dichas películas muestran cómo se sienten los personajes y lo que siente el público cuando los mira, mediante el uso de técnicas de juego de roles.

La imaginación ayuda a aprender cosas nuevas, propicia el querer saber más, incrementar la curiosidad, lo cual ayuda a desarrollar una autoestima saludable y una visión optimista de la vida. Cuya función es un elemento preventivo contra problemas futuros como la ansiedad, la depresión o el estrés crónico. Prepara a los alumnos para ser ciudadanos responsables y competentes en el futuro, dotándolos de mejores herramientas para enfrentar los desafíos en su vida personal y profesional. De tal manera que, la educación emocional contribuye a formar individuos íntegros, equilibrados y resilientes, capaces de manejar sus emociones y establecer relaciones positivas, que son fundamentales para su felicidad y logro.

Conclusiones o reflexiones finales:

El rol docente es fundamental para potenciar el fortalecimiento de la inteligencia emocional ante la emergencia de crisis emocionales que inciden directamente en la realidad socioeducativa. Por lo cual, las emociones y los sentimientos guardan estrecha relación. Por otro lado, el sentir humano representa la máxima manifestación de nuestra condición, según autores como Balladares en 2015. La emoción es una de las cuatro funciones que permiten a la conciencia adaptarse y evaluar, es racional, aunque no lógica, posee un carácter subjetivo y personal. Ayuda a valorar la calidad y el valor específico de los elementos. Su medición puede realizarse a través de un juicio de agrado o desagrado, así como mediante una actitud de rechazo o atracción, sin limitarse a la mera dicotomía del placer. Además, se experimenta de manera consciente y personal, surgiendo cuando el cerebro procesa respuestas fisiológicas involuntarias (emociones) disparadas por un estímulo, integrando el entendimiento y experiencias pasadas. Se diferencia de la emoción en su complejidad y duración, siendo esencial para el proceso de toma de decisiones y autoconocimiento.

El aceptar, comprender adecuadamente y gestionar las emociones nos acerca a nuestra verdadera esencia humana. Esto nos da la posibilidad de evolucionar como individuos y aumentar nuestra conciencia sobre los patrones que pueden afectar nuestra calidad de vida. Al reconocer nuestras emociones, también logramos identificar las de otros, lo que nos lleva a valorar más nuestras relaciones

y fortalecer nuestros vínculos. En cualquier entorno en que el ser humano se desenvuelve, suceden situaciones que impactan tanto en los sentimientos como en las emociones, puesto que estos factores están entrelazados y dan lugar a respuestas según la situación presentada.

En el contexto pedagógico, las emociones son vitales para alcanzar los objetivos e intenciones, ya que en un mismo entorno de aprendizaje se dan relaciones afectivas que influyen en el clima emocional del aula y en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que resulta crucial para el establecimiento de aprendizajes duraderos. La presencia del educador se hace evidente como guía y apoyo en estos procesos, creando escenarios donde el interés, la motivación y el agrado fomenten la educación emocional. Por lo tanto, las emociones impactan directamente en la enseñanza y el desarrollo de los jóvenes. Así, la formación emocional se vuelve fundamental en los ámbitos educativo, psicológico y personal.

Desde un ángulo educativo y psicológico, se presentan algunas sugerencias para ayudar a los alumnos a mejorar su Inteligencia Emocional, según lo indicado por Cedeño et al. en (Ramos, 2022) “Resalta que la educación emocional se ha vuelto un concepto cada vez más valioso en el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, la educación emocional apoya la mejora del trabajo en equipo y el liderazgo, y permite perfeccionar las relaciones interpersonales, además de tener una fuerte influencia en el aprendizaje” (p.5). A partir de la exposición del autor, se puede concluir que la educación emocional es la base fundamental de la

ENSAYO

enseñanza, dado que ejerce un impacto positivo en el proceso educativo. Por este motivo, se hacen algunas observaciones para reforzar la práctica pedagógica. Varios autores (Vivas, 2003) y (Bisquerra, 2022) presentan varias técnicas que enriquecen el proceso educativo.

Escuchar a los alumnos de manera atenta muestra que valoras sus sentimientos y emociones. Además, debes compartir tus propios sentimientos y emociones con ellos. Esto es crucial para desarrollar la autoconciencia y poder estimular la inteligencia emocional. La inteligencia emocional está vinculada a dos elementos: conocernos a nosotros mismos y entender nuestras emociones. Igualmente, es necesario estar alerta acerca de nuestras emociones y sentimientos. Para experimentar el bienestar o el malestar, es esencial controlar cómo manifestamos nuestras emociones. Haga evidente que la persona con la que está interactuando tiene valor. Puede generar un impacto significativo en la vida de alguien con pequeños gestos que demuestren su preocupación: abrazos, ser paciente y no apresurarse, prestar atención y comprender lo que expresan.

Esos gestos y demostraciones de afecto fortalecen los vínculos emocionales y consolidan la afectividad en las relaciones humanas, además de mejorar las relaciones sociales y la autoestima de los individuos en el entorno educativo. Es fundamental entender que, en algunos momentos, no podrás obtener todo lo que deseas en la vida. Es posible lograrlo, pero se requiere tiempo y esfuerzo. Los

niños deben aprender a mostrar paciencia y esperar el momento adecuado para alcanzar sus metas. Mientras esperan, deben continuar con sus vidas. La inteligencia emocional también abarca el autocontrol: gestionar emociones y alterar el estado de ánimo. Además, al enfrentar un obstáculo, debes reflexionar sobre él y luego intentar resolverlo de manera pacífica, evitando hacer daño a los demás. Es vital enseñar a los estudiantes cómo manejar emociones negativas como la frustración o la ira. Expresar que estás enojado está bien, siempre que se haga de una manera constructiva y sin menospreciar a los demás.

Por otra parte, la enseñanza moderna ha ido más allá de simplemente impartir contenido académico. En la actualidad, el propósito principal es cultivar ciudadanos que sean competentes, resilientes y que sepan enfrentarse a la complejidad del entorno social y personal. En este nuevo enfoque, la habilidad de autorregulación emocional se destaca como un elemento esencial para alcanzar el éxito en la vida. Este artículo argumenta que el educador, en lugar de ser únicamente un transmisor de información, debe desempeñar un papel crucial como guía y facilitador en el desarrollo de la autorregulación emocional de sus alumnos, creando un ambiente educativo que modele, enseñe y valide las experiencias emocionales.

La Autorregulación Emocional como Habilidad Fundamental

La autorregulación emocional se refiere a la habilidad de supervisar, evaluar y ajustar las respuestas emocionales, tanto internas como externas, para lograr

ENSAYO

objetivos personales o adaptarse a las exigencias del entorno. No se trata de rechazar las emociones, sino de gestionarlas de manera consciente e inteligente. Esta habilidad es vital para un aprendizaje eficaz, ya que emociones intensas como la ansiedad o la frustración pueden obstaculizar habilidades ejecutivas como la atención y la retentiva. Por lo tanto, un alumno que maneja sus emociones es un alumno que aprende más efectivamente.

Finalmente, el Educador debe ser un ejemplo y apoyo emocional para sus estudiantes y para su familia. Por lo tanto, el primer paso para fomentar la autorregulación emocional, debido a que el educador actúa como una figura de autoridad y su propia gestión emocional en el aula se convierte en un ejemplo fundamental para los alumnos. El Modelado Directo: El educador debe articular su propio proceso de regulación. Por ejemplo, ante un contratiempo o una situación frustrante. Propiciando un fomento de un Ambiente Seguro: Un salón donde se castigan o ignoran las emociones negativas dificulta la autorregulación. El educador debe establecer "normas emocionales" claras, donde se permita sentir (validación) pero se regule la forma de expresarlo (conducta). El educador valida al reconocer y llevar al estudiante a tomar el control gradualmente. Al inicio, puede recomendar estrategias ("¿Por qué no pruebas dibujando lo que sientes?"). Con el tiempo, la ayuda se reduce, permitiendo que el estudiante seleccione y aplique su propia estrategia.

Referencias

67), C. P. (20 de julio de 1991). Obtenido de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html

ENSAYO

- Alborts. (2016). La inteligencia emocional en Educación Infantil. Propuesta de. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/22381/TFG-G2312.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Balladares. (2015). SENTIMIENTO Y AFECTO. 9(1). Obtenido de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100007
- Bello. (2023). La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla. Obtenido de <https://www.iebschool.com/hub/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>
- Bisquerra. (2022). La Educación emocional. Obtenido de <https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Blanco. (2019). La Emoción y sus Componentes. Obtenido de <https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (19 de julio de 2024). Ley 2383 . Obtenido de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=160018>
- Ekman. (1978). Mnaula Tecnico clave para expresiones faciales de las emociones.
- Garcia. (2016). Psicología emocional: principales teorías de la emoción. *Psicologia y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>
- Garner. (1955). Inteligencias Multiples la teoria a la practica. (Paidos, Ed.)
- Gintaras. (2021). El impacto de la cuarentena en las emociones durante la pandemia de COVID-19. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/pii/S1874350121000122>
- Goleman. (2000). Inteligencia Emocional. Obtenido de <https://www.leadersummaries.com/es/libros/resumen/detalle/inteligencia-emocional>
- <https://www.espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/2183/2071>

- MEN, M. d. (8 de febrero de 1994). *Ley General de Educación*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ramos. (2022). Estrategias didácticas en la educación emocional para la promoción del bienestar en primero de bachillerato. Obtenido de <https://soeici.org/index.php/hexaciencias/article/view/696/1135>
- Salovey, M. &. (1990). La Inteligencia Emocional.
- Tabau. (2025). Educación emocional. Qué es y qué beneficios tiene. Obtenido de <https://invisible.education/blog/educacion-emocional-que-es-y-que-beneficios-tiene>
- UNESCO. (2025). *La UNESCO impulsa el aprendizaje socioemocional como motor de transformación educativa global*. Madrid. Obtenido de <https://exitoeducativo.net/la-unesco-impulsa-el-aprendizaje-socioemocional/>
- UNICEF. (2022). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Villavicencio. (2025). Importancia de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje: una revisión sistemática. Obtenido de <https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3984>
- Vivas. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. (UPEL, Ed.) Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>