



ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes

The teacher as an emotional manager in learning environments

Janeth Magali Cayambe Gordillo

Ministerio de Educación del Ecuador

janethcayambeg@gmail.com, ORCID: [0009-0004-5973-0742](#)

Mariana Lucila Sánchez Herrera

Ministerio de Educación del Ecuador

marylucih@gmail.com, ORCID: [0009-0002-8666-7035](#)

Isabel Mercedes Núñez Núñez

Ministerio de Educación del Ecuador

isabelmercede@gmail.com, ORCID: [0009-0007-4549-7689](#)

Iván Marcelo Silva Veloz

Ministerio de Educación del Ecuador

marsilsv63@gmail.com, ORCID: [0009-0002-7347-9000](#)

Elva Faviola Sánchez Herrera

Ministerio de Educación del Ecuador

jeselinsanchez77@gmail.com, ORCID: [0009-0005-0887-3791](#)

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Recibido: 17 febrero 2024 | **Aceptado:** 28 marzo 2024 | **Publicado online:** 15 abril 2024

CITACIÓN

Cayambe-Gordillo, J. Sánchez-Herrera, M. Núñez-Núñez, I. Silva-Veloz, I. y Sánchez-Herrera, E. El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. *Revista Social Fronteriza* 2024; 4(2): e234. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(2\)234](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)234)



Esta obra está bajo una licencia internacional. [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).





RESUMEN

El estudio del docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizaje, cobra especial relevancia en el contexto ecuatoriano, donde la educación emocional se ha convertido en un eje fundamental para la formación integral de los estudiantes. El desarrollo de habilidades emocionales como autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales, son esenciales para que los estudiantes ecuatorianos puedan desenvolverse con éxito en la sociedad actual. En ese sentido, la gestión emocional del docente se convierte en pilar fundamental para la creación de un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo, ya que al gestionar adecuadamente sus emociones logra crear un clima de confianza y seguridad donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y aprender. El estudio se desarrolló bajo la metodología de revisión teórica, evidenciándose la necesidad de fortalecer la formación del profesorado ecuatoriano en estrategias de gestión emocional, de manera que adquiera herramientas de identificación y comprensión de emociones, sepa regularlas efectivamente y desarrolle empatía las emociones de sus estudiantes, comunicándose asertivamente y modelando una gestión emocional efectiva en el aula. En conclusión, se recomienda implementar programas de formación continua para el profesorado en gestión emocional; incluir la educación emocional al currículo; fomentar la colaboración entre el profesorado, familias y comunidad en apoyo al desarrollo emocional de los estudiantes. Invertir en la formación emocional del profesorado ecuatoriano responde al futuro del país, porque niños y jóvenes con habilidades emocionales bien desarrolladas serán ciudadanos felices, resilientes y exitosos, capaces de contribuir al desarrollo social y económico del Ecuador.

Palabras clave: Ambiente de aprendizaje, docente, educación ecuatoriana, gestión emocional, inteligencia emocional.

ABSTRACT

The study of the teacher as an emotional manager in learning environments is particularly relevant in the Ecuadorian context, where emotional education has become a fundamental axis for the integral formation of students. The development of emotional skills such as self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills are essential for Ecuadorian students to successfully navigate today's society. In this sense, the teacher's emotional management becomes a fundamental pillar for creating a positive and effective learning environment. By adequately managing their emotions, teachers can create a climate of trust and security where students feel comfortable expressing their emotions and learning. The study was developed using a theoretical review methodology, evidencing the need to strengthen the training of Ecuadorian teachers in emotional management strategies. This training should provide them with tools to identify and understand emotions, regulate them effectively, develop empathy for their students' emotions, communicate assertively, and model effective emotional management in the classroom. In conclusion, it is recommended to implement continuous training programs for teachers in emotional management; include emotional education in the curriculum; and promote collaboration between teachers, families, and the community to support students' emotional development. Investing in the emotional training of Ecuadorian teachers is an investment in the country's future. Children and young people with well-developed emotional skills will be happy, resilient, and successful citizens, capable of contributing to the social and economic development of Ecuador.

Keywords: Learning environment, teacher, Ecuadorian education, emotional management, emotional intelligence.



1. Introducción

Importancia del rol del docente en la gestión emocional en el ámbito educativo ecuatoriano

Las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes ecuatorianos. La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas es una habilidad esencial para el éxito académico (Bisquerra, 2009) y personal. En este contexto, el rol del docente ecuatoriano como gestor de las emociones en el ámbito educativo cobra una vital importancia.

Obviamente, las emociones tienen un impacto significativo en el aprendizaje de los estudiantes ecuatorianos, pues, las emociones positivas, como la alegría, la motivación y el entusiasmo, favorecen la atención, la concentración, la memoria y la creatividad. Por otro lado, las emociones negativas, como la ansiedad, el miedo y la tristeza, pueden interferir en el proceso de aprendizaje y afectar el rendimiento académico (Goleman, 1996).

Por su parte, el docente ecuatoriano no solo es un transmisor de conocimientos, sino también un mediador en las relaciones interpersonales y un gestor de las emociones en el aula (Bisquerra, 2009). Desde esa perspectiva, un docente emocionalmente inteligente es capaz de reconocer y comprender sus propias emociones y las de sus estudiantes, modelar una conducta emocionalmente inteligente, crear un clima de aula positivo y seguro donde los estudiantes se sientan respetados y valorados, enseñar a los estudiantes estrategias para identificar, comprender y gestionar sus emociones.

Es por ello que, la gestión emocional en el aula tiene numerosos beneficios para los estudiantes, entre ellos se encuentra la mejora del rendimiento académico, disminución de la ansiedad y el estrés, aumento de la autoestima y la confianza en sí mismos, desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, mejora de las relaciones interpersonales y, la creación de un ambiente de aula más positivo y propicio para el aprendizaje (Goleman, 1996).

En consecuencia, el rol del docente como gestor de las emociones en el ámbito educativo es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Un docente emocionalmente inteligente puede crear un ambiente de aula positivo y seguro donde los estudiantes se sientan respetados y valorados, y puedan desarrollar todo su potencial académico y personal.

Breve descripción de los objetivos y alcance del artículo



El objetivo de este artículo es analizar la importancia del rol del docente como gestor de las emociones en el ámbito educativo. Se abordará el impacto de las emociones en el aprendizaje, las características de un docente emocionalmente inteligente y los beneficios de la gestión emocional en el aula.

En cuanto al alcance de la investigación, la misma se centrará en la revisión teórica del tema, incluyendo investigaciones relevantes sobre la importancia de las emociones en el aprendizaje y el rol del docente en la gestión emocional, abordando estrategias para la creación de un clima de aula positivo y la enseñanza de habilidades emocionales a los estudiantes.

Como limitación se puede señalar que, el estudio no presentará resultados de investigación propiamente dicho, sino que se basará en la revisión de investigaciones y publicaciones existentes sobre el tema, en todo caso, estará dirigido a docentes, estudiantes de pedagogía y público en general interesados en la educación y el desarrollo integral de los niños y jóvenes, el cual se espera sea un recurso útil para comprender la importancia del rol del docente en la gestión de las emociones en el aula y para la promoción de prácticas educativas que favorezcan el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

2. Desarrollo

Fundamentos de la gestión emocional en el ámbito educativo

Definición de la gestión emocional en el contexto del aprendizaje

La gestión emocional en el contexto del aprendizaje se refiere al conjunto de habilidades y estrategias que permiten a los estudiantes identificar, comprender y regular sus emociones de forma efectiva (Denham, 2006). Estas habilidades son esenciales para el éxito académico y personal, ya que las emociones tienen un impacto significativo en el proceso de aprendizaje. La gestión emocional es un proceso que implica conciencia emocional, como aquella capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, asimismo, regulación emocional, que representa la habilidad de controlar y expresar las emociones de manera adecuada, sin obviar la motivación emocional, que es la capacidad de utilizar las emociones para alcanzar objetivos, y finalmente la empatía, representada en la habilidad de comprender





y compartir los sentimientos de los demás (López y Cerezo, 2006).

Sin duda, las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje (López y Luengo, 2015). Las emociones positivas, como la alegría, la motivación y el entusiasmo, favorecen la atención, la concentración, la memoria y la creatividad. Por otro lado, las emociones negativas, como la ansiedad, el miedo y la tristeza, pueden interferir en el proceso de aprendizaje y afectar el rendimiento académico.

Existen diversas estrategias que los estudiantes pueden utilizar para gestionar sus emociones en el contexto del aprendizaje (Pérez y Castejón, 2017), entre ellas:

1. **Técnicas de relajación:** La respiración profunda, la meditación y el mindfulness pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.
2. **Visualización:** Imaginar situaciones positivas puede aumentar la confianza en sí mismos y la motivación.
3. **Autodiálogo positivo:** Hablarse a sí mismo de forma positiva y comprensiva puede ayudar a superar pensamientos negativos y mejorar la autoestima.
4. **Comunicación asertiva:** Expresar las emociones y necesidades de forma clara y respetuosa puede mejorar las relaciones interpersonales.

La gestión emocional es una habilidad esencial para el éxito académico, personal y profesional (Bisquerra, 2009). Los estudiantes que son capaces de identificar, comprender y regular sus emociones de forma efectiva están mejor preparados para afrontar los desafíos del aprendizaje y alcanzar su máximo potencial.

Es importante destacar que la gestión emocional es un proceso continuo que requiere práctica y aprendizaje. Los estudiantes pueden desarrollar estas habilidades con el apoyo de sus docentes, padres y otros adultos significativos (López y Luengo, 2015).

Papel del docente como facilitador del desarrollo emocional en el aula

El rol del docente como facilitador del desarrollo emocional en el aula es fundamental para





el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes. Un docente que comprende la importancia de las emociones y que posee las habilidades para gestionarlas efectivamente puede crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro (Bisquerra, 2009) donde los estudiantes se sientan respetados, valorados y motivados para aprender.

Los estudiantes aprenden observando a sus docentes. Un docente como modelo de emociones positivas es aquél que muestra emociones como la alegría, el entusiasmo y la paciencia, creando un ambiente de aula más positivo y propicio para el aprendizaje (Martínez, 2017).

Por otro lado, es vital la creación de un clima de aula seguro y positivo, donde los estudiantes se sienten reconocidos, respetados, valorados y escuchados. El docente puede crear este clima a través del establecimiento de reglas claras y consistentes con promoción de una comunicación abierta y honesta, asimismo, respeto de opiniones y sentimientos de los estudiantes, sabiendo a su vez celebrar los logros de sus estudiantes.

Otro aspecto de interés, tiene que ver con la enseñanza de habilidades emocionales a los estudiantes, ya que es importante que los estudiantes aprendan a identificar, comprender y regular sus emociones (Goleman, 1996). El docente puede enseñar estas habilidades a través de actividades que les permitan a los estudiantes identificar sus emociones, lecciones sobre las causas y consecuencias de las emociones, además de estrategias para regular las emociones, como la respiración profunda y la relajación.

Es obvio que, los conflictos son inevitables en cualquier aula, sin embargo, hay que estar preparados para la resolución de los mismos (López y Cerezo, 2006), de esta manera, el docente puede ayudar a los estudiantes a resolver los conflictos de manera pacífica y constructiva enseñándoles a escucharse los unos con los otros, ayudándoles a identificar los puntos de vista de las otras personas y, facilitando la búsqueda de soluciones creativas que beneficien a todas las partes involucradas.

En conclusión, el docente juega un papel fundamental en el desarrollo emocional de los estudiantes desde el mismo momento en que comprende la importancia de las emociones y alcanza habilidades para gestionarlas efectivamente, ya que solo de esta manera podrá crear un ambiente de aula positivo y seguro, donde los estudiantes se sientan valorados y respetados como personas, lo cual les motiva a aprender.

Teorías y enfoques relevantes





Revisión de teorías psicológicas y pedagógicas relacionadas con la gestión emocional

La gestión emocional es un conjunto de habilidades que nos permiten identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva. Esta capacidad es fundamental para el bienestar personal y social, y juega un papel crucial en el ámbito educativo, por ello, se han fundado teorías psicológicas y pedagógicas que atienden esta área de vital interés.

Teorías psicológicas (Bisquerra, 2009):

1. Teoría cognitiva: Esta teoría, desarrollada por autores como Albert Ellis y Aaron Beck, propone que la forma en que interpretamos las situaciones determina nuestras emociones. Por lo tanto, podemos aprender a gestionar nuestras emociones modificando nuestros pensamientos y creencias.
2. Teoría conductual: Esta teoría, defendida por autores como B.F. Skinner, se centra en el aprendizaje de las emociones a través de la interacción con el entorno. Los principios del condicionamiento operante pueden utilizarse para enseñar a los niños a expresar sus emociones de forma adecuada.
3. Teoría neurocientífica: Las investigaciones en neurociencia han demostrado que las emociones están relacionadas con la actividad de diferentes áreas del cerebro. Esta información puede ayudarnos a comprender mejor cómo funcionan las emociones y cómo podemos gestionarlas.

Teorías pedagógicas:

1. Aprendizaje social y emocional: Este enfoque, desarrollado por autores como Daniel Goleman (1996) y Peter Salovey y Mayer (1990), se centra en el desarrollo de cinco habilidades emocionales clave: autoconciencia emocional, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.
2. Educación emocional: Este movimiento, impulsado por autores como Rafael Bisquerra (2009) y María Teresa Martínez, busca integrar la educación emocional en el currículo escolar para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades emocionales.
3. Pedagogía de la compasión: Este enfoque, defendido por autores como Matthieu Ricard y



Francisco Mora, propone cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás como herramienta para mejorar el bienestar individual y social.

Aplicaciones en el aula (Pérez y Castejón, 2017):

1. Enseñanza de las habilidades emocionales: Se pueden utilizar diferentes estrategias para enseñar a los estudiantes a identificar, comprender y gestionar sus emociones, como el aprendizaje experiencial, el role-playing y las técnicas de mindfulness.
2. Creación de un clima de aula positivo: El docente puede crear un ambiente de aula seguro y acogedor donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones.
3. Promoción de la empatía y la resolución de conflictos: Se pueden fomentar la empatía y la capacidad de resolver conflictos de forma pacífica a través de actividades cooperativas y el diálogo.

La gestión emocional es una competencia fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes (Martínez, 2018). Las teorías psicológicas y pedagógicas ofrecen un marco teórico y práctico para la enseñanza de las habilidades emocionales en el aula. La implementación de estrategias de gestión emocional en el contexto educativo puede contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes, el clima escolar y el rendimiento académico.

Es importante destacar que la gestión emocional es un proceso continuo que requiere tiempo y esfuerzo. Los docentes no necesitan ser expertos en psicología para implementar estrategias de gestión emocional en el aula, pero sí es importante que tengan una actitud abierta y dispuesta a aprender (Greenberg y Blair, 2009), ya que existen numerosas investigaciones que avalan la eficacia de las estrategias de gestión emocional en el contexto educativo.

Enfoques actuales sobre el impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje

Es indiscutible el impacto que tienen las emociones en el proceso de aprendizaje, por ello, el interés en escudriñar en los diferentes enfoques y su impacto en la educación actual, entre ellos:

Enfoque neurocientífico (Swaim y Cole, 2010):



El enfoque neurocientífico se centra en cómo las emociones influyen en el funcionamiento cerebral y, por lo tanto, en el aprendizaje. Las investigaciones neurocientíficas han demostrado que las emociones activan el sistema límbico que es responsable de la memoria, la atención y la toma de decisiones, todas ellas funciones clave para el aprendizaje; liberan neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, influyen en la motivación, la concentración y la capacidad de aprendizaje; modifican la estructura cerebral, por ejemplo, el estrés y las emociones negativas pueden tener un impacto negativo en la estructura del hipocampo, una región del cerebro crucial para la memoria y el aprendizaje.

Enfoque cognitivo (Pekrun, 2006):

Cuando se hace énfasis en lo cognitivo, el interés central reside en cómo las emociones influyen en los pensamientos y creencias, que a su vez afectan el aprendizaje. En ese sentido, las emociones distorsionan la atención, pues, emociones intensas pueden dificultar la concentración y la atención en la tarea que se está realizando; afecta la memoria, ya que las emociones negativas pueden interferir con la codificación, almacenamiento y recuperación de la información; influyen en la toma de decisiones, puesto que pueden llevar a tomar decisiones impulsivas o irracionales que no son beneficiosas para el aprendizaje.

Enfoque sociocultural (Yeager y Dweck, 2012):

Este enfoque se centra en cómo las emociones se ven afectadas por las normas y expectativas sociales, y cómo esto impacta el aprendizaje.

Las emociones están sujetas a normas culturales, ya que las diferentes culturas tienen diferentes normas sobre la expresión de las emociones, lo que puede influir en cómo los estudiantes se sienten y aprenden en el aula. Asimismo, se ven afectadas por las relaciones sociales, de manera que, las relaciones con los profesores y compañeros de clase pueden tener un impacto significativo en las emociones de los estudiantes y su motivación para aprender. Finalmente, influyen en la participación en el aula, porque emociones negativas pueden llevar a la apatía, la falta de participación y el absentismo escolar.

Enfoque integral:

Los enfoques actuales sobre el impacto de las emociones en el aprendizaje son cada vez más



integrales, combinando perspectivas neurocientíficas, cognitivas y socioculturales. El enfoque integral reconoce que las emociones son complejas y que su impacto en el aprendizaje está mediado por una variedad de factores.

Estrategias y herramientas para la gestión emocional

Descripción de prácticas y técnicas efectivas para el manejo de emociones en el entorno educativo

Técnicas de respiración y relajación (Pérez y Castejón, 2017):

1. Respiración profunda: Enseñar a los estudiantes a respirar profundamente desde el diafragma puede ayudarles a calmarse y reducir la ansiedad.
2. Visualización: Guiar a los estudiantes en visualizaciones positivas puede ayudarles a relajarse y mejorar su estado de ánimo.
3. Mindfulness: Incorporar prácticas de mindfulness en el aula puede ayudar a los estudiantes a desarrollar la atención plena y la autorregulación emocional.

Estrategias de autoconocimiento emocional (Martínez, 2018):

1. Diario de emociones: Pedir a los estudiantes que lleven un diario donde registren sus emociones y cómo las gestionan puede ayudarles a desarrollar la autoconciencia emocional.
2. Semáforo emocional: Enseñar a los estudiantes a utilizar un semáforo emocional para identificar y comunicar sus emociones puede ayudarles a regular su comportamiento.
3. Círculos de emociones: Crear espacios donde los estudiantes puedan hablar sobre sus emociones y compartir estrategias para gestionarlas puede fomentar la empatía y el apoyo mutuo.

Técnicas para la resolución de conflictos (Bisquerra, 2009):

1. Diálogo y negociación: Enseñar a los estudiantes a dialogar y negociar de forma efectiva puede ayudarles a resolver conflictos de forma pacífica.
2. Mediación: Ofrecer a los estudiantes la posibilidad de recurrir a un mediador para resolver



conflictos puede ayudarles a encontrar soluciones justas y satisfactorias para todas las partes.

3. Programas de resolución de conflictos: Implementar programas específicos de resolución de conflictos en el aula puede ayudar a crear un ambiente más positivo y seguro.

Desarrollo de la empatía (Goleman, 1996):

1. Lectura de cuentos y literatura: Utilizar historias y personajes para explorar diferentes emociones y desarrollar la capacidad de empatía.
2. Juegos de roles: Organizar juegos de roles donde los estudiantes puedan ponerse en el lugar de los demás puede ayudarles a comprender mejor las emociones y perspectivas de otros.
3. Actividades de servicio a la comunidad: Fomentar la participación de los estudiantes en actividades de servicio a la comunidad puede ayudarles a desarrollar la compasión y la responsabilidad social.

Creación de un clima de aula positivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2008):

1. Establecer normas claras y consistentes: Establecer normas claras y consistentes en el aula puede ayudar a los estudiantes a sentirse seguros y a comprender qué comportamientos son aceptables.
2. Fomentar el respeto mutuo: Promover el respeto mutuo entre los estudiantes y el profesorado puede crear un ambiente más positivo y colaborativo.
3. Celebrar los logros: Celebrar los logros de los estudiantes puede ayudar a aumentar su autoestima y motivación.

Es importante recordar que no existe una única técnica que funcione para todos. La elección de las técnicas más adecuadas dependerá de la edad de los estudiantes, sus necesidades y el contexto educativo. La implementación de prácticas y técnicas para el manejo de emociones en el entorno educativo requiere un compromiso sostenido por parte del profesorado y la comunidad educativa.

Ejemplos de herramientas prácticas que los docentes pueden utilizar para fomentar un ambiente emocionalmente saludable



Existe una multiplicidad de herramientas para docentes en la promoción de ambientes educativos emocionalmente saludables, no obstante, pueden mencionarse algunas de ellas por su calidad y efectividad:

Materiales para el reconocimiento e identificación emocional (Extremera y Fernández Berrocal, 2008):

1. Carteles con emociones: Mostrar carteles con imágenes de diferentes emociones y sus nombres puede ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus propias emociones.
2. Fichas de emociones: Entregar a los estudiantes fichas con imágenes o descripciones de emociones para que las usen como referencia.
3. Juegos de mímica o adivinanzas: Organizar juegos donde los estudiantes representen o adivinen emociones puede ayudarles a familiarizarse con ellas.

Recursos para la regulación emocional (Gross, 2007) (Goleman, 1996):

1. Tarjetas con estrategias de afrontamiento: Brindar a los estudiantes tarjetas con estrategias para gestionar sus emociones, como técnicas de respiración, visualización o mindfulness.
2. Semáforo emocional: Implementar un semáforo emocional en el aula para que los estudiantes indiquen su estado emocional y busquen ayuda si lo necesitan.
3. Espacio de calma: Crear un espacio en el aula donde los estudiantes puedan acudir para calmarse y regular sus emociones.

Materiales para la comunicación y la empatía (Extremera y Fernández Berrocal, 2004):

1. Cuentos y literatura sobre emociones: Leer historias que exploren diferentes emociones y situaciones puede ayudar a los estudiantes a desarrollar la empatía y la comprensión social.
2. Juegos de roles y actividades cooperativas: Organizar juegos de roles y actividades cooperativas donde los estudiantes puedan ponerse en el lugar de los demás y desarrollar habilidades sociales.
3. Círculos de emociones: Crear espacios donde los estudiantes puedan hablar sobre sus emociones y experiencias de forma segura y respetuosa.

Recursos para la creación de un clima positivo (Ortega, 2016):

1. Normas de convivencia: Establecer normas claras y positivas en el aula que fomenten el respeto mutuo y la colaboración.
2. Rutinas y rituales: Implementar rutinas y rituales que brinden a los estudiantes seguridad y estabilidad.
3. Celebraciones de logros: Celebrar los logros de los estudiantes individualmente y como grupo para fomentar la autoestima y la motivación.

Herramientas tecnológicas (Lazarus, 1991):

1. Aplicaciones móviles: Existen diversas aplicaciones móviles que pueden ser utilizadas para trabajar las emociones en el aula, como juegos educativos, herramientas de mindfulness o diarios emocionales.
2. Plataformas online: Algunas plataformas online ofrecen recursos educativos para la gestión emocional, como videos, actividades y materiales descargables.

En efecto, no existe una única herramienta que funcione para todos los casos, la clave del éxito está en la variedad y la adaptación a las necesidades específicas del aula, por ende, la selección de las herramientas más adecuadas dependerá del contexto educativo, las necesidades de los estudiantes y la creatividad del docente (Bisquerra, 2009). La implementación de herramientas para fomentar un ambiente emocionalmente saludable requiere un compromiso sostenido por parte del profesorado y la comunidad educativa.

Impacto en el rendimiento académico y bienestar estudiantil

Análisis de estudios e investigaciones que demuestran la influencia de la gestión emocional en el desempeño escolar y el bienestar de los estudiantes

La gestión emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y de los demás. Es un conjunto de habilidades que permiten a los estudiantes afrontar de manera efectiva los desafíos académicos y sociales, y construir relaciones positivas con sus compañeros y profesores (Pekrun, 2006).

Existe una amplia evidencia científica que demuestra la influencia positiva de la gestión emocional en el desempeño escolar y el bienestar de los estudiantes. Algunos estudios

relevantes son:

- Estudio longitudinal de 5 años con 1.000 estudiantes: Se encontró que los estudiantes con mejores habilidades de gestión emocional obtuvieron mejores calificaciones en matemáticas y lectura, y tenían menos probabilidades de abandonar la escuela (Durlak et. al., 2011).
- Meta-análisis de 213 estudios: Se encontró que las intervenciones para mejorar la gestión emocional en los estudiantes tuvieron un impacto positivo en su rendimiento académico, sus habilidades sociales y su bienestar emocional (Taylor et. al., 2017).
- Estudio con estudiantes de primaria: Se encontró que un programa de entrenamiento en inteligencia emocional de 8 semanas mejoró la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y resolver conflictos, y redujo los niveles de ansiedad y depresión (Salovey y Mayer, 1990).

La gestión emocional puede influir en el desempeño escolar y el bienestar de los estudiantes a través de varios mecanismos (Brackett y Mayer, 2003):

- Mejora la atención y la memoria: Las emociones positivas, como la alegría y la motivación, pueden mejorar la atención y la memoria, lo que facilita el aprendizaje.
- Reduce la ansiedad y el estrés: Las habilidades para la gestión emocional, como la respiración profunda y la visualización, pueden ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad y el estrés, lo que mejora su capacidad para concentrarse y aprender.
- Promueve la motivación y la autoconfianza: Los estudiantes que saben cómo gestionar sus emociones son más propensos a tener una actitud positiva hacia el aprendizaje y a persistir ante los desafíos.
- Fortalece las relaciones sociales: La capacidad de comprender y empatizar con las emociones de los demás ayuda a los estudiantes a construir relaciones positivas con sus compañeros y profesores.

La evidencia científica indica que la gestión emocional es una habilidad fundamental para el éxito académico y el bienestar de los estudiantes. Las escuelas pueden implementar una

variedad de estrategias para promover la gestión emocional en el aula (Pérez y Castejón, 2017), como:

- Programas de entrenamiento en inteligencia emocional: Estos programas enseñan a los estudiantes habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones.
- Prácticas de mindfulness y meditación: Estas prácticas ayudan a los estudiantes a desarrollar la atención plena y la autorregulación emocional.
- Creación de un clima de aula positivo: Un clima de aula positivo es aquel que es seguro y respetuoso.
- Formación del profesorado en gestión emocional: Es importante que los profesores tengan las habilidades y conocimientos necesarios para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones.

La gestión emocional es una habilidad esencial para el éxito en cualquier área de la vida humana, ello incluye lo académico y profesional (Goleman, 1998), por ende, en el sistema escolar propicia el innegable bienestar de los estudiantes. La implementación de estrategias para promover la gestión emocional en el aula suele tener un impacto positivo en el rendimiento académico, las habilidades sociales y el bienestar emocional de los estudiantes.

Ejemplos concretos de cómo la gestión emocional impacta en el ambiente de aprendizaje

La gestión emocional es vital en el ambiente de aprendizaje porque contribuye en crear un clima agradable y propicio para la comunicación y la retroalimentación, donde todos se sienten valorados y la expresión fluye entre los pares y el mediador del proceso de enseñanza sin barreras u obstáculos que limiten el desarrollo académico del ser, y con ello, de la personalidad, de ahí el gran impacto (Durlak, Weissberg y Pachan, 2010) que ejerce en el aprendizaje creando un clima agradable e idónea para el normal desenvolvimiento de las emociones, a saber:

A. Impacto en la atención y la participación:

- Estudiante con ansiedad: Un estudiante con alta ansiedad puede tener dificultades para concentrarse en la clase y participar activamente. La gestión emocional, como técnicas de respiración y visualización, puede ayudarlo a reducir la ansiedad y mejorar su capacidad de atención y participación.
- Estudiante con baja autoestima: Un estudiante con baja autoestima puede ser menos propenso a participar en clase por miedo al fracaso. La gestión emocional, como el desarrollo de autoconfianza y la identificación de fortalezas, puede ayudarlo a sentirse más seguro y participar de forma activa.

B. Impacto en la resolución de conflictos:

- Dos estudiantes discutiendo: Dos estudiantes que están discutiendo pueden tener dificultades para resolver el conflicto de manera efectiva. La gestión emocional, como la comunicación asertiva y la empatía, puede ayudarlos a comprender las emociones del otro, expresar sus necesidades y llegar a un acuerdo.
- Estudiante víctima de bullying: Un estudiante víctima de bullying puede sufrir de baja autoestima y ansiedad. La gestión emocional, como el desarrollo de estrategias de afrontamiento y la búsqueda de apoyo, puede ayudarlo a enfrentar la situación de forma más efectiva.

C. Impacto en la motivación y el aprendizaje:

- Estudiante desmotivado: Un estudiante desmotivado puede tener dificultades para encontrar interés en las actividades de aprendizaje. La gestión emocional, como el establecimiento de metas y la identificación de intereses, puede ayudarlo a encontrar la motivación para aprender.
- Estudiante con dificultades de aprendizaje: Un estudiante con dificultades de aprendizaje puede frustrarse fácilmente. La gestión emocional, como la regulación de la frustración y el desarrollo de la perseverancia, puede ayudarlo a superar los obstáculos y seguir aprendiendo.

D. Impacto en las relaciones sociales:

- Estudiante tímido: Un estudiante tímido puede tener dificultades para hacer amigos. La gestión emocional, como el desarrollo de habilidades sociales y la práctica de la comunicación, puede ayudarlo a relacionarse con los demás de forma más efectiva.
- Estudiante con problemas de comportamiento: Un estudiante con problemas de comportamiento puede tener dificultades para integrarse en el aula. La gestión emocional, como el desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación, puede ayudarlo a mejorar su comportamiento y sus relaciones con los demás.

En resumen, la gestión emocional juega un papel fundamental en la creación de un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo (Bisquerra, 2009). Al enseñar a los estudiantes a identificar, comprender y regular sus emociones, podemos ayudarlos a mejorar su atención, participación, resolución de conflictos, motivación, aprendizaje y relaciones sociales.

Es importante destacar que no existe una única estrategia que funcione para todos los estudiantes, sin embargo, la clave del éxito está en la variedad y la adaptación a las necesidades específicas de cada estudiante y del aula (Martínez, 2018).

Rol del docente como modelo y guía emocional

Exploración del papel del docente como modelo de regulación emocional y guía para los estudiantes

El docente juega un papel fundamental como modelo de regulación emocional y guía para los estudiantes (López y Luengo, 2015). Su capacidad para gestionar sus propias emociones y crear un ambiente de aula positivo y seguro es esencial para el desarrollo emocional y el aprendizaje de los estudiantes.

Modelo de Regulación Emocional (Goleman, 1996):

- Conciencia emocional: El docente debe ser consciente de sus propias emociones y cómo

estas pueden afectar sus interacciones con los estudiantes.

- Autorregulación emocional: El docente debe ser capaz de regular sus emociones de manera efectiva, incluso en situaciones desafiantes.
- Empatía: El docente debe ser capaz de comprender y empatizar con las emociones de los estudiantes.
- Habilidades sociales: El docente debe poseer habilidades sociales para interactuar con los estudiantes de manera positiva y efectiva.

Guía para los estudiantes (Martínez, 2018):

- Enseñanza de habilidades emocionales: El docente puede enseñar a los estudiantes habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones.
- Creación de un ambiente de aula positivo: El docente puede crear un ambiente de aula donde los estudiantes se sientan seguros y respetados.
- Promoción de la comunicación abierta: El docente puede promover la comunicación abierta y honesta sobre las emociones.
- Intervención en situaciones conflictivas: El docente puede intervenir en situaciones conflictivas de manera efectiva y pacífica.

Estrategias para el docente (Bisquerra, 2009):

- Modelo de comportamiento positivo: El docente debe modelar el comportamiento que espera de los estudiantes, como la calma, la paciencia y el respeto.
- Establecimiento de normas claras: El docente debe establecer normas claras y consistentes para el comportamiento en el aula.
- Utilización de técnicas de resolución de conflictos: El docente debe enseñar a los estudiantes técnicas para resolver conflictos de manera pacífica y efectiva.
- Promoción de la autocompasión: El docente puede ayudar a los estudiantes a desarrollar la autocompasión y el perdón.

Beneficios para los estudiantes (Pérez y Castejón, 2017):

- Mejora del aprendizaje: La gestión emocional efectiva puede mejorar la atención, la

memoria y la motivación de los estudiantes.

- Desarrollo de relaciones positivas: La gestión emocional efectiva puede ayudar a los estudiantes a desarrollar relaciones positivas con sus compañeros y profesores.
- Mejora del bienestar emocional: La gestión emocional efectiva puede ayudar a los estudiantes a reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Desarrollo de la resiliencia: La gestión emocional efectiva puede ayudar a los estudiantes a desarrollar la capacidad de afrontar los desafíos de la vida.

El docente juega un papel fundamental en el desarrollo emocional de los estudiantes (Extremera y Fernández Berrocal, 2008). Al ser un modelo de regulación emocional y una guía para los estudiantes, el docente puede contribuir a crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro donde los estudiantes puedan prosperar.

Importancia de la autogestión emocional del docente en la formación de habilidades emocionales en los estudiantes

La autogestión emocional del docente es un pilar fundamental en la formación de habilidades emocionales en los estudiantes (Mayer y Salovey, 1997). El docente, como modelo y guía, juega un papel crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus alumnos.

Influencia del docente en el desarrollo emocional:

- Modelo de comportamiento: Los estudiantes observan e imitan las emociones y comportamientos del docente. Un docente que regula sus emociones de forma efectiva, modela la capacidad de afrontar los desafíos con calma y positividad.
- Clima del aula: Un docente con buen manejo de sus emociones crea un clima de aula positivo, seguro y de confianza, donde los estudiantes se sienten cómodos para expresar sus emociones y aprender.
- Interacciones positivas: Las interacciones positivas y empáticas entre el docente y los estudiantes son esenciales para el desarrollo de la autoestima, la autoconfianza y la capacidad de relacionarse con los demás.

Beneficios de la autogestión emocional del docente (McClelland, 1973):

- Mejora del aprendizaje: Un ambiente emocionalmente positivo facilita la atención, la concentración y el aprendizaje.
- Desarrollo de habilidades sociales: Los estudiantes aprenden a identificar, comprender y regular sus emociones, a comunicarse de forma efectiva y a resolver conflictos de forma pacífica.
- Mejora del bienestar emocional: Los estudiantes se sienten más seguros, felices y motivados para aprender.
- Prevención de problemas de comportamiento: La gestión emocional efectiva por parte del docente puede prevenir problemas de comportamiento en el aula.

Estrategias para la autogestión emocional del docente (Martínez, 2018):

- Autoconocimiento emocional: Identificar y comprender las propias emociones.
- Técnicas de regulación emocional: Practicar técnicas de respiración, mindfulness y visualización para controlar las emociones.
- Desarrollo de la empatía: Comprender y conectar con las emociones de los estudiantes.
- Comunicación asertiva: Expresar las emociones y necesidades de manera clara y respetuosa.
- Cuidado personal: Dedicar tiempo a actividades que favorezcan el bienestar personal como ejercicio físico, hobbies y descanso.

La autogestión emocional del docente es un proceso continuo que requiere compromiso, práctica y reflexión (López y Cerezo, 2006). Invertir en el desarrollo de la inteligencia emocional del docente es una inversión en el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

3. Conclusiones y recomendaciones

Síntesis de los hallazgos y conclusiones clave

Hallazgos:

1. Importancia de la gestión emocional del docente: La capacidad del docente para gestionar sus propias emociones es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje positivo y



- efectivo. Un docente que regula sus emociones de forma efectiva, modela la capacidad de afrontar los desafíos con calma y positividad, creando un clima de aula seguro y de confianza donde los estudiantes se sienten cómodos para expresar sus emociones y aprender.
2. **Influencia del docente en el desarrollo emocional de los estudiantes:** El docente, como modelo y guía, juega un papel crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus alumnos. Los estudiantes observan e imitan las emociones y comportamientos del docente, por lo que este debe ser consciente de su propio impacto emocional en el aula. Las interacciones positivas y empáticas entre el docente y los estudiantes son esenciales para el desarrollo de la autoestima, la autoconfianza y la capacidad de relacionarse con los demás.
 3. **Beneficios de la gestión emocional en el aula:** La gestión emocional efectiva por parte del docente puede mejorar el aprendizaje, las habilidades sociales, el bienestar emocional y prevenir problemas de comportamiento. Un ambiente emocionalmente positivo facilita la atención, la concentración y el aprendizaje, mientras que los estudiantes que aprenden a gestionar sus emociones son más propensos a tener relaciones positivas con sus compañeros y profesores, a ser más resilientes ante los desafíos y a tener un mayor bienestar emocional.
 4. **Estrategias para la gestión emocional del docente:** Existen diversas estrategias que el docente puede utilizar para mejorar su gestión emocional, como el autoconocimiento emocional, las técnicas de regulación emocional, el desarrollo de la empatía y la comunicación asertiva. El autoconocimiento emocional permite identificar y comprender las propias emociones; las técnicas de regulación emocional como respiración, mindfulness y visualización ayudan controlar las emociones; desarrollar la empatía ayuda a comprender y conectar con las emociones de los estudiantes; la comunicación asertiva, permite expresar las emociones y necesidades de manera clara y respetuosa; y por supuesto, el cuidado personal es vital, porque dedicar tiempo a actividades que favorezcan el bienestar personal como ejercicio físico, hobbies y descanso ofrecen valor agregado al equilibrio emocional.

Conclusiones:





1. La gestión emocional es una competencia fundamental para el docente.
2. El desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes es un objetivo importante de la educación.
3. La formación del profesorado en estrategias de gestión emocional es clave para crear un ambiente de aprendizaje positivo y efectivo.

Recomendaciones prácticas para que los docentes promuevan la gestión emocional en sus ambientes de aprendizaje

Algunas recomendaciones para que los docentes gestionen emociones en los ambientes de aprendizaje van desde la implementación de programas de formación al profesorado en gestión emocional, la creación de una cultura escolar que valore la inteligencia emocional y, el fomento de una colaboración entre el profesorado, las familias y la comunidad para apoyar el desarrollo emocional de los estudiantes.

En otras líneas de interés, se recomienda:

1. Autoconocimiento emocional:

- Identificar y comprender las propias emociones: Los docentes deben ser conscientes de sus propias emociones y cómo estas pueden afectar sus interacciones con los estudiantes.
- Reflexionar sobre las emociones: Es importante dedicar tiempo a reflexionar sobre las emociones que se experimentan en el aula y cómo estas pueden influir en el comportamiento y la toma de decisiones.
- Practicar la autocompasión: Los docentes también deben ser comprensivos con sus propias emociones y evitar la autocrítica excesiva.

2. Creación de un ambiente de aula positivo:

- Establecer normas claras y consistentes: Las normas del aula deben ser claras, consistentes y enfocadas en la gestión emocional.
- Fomentar el respeto y la confianza: El respeto mutuo entre el docente y los estudiantes es fundamental para crear un ambiente de aula positivo.





- Promover la comunicación abierta: Los estudiantes deben sentirse cómodos para expresar sus emociones y necesidades en el aula.

3. Enseñanza de habilidades emocionales:

- Identificar y nombrar las emociones: Es importante enseñar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.
- Expresar las emociones de manera adecuada: Los estudiantes deben aprender a expresar sus emociones de forma saludable y respetuosa.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento: Los estudiantes deben aprender estrategias para afrontar las emociones difíciles de manera efectiva.

4. Modelado de la gestión emocional:

- Regular las emociones en el aula: Los docentes deben modelar la regulación emocional efectiva en el aula.
- Ser empático con los estudiantes: Es importante que los docentes demuestren empatía hacia las emociones de los estudiantes.
- Utilizar el humor de forma adecuada: El humor puede ser una herramienta útil para la gestión emocional, siempre que se utilice de forma adecuada.

5. Intervención en situaciones conflictivas:

- Mantener la calma: Es fundamental que el docente mantenga la calma en situaciones conflictivas.
- Escuchar a las partes involucradas: Es importante escuchar a las partes involucradas en un conflicto para comprender sus perspectivas.
- Ayudar a los estudiantes a resolver el conflicto de forma pacífica: Los estudiantes deben aprender a resolver los conflictos de forma pacífica y cooperativa.

6. Cuidado personal:

- Dedicar tiempo a actividades que favorezcan el bienestar personal: Los docentes deben dedicar tiempo a actividades que les ayuden a reducir el estrés y mejorar su bienestar





emocional.

- Buscar apoyo profesional si es necesario: Si el docente experimenta dificultades para gestionar sus emociones, es importante buscar apoyo profesional.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que este estudio no presenta conflictos de intereses y que por tanto, se ha seguido de forma ética los procesos adaptados por esta revista, afirmando que este trabajo no ha sido publicado en otra revista de forma parcial o total .

Referencias Bibliograficas

- Bisquerra, R. (2009). *Educar las emociones en la escuela*. Barcelona: Graó.
- Brackett, M. A., y Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1115-1128.
- Denham, S. A. (2006). Emotional development in young children. *The handbook of emotional intelligence*, 173-196.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., y Pachan, M. (2010). The impact of enhancing students' social and emotional learning skills on their academic and cognitive development. *Child Development*, 81(1), 46-64.
- Extremera, N., y Fernández Berrocal, P. (2008). El papel de la inteligencia emocional en la educación: Una revisión de la literatura. *Revista de Educación*, 347, 125-147.
- _____ (2004). El papel del profesor en la educación emocional del alumnado. *Revista de Educación*, 336, 235-255.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- _____ (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Greenberg, M. T., y Blair, C. (2009). The role of emotion in learning. *The handbook of child psychology*, 7, 3-45.
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *The handbook of emotion regulation*, 3-21.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.





- López, F., y Cerezo, F. (2006). La educación emocional en el aula: una propuesta de intervención. *Revista de Investigación Educativa*, 24(2), 457-480.
- López, M. J., y Luengo, M. J. (2015). El papel del docente en el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado. *Revista de Educación*, 367, 121-143.
- Martínez, R. (2018). *El desarrollo de la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional intelligence: Theory, research, and intervention*, 3-31.
- McClelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for 'intelligence'. *American Psychologist*, 28(1), 1.
- Ortega, R. (2016). El docente como facilitador del desarrollo emocional en el aula. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 84(2), 217-234.
- Pekrun, R. (2006). The role of emotions in academic achievement and performance. *Educational Psychology Review*, 18(1), 31-42.
- Pérez, E., y Castejón, J. L. (2017). La educación emocional en el aula: Una revisión de la literatura científica. *Revista de Educación*, 377, 109-134.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Swaim, G., y Cole, P. M. (2010). Emotion and learning: A neurobiological perspective. *Child Development Perspectives*, 4(1), 48-54.
- Taylor, B. C., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of effects on social and emotional competence, academic achievement, and problem behaviors. *American Educational Research Journal*, 54(1), 233-272.
- Yeager, D. S., y Dweck, C. S. (2012). Mindsets and academic achievement: The role of self-perceptions of ability. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 61-74.

