

ISBN: 978-9942-7425-2-0

TINTA  
**Sabla**  
EDITORIAL



# Inteligencia Emo cio nal

## Relaciones Humanas y Bienestar en el Aula

Luis Aladino Panimboza Capuz

Alcívar Wilfrido García Ninabanda

Lenin Cayetano Lascano Sánchez

María José Ruiz Moreno

Gabriela Estefanía Pacheco Oñate

Rocío del Carmen Cando Calapiña



## TINTA SABIA EDITORIAL

**Mg. Judith Viviana Cando Pilatasig**  
GERENTE GENERAL

**Mg. Nancy Maritza Montoya Ramírez**  
DIRECTORA OPERACIONES GENERALES

**Ing. Mónica Jeanneth Pincha Chiguano**  
DIRECTORA DE PUBLICACIONES

Título:

“INTELIGENCIA EMOCIONAL, RELACIONES HUMANAS  
Y BIENESTAR EN EL AULA”

Primera Edición, noviembre 2025.

**ISBN: 978-9942-7425-2-0**

Diseño y Diagramación:

Greguis Reolon Ríos

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético o electroóptico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito del autor. El préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso de este ejemplar requerirá también la autorización el autor o de sus representantes.

Reservados todos los derechos.

© 2025 Tinta Sabia

Dirección: Latacunga y Caranqui S9-10 - Quito

Correo: comunicacion@tinta-sabia.com

Teléfono: (+593) 981242150



## AUTORES

Luis Aladino Panimboza Capuz

Alcívar Wilfrido García Ninabanda

Lenin Cayetano Lascano Sánchez

María José Ruiz Moreno

Gabriela Estefanía Pacheco Oñate

Rocío del Carmen Cando Calapiña

## PRÓLOGO

En un mundo en constante transformación, el aprendizaje ya no implica solo nociones, informaciones y habilidades, y las últimas innovaciones acaparan la atención pública, la educación socioemocional devenido un fundamento de la educación, aunque a contracorriente de ciertas modas intelectuales y el culto a la Inteligencia Artificial. Este hecho del movimiento de las tendencias pedagógicas y en la psicología justifican hacer un libro como este, donde lo subjetivo pasa a primer plano, aunque sea desde conceptos científicos. Este texto busca profundizar en su importancia, ofreciendo un enfoque estructurado que integra emociones, percepción, conocimiento y habilidades sociales como elementos clave en la profesionalización.

En los siguientes capítulos, el lector encontrará el análisis de aspectos fundamentales e incluso sorprendentes acerca de la inteligencia emocional, la relevancia de las aptitudes sociales y el control de las emociones de uno mismo y de los demás. También hallará la interpretación de los vínculos que existen en cada individuo entre emoción, percepción y conocimiento, descubriendo la manera determinante en que estos elementos subjetivos influyen en la manera en que los alumnos interpretan su entorno y construyen su aprendizaje. Asimismo, el estudioso tendrá la invitación y la oportunidad de explorar las mentalidades del crecimiento, además de redescubrir la importancia de los rasgos personales como la resiliencia y la perseverancia en el éxito académico y personal. Y ciertamente, esos aspectos, considerados por los filósofos antiguos como virtudes, reaparecen hoy en la pedagogía y la psicología como las bases a formar en la acción educativa de las personas.

Temas como las relaciones familiares y la comunicación personal igualmente son considerados con atención, pues ellos son elementos claves en la interacción de cada quien con las otras personas dentro de su entorno cercano impacta la educación emocional. La empatía, la responsabilidad y la asertividad, más allá de ser por sí mismos rasgos importantes de una personalidad sana, aparecen, a la luz de las teorías pedagógicas, como pilares esenciales para fomentar relaciones sanas en todos los ambientes.

Finalmente, en el presente texto se destaca la conexión entre el bienestar personal y el rendimiento académico, porque la consideración de esta relación fortalece las habilidades socioemocionales con las cuales se puede mejorar la convivencia escolar y educar para afrontar las cuestiones de la vida cotidiana. Este texto busca proporcionar herramientas y estrategias que permitan a educadores y profesionales implementar una educación más humana, centrada en la formación de individuos conscientes de sus emociones.

**Los autores**

# AUTORES





### **LUIS ALADINO PANIMBOZA CAPUZ**

**Ingeniero en Electrónica Control y Redes Industriales**  
**[luis.panimboza@educacion.gob.ec](mailto:luis.panimboza@educacion.gob.ec) / [luisdin2729@gmail.com](mailto:luisdin2729@gmail.com)**  
**Unidad Educativa Amazonas\_ Distrito 22D02 Orellana-Loreto**

Luis Panimboza es Ingeniero en Electrónica, Control y Redes Industriales, titulado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Posee más de ocho años de experiencia profesional en el ámbito educativo, destacándose como docente de Matemática y Física en la Unidad Educativa Amazonas. Actualmente se desempeña como docente de Electricidad, Electromagnetismo, Electrónica, Sistemas Microcontrolados y Sistemas de Electricidad y Electrónica en la Unidad Educativa comunitaria intercultural Bilingüe San Francisco de Asís, del cantón Francisco de Orellana. Su trayectoria profesional combina una sólida formación académica en ingeniería con una destacada experiencia pedagógica, contribuyendo al desarrollo de competencias técnicas y científicas en los estudiantes.



### **ALCÍVAR WILFRIDO GARCÍA NINABANDA**

**Ingeniero en Electrónica Control y Redes Industriales**  
**Maestría en Gestión y Auditorías Ambientales**  
**[alcivar.garcia@educacion.gob.ec](mailto:alcivar.garcia@educacion.gob.ec) / [alcivarw.garcia@gmail.com](mailto:alcivarw.garcia@gmail.com)**  
**Unidad Educativa Amazonas\_ Distrito 22D02 Orellana-Loreto**

Alcívar García es un profesional con más de nueve años de experiencia en el ámbito educativo y en la robótica educativa. Posee una maestría en Educación con mención en Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y Educación Superior, así como un máster en Gestión y Auditorías Ambientales. Ingeniero en Electrónica, Control y Redes Industriales, se ha desempeñado como coordinador del proyecto EPJA y docente de Física y Matemática en la Unidad Educativa Amazonas, en Puerto Francisco de Orellana. Además, ha sido instructor de robótica en el Distrito 22D02 Orellana-Loreto. Cuenta con una sólida formación en programación, energías renovables, medioambiente y metodologías innovadoras para la enseñanza.



### **LENIN CAYETANO LASCANO SÁNCHEZ**

**Ingeniero Mecánico**  
**Master Universitario en Didáctica de las Matemáticas en Educación Secundaria y Bachillerato**  
**lenin.lascano@educacion.gob.ec / leninlascano@yahoo.com**  
**Ministerio de Educación, Distrito 22D02**

Lenin Lascano nació en la ciudad de Ambato. Es el segundo de tres hermanos. Realizó sus estudios primarios en el Instituto Educativo Experimental Luis A. Martínez y los secundarios en el Instituto Superior Tecnológico Docente Guayaquil. Es Ingeniero Mecánico por la Universidad Técnica de Ambato y posee el título de Máster Universitario en Didáctica de las Matemáticas en Educación Secundaria y Bachillerato, otorgado por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). Su formación combina la ingeniería y la educación, orientándose al desarrollo de metodologías innovadoras para la enseñanza de las matemáticas y las ciencias.



### **MARÍA JOSÉ RUIZ MORENO**

**Médica General**  
**cejmedicsalud@gmail.com / cejmedicsalud@gmail.com**  
**Instituto Superior Tecnológico Misael Acosta**

María José Ruiz es Médico Funcional con amplia experiencia en Homeopatía, Biopuntura, Terapias Alternativas, Naturopatía y Nutrición Funcional. Posee una Maestría en Medicina Integrativa por TECH Universidad Tecnológica, dos diplomados en Medicina Antihomotóxica y Homeopatía por la Universidad del Tolima (Colombia), y un diplomado en Ecografía Doppler por la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) en convenio con TECH. Actualmente cursa una Maestría en Neuropsicología Clínica en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), lo que le permite ofrecer una atención integral, basada en el equilibrio entre la ciencia médica y la visión holística del ser humano. Ha participado en numerosos congresos y eventos académicos vinculados a su especialidad, consolidando una trayectoria de más de seis años en la docencia universitaria. Su labor se caracteriza por la búsqueda constante de la excelencia, la humanización del acto médico y la integración de metodologías educativas innovadoras orientadas al bienestar integral.



### **GABRIELA ESTEFANÍA PACHECO OÑATE**

Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Inglés

[gabriela.pachecoo@educacion.gob.ec](mailto:gabriela.pachecoo@educacion.gob.ec) / [gabiandy\\_1992@hotmail.com](mailto:gabiandy_1992@hotmail.com)

Unidad Educativa Angamarca

Gabriela Estefanía Pacheco Oñate es Licenciada en Ciencias de la Educación con mención en Inglés. Reside en Saquisilí, provincia de Cotopaxi, Ecuador. Actualmente se desempeña como docente de inglés en la Unidad Educativa Angamarca, donde imparte clases a niños de 5 a 11 años. Integra herramientas digitales y estrategias de gamificación para fomentar la motivación y el aprendizaje activo de sus estudiantes. Con ocho años de experiencia docente, se ha destacado por la aplicación de metodologías innovadoras orientadas a mejorar los procesos educativos mediante el uso de tecnologías accesibles y estrategias formativas. Su compromiso profesional está enfocado en la mejora continua del aprendizaje y en la eficacia del proceso educativo en contextos escolares diversos.



### **ROCÍO DEL CARMEN CANDO CALAPIÑA**

Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia

[ffconstruyamos@yahoo.es](mailto:ffconstruyamos@yahoo.es) / [rociocando013@gmail.com](mailto:rociocando013@gmail.com)

Fundación Construyamos Un Sueño

Rocío Cando es Licenciada en Educación. Reside en Salcedo, provincia de Cotopaxi, Ecuador, y cuenta con amplia experiencia en el trabajo con niños y niñas. Ha desempeñado funciones como educadora en Centros de Desarrollo Infantil y ha colaborado en Unidades Educativas Fiscales en calidad de docente reemplazante. Actualmente forma parte de la Fundación Construyamos un Sueño, dentro del Proyecto de Erradicación del Trabajo Infantil (ETI), donde se desempeña como promotora. En este rol realiza visitas domiciliarias a niños, niñas y adolescentes en situación de trabajo infantil, y desarrolla talleres dirigidos a familias y comunidades de los sectores de Latacunga, parroquia Ignacio Flores, con el objetivo de fortalecer capacidades familiares y contribuir a la reducción del trabajo infantil.

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	4
INTRODUCCIÓN .....	13
<b>Capítulo I.</b> La relevancia de las emociones en la actualidad educativa.....	22
Gestión emocional en el aula: importancia y estrategias para aplicarla.....	25
Base científica del vínculo emociones y aprendizaje .....	31
La educación emocional y la inclusión educativa.....	33
El rol del docente en la educación emocional.....	34
Estrategias complementarias para fortalecer la educación emocional en el aula.....	35
Problemas en la implementación de la educación emocional.....	37
El futuro de la educación emocional: tendencias y perspectivas .....	38
<b>Capítulo II.</b> El enfoque educativo de las habilidades sociales y emocionales.....	41
¿Qué son las habilidades sociales y emocionales?.....	41
La neuroplasticidad y el desarrollo progresivo de habilidades socioemocionales .....	43
Integración de las habilidades socioemocionales en las aulas .....	44
Importancia de un enfoque educativo en habilidades socioemocionales.....	47
Neurociencia: la base biológica del aprendizaje socioemocional.....	48
¿Qué es una competencia emocional?.....	49
Impacto de las competencias emocionales en el desarrollo profesional.....	51
<b>Capítulo III.</b> La inteligencia emocional.....	54
Más allá del coeficiente intelectual: La importancia de la inteligencia emocional.....	54
El Modelo de IE de Mayer y Salovey.....	56
Habilidades emocionales, cognitivas y conductuales: pilares de la IE.....	58
El poder de la IE en las relaciones, el liderazgo y la educación .....	59
¿Cómo desarrollar la IE? .....	60
Influencia de las emociones en el pensamiento y su relación con la IE.....	63
<b>Capítulo IV.</b> Las emociones propias y la de los demás .....	66
Importancia de reconocer las emociones propias.....	66

Reconocimiento de las emociones ajenas .....	68
Mecanismos neurológicos en la experiencia emocional .....	70
Influencia del contexto cultural en las emociones.....	73
<b>Capítulo V. Las emociones, la percepción y el conocimiento .....</b>	<b>77</b>
La tríada emoción-percepción-conocimiento .....	77
La interacción emoción y percepción.....	78
Relación entre percepción y conocimiento.....	80
Influencia emocional en la interpretación de la realidad .....	82
Aplicaciones en el contexto escolar .....	84
El papel de la percepción en la construcción del conocimiento .....	85
Fundamentos y aplicaciones del aprendizaje perceptual.....	86
<b>Capítulo VI. Las mentalidades de crecimiento y fija .....</b>	<b>90</b>
Concepto de mentalidad: una perspectiva sobre el aprendizaje.....	90
Mentalidad fija: el límite autoimpuesto al desarrollo.....	92
Mentalidad de crecimiento: la clave para el aprendizaje continuo .....	93
Factores que influyen en la formación de la mentalidad .....	96
Estrategias para fomentar la mentalidad de crecimiento .....	97
El papel de la educación en el desarrollo de la mentalidad .....	99
<b>Capítulo VII. Relaciones familiares y la comunicación personal .....</b>	<b>102</b>
Las relaciones familiares según el modelo circumplejo .....	102
Factores que influyen en la calidad de la comunicación familiar.....	106
Resolución de conflictos y comunicación efectiva .....	109
Comunicación intergeneracional: problemas y oportunidades .....	111
El impacto de la tecnología en las relaciones familiares y la comunicación personal.	112
<b>Capítulo VIII. La empatía y el desarrollo de relaciones sanas.....</b>	<b>115</b>
¿Qué es empatía? .....	115
El papel de la empatía en las relaciones interpersonales .....	117
Factores que influyen en el desarrollo de la empatía.....	118
La empatía en el contexto educacional.....	119
Experiencias sobre la aplicación de la enseñanza empática.....	120
Construyendo ambientes escolares empáticos: el papel del docente .....	122

Estrategias docentes para fomentar la empatía en el aula .....	124
Relaciones sanas y bienestar emocional: un enfoque educativo .....	126
<b>Capítulo IX. Elementos clave para la educación socioemocional.....</b>	<b>129</b>
El aprendizaje socioemocional .....	129
Elementos clave en la educación socioemocional.....	130
Inteligencia intrapersonal.....	133
Inteligencia interpersonal.....	138
<b>Capítulo X. Responsabilidad personal, resiliencia, perseverancia y asertividad .....</b>	<b>143</b>
Responsabilidad personal.....	143
Resiliencia.....	144
La perseverancia .....	148
La asertividad.....	150
<b>Capítulo XI. Emociones, bienestar personal y éxito académico .....</b>	<b>155</b>
La dimensión emocional.....	155
El bienestar personal.....	158
El rendimiento y el éxito académico .....	161
Los beneficios del aprendizaje socioemocional.....	163
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>166</b>

# INTRODUCCIÓN



## INTRODUCCIÓN

El presente texto, Inteligencia Emocional, Relaciones Humanas y Bienestar en el Aula, se propone como un recurso didáctico dirigido a profesionales de la educación, docentes, directivos escolares y responsables de políticas educativas, con el fin de mejorar en un aspecto muy importante de la educación, que a veces se pierde, entre la rutina escolar y la aridez de ciertos textos teóricos. Ha sido escrito con el propósito de guiar al docente, al estudiante de Educación e incluso el público en general, en el camino de comprender la relevancia de la educación socioemocional en diversos contextos pedagógicos, proporcionando herramientas que faciliten el diseño de estrategias efectivas para el desarrollo de habilidades emocionales, la mejora de la convivencia escolar y el fortalecimiento del bienestar integral de los estudiantes.

El libro que ha iniciado el lector, esperamos que con la expectativa de aprender algo acerca de un enfoque pedagógico contemporáneo, de importancia indiscutible, se estructura en varios capítulos que irán presentando temas y aspectos que expliquen la relevancia del enfoque de la educación socioemocional.

De esta manera, en el **capítulo I**, titulado La relevancia de las emociones en la actualidad educativa explora la influencia de estos factores psicológicos en el ámbito escolar, respondiendo, en primer lugar, con la pregunta ¿Qué son las emociones?, punto donde se aborda su naturaleza y su función normal en la vida cotidiana, así como su impacto en el pensamiento, la toma de decisiones, la memoria y el rendimiento académico. En el apartado Gestión emocional en el aula: importancia y estrategias para aplicarla, se destaca su relevancia en el entorno escolar y se presentan estrategias prácticas para que los docentes promuevan un clima positivo.

El apartado Base científica del vínculo entre emociones y aprendizaje analiza desde la perspectiva de las teorías y las experiencias sistemáticas, la manera cómo los estados emocionales positivos favorecen la retención de información y la creatividad, mientras que el estrés y la ansiedad constituyen, más bien, obstáculos para los procesos cognitivos. Más adelante, en la sección La educación emocional y la inclusión educativa se subraya como esencial la formación integral de los estudiantes, para, seguidamente, proporcionar algunas herramientas para gestionar la diversidad emocional en el aula y fomentar un ambiente de respeto y apoyo mutuo. También se expone El rol del docente en la educación emocional, el cual puede cumplirse satisfactoriamente si el profesional de la educación puede lograr desarrollar la capacidad de gestionar sus propias

emociones y modelar comportamientos positivos que influyan directamente en el clima escolar y el bienestar estudiantil.

A continuación, en capítulo Estrategias complementarias para fortalecer la educación emocional en el aula, se explica el método RULER y otras herramientas diseñadas para desarrollar la inteligencia emocional. Igualmente, se examinan los Problemas en la implementación de la educación emocional, entre los cuales se abordan factores como la falta de formación docente, la resistencia al cambio y la dificultad de integrar efectivamente en los programas académicos. Finalmente, en El futuro de la educación emocional: tendencias y perspectivas, se plantea una visión optimista sobre su consolidación en los sistemas educativos. El reconocimiento de su relevancia en el desarrollo integral de los estudiantes abre nuevas oportunidades para posicionarla como un pilar esencial de la enseñanza en el siglo XXI.

En el **capítulo II**: El enfoque educativo de las habilidades sociales y emocionales, se responde a la pregunta **¿Qué son las habilidades sociales y emocionales?** Con el desarrollo de una explicación acerca del papel en la gestión emocional, las relaciones interpersonales saludables y la toma de decisiones responsables. Seguidamente, se aborda el tema de La neuroplasticidad y el desarrollo progresivo de habilidades socioemocionales, describiendo las formas cómo el cerebro se adapta y reorganiza ante nuevas experiencias, permitiendo que estas habilidades se fortalezcan a lo largo de la vida mediante educación y práctica constante. En la sección Integración de las habilidades socioemocionales en las aulas, se resalta la importancia de incorporarlas en el currículo escolar para mejorar la convivencia, reducir el estrés estudiantil y promover un clima de respeto y colaboración.

El capítulo también analiza Neurociencia: la base biológica del aprendizaje socioemocional y expone su fundamento biológico, además de destacar la importancia de comprender estos mecanismos para optimizar la enseñanza y el aprendizaje. Otro punto clave es **¿Qué es una competencia emocional?**, analizado a partir de las ideas de Goleman, Gardner y Bisquerra. Se examina el Impacto de las competencias emocionales en el desarrollo profesional, destacando cómo las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas sobresalen en el ámbito laboral por su manejo del estrés, liderazgo y capacidad de colaboración en equipos de trabajo. Por último, se aborda la relación entre competencia emocional y aprendizaje socioemocional, y se describe como este último facilita el desarrollo de dichas competencias, lo que permite establecer una base sólida para la regulación emocional y la construcción de relaciones significativas.

El **capítulo III**: La inteligencia emocional analiza, bajo el título Más allá del coeficiente intelectual: La importancia de la inteligencia emocional, cómo esta habilidad es tan crucial como el coeficiente intelectual para el éxito personal y profesional. A continuación, se examina El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey que describe la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, comprender, regular y utilizar emociones de manera efectiva. El capítulo profundiza en Habilidades emocionales, cognitivas y conductuales: pilares de la inteligencia emocional explicando cómo su desarrollo requiere la combinación de estas tres competencias para una gestión emocional óptima.

El capítulo también explora El poder de la inteligencia emocional en las relaciones, el liderazgo y la educación, y resalta su impacto en la formación de vínculos interpersonales sólidos, el ejercicio del liderazgo y la enseñanza. En el apartado ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional? se presentan técnicas como el registro emocional, la práctica de *mindfulness*, la reevaluación cognitiva, la comunicación asertiva y las técnicas de relajación para fortalecer esta habilidad. Finalmente, el capítulo cierra con la Influencia de las emociones en el pensamiento y su relación con la inteligencia emocional, evidenciando que los estados emocionales positivos potencian la creatividad y la resolución de problemas, mientras que las emociones negativas pueden limitar la capacidad de análisis.

El **capítulo IV**: Las emociones propias y la de los demás explora la importancia de reconocer las emociones personales, destacando cómo la autoconciencia emocional facilita la gestión de las respuestas ante diversas situaciones y fortalece la toma de decisiones. En el apartado Importancia de reconocer las emociones propias, se analiza el papel fundamental de las emociones propias en el bienestar emocional y el desarrollo personal. La autoconciencia emocional permite identificar y comprender los sentimientos en distintos contextos, lo que favorece la regulación emocional y contribuye a una toma de decisiones más equilibrada. Por otro lado, en el apartado Reconocimiento de las emociones ajenas, se profundiza en la importancia de identificar y comprender las emociones de los demás, aspecto esencial para la empatía y la construcción de relaciones interpersonales saludables.

El capítulo también examina los Mecanismos neurológicos en la experiencia emocional, y analiza cómo el cerebro procesa y regula las emociones, además de cómo estos procesos influyen en el comportamiento humano. Finalmente, como cierre del capítulo, se analiza la Influencia del contexto cultural en las emociones, resaltando que la expresión y percepción de las emociones varían según las normas sociales y los valores de cada comunidad.

El **capítulo V**: Las emociones, la percepción y el conocimiento examina la interacción entre estos tres elementos esenciales en la construcción de la realidad. En la sección inicial, La tríada emoción-percepción-conocimiento, se destaca su conexión intrínseca y su influencia en cómo los individuos experimentan y comprenden su entorno. Después, se aborda La interacción emoción y percepción, una cuestión clave, ya que las emociones pueden modificar la interpretación de los estímulos externos. Los estados emocionales positivos amplían la perspectiva y favorecen una visión más abierta, mientras que las emociones negativas pueden distorsionar la realidad y generar sesgos.

En el apartado Relación entre percepción y conocimiento, se analiza cómo la percepción actúa como un puente entre la experiencia y el aprendizaje, permitiendo organizar la información sensorial y transformarla en conocimiento significativo. Asimismo, en la sección Influencia emocional en la interpretación de la realidad, se explica que los estados emocionales afectan la manera en que comprendemos situaciones y eventos, influyendo en nuestras creencias y juicios. Bajo el título Aplicaciones en el contexto escolar, se presentan diversas formas de aplicar estos conceptos en situaciones cotidianas dentro del aula, destacando estrategias para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. El capítulo también desarrolla El papel de la percepción en la construcción del conocimiento, y resalta su importancia para captar el entorno y estructurar el aprendizaje. Factores como la experiencia, la cultura y el contexto pueden modificar nuestra percepción y, en consecuencia, nuestro desarrollo cognitivo. Finalmente, el capítulo cierra con Fundamentos y aplicaciones del aprendizaje perceptual, revisando los aportes de Eleanor y James Gibson y su influencia en la Psicología Ecológica. Estos estudios refuerzan la importancia de la percepción como un proceso dinámico que impacta la manera en que los individuos adquieren conocimiento y comprenden la realidad.

El **capítulo VI**: Las mentalidades de crecimiento y fija, explora la influencia de la mentalidad en el aprendizaje y el desarrollo personal. Inicia con la sección Concepto de mentalidad: una perspectiva sobre el aprendizaje donde se define la mentalidad y se destaca su papel en la percepción del desarrollo y el aprendizaje. A continuación, en el apartado la Mentalidad fija: el límite autoimpuesto al desarrollo se explica cómo la creencia en habilidades innatas puede limitar el progreso y generar resistencia al cambio. En contraste, el apartado Mentalidad de crecimiento: la clave para el aprendizaje continuo presenta la mentalidad de crecimiento, resaltando su impacto positivo en la adaptación, la resiliencia y la adquisición constante de conocimientos.

El capítulo también analiza los Factores que influyen en la formación de la mentalidad, que incluyen el entorno educativo, la cultura, la familia y la neuroplasticidad del cerebro, elementos clave en la configuración de una mentalidad flexible. Asimismo, se exploran algunas Estrategias para fomentar la mentalidad de crecimiento, que favorecen el esfuerzo, la retroalimentación constructiva y la exploración de nuevas oportunidades para el aprendizaje. En la sección final, El papel de la educación en el desarrollo de la mentalidad, se examina cómo los enfoques pedagógicos pueden fortalecer o limitar el desarrollo de una mentalidad orientada al aprendizaje, lo que impacta en la disposición de los estudiantes para enfrentar problemas y mejorar continuamente.

El **capítulo VII**: Relaciones familiares y la comunicación personal explora cómo la interacción dentro del núcleo familiar influye en la calidad de los vínculos y en la resolución de conflictos. En el apartado Las relaciones familiares según el modelo circunplejo, se analiza este enfoque, que describe la dinámica familiar a partir de la cohesión, la adaptabilidad y la comunicación, elementos clave para fortalecer relaciones funcionales y equilibradas. A continuación, en Factores que influyen en la calidad de la comunicación familiar, se identifican aspectos como la confianza, la empatía y la expresión emocional, señalando cómo las barreras comunicativas pueden afectar la estabilidad de los lazos familiares. En la sección Estilos de comunicación en las relaciones familiares, se examinan distintas formas de interacción, resaltando que los modelos democráticos favorecen el diálogo, mientras que los estilos autoritarios pueden generar distanciamiento y conflictos.

Un aspecto esencial del capítulo es la Resolución de conflictos y comunicación efectiva, donde se presentan estrategias como la negociación, la escucha activa y la expresión asertiva, fundamentales para abordar diferencias sin deteriorar las relaciones. También se explora la temática Comunicación intergeneracional: problemas y oportunidades, destacando su relevancia y analizando los problemas derivados de las diferencias en valores y formas de comunicación entre generaciones, además de las oportunidades de aprendizaje y fortalecimiento de vínculos que esta interacción ofrece. Finalmente, el capítulo cierra con El impacto de la tecnología en las relaciones familiares y la comunicación personal, examinando cómo las herramientas digitales han transformado la manera en que los familiares se conectan, y cómo sus beneficios y problemas influyen en la dinámica relacional.

El **capítulo VIII**: La empatía y el desarrollo de relaciones sanas expone la importancia de la empatía en la construcción de relaciones saludables. En la sección ¿Qué es empatía? se

define su significado y se analiza su influencia en las interacciones humanas, destacando su relevancia dentro del ámbito educativo. A continuación, en El papel de la empatía en las relaciones interpersonales, se resalta cómo esta capacidad fortalece la comunicación, favorece la construcción de vínculos sólidos y contribuye a una convivencia armoniosa. Seguidamente, el capítulo examina Factores que influyen en el desarrollo de la empatía, y destaca aspectos como la educación, el contexto social y las experiencias personales como determinantes clave en su formación.

En la sección La empatía en el contexto educacional, se explica su papel fundamental en la enseñanza, y se argumenta que su desarrollo es esencial para la formación integral de los estudiantes. Bajo el título Experiencias sobre la aplicación de la enseñanza empática, se presentan experiencias concretas de estrategias utilizadas en el aula para promover actitudes empáticas, con el punto de Construyendo ambientes escolares empáticos: el papel del docente donde se destaca la importancia de los educadores en la creación de espacios escolares basados en la empatía. El apartado Estrategias docentes para fomentar la empatía en el aula, explora diversas herramientas prácticas que los docentes pueden aplicar para fortalecer esta habilidad en los estudiantes. El capítulo cierra con Relaciones sanas y bienestar emocional: un enfoque educativo, donde se vincula la empatía con el bienestar emocional y la educación socioemocional, lo que resalta su impacto en la construcción de comunidades más solidarias y equitativas.

El **capítulo IX**: Elementos clave para la educación socioemocional inicia con el apartado El aprendizaje socioemocional, definido como el proceso mediante el cual las personas adquieren habilidades para comprender y regular sus emociones, construir relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Seguidamente, en Los elementos clave de la educación socioemocional, se destacan aspectos esenciales indispensables para su efectividad, entre ellos la autoconciencia, que permite reconocer y comprender las propias emociones; el autocontrol, la autorregulación y la autogestión, fundamentales para el manejo emocional en diversas situaciones; y la empatía, clave en la construcción de vínculos saludables.

El capítulo también aborda la Inteligencia intrapersonal, definida como la capacidad de conocerse a sí mismo, identificar fortalezas y debilidades, y regular estados emocionales. Esta inteligencia desempeña un papel central en el desarrollo de la autoestima y la autonomía, permitiendo tomar decisiones fundamentadas en el autoconocimiento y en la gestión consciente de las emociones. Por último, se destaca la Inteligencia interpersonal, que se refiere a la habilidad

de comprender a los demás, interpretar sus emociones y establecer relaciones positivas. Su desarrollo fortalece la cooperación, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva, aspectos fundamentales para la convivencia escolar y social.

El **capítulo X**: Responsabilidad personal, resiliencia, perseverancia y asertividad, destaca la importancia del desarrollo personal y emocional a través de habilidades que permiten afrontar problemas, tomar decisiones conscientes y expresarse de manera efectiva. En primer lugar, se aborda la Responsabilidad personal, entendida como la capacidad de asumir las consecuencias de nuestras acciones, decisiones y emociones. Se fundamenta en la conciencia del impacto de nuestras elecciones y en la disposición a actuar con autonomía y ética. Fomentar esta habilidad fortalece el compromiso individual y mejora la gestión personal en diversos ámbitos de la vida. A continuación, en Resiliencia, se analiza esta capacidad como la facultad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad. No se trata solo de superar dificultades, sino de aprender de ellas y desarrollar una actitud positiva ante nuevos problemas.

Asimismo, se expone La perseverancia, destacándose como la habilidad para mantener el esfuerzo y la determinación ante obstáculos o dificultades. Implica la voluntad de continuar trabajando hacia un objetivo, a pesar de los contratiempos y el desánimo. Como cierre del capítulo, se aborda la asertividad, definida como la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa. Esta habilidad permite comunicarse de forma efectiva sin recurrir a la agresividad ni a la pasividad, promoviendo relaciones interpersonales saludables y equilibradas. El capítulo enfatiza cómo el desarrollo de estas habilidades contribuye al bienestar emocional y al desarrollo de una actitud proactiva ante la vida, facilitando una mejor adaptación a los retos personales y sociales.

El **capítulo XI**: Emociones, bienestar personal y éxito académico explica la relación entre la dimensión emocional y el rendimiento educativo, destacando cómo el bienestar personal influye en el aprendizaje y en la consecución de metas académicas. El apartado La dimensión emocional analiza el impacto de las emociones en la vida cotidiana y en el ámbito educativo. Factores como la ansiedad, la motivación y la confianza afectan la capacidad de atención, la memoria y la toma de decisiones. Un adecuado manejo emocional optimiza el rendimiento académico y reduce el efecto de emociones negativas que pueden interferir con el aprendizaje.

A continuación, el apartado El bienestar personal se presenta como un componente clave para un desarrollo equilibrado. Cuando los estudiantes experimentan estabilidad emocional, tienen mayor disposición para aprender, resolver problemas y afrontar los problemas académicos

con mayor eficacia. Asimismo, en El rendimiento y éxito académico, se destaca que estos no dependen únicamente de la capacidad intelectual, sino también de la gestión emocional. Los estudiantes que regulan sus emociones de manera efectiva suelen demostrar mayor concentración, resiliencia y motivación. Por ello, la educación debe integrar estrategias que vinculen el desarrollo emocional con el aprendizaje, favoreciendo la formación de individuos más seguros y comprometidos con su crecimiento académico. Finalmente, el capítulo examina Los beneficios del aprendizaje socioemocional, resaltando cómo el desarrollo de competencias emocionales fortalece la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés, resolver conflictos y mejorar su desempeño académico, promoviendo una educación integral que contemple tanto el aspecto cognitivo como el emocional.

# Capítulo I.

## La Relevancia de las Emociones en la Actualidad Educativa



# CAPÍTULO I.

## LA RELEVANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA ACTUALIDAD EDUCATIVA

Luis Aladino Panimboza Capuz, Alcívar Wilfrido García Ninabanda,  
Lenin Cayetano Lascano Sánchez, María José Ruiz Moreno,  
Gabriela Estefanía Pacheco Oñate y Rocío del Carmen Cando Calapiña.

### ¿Qué son las emociones?

El origen del término “emoción” la identifica como una derivación del latín *emovere*, que se refiere simplemente a mover hacia fuera o conmover. Posiblemente, la evolución de los usos de la palabra constataba que la emoción efectivamente constituye un impulso que nos invita a actuar; algo así como una fuerza interior que se manifiesta externamente y afecta tanto el cuerpo como la mente (Esquivel, 2001).

En términos fisiológicos, las emociones se manifiestan como respuestas complejas del organismo pertinentes cuando el sujeto se adapta a su entorno físico y social. También se ha conceptualizado a las emociones como cierto tipo de respuesta a estímulos externos o internos, que pueden ser pensamientos, imaginaciones o ilusiones, que sirven como un medio para valorar automáticamente los hechos percibidos, ya sean reales o imaginarios. De esta manera, se puede entender que gracias a las emociones logramos interpretar un evento. Precisamente, el desencadenamiento de una respuesta emocional implica, entonces, tres componentes esenciales: el psicofisiológico o neurofisiológico, el comportamental y el cognitivo (Bisquerra, R.; López Cassá, É., 2020).

El componente psicofisiológico o neurofisiológico comprende todo lo que se produce en el cuerpo a propósito de la emoción misma. Así pues, la emoción es acompañada por evidencias fisiológicas u orgánicas como el incremento de las palpitations cardíacas, la producción hormonal, la sudoración o procesos nerviosos. Con estas reacciones el organismo se prepara para responder ante una situación emotivamente significativa, como un matrimonio, el nacimiento de un hijo o la pérdida de un ser querido. Diferentes partes del cuerpo, como el corazón o el estómago, se conjugan en una sensación física asociada a la emoción, sea esta una intensa alegría o una profunda tristeza, pasando por todos los grados anímicos.

El componente comportamental se expresa como el lenguaje no verbal, muchas veces no querido o disimulado, pues las personas en nuestro entorno lo perciben claramente. Es decir, que, encima de activar el corazón, la circulación y hasta nuestro sistema digestivo en ocasiones,

una emoción puede llevarnos a sonreír, reír o hasta mostrarse abatido con los gestos o las posturas del cuerpo. El rostro, se dice, es el reflejo del alma, por esta propiedad de las emociones de manifestarse externamente. Se nos hace difícil ocultar el alborozo y sonreímos cuando estamos felices, igual que como lloramos cuando nos dan una noticia terrible o arrugamos el ceño, alzamos la voz y hasta, algunos, rechinan los dientes, en situaciones de espanto o de ira. Expresiones personales como la postura corporal, el movimiento de los brazos y la tensión en el semblante, reflejan claramente la emoción que nuestros prójimos pueden apreciar a simple vista, si se hallan cerca.

También es importante el componente cognitivo de la emoción, que comprende la toma de conciencia sobre la emoción que experimentamos en el momento e, incluso, la capacidad de nombrarla o describirla a alguien. Por eso, el desarrollo del lenguaje emocional permite identificar y regular las emociones de manera consciente y más efectiva. Además, comprender lo que realmente sentimos, permite controlarnos y darle un canal más adecuado a lo que sentimos, es decir, nos capacita para hacer una gestión más consciente de nuestras respuestas emocionales.

Los tres componentes que estructuran la emoción, también predisponen a la acción. Ante el miedo, por una respuesta instintiva, surge el impulso de huir; mientras que la ira nos puede llevar a una confrontación, tal vez inconveniente. En situaciones de tristeza nos provoca incluso llorar, y la alegría nos hace sonreír o reír, si la circunstancia o la ocurrencia lo provoca, muchas veces involuntariamente. De esta manera se nos revela que las emociones, no solo constituyen respuestas instintivas o automáticas, sino también un factor que puede dirigir nuestra disposición a actuar de alguna manera determinada.

Entonces, las emociones cumplen varias funciones. En primer término, tienen un papel esencial en la adaptación del individuo a su entorno. Segundo, influyen en aspectos claves del comportamiento del individuo, como son la toma de decisiones, la comunicación y la regulación del comportamiento. Pero hay un punto de vista más amplio, que podemos llamar biológica universal, podemos apreciar la importancia de las emociones en nuestra evolución como especie entre otras, porque han permitido la supervivencia dándole a cada espécimen la capacidad de responder frente a situaciones muy variadas, desde las que implican peligro, como las que consiguen la satisfacción.

La filosofía ha considerado las emociones en su rumiar sobre los conceptos fundamentales del mundo y de la vida humana. En el mundo de las ideas más abarcadoras, las emociones

adquieren distintas coloraciones, desde un ideal ético, hasta una condición propia de la existencia humana. Los antiguos griegos, para comenzar por la más firme tradición cultural occidental, pensaron en ellas, tanto para controlarlas y ponerlas a raya, en la búsqueda de una serenidad que permitiera la prudencia, en un sentido ético, en el pensamiento de los estoicos, quienes hicieron énfasis en reglas de pensamiento como aquella de saber los propios límites, así como Sócrates, Platón y Aristóteles. Este último apreciaba que para obtener la felicidad o la buena vida (eudemonía), era necesario evitar los extremos y vivir en equilibrio de las emociones para poder pensar con claridad, ejerciendo la discreción y la prudencia, que fueron consideradas como virtudes (Aristóteles, 2005). Los estoicos resaltaron que debía saberse qué se podía cambiar, para aplicarse en ello con coraje, qué era lo que no se podía cambiar, para aceptarlo con paciencia, y obtener la sabiduría para poder distinguir unas cosas de las otras; excelente recomendación para poder gestionar las emociones, como se diría hoy en día (Diogenes, 1985).

En el siglo XX, uno de los pensadores de mayor influencia, Martin Heidegger, consideraba la tonalidad emocional, el estado de ánimo, como uno de los conceptos, denominados como existenciales, propio del Ser-en-el-mundo, como caracterizaba la existencia humana, arrojado en el mundo. El estado de ánimo o *Befindlichekeit*, en alemán, quiere decir la forma de sentirse, la tonalidad afectiva en la cual nos encontramos (Heidegger, 1990).

El filósofo y escritor francés, uno de los creadores de la corriente existencialista, Jean-Paul Sartre, dice que la emoción no es solo un reflejo de procesos fisiológicos, sino un mecanismo que transforma la percepción del mundo, en su obra *Bosquejo de una teoría de las emociones* (Sartre, 2015). El pensador galo subraya también que las emociones no son solo reacciones, sino también formas de reinterpretar la realidad. Por eso, una emoción como el miedo no es solo el resultado de una amenaza externa, como podría ser la aparición repentina de una fiera ante el débil animal, o la evidencia de un sismo, sino una manera de reorganizar la experiencia para evitar el peligro, corriendo, gritando o tratando de desarrollar estrategias para protegerse ante el percance. Tenemos entonces que las emociones pueden llegar a ser, desde la filosofía existencialista, una herramienta activa del ser humano para interactuar con su entorno y darles significado a las situaciones vividas. Cabe destacar que Sartre usa el método fenomenológico para llegar a la esencia de las cosas, en este caso, la esencia ideaciones de las emociones.

Por su parte, ya desde un punto de vista científico, el doctor António Damásio, uno de los más reconocidos neurocientífico y médico neurólogo portugués, explica que la emoción es

resultado de un proceso de evaluación mental, simple o complejo, junto a las respuestas que se generan a partir de este, influidas por representaciones disposicionales. Estas respuestas se orientan principalmente hacia el cuerpo, dando lugar a un estado emocional físico, pero también afectan el cerebro, específicamente los núcleos neurotransmisores del tallo cerebral, lo que provoca cambios mentales adicionales (Damásio, 1997).

De tal manera que, considerando estos abordajes, desde la filosofía y la ciencia, podemos aterrizar en la idea de que la emoción no consiste únicamente en una simple respuesta involuntaria del cuerpo, pues también hay una construcción que contiene pensamientos, interpretaciones y acciones. Esta interacción entre los distintos componentes de la emoción debe comprenderse para poder desarrollar una mayor inteligencia emocional y una gestión más efectiva de los estados afectivos.

### **Gestión emocional en el aula: importancia y estrategias para aplicarla**

Ya entrando en el tema pedagógico, las teorías educativas han venido asumiendo las emociones en la enseñanza/aprendizaje, donde actúan como un factor clave. Estos fenómenos, que implican al cuerpo, las relaciones sociales y la sensibilidad de los individuos, afectan directamente en el aprendizaje, la motivación y el desarrollo integral de los estudiantes (López, 2023). De esta manera, abandonando una concepción intelectualista de la educación, la pedagogía está desarrollando unos conceptos y unas prácticas pedagógicas dirigidas al desarrollo de habilidades emocionales, lo cual se valora en el mismo nivel de relevancia que el desarrollo de habilidades cognitivas, como dos dimensiones complementarias que el docente debe trabajar a la par, enfocados en un aprendizaje integral que posibilite una vida equilibrada. Hoy se considera que la educación emocional es esencial para poder mejorar los procesos educativos con un ambiente más inclusivo y efectivo.

Un buen docente debe prepararse para, no solo transmitir conocimientos a sus estudiantes, sino también dar las herramientas necesarias para que ellos aprendan a gestionar sus emociones adentro, pero también, fuera del aula. Por eso, comenzando por sí mismo, debe conocer, comprender y controlar sus emociones y, con base de esa sabiduría, enseñar a los jóvenes a su cargo a hacer lo mismo. Se trata de construir un ambiente de aprendizaje positivo y eficaz, agradable y propicio al intercambio entre personas, que crecen juntos en saberes y sentimientos. Se trata de un trabajo arduo, por supuesto, pero los resultados seguramente serán alentadores, porque una buena educación emocional tiene un efecto directo en el bienestar general, la convivencia escolar y, encima, rendimiento académico, la convivencia escolar y

el bienestar general. El docente advertirá pronto que sus esfuerzos se verán recompensados por el incremento de la atención de los alumnos, una mayor claridad propia en la toma de decisiones y el mejoramiento de las relaciones interpersonales dentro del aula, lo cual redundará en el fortalecimiento de la dinámica educativa (Educrea, 2025).

La línea efectiva para obtener esos logros es la integración de actividades prácticas que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades emocionales, de manera natural y efectiva. Esto se refiere a realizar ciertas dinámicas en las cuales los niños o los jóvenes exploren sus emociones, recordando situaciones donde ellas aparecen, e invitándolos a describir lo que sienten y las consecuencias que esos estados emocionales tienen en su comportamiento, para poder identificarlas, comprenderlas y gestionarlas, para sacar el mejor provecho de tales afectividades. A propósito de estas estrategias, el docente aporta herramientas específicas para que el estudiante aprenda a mejorar su atención, mejorar sus relaciones con los compañeros y con el propio docente, así como tener la actitud adecuada para tomar las mejores decisiones y no dejarse llevar por sus impulsos simplemente. Hay muchos recursos y herramientas que el maestro o profesor puede usar para lograr este proceso de identificación, comprensión, reflexión y gestión de las emociones de sus estudiantes.

Tenemos, por ejemplo, el “Semáforo emocional”. Parece un juego, pero está especialmente pensado para llamar la atención y ayudar a los niños a gestionar poco a poco sus emociones, hasta lograr que puedan autorregularlas.

Para los niños más pequeños, una forma sencilla de aplicar esta estrategia es mediante dibujos con los colores del semáforo. De esta manera, el color verde representa la tranquilidad, el amarillo expresa preocupación y el rojo indica una emoción intensa o alterada. De esta manera se envían mensajes específicos, alertando acerca de las emociones que surgen en el desarrollo de la dinámica. Esto les permite reconocer y gestionar sus emociones antes de reaccionar impulsivamente. Los niños mayores pueden emplear la técnica de manera más estructurada.

Así, tomemos el ejemplo de un docente que comienza a preguntar algunas cosas, algún concepto o inquietud acerca de una materia determinada, también puede ser la exposición de una situación concreta, el abuso de una persona hacia otra, o cualquier actitud vista en la calle o en el hogar. Se abre entonces la clase para que los niños participen, levanten la mano y den respuesta. Entonces, ante la conducta un tanto agresiva de un pequeño, levanta un chupón con el color rojo, indicándole al alumno, “Hey, para, tranquilo, piensa antes de hablar o actuar”. Esto es aplicable cuando el docente perciba en la voz, el cuerpo e incluso los

movimientos hacia sus compañeros, que el alumno expresa ira o la frustración. El semáforo en rojo le sugiere al muchacho que debe hacer una pausa, respirar profundo, reconsiderar lo que piensa o su reacción, igual a como un automóvil se detiene frente un semáforo en rojo.

En otro momento, ante una respuesta impulsiva de un alumno, como hablar en tono alto o incluso un gesto como preparándose para dar un golpe, el maestro podría decidir que más conveniente es mostrarle el chupón con la luz amarilla, lo cual le indica al aludido que es conveniente un poquito más de reflexión acerca de las consecuencias de lo que dice o hace; que debe él, ayudado por el docente y sus compañeros, a analizar mejor el problema propuesto, percatarse de sus propias emociones y explorar diferentes alternativas para gestionarlo.

Una situación diferente se presenta cuando los alumnos efectivamente responden bien en el debate, hay muchos acuerdos básicos, fáciles de concretar, y entonces el maestro saca el chupón con el color verde que envía el mensaje de “adelante, vamos bien”. Es verdaderamente estimulante que los niños obtengan una respuesta adecuada a cada situación, lo cual exige que el docente esté alerta a sus expresiones, el tono de su voz y otras señales. En general, la luz verde invita a la acción, a poner en práctica la mejor solución, encontrada entre todos. Al darse tiempo para pensar, los niños pueden encontrar opciones para resolver el conflicto o la situación que enfrentan y elegir la más adecuada.

Por supuesto, esto puede aplicarse en varias clases. Hay que entender que se trata de un proceso que, al ritmo de cada grupo e individuos, fomenta la autorregulación emocional y les enseña a tomar decisiones conscientes frente a sus emociones. A través de esta técnica, los estudiantes aprenden a identificar sus sentimientos y afrontar eficazmente situaciones emocionales, favoreciendo respuestas más equilibrada y conscientes ante sus propias experiencias (Lozano, 2023).

Otra estrategia efectiva para los escolares, recomendada por la pedagogía Montessori para los niños y niñas, es el llamado “frasco de calma”. El maestro entra al aula con un frasco de agua, colorida o no, pero con pepitas adentro o algunos fragmentos de pururina, el cual tendrá una utilidad muy especial: cuando un niño se exalte demasiado, será invitado a agitar el frasco con fuerza, con lo cual consigue administrar sus reacciones, controlar su emotividad y, en fin, gestionar sus emociones, a la vista de él mismo y de todos. Es maravilloso observar cómo la observación de los movimientos de las pepitas o el papelillo en el frasco, los niños pueden conectar este proceso con la agitación emocional que experimentan en ese momento.

Para reforzar el efecto relajante de la técnica del frasco de calma, el maestro debiera invitar al niño a respirar profundamente, con inspiraciones centradas en sus diafragmas, mientras contemplan la forma en que la purpurina va asentándose lentamente. La calma obtenida enseña que el muchacho puede autorregular sus emociones del momento, pues visualiza el proceso de recuperación emocional y comienza a entender que, al igual que la purpurina, sus emociones también pueden estabilizarse con tiempo y técnicas adecuadas (Prince, 2019).

Otra técnica recomendada para esos momentos en que hay que regular las emociones de los participantes, es denominada “La rueda de las emociones”. Esta técnica basada en el modelo ideado por el psicólogo Robert Plutchik, se propone comprender la interrelación entre las emociones básicas y su combinación para formar emociones más complejas, logrando el objetivo de fomentar el autoconocimiento y la regulación emocional en los estudiantes.

Según la teoría de Plutchik (Blog psicología al día, 2025), las emociones primarias, universales e innatas, son la alegría, la tristeza, la confianza, el disgusto, el miedo, la ira, la sorpresa y la anticipación. Ellas se colocan en un círculo donde las menos afines se posicionan en lados opuestos. A partir de esta disposición, se establecen cuatro ejes fundamentales: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo y sorpresa-anticipación, lo que permite visualizar la relación entre las emociones y su intensidad (Díaz, J., Flores, E. , 2001). Este modelo proporciona una estructura clara para comprender la complejidad emocional y facilita su aplicación en diferentes contextos, incluido el ámbito educativo. Al reconocer sus emociones, los estudiantes se hallan mejor preparados para poder gestionarlas.

Un día, el maestro se presenta con una especie de ruleta, que es, en realidad, una rueda giratoria, con las emociones básicas representada en cada gajo, si es posible con una carita representando cada uno, o con un color alusivo. Generalmente, el rojo se usa para la ira, el azul, calma, el amarillo, la alegría, y así. Los alumnos, extrañados y tal vez pensando que se trata de un juego; se sienten motivados a participar empujando la rueda para hacerla girar. Al hacerlo, y alinearse las emociones, se solicita a los alumnos a narrar una experiencia personal donde sintieron esa emoción. Al hacerlo, el docente está promoviendo el reconocimiento y la expresión emocional. Por supuesto, la dinámica puede variarse de acuerdo a los entornos de la labor docente. Lo esencial es lograr que los niños consigan ubicar en sí mismos una emoción primaria para después explorar su intensificación o transformación al interactuar con otras emociones. Para reforzar este aprendizaje, se presentan imágenes o palabras que describen

diferentes emociones, con personajes mostrando rostros de ira, alegría, desconfianza o miedo, o cualquier emoción que sea importante resaltar (Peñalver, P., 2025).

Hay otra estrategia, que tiene milenios de uso, con resultados muy positivos en esto de producir emociones y ayudar a identificarlas, comprenderlas y administrarlas, Se trata de echar cuento o dramatizar una trama, que puede ser una narración tradicional, con animales o personajes cómicos como personajes. A través de las historias, puede lograrse que los niños se identifiquen con el muchacho o la niña del cuento, ponerse en su lugar, comprender sus emociones y reflexionar sobre situaciones de la narrativa o dramatización, relacionándolas con aquellas que viven a diario, o que le son contadas por los adultos, empezando por sus padres. Los propios niños pueden hacerse actores y representar escenas basadas en los relatos les permite profundizar en la expresión de sus propios sentimientos, promoviendo la empatía y la creatividad.

Otra manera de hacer participar a los alumnos es mediante la estrategia denominada “El buzón de las emociones”. Consiste en lo siguiente: se invita a cada niño o niña a escribir o dibujar en un papel cómo se siente, cuáles han sido las emociones que ha tenido recién, y depositarlo en el buzón destinado para esta actividad. De este modo, sin necesariamente anunciarlo como lo que es, a saber, un canal de comunicación emocional donde los niños pueden expresarse sin temor a ser juzgados, se abre un espacio para facilitar la identificación y regulación de las emociones de los alumnos. En los días sucesivos, en determinados momentos del día, el docente abrirá algunos de los mensajes del buzón de las emociones e iniciará una conversación con todo el grupo sobre las emociones que se hayan manifestado en el escrito o dibujo depositado en el buzón. Esto no solo ayuda a los estudiantes a reconocer y validar sus propios sentimientos, sino que también les permite comprender que las emociones forman parte de la experiencia humana y que todos las experimentamos de manera diferente. Se trata de una estrategia sencilla y efectiva para fomentar la expresión emocional en el aula, permitiendo que los estudiantes compartan sus sentimientos de manera reflexiva y segura.

Pero, claro, no todos los grupos son iguales. El maestro debe desarrollar su propia sensibilidad y creatividad para adaptar la dinámica del buzón a las características de sus alumnos. De esta manera, puede establecer que los mensajes, dibujos o escritos, sean anónimos, lo cual da mayor confianza y permite a los niños compartan sus emociones sin preocuparse por ser identificados. También, si el grupo puede que sea muy agitado, el docente puede optar por revisar los mensajes de manera privada y luego ofrecer apoyo a cada uno, o al menos los casos

más preocupantes, si descubre casos que merezcan una atención personalizada, dependiendo de las necesidades que se hayan expresado.

La experiencia de muchos docentes muestra que la incorporación de esta estrategia en la rutina escolar, fomenta un ambiente más comunicativo, abierto e inclusivo, propicio al desarrollo de la capacidad de reconocer, aceptar y gestionar sus emociones de manera saludable, y fortalezcan sus habilidades socioemocionales, lo cual es el objetivo principal.

Otra estrategia es la aplicación a un descubrimiento también de hace mucho tiempo, tal vez de los antiguos ascetas indios, confirmada por los científicos contemporáneos. Nos referimos a la respiración consciente aunada a la relajación voluntaria. Esto se practica con ejercicios de respiración profunda y la actual disciplina del llamado “*mindfulness*”, herramientas clave para ayudar a los niños a regular sus emociones, minimizar el estrés y mejorar su concentración en el aula. La primera indicación de estas prácticas se refiere a la concentración en el momento presente, enseñar a los alumnos a enfocarse en el presente, para adquirir una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones.

Para facilitar la práctica de la respiración consciente, se pueden emplear diversas técnicas según los años y madurez de los niños. No es lo mismo los inquietos muchachos de los primeros grados, que los niños de 9 o 10 años. Pero es el maestro el que puede determinar si es conveniente iniciar una experiencia de respiración con, por ejemplo, la técnica de la respiración en cuatro tiempos: una inspiración de cuatro segundos, retener la respiración por otros cuatro segundos y finalmente, exhalar por la boca con la misma duración.

Otra dinámica aplicable es la llamada “Respiración del globo”, en la cual el docente les sugiere a los niños imaginar que tienen un globo en su vientre y que lo van inflando al inhalar, observando cómo su abdomen se expande, poco a poco, para luego, al exhalar, ver cómo el globo se desinfla. Integrar la respiración consciente y la relajación en la rutina escolar ayuda a los niños a enfrentar problemas con mayor tranquilidad, promoviendo un ambiente más armonioso y enfocado en el bienestar emocional.

Hay estrategias que se inspiran en las recomendaciones para la meditación provenientes quizás de la tradición budista. Hay una, llamada “*Mindfulness con sonidos*” donde se les pide que escuchen, con los ojos cerrados, los sonidos del entorno, enfocándose solo en su percepción auditiva. O bien, se les dice que concentren su atención y examinen con la mente cada parte de su cuerpo, una por una, o a indicación del maestro. Cada vez que se fijan a un dedo, en el

pie o el brazo, se les invita a relajar esa zona conscientemente. También es interesante guiar al grupo en la experiencia de darle color a su respiración ¿Cómo? Se les sugiere imaginar que inhalan un color que representa calma (como azul o verde) y exhalan un color que simboliza tensión (como rojo o gris). Esto suele ser una experiencia muy llamativa para los alumnos, aparte de bastante vistosa para su imaginación.

Entre las dinámicas recomendadas se incluye la titulada “espejo emocional”, que consiste en lo siguiente: se organiza en parejas, sentados uno frente al otro, al grupo de alumnos, indicándoles que cada uno debe expresarle al otro, en su turno, mediante muecas y gestos, una emoción, que sus compañeros debe saber interpretar y, a su vez, imitarlo, tratando de reproducir tanto la intensidad como los matices del sentimiento representado. Se trata de una dinámica efectiva para fomentar la empatía, el reconocimiento y la expresión de emociones en los niños.

Para enriquecer esta estrategia, se pueden aplicar diferentes variaciones de la actividad, adaptándola a las necesidades del grupo y ampliando sus beneficios. Así, en vez de trabajar en parejas, un niño expresa una emoción y el resto de la clase imita su expresión, generando un ambiente colectivo de reconocimiento emocional. También se pueden trabajar emociones más sutiles, como frustración, gratitud o sorpresa, y desde allí identificar sentimientos más sofisticados al mismo tiempo que se amplía el vocabulario emocional. Una vez concluida la actividad, los niños comparten lo que sintieron al representar o imitar la emoción, profundizando en la identificación de sus propios sentimientos y promoviendo la autorregulación emocional. Para reforzar la precisión en la expresión emocional, los niños pueden observar sus propias expresiones en un espejo antes de imitar la de su compañero, afinando su percepción emocional y su capacidad de reconocimiento de emociones. Estas variaciones permiten adaptar el espejo emocional a diferentes contextos y necesidades, fortaleciendo su impacto en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

### **Base científica del vínculo emociones y aprendizaje**

La neurociencia y la psicología cognitiva han demostrado de manera irrefutable el vínculo existente entre las emociones y el aprendizaje. Las primeras, tienen su origen en el sistema límbico, o “cerebro emocional”, una estructura que se halla debajo de la corteza cerebral y que comprende el tálamo, hipotálamo, hipocampo y amígdala, todas esenciales en la regulación y procesamiento de las emociones (Toro, J., Yepes, M. , 2018).

Las investigaciones sobre el sistema límbico han evidenciado que las emociones son cruciales en la memoria y el aprendizaje. En particular, la amígdala regula las respuestas emocionales cuando influyen en la toma de decisiones y la adquisición del conocimiento (Maggioni, 2023). Además, se ha comprobado que un entorno emocionalmente seguro y motivador favorece la activación de áreas cerebrales como el hipocampo, mejorando la retención de información y la capacidad de resolución de problemas (Bustamante, 2007).

El cerebro es capaz de captar, procesar y consolidar información de manera eficiente, especialmente cuando el aprendizaje está vinculado a experiencias emocionales intensas. Es bien sabido que aquellos acontecimientos con una fuerte carga emocional dejan una huella mucho más profunda en la memoria en comparación con situaciones emocionalmente neutras. Este fenómeno se debe a la estrecha relación entre emoción y cognición, ya que las emociones activan mecanismos neurobiológicos que potencian la retención y recuperación de los recuerdos.

Estudios, como los realizados por Mary Helen Immordino Yang (2016), han evidenciado que las emociones son cruciales en la consolidación de la memoria y en el desarrollo cognitivo. Experiencias y conceptualizaciones han explicado cómo las conexiones entre las estructuras cerebrales, vinculadas a las emociones y la cognición, determinan la forma en que los estudiantes aprenden y procesan la información. Cuando una experiencia genera emociones positivas, se activan neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina, que, al trabajar en conjunto y de manera equilibra conforman un circuito de recompensas.

La dopamina es clave en la respuesta del cerebro ante estímulos externos y el control de los movimientos voluntarios. La noradrenalina, por su parte, optimiza la concentración y la atención, claves en el aprendizaje. Además, regula el estado de ánimo y la activación mental y física, facilitando el procesamiento y la retención de información. Finalmente, la otra hormona fundamental en ese proceso, la serotonina, actúa como neurotransmisor inhibitorio, es decir, influye en el estado emocional, estableciendo equilibrios en el ánimo y la ansiedad. Es bueno saber que su nivel aumenta tras alcanzar un objetivo motivador en una situación placentera, reforzando la sensación de satisfacción.

Los docentes buscan activar en los procesos de enseñanza y aprendizaje las redes cognitivas racionales de los estudiantes mediante la información que se les proporciona. Hoy, con los estudios científicos que lo demuestran, el maestro debe considerar que la información primero tiene que pasar por las redes emocionales instintivas, es decir, que, además de informar y

memorizar, hay que emocionar adecuadamente, tomar en cuenta lo que siente el estudiante. Comprender la función de los neurotransmisores en el aprendizaje es esencial para el pedagogo, ya que, si se activan adecuadamente, pueden potenciar la asimilación del conocimiento en los alumnos (Rotger, 2018).

Por lo tanto, hoy puede afirmarse que el aprendizaje no es un proceso exclusivamente racional, sino que está profundamente influenciado por las emociones y los mecanismos neurobiológicos que las regulan. A la hora de integrar las estrategias didácticas, hay que considerar estos conocimientos científicos acerca de este vínculo orgánico, para mejorar la retención de información, pero, sobre todo, con el fin de crear ambientes educativos más estimulantes, motivadores y efectivos.

### **La educación emocional y la inclusión educativa**

El conocimiento de las emociones, su rol en la educación y la comprensión de la importancia de la educación emocional determinan su relevancia en la construcción de entornos escolares inclusivos (Villegas, 2021). Hoy se considera justa y conveniente la presencia de la diversidad funcional de los niños en las aulas. Esta realidad, consecuencia de muchos cambios en el pensamiento y las políticas educativas, implica la incorporación del desarrollo de habilidades socioemocionales como uno de los aspectos esenciales para garantizar lo que hoy es un imperativo ético: que todos los niños accedan a una educación equitativa y significativa.

La inclusión educativa se ha planteado eliminar barreras al aprendizaje y fomentar la participación de todos los alumnos, incluyendo aquellos con discapacidades, dificultades de aprendizaje o que provienen de entornos vulnerables. En este sentido, la educación emocional contribuye al bienestar y el mejoramiento del rendimiento de los estudiantes con esas características distintivas, porque proporciona estrategias para la autorregulación, el manejo del estrés y el fortalecimiento de la autoestima. Como lo señala Fernández (2011), fomentar la educación emocional contribuye a la reducción de la violencia, fortalece la capacidad de adaptación y se convierte en un pilar esencial para el aprendizaje y el desarrollo infantil.

La educación emocional es condición para el aprendizaje acerca de las propias emociones y las de los demás, conocimiento y sensibilidad que abre la posibilidad de abordar y resolver conflictos de una manera efectiva, con lo cual se afronta exitosamente diversos retos en el proceso educativo. Hoy en día, el docente debe estar consciente de que un estudiante que

aprende a reconocer y gestionar sus emociones tendrá mayores herramientas para enfrentar problemas académicos y sociales, facilitando su integración en el grupo escolar.

Ha habido mucho avance en esto de la inclusión escolar, pero todavía la introducción de la educación emocional en las políticas educativas, enfrenta muchos problemas e incomprensiones. La falta de formación específica para docentes, la resistencia institucional y la dificultad para implementar estrategias adaptadas a distintos perfiles estudiantiles siguen siendo barreras que limitan su expansión. Ante esto, cabe afirmar que hay futuro para la educación emocional y la inclusión educativa, que hoy siguen siendo luchas actuales por una mayor integración en los sistemas escolares, con enfoques interdisciplinarios y el uso de tecnología para personalizar el aprendizaje socioemocional.

### **El rol del docente en la educación emocional**

La educación emocional replantea el rol del docente al llamar la atención hacia un aspecto olvidado por concepciones intelectualistas de la educación, aunque ya hay atisbos en algunas tradiciones pedagógicas que han señalado la importancia de la disposición amorosa hacia los niños y aprendices en general. Tal vez, lo más tradicional en los temas educativos sea la imposición de la disciplina, la idea de que la memoria es lo más importante, pero los grandes pensadores de la pedagogía también han contemplado que la educación ha sido siempre, de alguna manera, una demostración de amor.

Hoy ya se entiende que la educación emocional es clave para promover prácticas pedagógicas inclusivas. Se debe seguir insistiendo en que los docentes no solo transmiten conocimientos, sino que también deben actuar como mediadores emocionales, convertirse en apoyos inmejorables para los estudiantes cuando estos afronten sus frustraciones, ansiedad o dificultades personales. Pero no es una cuestión unilateral; el propio docente se ve beneficiado con una adecuada educación emocional, pues con ella desarrolla la capacidad de comprender y regular sus propias emociones, y, con ello, logra mejorar su interacción con los alumnos, lo cual redundará en el mejoramiento del clima general en el aula y la motivación por el aprendizaje en los niños.

La inteligencia emocional (IE) es un elemento fundamental, una capacidad a desarrollar, tanto en los estudiantes como en los docentes. Un profesor con una sólida IE no solo es capaz de gestionar sus propias emociones, sino que también tiene la potencia para producir un entorno de aprendizaje adecuado, donde los alumnos pueden desarrollar sus habilidades socioemocionales de manera efectiva. Brackett (2019), experto mundial en el tema y director

del Centro de Inteligencia Emocional de Yale, señala que en los centros educativos donde se desarrolla las habilidades socio emocionales, los docentes tienen menos estrés y fatiga, muestran una menor intención de abandonar la profesión, están más satisfechos con su trabajo y se comprometen más en sus clases.

Además, un docente con una suficiente IE reconoce y responde mejor a los comportamientos emocionales de los estudiantes, lo cual le facilita la construcción de relaciones de confianza, mediante las cuales se puede fomentar la empatía, una condición importante para el desarrollo integral del alumnado. Un docente emocionalmente inteligente asume activamente su rol de guía y modelo, que implica ayudar a los estudiantes a fortalecer su autoconciencia, regular sus emociones y mejorar su interacción social. Todo esto repercute favorablemente, además, en su rendimiento académico y bienestar personal. Todo esto está confirmado en muchos estudios, donde se subraya que la educación emocional es un fundamento en la formación docente, que ofrece a los profesores las herramientas necesarias para acompañar a sus alumnos en su crecimiento emocional y social.

La verdad es que, si se revisan los roles que, en el plano estrictamente emocional, que se exige hoy debe desarrollar hoy el docente, según las actuales teorías pedagógicas, se entiende por qué la Inteligencia Emocional resulta ser un componente esencial en su formación. El maestro debe ser, en primer lugar, un modelo de gestión emocional porque debe convertirse en referentes para los estudiantes. Además, debe cumplir con la función de facilitar bienestar en el aula, esforzándose por crear un entorno educativo emocionalmente saludable reduce el estrés, mejora la motivación y favorece el trabajo colaborativo. A través de estrategias pedagógicas, los docentes pueden fortalecer competencias como la empatía, la resiliencia y la comunicación efectiva, convirtiéndose en un promotor de habilidades socioemocionales. Finalmente, el docente debería ser el mediador por excelencia en la resolución de conflictos, permitiéndole intervenir de manera constructiva en situaciones de tensión, promoviendo el respeto y la convivencia armoniosa.

### **Estrategias complementarias para fortalecer la educación emocional en el aula**

El Dr. Marc Brackett (2019), de la Universidad de Yale, desarrolló una de las estrategias más efectivas para fortalecer la educación emocional en el aula, denominado el método RULER. Esta propuesta ha sido respaldada por múltiples investigaciones científicas. De hecho, proporciona herramientas clave para la enseñanza y el aprendizaje de la inteligencia emocional, ya que tiene como propósito central capacitar a estudiantes, docentes y familias en el desarrollo de

habilidades emocionales esenciales, promoviendo un mayor bienestar, una mejor gestión emocional y un impacto positivo en el rendimiento académico (Center Child Study, 2025).

El lector se preguntará qué significa la palabra RULER. Son las cinco primeras letras de los nombres en inglés, de las cinco habilidades de la inteligencia emocional:

- **R, Recognizing:** Reconocer las emociones.
- **U, Understanding:** Comprender causas y consecuencias de ellas.
- **L, Labeling:** Etiquetar las emociones.
- **E, Expressing:** Expresar las emociones según la propia cultura y el contexto social.
- **R, Regulating:** Regularlas.

Este método se implementa en las escuelas a través de cuatro herramientas prácticas:

1. **El Charter Emocional:** Documento colaborativo donde los estudiantes acuerdan cómo quieren sentirse en el aula y cómo pueden contribuir a ese ambiente.
2. **El Medidor Emocional:** Herramienta que ayuda a los estudiantes a identificar y clasificar sus emociones según su intensidad y valencia.
3. **El Blueprint:** Estrategia para resolver conflictos de manera emocionalmente inteligente.
4. **El Meta-Momento:** Técnica para ayudar a los estudiantes a pausar, reflexionar y responder de manera consciente ante situaciones emocionales.

RULER se ha legitimado en el mundo entero, como lo corrobora el reconocimiento de CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*), que lo ha calificado como un enfoque basado en la evidencia, cuidadosamente diseñado y orientado al entorno escolar. Su aplicación fomenta de manera estructurada el desarrollo de competencias sociales y emocionales en estudiantes desde preescolar hasta secundaria, para que puedan mejorar su bienestar emocional y académico (Voca Editorial, 2025).

Las investigaciones han demostrado que la implementación del método RULER en la educación contribuye significativamente al desarrollo de habilidades emocionales en estudiantes y adultos, como el reconocimiento, comprensión y gestión de las emociones y, con ello, mejora el rendimiento académico y el clima escolar, a la reducción de los problemas de atención y aprendizaje y al incremento de las habilidades sociales y de liderazgo, facilitando relaciones más saludables.

Otra ventaja comprobada del método RULER es que ayuda a disminuir los niveles de ansiedad, depresión, estrés y agotamiento, con lo cual aumenta el bienestar emocional de los estudiantes,

condiciones psicológicas que propician un desempeño escolar más sólido y una experiencia educativa positiva.

### **Problemas en la implementación de la educación emocional**

A pesar de todas sus ventajas, la educación emocional no siempre es implementada o ni siquiera reconocida en su importancia en el mejoramiento de la educación en las distintas naciones. O ese reconocimiento es solo verbal, exterior, declarativo, sin concretarse en medidas o prácticas concretas adecuadas para su aplicación efectiva en el medio escolar.

La primera dificultad con que se encuentran los impulsores de la educación emocional en las escuelas, es la deficiente formación docente en este aspecto. Muchos profesores no reciben capacitación específica en inteligencia emocional durante su formación inicial. Esto dificulta la enseñanza de habilidades socioemocionales a los estudiantes. Este hecho evidentemente conspira contra la generalización de la educación emocional para los niños y los jóvenes. Para que los profesores guíen a sus estudiantes en el desarrollo de su inteligencia emocional, es necesario que los futuros docentes reciban una preparación adecuada en esta área, especialmente, al inicio de la carrera (Costa, C., et al, 2021).

Otra dificultad es que no se ha integrado la educación emocional en los currícula o, en el mejor de casos, es tratado este componente como algo solamente complementario y no esencial del aprendizaje. Es obvio que la ausencia de programas estructurados en esta materia limita el impacto del desarrollo de la Inteligencia Emocional en maestros y en estudiantes (Bracamontes et al, 2024).

Es muy probable que estas carencias, de formación docente y en los planes de estudio, se deban a la resistencia al cambio hacia una educación que vaya más allá de lo intelectual, que presentan algunos docentes, familias o, incluso, autoridades en cuyas manos se encuentran las decisiones correspondientes. Todo ello se debe a la hegemonía de concepciones ya obsoletas de la educación, que la reducen a un asunto de memoria, disciplina e información, lo cual causa esa reticencia a la incorporación del componente del enfoque emocional en la práctica docente. Muchas veces se hace demasiado énfasis en el rendimiento, sin advertir la importancia del aspecto emocional en él mismo, muchas veces por simple ignorancia.

Es posible que una razón para este retardo en la integración del enfoque emocional en la educación, sea la falta de recursos, materiales, herramientas y espacios adecuados para trabajar la educación emocional. Además, es cierto que evaluar los resultados de este enfoque sea

complejo, pues sus resultados inmediatos no son medibles a través de indicadores tradicionales como las calificaciones, por lo que una integración de esas dinámicas implicaría el trabajo adicional de diseñar estrategias de evaluación apropiadas. Otro factor que contribuye a esta complejidad, que exige una mejor formación en el mismo docente, sea el hecho de que cada estudiante tiene experiencias y necesidades emocionales distintas. Adaptar la enseñanza para abordar esta diversidad requiere planificación y sensibilidad por parte de los docentes, para lo cual pocas veces están debidamente preparados.

Otra situación adversa a la integración de la educación emocional es la influencia del contexto familiar y social, pues, si el entorno familiar o social no refuerza las competencias emocionales trabajadas en la escuela, los avances pueden ser más lentos o limitados.

Aún con todas estas dificultades, es una muy buena causa que los maestros sensibilizados, así como las autoridades competentes y los administradores, avancen iniciativas para integrar la educación emocional de manera estratégica, conquistando el apoyo adecuado, tanto institucional como familiar, para poder transformar la experiencia de aprendizaje.

### **El futuro de la educación emocional: tendencias y perspectivas**

La educación emocional se proyecta como un campo de conocimientos y de acción pedagógica en constante crecimiento, enriquecido constantemente por avances y hallazgos significativos, superación de dificultades y nuevas experiencias de los docentes en todo el mundo (Férrandez et al, 2022). De esta manera, en algunos países se han dado pasos importantes hacia la institucionalización de la educación emocional. En Finlandia, por ejemplo, se ha estructurado dentro del currículo escolar mediante programas específicos que fomentan la resiliencia, el autocontrol y la colaboración, contribuyendo a un ambiente educativo más positivo y menos competitivo.

También en Estados Unidos, Australia y varias naciones europeas se ha implementado el programa PATHS (*Promoting Alternative Thinking Strategies*), diseñado para fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Este enfoque ha demostrado su eficacia en la reducción de problemas de conducta y agresividad, así como en la mejora de habilidades clave como la regulación emocional y la resolución de conflictos (Shi et al, 2022). Por supuesto, cada país ha hecho adaptaciones de acuerdo a las realidades concretas del sistema educativo de cada situación, pero en todas partes se ha asumido como una necesidad para que las nuevas

generaciones puedan afrontar los problemas emocionales del siglo XXI, tan convulsionado por conflictos mundiales y acelerada innovación tecnológica.

Trascendiendo los programas tradicionales, la educación emocional sigue expandiéndose en los currículos escolares, apoyada en adaptaciones pertinentes a las personas en su realidad específica y sus necesidades. La innovación tecnológica también ha impactado el enfoque emocional de la educación, pues las herramientas digitales y metodologías basadas en inteligencia artificial, se han hecho presentes también en este ámbito, al desarrollarse programas interactivos que potencian el aprendizaje de las habilidades socioemocionales. A esta expansión y adaptación de la educación emocional ha contribuido el enfoque interdisciplinario y el pensamiento complejo (Basarab et al, 2025), pues se ha combinado con éxito los aportes de disciplinas diversas como la neurociencia, educación positiva y psicología está cobrando relevancia, proporcionando fundamentos científicos sólidos para la implementación de estrategias innovadoras.

Otro aspecto clave es la expansión de la educación emocional hacia espacios más allá del ámbito escolar, incluyendo el entorno laboral y comunitario. Estudios como los de CASEL han demostrado que los programas de aprendizaje socioemocional, además de mejorar el rendimiento académico, hacen más fuerte la actitud hacia el aprendizaje, la convivencia escolar y la salud mental. A medida que avanza la investigación y se perfeccionan las metodologías, su aplicación promete transformar la manera en que las personas aprenden, interactúan y afrontan los problemas de la sociedad contemporánea.

## Capítulo II.

# El Enfoque Educativo de las Habilidades Sociales y Emocionales



# CAPÍTULO II.

## EL ENFOQUE EDUCATIVO DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Rocío del Carmen Cando Calapiña, Luis Aladino Panimboza Capuz, Alcívar Wilfrido García Ninabanda, Lenin Cayetano Lascano Sánchez, María José Ruiz Moreno y Gabriela Estefanía Pacheco Oñate.

### ¿Qué son las habilidades sociales y emocionales?

Hay personas que logran interactuar efectivamente con las otras de su entorno y más allá, cuando desarrollan sus habilidades socioemocionales. Esto es un hecho corroborado por muchas investigaciones en el campo educativo e, incluso, gerencial. Ahora bien, al analizar esas capacidades personales se reconoce que hay que distinguir dos dimensiones complementarias en el comportamiento de esos seres a los que parece acompañar el éxito en sus relaciones y realización de sus propuestas. Ellas son las habilidades sociales, por un lado, y las emocionales, por el otro, como las dos caras de la misma moneda.

Esta distinción, meramente analítica, nos permite precisar aquellas capacidades de interactuar a las personas de manera efectiva con los demás, realizando una comunicación propicia a la cooperación y la buena convivencia, pacífica y rica en experiencias y sentimientos compartidos. Aguzando el análisis, el investigador se consigue con rasgos importantes en tales individuos, que logran ser asertivos en su comunicación, desarrollan empatía, consiguen soluciones adecuadas a los conflictos que se presentan, sacan provecho del trabajo en equipo y logran adaptarse a un sinnúmero de situaciones sociales, sea de la complejidad que fuere.

Pero, al mismo tiempo de esas habilidades sociales, esa persona en la que cual nos fijamos, tiene también cierto control y comprensión de las emociones propias y las ajenas. Esas capacidades, los psicólogos las denominan autorregulación emocional, autoconciencia, habilidades para la gestión del estrés, motivación y resiliencia.

Ambas habilidades, integradas en las socioemocional, son fundamentales para el desarrollo integral de las personas, pues implican la adquisición de competencias clave para la vida, el trabajo y la interacción social. Otra ventaja de tenerlas es que son recursivas, es decir, se refuerzan y se potencian mutuamente en un proceso continuo de desarrollo o crecimiento personal, durante el cual las dos habilidades básicas, la social y la emocional, terminan fusionándose como habilidades socioemocionales, un término que abarca las dos dimensiones lo psicológico

y lo social ya que involucra la interconexión entre el manejo de las emociones y la interacción social (Adam, 2003).

Las habilidades socioemocionales se relacionan directamente con lo que Gardner define como inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal. La primera, es lograr comprender a los otros. La segunda, está orientada al conocimiento profundo de uno mismo (Morgan, H. , 2021). En palabras de Gardner, “la inteligencia intrapersonal está involucrada principalmente en el examen y conocimiento de un individuo de sus propios sentimientos, en tanto que la inteligencia interpersonal mira hacia afuera, hacia la conducta, sentimientos y motivaciones de los demás” (Gardner, 1995, p. 190).

Dichas habilidades no solo impactan la interacción social y el desarrollo personal, sino que también influyen en el éxito académico, profesional y el bienestar emocional. Por eso, su estudio y aprovechamiento se hacen interesante para la educación y para la vida misma, porque permiten enfrentar problemas con mayor seguridad, además de construir relaciones saludables y gestionar emociones de manera efectiva.

Esa habilidad socioemocional integrada y susceptible de ser enseñada, es deseable, sobre todo, en el mundo actual, cada vez más cambiante, exigente y lleno de incertidumbres. Ante una realidad así, adquiere un valor irremplazable la capacidad de comprenderse a sí mismo y a los demás, para lograr una convivencia satisfactoria, adquirir la resiliencia necesaria para poder afrontar la complejidad de las situaciones e, incluso, llegar a asumir el liderazgo en las difíciles coyunturas que se presentan a diario de la vida actual. Educadores, psicólogos y otras profesiones o disciplinas focalizadas en el comportamiento humano, han destacado la relevancia de fomentar el desarrollo de estas habilidades, empezando desde la infancia hasta llegar a la adultez, mediante la promoción de espacios educativos y sociales, donde el aprendizaje emocional sea tan prioritario, como el aprendizaje cognitivo.

Hoy la postura de Gardner, en cuanto a la importancia de la interconexión entre el ámbito psicológico y social, con su concepto de inteligencia interpersonal e intrapersonal, es clave para entender que la educación emocional es un componente esencial en la formación de individuos autónomos, empáticos y emocionalmente equilibrados, no un complemento. El desarrollo de habilidades socioemocionales puede ser un factor determinante en la construcción de sociedades emocionalmente saludables.

### **La neuroplasticidad y el desarrollo progresivo de habilidades socioemocionales**

La posibilidad de educar a las personas en sus habilidades socioemocionales se ha confirmado y encontrado una vía de realización en las múltiples investigaciones neurocientíficas que han demostrado que el cerebro tiene una extraordinaria capacidad de adaptación, aprendizaje y transformación a lo largo del desarrollo. Esas características del cerebro humano se han denominado neuroplasticidad, y se refiere a la habilidad del sistema nervioso para modificar su estructura y funciones en respuesta a la experiencia y los estímulos del entorno. Gracias a esta capacidad, el cerebro puede aumentar o reducir el número de ramificaciones neuronales y sinapsis a lo largo del tiempo, optimizando su funcionamiento (Di Doménico, 2025). Lo más relevante es que estos cambios pueden potenciarse mediante estímulos adecuados, con lo cual se favorece el aprendizaje y la evolución cognitiva.

De tal manera que las habilidades socioemocionales pueden moldearse con la práctica y fortalecerse a través de experiencias cotidianas. Es prometedor que hoy se considere que las competencias cognitivas, sociales y emocionales, aunque pueden evolucionar de manera independiente, también se influyen entre sí, en la medida en que se adquieren progresivamente. Se ha comprobado, por ejemplo, los niños que han desarrollado el autocontrol, tienden a completar la lectura de un libro, finalizar una tarea de matemática o realizar un proyecto científico, lo que, a su vez, refuerza aún más sus habilidades cognitivas (OCDE, 2016).

Por supuesto, desde un punto de vista fisiológico, estos hallazgos tienen su fundamento en la neuroplasticidad del sistema nervioso, la cual favorece la interacción entre habilidades cognitivas y emocionales. Las estrategias educativas orientadas hacia la enseñanza del manejo de emociones, se fundamentan en la neuroplasticidad. De esta manera, la educación emocional, al capacitar a los alumnos en la regulación de sus emociones, logran mejorar su desempeño académico, pero también consiguen gestionar el estrés y la ansiedad, con lo cual los individuos toman decisiones con mayor adecuación a la realidad, se hacen más efectivos en la resolución de problemas, y fortalecen su adaptación a distintos contextos (Cañarte et al, 2025).

La característica de estas habilidades de ser recursivas, es maravillosa. Cada vez que una persona enfrenta un desafío, practica una nueva habilidad o reflexiona sobre sus emociones, su cerebro experimenta cambios estructurales que optimizan su funcionamiento (Izaguirre, 2017). La repetición de hábitos positivos refuerza circuitos neuronales específicos, facilitando la automatización de procesos cognitivos y emocionales. En este sentido, la neuroplasticidad juega un papel decisivo en la evolución de las competencias socioemocionales, ya que permite

que estas se desarrollen progresivamente a través de la práctica y la exposición a diferentes situaciones, favoreciendo la capacidad de adaptación a entornos sociales y educativos (Sarmiento et al, 2024).

Además, la interacción entre competencias socioemocionales y cognitivas impulsa la adaptabilidad y el desarrollo integral del individuo. Por ejemplo, la regulación emocional no solo ayuda a gestionar el estrés frente a problemas académicos, sino que también favorece el razonamiento lógico y la concentración, mejorando el desempeño general. Con cada experiencia significativa, el cerebro refuerza las redes neuronales específicas que sustentan estas habilidades. Se confirma así que el aprendizaje y la evolución personal son procesos dinámicos en los que la neuroplasticidad juega un papel crucial. Se observa además que las habilidades pueden ser potenciadas y transformadas a lo largo del tiempo con estímulos adecuados.

La estrecha relación entre la plasticidad cerebral y la evolución de competencias emocionales y cognitivas demuestra que la educación y la práctica cotidiana pueden moldear el funcionamiento neuronal. La neuroplasticidad es un factor clave en el desarrollo de habilidades socioemocionales, ya que permite que el cerebro se transforme y adapte constantemente en función de las experiencias y los aprendizajes adquiridos.

La neuroplasticidad sirve de fundamento para diseñar estrategias educativas que estimulen el desarrollo integral del estudiante. Constituye una verdadera inversión en el futuro si los decisores de políticas educativas consideran que fortalecer el entrenamiento en competencias socioemocionales desde edades tempranas equivale a proporcionar herramientas para el bienestar de las personas en su vida.

Se abre, entonces, un abanico de oportunidades en educación, psicología y neurociencia, disciplinas en las cuales se desarrollan investigaciones y nuevas metodologías orientadas a aprovechar el potencial del cerebro para fomentar el desarrollo humano. Se confirma una y otra vez que el crecimiento personal y académico es un proceso dinámico, en el que la interacción entre el entorno, las emociones y la plasticidad neuronal desempeña un papel fundamental. Los hallazgos de estas indagaciones muestran que la capacidad de aprender y adaptarse se mantiene a lo largo de toda la vida.

### **Integración de las habilidades socioemocionales en las aulas**

Las escuelas son, por naturaleza, espacios de interacción social, y el aprendizaje ocurre dentro de un entorno colaborativo. Los estudiantes adquieren conocimientos junto a sus docentes,

en convivencia con sus compañeros y con el respaldo de sus familias. En este proceso, se ha comprobado que las emociones pueden potenciar o interferir en el desarrollo académico y en su éxito escolar. Promover un aprendizaje significativo y una convivencia armoniosa, se hace posible solo si se comprende a cabalidad la estrecha vinculación de los factores sociales y emocionales.

Hay que reiterar que el bienestar emocional de los estudiantes incide en su motivación, participación y rendimiento académico. Debe atenderse a la manera a cómo los alumnos se vinculan con sus docentes y compañeros, la capacidad que desarrollen para afrontar los problemas y la forma en que gestionan sus propias emociones, cuestiones todas relacionadas con las habilidades cognitivas y sociales.

Un enfoque educativo que incluya las habilidades socioemocionales en el aula tiene muchas ventajas. En primer término, por supuesto que contribuye al bienestar emocional de los estudiantes. En segundo lugar, los prepara para afrontar los problemas del mercado laboral y las exigencias de la sociedad actual. Ya este conocimiento de las ventajas de la educación socioemocional es asumido por instituciones internacionales, como la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE, 2016), que ha enfatizado que las habilidades socioemocionales son determinantes para el éxito en el mundo laboral, por lo que es necesario implementar un enfoque educativo integral que las incluya.

También se ha manifestado en el mismo sentido la UNESCO, a través de un estudio realizado por la Oficina Regional de la UNESCO para América Latina y el Caribe, en su Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (LLECE), donde se resalta la importancia de las habilidades socioemocionales en la vida cotidiana, y se afirman que tienen una gran influencia en el aprendizaje. La organización mundial enfocada en la cultura y la educación enfatiza que estas habilidades pueden ser enseñadas y aprendidas a lo largo de la vida (UNESCO, 2019).

La UNESCO propone diversas orientaciones para desarrollar habilidades socioemocionales en el aula, como arte central de la formación integral de los estudiantes. A modo de garantizar un aprendizaje socioemocional efectivo, considera la organización mundial, es esencial abordarlo desde una perspectiva del conjunto del sistema educativo, en lo cual se incluya la experiencia educativa y todas las esferas de su quehacer.

Algunas de las principales recomendaciones de la UNESCO, son las siguientes:

- **Integración en el currículo** del aprendizaje socioemocional.
- **Enfoque práctico** para fomentar la empatía, la autorregulación y la apertura a la diversidad.
- **Ambientes escolares seguros:** que favorezcan el bienestar emocional de los estudiantes.
- **Capacitación docente:** para que puedan enseñar habilidades socioemocionales de manera efectiva.
- **Evaluación y seguimiento:** Medir cómo estas estrategias impactan en los estudiantes y ajustar las prácticas de acuerdo a los resultados evaluados.

Además, el organismo internacional insta a los sistemas educativos de la región a promover el desarrollo de las habilidades socioemocionales, reconociendo así el rol de los docentes y de la metodología dentro del aula. También el documento referenciado presenta diversas actividades diseñadas. Estas iniciativas abarcan todos los niveles de educación primaria, desde primero hasta sexto grado. Además, incluye lo que denomina fichas de profundización, en las cuales se examinan distintos modelos de habilidades socioemocionales, se ofrece un glosario especializado y se proporciona un recorrido por los principales hitos del desarrollo socioemocional en las etapas de educación preescolar, primaria y secundaria.

Otro aspecto que resalta la publicación es que la educación socioemocional debe considerarse como un eje central en la formación de los estudiantes, no solo como un complemento dentro del currículo escolar. Se reliva entonces que el desarrollo de estas habilidades influye directamente en la manera cómo aprenden y se relacionan con los demás. Dado que el aprendizaje no ocurre de manera espontánea como una simple reacción a los estímulos del entorno, sino que es intencionadamente guiado por otro ser humano, quien le otorga propósito, significado y profundidad, es fundamental integrar el aprendizaje socioemocional en la enseñanza de manera explícita para garantizar que los estudiantes adquieran conocimientos, sí, pero también herramientas para comprender sus emociones.

Agrega la UNESCO una dimensión ética y política a la educación socioemocional, al señalar que ella promueve la equidad, la reducción de las desigualdades y el logro de todos los niños tengan acceso a una educación inclusiva, donde su voz sea valorada y puedan participar en experiencias colaborativas. La integración sistemática en el aula de los niños, niñas y adolescentes es una garantía para el desarrollo de individuos con mayor autonomía emocional,

empatía y habilidades sociales esenciales para interactuar positivamente y enfrentar los problemas de la vida con resiliencia.

Otro aspecto a destacar es que la implementación de programas orientados al desarrollo socioemocional contribuye directamente a reducir los conflictos escolares, al tiempo que fortalece la convivencia y el compromiso académico. Es un hecho que, cuando los estudiantes reconocen y gestionan sus emociones, además de comprender las de los demás, generan espacios educativos más inclusivos, colaborativos y eficaces.

Para lograr una educación integral, los sistemas educativos enfrentan el desafío de incorporar las habilidades socioemocionales como componente curricular y práctica diaria, de una manera estructurada. Esto también implica formar a los docentes en el asunto y en el uso de las herramientas necesarias para fomentar el bienestar emocional de sus estudiantes, lo cual hay que tener presente que les ayuda a actuar en la complejidad e incertidumbre de la actualidad. No basta con reconocer la importancia de la educación socioemocional; es imprescindible que estas habilidades sean parte activa de los planes de estudio.

Se debe insistir en que el fortalecimiento de la educación socioemocional contribuye a la formación académica de los estudiantes, además de proporcionarle los recursos emocionales y sociales necesarios para desenvolverse en una sociedad cada vez más compleja, aportando la empatía, la resiliencia y la actitud colaborativa necesarias.

### **Importancia de un enfoque educativo en habilidades socioemocionales**

El desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación ha sido ampliamente respaldado por diversas investigaciones en neurociencia, psicología educativa y pedagogía. La neurociencia brinda una fundamentación acerca de la influencia de las emociones en el aprendizaje y el comportamiento, justificando así la necesidad de integrar estas habilidades en el enfoque educativo (Araya, S., Espinoza, L., 2020).

Por su parte, la psicología educativa traduce estos hallazgos en estrategias pedagógicas que favorecen la convivencia, la motivación y el rendimiento académico. Modelos como la inteligencia emocional de Goleman son esenciales en la elaboración de planes educativos que buscan mejorar la dinámica escolar y fortalecer el bienestar estudiantil.

A su vez, la pedagogía se encarga de estructurar metodologías que incorporen el desarrollo de habilidades socioemocionales en el currículo escolar, asegurando que su enseñanza sea sistemática y efectiva (Alvarez, 2020). Así, tanto la psicología educativa como la pedagogía

refuerzan las premisas de la neurociencia, proporcionando herramientas prácticas y modelos de aprendizaje que faciliten su implementación en el aula.

Un enfoque educativo en habilidades socioemocionales parte de la premisa de que el aprendizaje, además de ser un proceso cognitivo, es uno emocional y social. Este enfoque busca integrar el desarrollo de competencias emocionales en la enseñanza, para que los alumnos, además de conocimientos, adquieran herramientas para controlar sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y afrontar problemas con resiliencia (Agencia de la Calidad de la Educación, 2022).

La educación socioemocional se propone la creación de espacios donde los alumnos sientan seguridad y que pueden expresar libremente sin temor a la crítica o el rechazo. Para conseguir esto, son efectivas ciertas metodologías como el aprendizaje colaborativo, la resolución de conflictos, la educación basada en proyectos y la enseñanza explícita de habilidades emocionales a través de actividades prácticas. También se recomienda incluir mecanismos para medir el impacto del aprendizaje socioemocional en los estudiantes, observando cómo influye en su bienestar general y rendimiento académico.

Dado que estos elementos se complementan entre sí, uno de los principales retos para las escuelas es impulsar acciones institucionales en estas tres áreas, asegurando una aplicación coherente y sostenible a largo plazo. Además, resulta esencial considerar la formación del docente, disponer de apoyo, la disposición de recursos y de tiempo dentro de la jornada escolar para garantizar una implementación eficaz.

### **Neurociencia: la base biológica del aprendizaje socioemocional**

La neurociencia estudia la organización y función de los sistemas nerviosos para comprender el comportamiento. Para realizar su misión, ha integrado métodos de diversas disciplinas biológicas. Tiene objeto de estudio los distintos sistemas neuronales que tienen funciones como la motora, la sensorial y la asociativa, a la que se debe la percepción y la cognición. Las neuronas, las células propias del Sistema Nervioso, y las células gliales (astrocitos, oligodendrocitos, microglía) que sirven de soporte, tienen la capacidad de crear redes complejas, en las cuales se forman circuitos neurales que procesan información, en su variedad celular de aferentes (sensoriales), eferentes (motores) e interneuronas para acciones reflejas. También la neurociencia ha hecho esfuerzos por comprender las raíces genéticas de ciertas malformaciones neuronales que dan lugar a dolencias como el Parkinson y el Alzheimer (Purves, 2024).

Esta es la interdisciplina que les ha dado fundamentos científicos a las propuestas pedagógicas de la educación socioemocional. De acuerdo a la neurociencia, las emociones abarcan sentimientos subjetivos acompañados de estados fisiológicos y son parte integral de la experiencia humana. Emociones comunes como la felicidad, la ira, el miedo y la tristeza presentan características similares a través de las culturas, en las cuales se expresan mediante cambios motores viscerales y movimientos faciales. El sistema límbico, que incluye varias regiones del cerebro como la amígdala y partes de la corteza prefrontal, regula el procesamiento y la expresión emocional. Esta compleja interacción forma un sistema motor emocional implicado en la toma de decisiones y el comportamiento social (Purves, 2024).

Esta ciencia ha demostrado que las habilidades socioemocionales desempeñan un papel crucial en el aprendizaje y el desarrollo humano. Según múltiples estudios, la interacción entre emoción y cognición influye directamente en la capacidad de los estudiantes para procesar información, tomar decisiones y regular su comportamiento (Pino, E. y Granja, A., 2022). Así, la regulación emocional influye en la capacidad de concentración y en la toma de decisiones, lo cual implica que tiene efectos directos en el rendimiento académico y la adaptación escolar.

Por su parte, la educación socioemocional fortalece habilidades como la resiliencia, la empatía y la comunicación efectiva, esenciales para la vida y el trabajo. Además, ayuda a los estudiantes a gestionar el estrés, la ansiedad y la frustración. Esto implica la posibilidad de prevenir conductas violentas, las adicciones, la ansiedad, la depresión y otras situaciones que pueden afectar la salud mental y general de las personas. En un mundo donde la digitalización y la IA impactan el empleo, la adquisición de habilidades socioemocionales como la adaptabilidad, la resiliencia y el liderazgo son básicas para la adaptación a entornos laborales cada vez más cambiantes.

Hoy se considera imprescindible que los sistemas educativos adopten enfoques que integren estas habilidades de manera estructurada y sostenible, garantizando que cada estudiante tenga acceso a herramientas que potencien su bienestar y preparación para el futuro. La relación entre emoción, aprendizaje y desarrollo no puede ser ignorada, pues constituye la base para formar ciudadanos más resilientes, empáticos y capaces de contribuir a una sociedad en constante transformación.

### **¿Qué es una competencia emocional?**

La educación emocional pretende desarrollar ese conjunto de habilidades socioemocionales, que Daniel Coleman ha agrupado y sistematizado en su concepto de Inteligencia Emocional,

la cual comprende la competencia emocional. Según este autor, se trata de “una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente” (Goleman, 2010, p. 33). En el núcleo de ella, se encuentran las dos habilidades esenciales sobre las que se ha insistido hasta aquí: la empatía y las habilidades sociales. La primera se entiende como la capacidad de interpretar y comprender los sentimientos de los demás, lo que permite establecer satisfactorias relaciones con base en el respeto y la colaboración.

Mientras que las habilidades sociales promueven interacciones armoniosas y productivas a través de la comunicación efectiva, la empatía, la capacidad de adaptación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, aspectos todos que son esenciales en las relaciones sociales positivas (Arango et al, 2024).

El concepto de Inteligencia Emocional y las competencias que le son propias, se vincula estrechamente con otra noción importante: la inteligencia interpersonal, propuesta, junto con otras, por el psicólogo Howard Gardner (1995), para explicar la capacidad de comprender y relacionarse eficazmente con los demás que han desarrollado algunos individuos y que es deseable extender mediante estrategias educativas claras. Quienes desarrollan esta inteligencia interpersonal suelen sobresalir en roles de liderazgo, negociación y trabajo colaborativo, contribuyendo al bienestar social y emocional gracias a relaciones personales con base en el respeto y la confianza.

Por su parte, Rafael Bisquerra amplía la perspectiva de la competencia emocional, con un modelo que abarca cinco grandes áreas: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar, proporcionando un marco integral para su desarrollo en distintos contextos (Bisquerra R., 2003). Este modelo busca integrar la educación emocional en distintos ámbitos, como la escuela y el entorno laboral, donde es necesario fortalecer la inteligencia emocional y mejorar la convivencia.

Estos conceptos de diferentes autores resaltan la importancia de la competencia emocional, es decir, la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera efectiva, porque resulta fundamental para la vida cotidiana, donde permite establecer relaciones interpersonales saludables, tomar decisiones con conciencia emocional y afrontar los problemas con resiliencia. Estos conceptos de Inteligencia y competencias emocionales, inteligencia interpersonal y competencia emocional deben ser integradas para guiar la formulación de programas y estrategias en la educación y el ámbito profesional, con el fin de

mejorar el bienestar individual y contribuir, a mediano plazo, en la construcción de sociedades más colaborativas y empáticas.

### **Impacto de las competencias emocionales en el desarrollo profesional**

Goleman (1998) clasifica las competencias en dos grupos: competencias personales y competencias sociales. Las primeras determinan cómo nos relacionamos con nosotros mismos y están vinculadas a tres dimensiones de la inteligencia emocional: conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación. Por su parte, las competencias sociales determinan la manera en que interactuamos con los demás y se asocian con la empatía y las habilidades sociales.

Estas competencias son esenciales para el éxito profesional, ya que permiten a las personas interactuar eficazmente en su entorno laboral. Las habilidades sociales, por ejemplo, son clave para persuadir e inspirar a los demás, liderar equipos y generar cambios positivos dentro de una organización. Sin ellas, las personas pueden encontrar dificultades para influir en su entorno y generar impacto.

La conciencia de sí mismo es esencial en el desarrollo profesional. Quienes poseen esta capacidad identifican sus propias fortalezas y aspectos a mejorar, con lo que desarrollan la confianza necesaria para afrontar problemas con seguridad. En cambio, la falta de esta habilidad puede limitar el crecimiento personal y profesional.

Desde esta perspectiva, las competencias emocionales se consolidan como un eje esencial para el desarrollo profesional, ya que impactan directamente en la manera como las personas se relacionan, lideran y se adaptan a su entorno. Los profesionales con inteligencia emocional tienen mayores oportunidades de crecimiento, pues pueden gestionar mejor sus relaciones interpersonales, tomar decisiones acertadas y liderar equipos de manera efectiva.

Bisquerra (2003, pág. 23) complementa esta visión al definir la competencia emocional como la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”. Su modelo se estructura en cinco grandes áreas: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar.

Como Goleman, Bisquerra hace énfasis en la influencia de las competencias emocionales en el trabajo. Una gestión emocional adecuada permite mejorar la toma de decisiones, resolver conflictos con mayor eficacia y adaptarse a entornos cambiantes. Además, contribuye al

fortalecimiento del liderazgo, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo, aspectos esenciales para la productividad y el bienestar organizacional.

### **Relación entre competencia emocional y aprendizaje socioemocional**

La competencia emocional y el aprendizaje socioemocional están muy relacionados, ya que ambos contribuyen al desarrollo integral de las personas. La primera permite identificar, comprender y gestionar las emociones, mientras que el segundo facilita la adquisición de estas habilidades en diversos ámbitos, como el educativo (Guarnizo et al, 2023).

Este vínculo favorece el rendimiento académico, dado que una adecuada gestión emocional apoya la autorregulación de las emociones de los estudiantes, contribuyendo a mantener su concentración y tomar decisiones con mayor claridad. Además, fortalece las relaciones interpersonales al fomentar la empatía, la colaboración y el respeto, lo que permite establecer vínculos más saludables en entornos educativos, sociales y laborales. También contribuye al bienestar personal y social, reduce el estrés y promueve ambientes armoniosos y productivos.

Las competencias emocionales adquiridas a través del aprendizaje socioemocional permiten desarrollar habilidades esenciales como el liderazgo, la comunicación efectiva y la capacidad de adaptación a escenarios dinámicos, capacidades que hoy en día son claves en el desempeño profesional. Estudiosos del tema como los mencionados Goleman, Gardner y Bisquerra, destacan la necesidad de incorporar estas competencias en la educación para formar individuos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables, con mayores oportunidades de crecimiento personal y profesional.

# Capítulo III.

## La Inteligencia Emocional



# CAPÍTULO III.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Rocío del Carmen Cando Calapiña, Luis Aladino Panimboza Capuz,  
Alcívar Wilfrido García Ninabanda, Lenin Cayetano Lascano Sánchez,  
María José Ruiz Moreno y Gabriela Estefanía Pacheco Oñate.

### **Más allá del coeficiente intelectual: La importancia de la inteligencia emocional**

Llama la atención que se haya impuesto el concepto de Inteligencia Emocional en el mundo educativo, como también se coloque entre las exigencias de los gerentes contemporáneos, justo en el complejo mundo contemporáneo. Hay una suerte de correspondencia entre las incertidumbres que son, paradójicamente, la única certidumbre en esta actualidad, y la necesidad de que las personas en general, y en particular con grandes responsabilidades, dispongan de inteligencia emocional (IE). El concepto ha ganado un importante espacio dentro del ámbito personal como profesional. Existe un consenso, a partir de las nociones procedentes de la neurociencia y de los aportes de Gardner, Coleman, Bisquerra, Mayer, entre otros autores que han desarrollado investigaciones claves, para definir la IE como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones, tanto las propias como las de los demás, desempeñando un papel crucial en la manera en que los individuos interactuamos con el mundo que nos rodea.

En todo caso, es interesante distinguir los matices existentes entre los dos enfoques principales: el que tiene como eje la noción y los modelos de capacidad (Mayer et al, 2000), y los modelos mixtos (2010). Los primeros, consideran la IE como una forma convencional de inteligencia. Los otros estudiosos, que surgieron tras la popularización del concepto, se caracterizan por integrar la IE como una capacidad, a rasgos autodeclarados, como el optimismo, la autoconciencia, la autoestima y la autorrealización, que vendrían siendo actitudes o “formas de estar en el mundo” valorados como positivos.

Un trabajo clave ha sido el de Daniel Goleman (1995), uno de los exponentes de la IE. Según su teoría, la IE es muy importante en el logro del éxito, incluso más que el coeficiente intelectual o que las mismas inteligencias lógica o lingüística. Esa capacidad de regular las emociones (inteligencia intrapersonal) y de comprender y relacionarse mejor con los otros (inteligencia interpersonal), se valoran como esenciales en el ámbito educativo y en el seno de organizaciones

de cualquier tipo, incluidas las empresas, pues favorecen la colaboración, el liderazgo y la construcción de relaciones saludables.

Así, de acuerdo con Goleman, la IE tiene cinco dimensiones:

- 1. Autoconciencia emocional:** reconocimiento y comprensión de las propias emociones y de sus efectos en los pensamientos y comportamientos. Esta habilidad permite a las personas analizar cuáles son sus fortalezas y debilidades. Al tener un buen nivel de autoconciencia, uno puede percibir cuando está experimentando emociones intensas, lo que facilita la gestión de reacciones impulsivas promoviendo la toma de decisiones de manera reflexiva.
- 2. Autorregulación emocional:** permite controlar impulsos y manejar emociones. Esto incluye el control de la ansiedad, la frustración y el estrés. Una persona con alta autorregulación es capaz de adaptarse a situaciones desafiantes sin perder el control. Por ejemplo, dentro de un entorno laboral, mantener la calma durante una crisis puede ser decisivo para la resolución de un problema y la conexión del equipo.
- 3. Motivación emocional:** Es la capacidad para inducir emociones y estados de ánimos positivos a uno mismo. De manera utilitaria, las emociones sirven para alcanzar objetivos y mantener la perseverancia. Las personas que son emocionalmente inteligentes tienden a estar más motivadas para alcanzar metas, por el deseo de crecimiento personal y satisfacción interna.
- 4. Empatía:** Es importante para establecer conexiones profundas y duraderas con las personas. Ser empático significa que podemos identificar las emociones de otros y responder a ellas de manera apropiada. En el ámbito profesional, la empatía es esencial para crear un ambiente colaborativo.
- 5. Habilidad social:** Es la aptitud para gestionar relaciones interpersonales de manera positiva. Esto abarca la habilidad de comunicarse bien, la capacidad de solucionar problemas y la aptitud para motivar a los demás. Aquellos que poseen excelentes habilidades sociales pueden relacionarse de manera efectiva y abordar conflictos de manera positiva, lo cual es esencial en la vida cotidiana y en el trabajo.

La IE aparece desde este enfoque como determinante para desarrollar las potencialidades de la capacidad para desarrollar habilidades prácticas fundamentales. Goleman argumenta que estos elementos no solo afectan el aprendizaje, sino que también inciden en la toma de decisiones, el liderazgo, las relaciones interpersonales y el bienestar general. Además, enfatiza

que la IE no es innata e inmutable, sino una habilidad que se fortalece mediante la práctica y la educación, permitiendo a los individuos mejorar su desarrollo personal y profesional.

### **El Modelo de IE de Mayer y Salovey**

Mayer y Salovey, por su parte, elaboraron un modelo de IE basado exclusivamente en capacidades o competencias, con lo cual se diferencian de enfoques que incluyen diversos rasgos de la personalidad. En su definición inicial, describen la IE como la habilidad para percibir y expresar emociones con precisión, utilizarlas para mejorar el pensamiento, comprenderlas y gestionarlas para el crecimiento emocional y personal (Mayer et al, 2000). La conceptualizan como una parte de la inteligencia social, enfatizando la habilidad de monitorear tanto las emociones de uno como las ajenas y usar esta información para orientar el pensamiento y la toma de decisiones.

De esta manera, según los autores mencionados, se presenta el modelo IE con cuatro aspectos interrelacionados: “1) percepción de la emoción, 2) uso de la emoción para facilitar el pensamiento, 3) comprensión de la emoción y 4) gestionar las emociones para fomentar el crecimiento personal y las relaciones sociales saludables” (Brackett et al, 2025, pág. 38). Esas cuatro ramas de la IE se organizan en una jerarquía, cuya complejidad aumenta, a partir de la percepción de las emociones, hasta llegar a su gestión (Yun Dai, 2004).

Un aspecto o capacidad propia y fundamental de la IE en las dos modalidades señaladas, es la percepción de las emociones en uno mismo y en los otros, a través de gestos, inflexiones de la voz y las posturas corporales. Esto es fundamental para establecer relaciones interpersonales saludables y para interactuar eficazmente en distintos contextos sociales. El reconocimiento de las emociones comienza con la autoconciencia.

Los individuos que poseen una alta competencia en esta área pueden identificar sus propias emociones en el momento en que surgen. También, el reconocimiento de emociones incluye la capacidad de captar señales emocionales de los demás, como expresiones faciales, tonos de voz y lenguaje corporal. Esto permite a las personas responder adecuadamente a las necesidades y sentimientos de los demás, ya sea mostrando su apoyo, consuelo o incluso motivación, creando así un ambiente social mucho más armónico.

También la IE posibilita el uso de la emoción para el pensamiento. Se centra en el uso de la información emocional para mejorar el pensamiento. Esta rama se ocupa específicamente de la capacidad de sentir y utilizar emociones cuando se necesite con el fin de comunicar

sentimientos o para usarlas como insumo de otras capacidades de la mente. Comprende utilizar la información emocional para guiar las decisiones y para alcanzar objetivos personales y profesionales. Por ejemplo, una persona que siente pasión por un proyecto puede canalizar esa emoción para trabajar con más dedicación y creatividad.

Igualmente, esta habilidad abarca la capacidad de emplear las emociones positivas para inspirar a otros, lo que es particularmente valioso en contextos de liderazgo y trabajo en equipo. En este sentido, el uso de la emoción va más allá de simplemente gestionar emociones; implica integrarlas en las decisiones y en la solución de cuestiones. Cuando se es emocionalmente inteligente se aprovechan las emociones para maximizar su rendimiento y su adaptabilidad ante diferentes problemas.

La IE implica entender las emociones, sus variantes de combinación y cómo se procesan las emociones, y la manera en que se puede razonar sobre sus significados. Una vez que se han reconocido las emociones, es crucial entenderlas en un contexto más amplio. Esta habilidad involucra comprender cómo funcionan las emociones, cómo interactúan y la manera en que influyen en el comportamiento humano. La comprensión emocional también está relacionada con la capacidad de analizar y evaluar las emociones. Por ejemplo, un individuo que comprende emocionalmente puede discernir que su tristeza proviene de una pérdida reciente, y no de una situación inminente que parezca amenazante.

De la misma manera, la persona con IE puede prever cómo las emociones pueden afectar sus decisiones y el comportamiento de quienes le rodean. Además, esta habilidad abarca el entendimiento de las emociones complejas, como la ambivalencia o la culpa, donde múltiples emociones coexisten. Ser capaz de transitar a través de estas emociones intrincadas, es esencial para una comunicación efectiva y para mantener relaciones interpersonales constructivas.

La IE implica distintas estrategias, como la reestructuración cognitiva, que consiste en reinterpretar una circunstancia para reducir su carga emocional negativa. Por ejemplo, si alguien siente ansiedad por una presentación, puede cambiar su perspectiva para ver la oportunidad de demostrar sus habilidades.

Además, la regulación emocional incluye técnicas para aumentar emociones positivas. Esto puede involucrar la práctica de la gratitud, la meditación o el autocuidado, promoviendo así un bienestar emocional estable. Las personas con alta regulación emocional son menos

propensas a reaccionar impulsivamente y pueden enfrentar situaciones estresantes con una mentalidad más equilibrada y reflexiva.

### **Habilidades emocionales, cognitivas y conductuales: pilares de la IE**

A pesar de los matices entre los autores que han desarrollado la teoría de la IE, hay algunos consensos que permiten describir adecuadamente este fenómeno, que abarca un conjunto extenso de habilidades, las cuales han sido organizadas en tres categorías principales para facilitar su comprensión y aplicación: emocionales, cognitivas y conductuales (Dueñas, M., 2002);

- a. Las habilidades emocionales incluyen la capacidad de los individuos de identificar sus emociones, así como nombrarlas y manifestarlas. Es fundamental controlar las emociones y valorar su grado de intensidad. También implica estar alerta sobre si una elección se basa en pensamientos o en emociones. Implica gestionar los sentimientos, entendiendo lo que está detrás de cada emoción. Se trata de aprender métodos para manejar las propias emociones;
- b. Habilidades cognitivas permiten al sujeto el entendimiento de las emociones de los otros, respetando las diferencias individuales, además de poder interpretar las señales de las demás personas. Implica asumir la completa responsabilidad por las decisiones y acciones propias, considerar las repercusiones de las diversas opciones disponibles, desglosar los pasos que da para decidir y abordar las cuestiones en distintas etapas, y reconocer tanto las limitaciones como los puntos fuertes personales.

Además, es importante mantener una perspectiva optimista hacia la vida, alimentada por emociones positivas, cultivar esperanzas realistas sobre uno mismo, adquirir habilidades en cooperación, manejo de conflictos y negociación de acuerdos, y distinguir entre situaciones donde alguien actúa de manera verdaderamente hostil y aquellas donde la hostilidad proviene de uno mismo. En conflictos, es necesario reflexionar sobre la situación y cómo afecta emocionalmente, identificar las alternativas para abordar el problema y las posibles repercusiones, y finalmente tomar una decisión y ejecutarla;

- c. Habilidades conductuales, categoría que incluye la capacidad de resistir influencias negativas, escuchar a los demás, involucrarse en grupos de apoyo positivo, gestionar adecuadamente las críticas y comunicarse con los otros utilizando canales no verbales, como gestos, tono de voz, expresiones faciales, entre otros. (Oviedo, M. y Márquez, R., 2021).

### **El poder de la IE en las relaciones, el liderazgo y la educación**

Goleman, Mayer y Salovey coinciden en destacar la relevancia de habilidades como la autoconciencia, la empatía y la regulación emocional en diversos ámbitos. En primer lugar, a nivel personal, pues disponer de estas capacidades mejoran las relaciones consigo mismo y con el entorno, sea familiar o del trabajo, y hasta del vecindario. En segundo término, se ha subrayado la significación de disponer de esas competencias emocionales e interpersonales en las diferentes carreras profesionales, donde es una ventaja saber gestionar emociones, fortalecer relaciones interpersonales y tomar decisiones adecuadas y efectivas, sin dejarse llevar por los disgustos del momento ni ser afectado por posibles roces con los compañeros de trabajo cuando se hace alguna operación que implique tomar decisiones.

En el plano personal, es evidente que tener IE es un factor positivo para lograr tener un mayor bienestar psicológico y emocional. Quienes la desarrollan pueden llegar más fácilmente a disfrutar de las relaciones familiares y solidificar las amistades en el tiempo, porque pueden entender y conducir sus propias emociones, además de comunicarse con los demás adecuada y efectivamente. La persona con IE Al cultiva la autoconciencia y el autocontrol, por lo cual está en mayor capacidad para reducir los conflictos innecesarios y conseguir crear un entorno de apoyo y comprensión mutua.

Por otro lado, en el ámbito profesional, la IE es ampliamente valorada por los empleadores. Los líderes con un alto nivel de dicha capacidad logran inspirar a sus equipos, fomentar un ambiente laboral positivo y manejar el estrés de manera más eficiente. Se agrega a esto que el desarrollo de estas capacidades, potencia la colaboración, ya que los integrantes de un equipo que han trabajado en su IE suelen ser más comprensivos y abiertos al trabajo conjunto, lo que repercute positivamente en la actividad de la organización.

En el contexto educativo, la promoción de la IE es esencial para el desarrollo personal de los alumnos. Aquellos que la incorporan en su proceso de aprendizaje suelen integrarse mejor socialmente, controlar sus emociones con mayor eficacia y mejorar su rendimiento escolar. Implementar programas de educación emocional desde la infancia permite formar individuos más preparados para afrontar los retos emocionales y sociales de la vida.

La educación emocional no solo tiene efectos positivos en el aprendizaje académico, sino que incrementa igualmente la competencia de los estudiantes para gestionar sus emociones y resolver conflictos que se le presenten, con sus compañeros o con el docente mismo. Por eso se

considera que integrar estrategias de aprendizaje socioemocional en los entornos educativos y laborales es una inversión en bienestar y desarrollo humano. Diseñar y aplicar programas de aprendizaje socioemocional es fundamental para mejorar el clima escolar y promover un entorno de aprendizaje armonioso y efectivo. Su impacto trasciende el aula, fortaleciendo las habilidades socioemocionales de los niños y elevando su desempeño académico (Bisquerra R., 2003).

### **¿Cómo desarrollar la IE?**

Según Fernández y Ramos (2004), la IE debe cultivarse en distintos entornos, incluyendo la familia, los amigos y el ámbito laboral, generando un cambio progresivo desde lo individual hasta lo colectivo. Su desarrollo mejora la deliberación de decisiones, aumenta la resiliencia frente a los problemas y fortalece las relaciones interpersonales.

Por su parte, Glover (2017) señala que entrenarse en el desarrollo de aptitudes emocionales permite gestionar adecuadamente las emociones en cada situación, favoreciendo un equilibrio emocional. Además, Ibarrola (Ibarrola, 2025) destaca que, según diversos estudios, el éxito de los individuos está condicionado en un 80% por la inteligencia emocional. Con ella cada persona puede gestionar el estrés en el ámbito laboral.

Estos autores recomiendan algunas herramientas para lograr tener una sana IE. Una de ellas es la del registro emocional que puede concretarse en un diario donde la persona escriba sus vivencias de cada día, describa sus emociones en diferentes circunstancias que le toque vivir, incluidas las conflictivas y puede llegar a analizar las situaciones específicas que generaron los problemas, cómo reaccionó y qué pensamientos tuvo en ese momento. De esta manera, al hacer este registro, la persona adquiere mayor autoconciencia emocional, reconoce patrones en su comportamiento y encuentra estrategias para mejorar su regulación emocional. Con el tiempo, esta práctica favorece una gestión más equilibrada de las emociones.

Otra recomendación se refiere a aplicar técnicas agrupadas bajo el rótulo del *Mindfulness*. Se ha comprobado que la práctica de la atención plena, característica de esta tendencia, permite desarrollar el autoconocimiento emocional a través de la meditación y la observación consciente de las emociones sin juzgarlas. Por ejemplo, en un entorno laboral, al recibir una crítica inesperada, en lugar de reaccionar automáticamente con enojo o ansiedad, una persona que aplica *Mindfulness* reconoce la emoción que surge sin juzgarla. Tomando unos segundos para centrarse en su respiración, inhalando y exhalando de manera pausada, logra regular su

respuesta emocional y optar por una reacción más equilibrada, como formular una pregunta aclaratoria en lugar de actuar impulsivamente. Esta práctica favorece la gestión emocional y fortalece la capacidad de afrontar situaciones difíciles con mayor conciencia y equilibrio.

Otra estrategia recomendada para gerentes, empleados y en general los profesionales en situaciones de tensión es la llamada reevaluación cognitiva. Esta consiste en cambiar la perspectiva sobre una situación emocionalmente cargada, con lo cual se puede reducir la intensidad de las emociones negativas. Un ejemplo puede presentarse cuando una persona recibe una crítica negativa sobre su trabajo y, en lugar de interpretarla como un ataque personal y desanimarse, aplica reevaluación cognitiva al reformular el significado de la observación. En lugar de pensar “Soy un fracaso”, opta por interpretar el comentario como una oportunidad de aprendizaje: “Esta observación me ayuda a mejorar mis habilidades”. Al modificar su perspectiva, la emoción inicial de frustración se atenúa y se transforma en una motivación para el crecimiento.

Una herramienta esencial para el desarrollo de la IE es la escucha activa. La persona cuando presta plena atención a lo que la otra persona le comunica, sin juzgar, la autoconciencia emocional identifica mejor las propias reacciones y sentimientos que se producen y aluden durante la conversación. De esta manera, se comprenden significativamente mejor las propias emociones y las de los demás, con lo cual se consigue una comunicación y se puede desarrollar una mejor empatía. Además, escuchar, sin interrumpir ni juzgar, potencia la empatía, al generar una conexión genuina con el interlocutor y una comprensión más profunda de su perspectiva.

Esta habilidad de escuchar activamente, también contribuye a la autorregulación emocional, pues facilita respuestas más conscientes que irán sustituyendo, poco a poco, las reacciones impulsivas. De tal manera que si, por ejemplo, una crítica no tiene por qué dar lugar a una reacción defensiva, porque el escucha procesa con calma la información. De esa manera, se evitan los conflictos innecesarios. Al lograr este comportamiento más empático y comprensivo, el individuo que escucha activamente fortalece las habilidades sociales, pues demuestra interés y respeto.

La escucha activa debiera practicarse siempre. Ahora bien, se recomiendan algunos ejercicios para fortalecerla como puede ser el llamado “reflejo emocional”, el cual consiste en repetir o reformular lo que la otra persona dice para asegurar una correcta comprensión. Así pues, cuando expresara una frase como “Me siento agotado por todo el trabajo que tengo”, la respuesta apropiada pudiera ser “Parece que estás realmente sobrecargado en este momento”. Con estas respuestas comprensivas, evitando las ironías o todas las expresiones que invaliden lo que

siente el otro, se valida la emoción del otro, con lo cual se genera confianza en la interacción y el diálogo puede hacerse más profundo y significativo.

Otro ejercicio que los terapeutas recomiendan, se refiere a las perspectivas de cada quien; esto significa adoptar la perspectiva desde donde ve el otro, lo cual se expresaría mediante preguntas abiertas para ampliar la visión del otro sobre una situación. Por ejemplo, cuando una persona no es seleccionada para el puesto de trabajo que deseaba, en vez de enfocarse únicamente en la frustración y el rechazo, amplía su punto de vista. Así, en lugar de pensar “No soy lo suficientemente bueno”, reformula su pensamiento y considera: “Tal vez esta oportunidad no era la mejor para mí, y hay otras opciones que se ajustan mejor a mis habilidades y objetivos”. Esto también ayuda a reflexionar sobre lo que aprendió en el proceso y cómo puede mejorar para futuras entrevistas.

Este ejercicio de perspectiva, no solo reduce la carga emocional negativa, sino que también permite generar estrategias más efectivas para el crecimiento personal y profesional. También enriquece la comprensión y la conexión con los otros, facilitando una interpretación más equilibrada de los acontecimientos. Al adoptar una visión más flexible, la persona puede afrontar los problemas con mayor resiliencia y enfoque.

Para poder expresar de manera respetuosa y clara las emociones, existe la herramienta denominada “Comunicación asertiva”. Esta contribuye a establecer límites saludables y a mejorar la calidad de las relaciones. Por ejemplo, si una persona siente que su carga laboral es excesiva y afecta su bienestar, en lugar de guardar silencio y acumular frustración o reaccionar con enojo, puede optar por una comunicación asertiva con su jefe. Otra posible acción asertiva es expresar su inquietud con un tono calmado y estructurado, comenzando por describir la situación: “Últimamente, he notado que mi carga de trabajo ha aumentado significativamente, y esto me está dificultando cumplir con los plazos sin afectar mi bienestar.” Luego, comunica cómo se siente: “Me siento abrumado y preocupado por no poder mantener la calidad de mi trabajo en estas condiciones.” Finalmente, propone una solución: “Creo que podríamos revisar la distribución de tareas para encontrar un equilibrio que nos permita mantener la productividad sin que afecte mi rendimiento.”

Al comunicar su perspectiva con claridad y respeto, la persona regula sus emociones y, de esta manera contribuye al fortalecimiento de sus relaciones laborales y promueve un ambiente de confianza y colaboración. De esta manera, se evitan conflictos innecesarios. También, se hace

más fácil conseguir soluciones efectivas a los problemas. Incluso, la comunicación asertiva posibilita la coordinación entre todas las partes mediante acuerdos beneficiosos.

Mantener relaciones estables es un indicio de IE. Con ella, se abordan los desacuerdos de manera constructiva, además de que la mediación y la búsqueda de soluciones colaborativas logra integrar a las personas. Hay que integrar la escucha activa, que facilita la comprensión mutua, y la perspectiva, que permite analizar el conflicto desde diferentes ángulos, todo para lograr una comunicación efectiva, que ayuda a expresar necesidades y emociones con claridad y respeto.

Otra técnica que han resaltado los teóricos de la Inteligencia Emocional son las que consiguen la relajación. Entre otras virtudes, ellas facilitan la gestión del estrés, la regulación de las emociones y una mejor conexión con los propios pensamientos y sentimientos.

El desarrollo de la IE requiere tanto el dominio de herramientas prácticas como la aplicación de estrategias complementarias que permitan profundizar en su aprendizaje y aplicación en la vida cotidiana. Ejercicios como la respiración consciente, la meditación o el yoga fortalecen la autorregulación emocional, permitiendo respuestas más equilibradas ante situaciones difíciles. Además, favorecen la resolución de conflictos, al generar un estado de calma que facilita el diálogo y la toma de decisiones con mayor claridad y empatía. Integrarlas en la rutina diaria contribuye a un bienestar emocional más estable y relaciones interpersonales más armoniosas.

La autorreflexión es clave para comprender nuestras propias emociones y detectar patrones en nuestra forma de reaccionar ante diferentes situaciones. De manera similar, la retroalimentación de personas cercanas proporciona una perspectiva externa valiosa que nos permite ajustar nuestra manera de expresar y regular emociones. De la misma manera, aportan los talleres y cursos sobre IE, en los cuales se adquieren técnicas avanzadas de gestión emocional, comunicación y resolución de conflictos. Se puede complementar todo esto con la lectura de literatura especializada brindan conocimientos más profundos sobre el tema y, algunos, ofrecen herramientas prácticas para la vida personal y profesional.

### **Influencia de las emociones en el pensamiento y su relación con la IE**

La cotidianidad del trabajo y las relaciones personales en entornos cercanos y otros, las emociones tienen una importancia indiscutible pues afectan la identidad, la forma en que experimentamos los sentimientos, nuestras relaciones interpersonales, el éxito personal y profesional, e incluso la salud física y mental, que son aspectos claves de nuestra vida (Palau,

2007). Fortalecerlos todos estos factores puede facilitarse cuando se desarrolla la inteligencia emocional, la cual nos apoya en la interpretación de las diversas y complejas situaciones que afrontamos, haciéndolo con la mayor claridad y con reacciones equilibradas.

La inteligencia emocional es clave porque las emociones influyen en nuestra percepción, decisiones y sesgos cognitivos, pero, con estas competencias que pueden aprenderse, es posible regularlas mediante estrategias cognitivas, mediante herramientas sistematizadas por los autores comentados. Las emociones modifican la forma en que interpretamos una situación. Parafraseando a (Caruso, D. y Salovey, P., 2005), las emociones afectan cómo interpretamos situaciones y cómo reaccionamos ante ellas. Por ejemplo, cuando estamos felices, tendemos a ver el mundo de manera más optimista, mientras que la tristeza puede hacer que percibamos los eventos de forma más negativa, lo que nos puede conducir a una interpretación distorsionada de la realidad.

Para Damásio (1997) las emociones desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones porque las respuestas emocionales ante las experiencias previas, quedan almacenadas en el cerebro como marcadores somáticos, los cuales ayudan a evaluar opciones con intuición productiva y nos guía hacia alternativas más favorables o menos riesgosas en nuestras decisiones.

Las emociones también generan sesgos cognitivos porque determinan el predominio de ciertos pensamientos sobre otros. Por ejemplo, el miedo puede llevar a una sobreestimación de los riesgos, mientras que la ira puede hacer que se tomen decisiones impulsivas y hasta irracionales (Pineda, I. y Yáñez, J., 2024). Por otra parte, el pensamiento puede modular las emociones. En esta capacidad se basa la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y la terapia de exposición que permiten cambiar la interpretación de una situación para modificar la respuesta emocional, todas las cuales promueven el reconocimiento y la reevaluación de creencias erróneas, para conseguir que las personas desarrollen una visión más objetiva y equilibrada de las circunstancias, lo cual, a su vez genera modificaciones en sus emociones y comportamientos (Sandua, D., 2024).

## Capítulo IV.

### Las Emociones Propias y la de los Demás



# CAPÍTULO IV.

## LAS EMOCIONES PROPIAS Y LA DE LOS DEMÁS

María José Ruiz Moreno, Gabriela Estefanía Pacheco Oñate,  
Rocío del Carmen Cando Calapiña, Luis Aladino Panimboza Capuz,  
Alcívar Wilfrido García Ninabanda y Lenin Cayetano Lascano Sánchez.

Es conveniente repasar algunas definiciones básicas acerca de las emociones y su relevancia en nuestra vida cotidiana y profesional, nuestras relaciones personales y el bienestar de la persona en general. Las emociones son reacciones psicofisiológicas ante ciertos estímulos, que pueden ser internos o externos. De acuerdo con Ibarrola (2025), se caracterizan por cuatro aspectos: cognitivo (denominación y significación), fisiológico (transformaciones corporales que se experimentan), conductual (manera que índice en la conducta) y expresivo (cómo se expresa la emoción). Entre las emociones básicas reconocidas se encuentran la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco. Cada emoción juega un papel específico en nuestra adaptación al entorno y en la comunicación con otras personas.

Las emociones constituyen algo fundamental en la experiencia humana, influyendo en nuestras decisiones, relaciones y percepción del mundo que nos rodea. Comprender las emociones propias y las de los otros es un aspecto fundamental para el desarrollo personal y social, ya que permite la creación de vínculos más profundos y efectivos entre las personas. Las emociones no solo son respuestas individuales ante situaciones, sino que también actúan sobre los demás y en el entorno en general.

### **Importancia de reconocer las emociones propias**

Lo primero en la comprensión de las emociones ajenas es, indudablemente, reconocer y comprender las propias. El autoconocimiento emocional es fundamental para el desarrollo personal y social. Conocer nuestras emociones permite identificar patrones de comportamiento, desencadenantes emocionales y cómo estas emociones afectan nuestra vida diaria. Para ello hay que hacer conscientes aspectos de uno mismo que casi siempre pasamos por alto o evitamos pensar (Carrillo, 2024).

El reconocimiento de las emociones propias implica la habilidad de identificar y nombrar las emociones que experimentamos en distintos momentos de nuestra vida. Puede parecer un proceso sencillo, pero a menudo se ve complicado por numerosas barreras culturales y personales (Velásquez, s.f.). En muchas sociedades, la expresión de ciertas emociones, como

la tristeza o la vulnerabilidad, es desalentada o incluso estigmatizada, lo que contribuye a una desconexión entre el individuo y su mundo emocional. Sin embargo, esta desconexión puede tener consecuencias perjudiciales, como el aumento del estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

Uno de los aspectos más significativos del reconocimiento de las emociones propias es su relación con la autoconciencia. La autoconciencia, como se ha dicho anteriormente, es la capacidad de observarse a uno mismo de manera objetiva, y está íntimamente ligada al reconocimiento de nuestras emociones y la de los demás (Gutierrez, 2025). Cuando somos capaces de identificar lo que sentimos, podemos entender mejor nuestras reacciones y comportamientos. Esta claridad emocional nos permite decidir disponiendo de una mejor información y más acordes con nuestros deseos y necesidades más auténticos. Por ello, el reconocimiento de las emociones es clave en el propio desarrollo personal.

Además, reconocer nuestras emociones tiene un efecto directo en las relaciones personales. Quienes identifican y articulan mejor sus emociones tienden a ser más efectivos en su comunicación. La empatía florece en un entorno donde las emociones son reconocidas y respetadas. Esto significa que las personas que practican el reconocimiento de sus propias emociones están mejor equipadas para manejar conflictos, construir vínculos más fuertes y mantener relaciones saludables. De esta forma, el manejo adecuado de las emociones se traduce en una mejora de la calidad de nuestras interacciones sociales (Martins, 2025).

Reconocer las propias emociones también es vital para la regulación emocional, la cual se refiere a la forma en que manejamos nuestras emociones y cómo respondemos a ellas. Al ser conscientes de lo que sentimos, podemos emplear estrategias para gestionar esas emociones de una manera constructiva. Por ejemplo, si una persona identifica que siente ansiedad en una situación específica, es posible que pueda implementar técnicas de relajación o buscar apoyo social antes de que la ansiedad se convierta en un problema mayor. Ignorar o reprimir las emociones puede llevar a reacciones impulsivas o a un colapso emocional, mientras que el reconocimiento permite una respuesta más equilibrada y racional.

En el trabajo, el reconocimiento de las emociones propias también desempeña un papel crucial. Las emociones afectan nuestra motivación, productividad y comportamiento en el trabajo. Los empleados que son conscientes de sus estados emocionales son más propensos a ser resilientes ante el estrés laboral y a evitar el agotamiento. El reconocimiento emocional puede

fomentar un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, donde se valora la comunicación abierta y se apoya el bienestar de todos.

Es importante mencionar que el reconocimiento de las emociones propias no se da solo, pues forma parte de un proceso continuo de autoexploración y aprendizaje. La práctica de la atención plena, la meditación y la reflexión personal ayudan a las personas a sintonizarse con sus emociones. La terapia psicológica, por su parte, ofrece un espacio seguro para explorar y comprender mejor nuestras reacciones emocionales, y puede ser una guía valiosa en este proceso de autoconocimiento.

Por otro lado, la falta de autoconocimiento emocional puede llevar a una serie de problemas, como relaciones interpersonales conflictivas, estrés y ansiedad, así como dificultades para comunicarse efectivamente y, en consecuencia, interpretar erróneamente las emociones de los demás. Existen diversas estrategias para fortalecer el autoconocimiento emocional, tales como el diario emocional, la práctica de *mindfulness* y la reflexión personal, entre otras, las cuales se explicaron en el capítulo anterior.

### **Reconocimiento de las emociones ajenas**

Reconocer las emociones de los otros es una ventaja de la empatía. Va más allá de simplemente entender: implica una intención genuina de conectar con el estado emocional del otro, incluso sin estar de acuerdo con su perspectiva. La empatía implica igualmente la capacidad de responder adecuadamente a ellas.

Esta habilidad se basa en procesos cognitivos y afectivos claves. La empatía permite a los individuos conectar profundamente con quienes les rodean. Implica identificar y comprender el estado emocional de otra persona, lo que puede dar lugar a respuestas compasivas y a vínculos sociales más fuertes, lo cual es esencial para la formación de relaciones saludables y la cohesión social. Estudios han demostrado que la empatía se asocia con el aumento de comportamientos prosociales, la reducción de la agresión y una mayor comprensión intercultural.

Es importante tomar en cuenta que la empatía no es innata de algunos individuos; por el contrario, es una habilidad que se puede formar como una faceta de la inteligencia emocional, esencial para el crecimiento personal y profesional, en contextos como la salud, la educación y la resolución de conflictos.

El concepto de empatía ha evolucionado a través del pensamiento de filósofos y científicos del comportamiento humano. Uno de los principales pensadores que resaltó la importancia

de la empatía fue W. Dilthey, para quien constituía el método por excelencia de las ciencias del espíritu o las Humanidades, conjunto de conocimientos que incluye la historia, la literatura, el arte, el Derecho, entre otras. La psicología se focalizó en los componentes cognitivos y afectivos de la empatía. Investigadores como Edward Titchener caracterizaron la empatía como una comprensión intelectual de los sentimientos de otra persona. Sin embargo, en años posteriores, figuras como Carl Rogers cambiaron el enfoque hacia una comprensión más emocional y relacional, centrándose en la persona, donde la empatía adquiere una mayor relevancia en la creación de un ambiente donde los clientes se sientan mejor, aceptados y comprendidos.

En el discurso contemporáneo, la empatía ha llamado la atención desde diversas disciplinas, entre las que se cuentan la psicología, la sociología y la neurociencia. Los estudios empíricos han permitido comprender mejor los mecanismos neuronales que subyacen al reconocimiento emocional, profundizando en elementos como las neuronas espejo del cerebro se activan al observar las expresiones emocionales de los demás, lo que sugiere una base biológica para la empatía (Rizzolatti, G. y Craighero, L., 2004). Este descubrimiento subraya la interconexión de las experiencias humanas y la naturaleza fundamental del reconocimiento emocional en entornos sociales.

Las aplicaciones prácticas del reconocimiento de las emociones ajenas son muy amplias. En el ámbito de la atención sanitaria, por ejemplo, los médicos que muestran empatía pueden mejorar significativamente los resultados de los pacientes. Un estudio realizado por (Hojat et al, 2011) reveló que los médicos que demuestran mayores niveles de empatía tienen pacientes que manifiestan mayor satisfacción y adherencia a los planes de tratamiento.

Además, los lugares de trabajo que cultivan entornos empáticos hacen que los individuos que laboran allí se sientan más satisfechos y sean más productivos. Empresas como Google han incorporado planes acerca de la inteligencia emocional. Los líderes capaces de empatizar con sus equipos fomentan la colaboración y el sentimiento de pertenencia entre los empleados. Esta conexión conduce a un mayor compromiso y a la reducción de las tasas de rotación, lo que ilustra la ventaja económica de dar prioridad al reconocimiento emocional.

En el campo educativo se ha observado que los profesores que reconocen y responden a los estados emocionales de sus alumnos están mejor preparados para crear entornos de aprendizaje favorables. Los educadores emocionalmente conscientes pueden adaptar sus estrategias de enseñanza para satisfacer las necesidades emocionales de los estudiantes, con lo que logran que ellos tengan un rendimiento académico más satisfactorio (Brackett et al, 2019).

Esta conciencia fomenta la resiliencia entre los estudiantes y mejora su experiencia educativa en general. Los movimientos que abogan por la justicia social subrayan la necesidad de la empatía para comprender las luchas de diversas comunidades. Por ejemplo, reconocer las experiencias emocionales de las personas afectadas por desigualdades sistémicas refuerza la solidaridad y fomenta la acción. Comprometerse con las emociones de los demás permite validar sus experiencias, fomentando una sociedad más inclusiva.

A pesar de la reconocida importancia de la empatía, hay todavía muchas dificultades que salvar, no solo en su promoción, sino incluso en su aplicación. Tenemos, en primer lugar, que considerar las diferencias culturales que codifican las formas de expresar y comprender las emociones, por lo que es posible que algo puede implicar tristeza en una cultura puede interpretarse de forma diferente en otra. Por ejemplo, los colores que se usan para expresar duelo. Mientras que las culturas occidentales, el negro significa luto, en otras, el color apropiado sería el rojo o el amarillo. Esto lleva a establecer que, si se quiere fomentar la empatía intercultural, hay que realizar una labor previa de decodificación y comprensión de las expresiones emocionales propias de cada cultura. Los programas educativos deben tener en cuenta estos matices culturales para preparar a las personas a interactuar con éxito, aunque exista una cultura globalizada que tiende a la estandarización de las expresiones.

De cara al futuro, los avances tecnológicos pueden influir significativamente en el reconocimiento emocional. Se están desarrollando sistemas de inteligencia artificial para detectar señales emocionales mediante el análisis de la voz y el reconocimiento facial. Aunque esta innovación presenta aplicaciones prometedoras, hay que tener en cuenta consideraciones éticas. La posibilidad de interpretaciones erróneas y la invasión de la intimidad plantean interrogantes sobre la fiabilidad y la moralidad de los sistemas de reconocimiento emocional.

### **Mecanismos neurológicos en la experiencia emocional**

Los mecanismos neurológicos en las experiencias emocionales, son objeto de estudio desde las ópticas específicas de la psicología, la neurociencia y la psiquiatría, disciplinas que aportan métodos y conceptos para describir y explicar esos fenómenos. Desde una perspectiva neurobiológica, las emociones se procesan en determinadas zonas del cerebro, tales como la amígdala que es responsable del procesamiento emocional, la percepción de peligros y las reacciones de lucha o de escape. Por su parte, la corteza prefrontal es clave en las emociones y su evaluación consciente, además de la deliberación de las decisiones.

Investigaciones recientes en neurociencia han demostrado que la activación de áreas cerebrales específicas varía según el tipo de emoción y el contexto en el que se experimenta. Por ejemplo, experiencias emocionantes activan circuitos dopaminérgicos que generan sensaciones de placer, mientras que las emociones negativas provocan respuestas fisiológicas como el incremento de las palpitations del corazón y la liberación de cortisol.

La relación entre la función cerebral y la emoción ha intrigado durante mucho tiempo a los investigadores. La amígdala está asociada a la detección del significado emocional de los estímulos, especialmente en contextos relacionados con el miedo. Su activación puede desencadenar reacciones emocionales inmediatas. El hipocampo, por su parte, interviene en la formación y recuperación de recuerdos emocionales, lo que permite vincular experiencias pasadas con estados emocionales actuales. La investigación ha demostrado que estas estructuras funcionan de forma concertada, facilitando respuestas emocionales complejas que se basan tanto en experiencias pasadas como en el contexto inmediato.

Figuras clave han contribuido significativamente a la comprensión de los fundamentos neurológicos de las emociones. Ekman (1973), psicólogo conocido por su trabajo sobre las expresiones faciales, ha demostrado cómo las emociones se expresan universalmente en todas las culturas. Sus investigaciones sentaron las bases para estudiar cómo determinadas actividades cerebrales se correlacionan con las emociones. En neurociencia, los trabajos de António Damásio (1997) revelaron la importancia de los estados corporales en las experiencias emocionales. Postuló que las emociones surgen de la integración de señales corporales y evaluaciones cognitivas. Estas ideas ponen de relieve la complejidad de la experiencia emocional, que no puede disociarse fácilmente de la actividad neuronal o los estados fisiológicos.

A lo largo de la historia, la percepción de las emociones ha pasado de ser una cuestión principalmente filosófica a una búsqueda científica empírica. Las primeras teorías solían categorizar las emociones como entidades estáticas, pero las perspectivas contemporáneas reconocen su naturaleza dinámica. La teoría James-Lange de la emoción, propuesta en el siglo XIX, sugería que las respuestas fisiológicas preceden a las experiencias emocionales (James, 1994). Esta idea ha evolucionado, dando paso a modelos más matizados como la teoría de Cannon-Bard, que sostiene que las respuestas fisiológicas y las experiencias emocionales se producen simultáneamente. Las recientes teorías de la valoración cognitiva resaltan las evaluaciones cognitivas en las respuestas emocionales, sugiriendo que las emociones implican interpretación y contexto, y no son meras reacciones (Cannon, 1927).

Los últimos avances tecnológicos, como la Imagen por Resonancia Magnética funcional (IRMf), han facilitado una comprensión más profunda del papel del cerebro en el procesamiento emocional. Los estudios realizados con IRMf han mostrado cómo se activan las distintas regiones del cerebro durante las experiencias emocionales, lo que permite comprender mejor las vías neuronales implicadas en emociones concretas. Por ejemplo, la investigación ha indicado que la tristeza se asocia con una mayor conectividad entre la red de modos por defecto y el córtex prefrontal, lo que sugiere una cualidad reflexiva de este estado emocional. En particular, la exploración de la neuroplasticidad también ha puesto de manifiesto cómo las experiencias emocionales pueden remodelar las vías neuronales, provocando cambios duraderos en las respuestas emocionales a lo largo del tiempo.

Diversas perspectivas sobre la experiencia emocional enriquecen aún más el discurso en torno a los mecanismos neurológicos. La perspectiva biológica destaca el papel de las sustancias neuroquímicas, como los neurotransmisores serotonina y dopamina, en la regulación de las emociones. Por el contrario, las perspectivas cultural y social ponen de relieve cómo las normas sociales y las experiencias personales influyen en las emociones. Por ejemplo, el concepto de inteligencia emocional engloba la capacidad de percibir, evaluar y gestionar las emociones en uno mismo y en los demás. Esta perspectiva subraya la interacción entre los procesos cognitivos y las experiencias emocionales, sugiriendo que la regulación emocional puede afectar a la actividad neuronal y, por tanto, influir en el bienestar emocional general.

Se estima que, en el futuro, los avances científicos profundicen la comprensión de la interacción entre los mecanismos neurológicos y las experiencias emocionales. El vínculo entre la inteligencia artificial y el aprendizaje automático en la investigación emocional puede descubrir patrones en los datos emocionales que los investigadores humanos podrían pasar por alto. Además, a medida que avanza este campo, se reconoce cada vez más la importancia de los enfoques individualizados de la salud emocional. Las intervenciones personalizadas que tienen en cuenta la composición neurológica y la historia emocional únicas de una persona podrían conducir a tratamientos más eficaces para la desregulación emocional y los trastornos mentales.

El estudio de los mecanismos neurológicos de las experiencias emocionales implica una compleja interacción de estructuras cerebrales, procesos cognitivos e influencias socioculturales. Investigadores influyentes han allanado el camino hacia una mayor comprensión de cómo se manifiestan las emociones en la actividad cerebral, y los avances tecnológicos siguen iluminando estos mecanismos. A medida que avancemos, la colaboración interdisciplinar será

crucial para abordar la naturaleza polifacética de las experiencias emocionales y desarrollar enfoques innovadores del bienestar emocional.

### **Influencia del contexto cultural en las emociones**

La cultura en la que los individuos se desarrollan y viven, moldea significativamente las experiencias y expresiones emocionales, configura las emociones a través de normas, valores y prácticas compartidas, con sus particulares normas emocionales. Por ejemplo, las culturas caracterizadas como colectivistas, especialmente las asiáticas, dan más importancia a la armonía del grupo que a la expresión individual, por lo que emociones como la ira solo deben expresarse sutilmente o ser reprimidas por completo. Por el contrario, las culturas individualistas, como la estadounidense, suelen fomentar la expresión abierta de las emociones personales, como la ira y la alegría. Esto lo demostraron investigaciones, como la realizada por Matsumoto (1990) que resaltaron cómo los individuos provenientes de culturas individualistas son más propensos a mostrar sus emociones abiertamente, mientras que los de culturas colectivistas son más comedidos.

Una de las contribuciones significativas al estudio de las emociones en un contexto cultural, es el trabajo de Paul Ekman, sobre las emociones universales. El mencionado investigador demostró que emociones básicas, como la felicidad, la tristeza y la ira, son universalmente reconocidas y trascienden las barreras culturales (Ekman, 1973). Sin embargo, los hallazgos de Ekman también pusieron de relieve la variación de la expresión emocional en función de los contextos culturales. Por ejemplo, aunque la expresión facial de la felicidad se reconoce en todo el mundo, la idoneidad social de expresarla varía de una cultura a otra. Esta complejidad sugiere que, si bien ciertas respuestas emocionales pueden ser biológicamente innatas, su expresión está muy influida por el condicionamiento cultural.

Las teorías de la emoción, como la de James-Lange y la de Cannon-Bard, sentaron las bases para comprender las emociones humanas; pero la incorporación de perspectivas culturales como la propuesta de estudiosos como Kirmayer (2008), de orientación cultural, destaca cómo las narrativas culturales moldean las experiencias emocionales y la salud mental. Las prácticas culturales específicas influyen en los trastornos emocionales y en la resiliencia. Tomando en cuenta esos hallazgos, los terapeutas debieran adaptar las intervenciones terapéuticas a los contextos culturales.

La psicología transcultural ha puesto de manifiesto la interacción entre cultura y emoción a escala mundial. En su estudio, Kitayama, Mesquita y Karasawa (2006) enunciaron cómo las diferentes culturas configuran las estrategias de regulación emocional, lo que repercute en los resultados de salud mental. Los investigadores mencionados observaron que los japoneses pueden practicar el autocontrol para alinear su estado emocional con las expectativas sociales, mientras que los estadounidenses pueden dar prioridad a la autoafirmación para mantener un estado emocional positivo. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para las prácticas de asesoramiento, ya que los terapeutas deben tener en cuenta los antecedentes culturales de sus clientes para proporcionar un apoyo eficaz.

Por otra parte, se está estudiando el impacto de la globalización en las expresiones emocionales. Se sabe que el fenómeno denominado globalización ha impuesto en todo el planeta ciertos estándares y modelos de experiencias y expresión emocional. El auge de la comunicación digital, entre otras cosas, permite un intercambio más intenso de normas culturales que modulan las emociones y su expresión. En el mismo sentido, han actuado las plataformas de los medios sociales que han posibilitado la interacción entre culturas, la cual tiende a crear una mezcla de expresiones emocionales. El fenómeno de la «hibridación cultural» sugiere que a medida que las culturas se fusionan, también lo hacen sus expresiones emocionales. Esta hibridación puede dar lugar a un paisaje emocional más matizado en el que los individuos negocian sus identidades en entornos multiculturales. La investigación futura debe centrarse en cómo afectan estos cambios a la salud emocional y a las relaciones interpersonales.

Es probable que los avances en tecnología y comunicación sigan disolviendo las fronteras culturales, lo cual llevará a los investigadores a desarrollar nuevos marcos para analizar las emociones que reflejen la contemporaneidad. En el mismo sentido, los debates en curso en torno a la concienciación sobre la salud mental, sugieren un creciente reconocimiento de la sensibilidad cultural en la salud mental. Los enfoques terapéuticos culturalmente adaptativos son vitales para comprender y abordar la salud emocional en un mundo diverso.

En otro plano, se observa que los movimientos políticos y sociales cada vez hacen más hincapié en la identidad cultural, por lo que contribuyen a darle forma a la expresión emocional en los próximos años. A medida que las sociedades se hacen más diversas, los individuos pueden enfrentarse a tensiones entre las emociones personales y las expectativas culturales. El reto consistirá en equilibrar las expresiones emocionales individuales manteniendo el respeto por los valores culturales. Es probable que surjan marcos más integradores que aporten ideas

innovadoras sobre cómo entender las emociones de forma universal respetando las diferencias culturales.

La influencia del contexto cultural en las emociones es polifacética e implica complejas interacciones entre predisposiciones biológicas y condicionamientos sociales. Las teorías históricas han sentado las bases de los estudios contemporáneos de la dinámica emocional en los entornos culturales. A medida que la globalización siga remodelando las interacciones culturales, el panorama emocional evolucionará, presentando tanto retos como oportunidades para las personas y los profesionales de la salud mental. En el futuro, debe dársele prioridad a los matices culturales para garantizar un apoyo emocional eficaz en poblaciones diversas.

# Capítulo V.

## Las Emociones, la Percepción y el Conocimiento



# CAPÍTULO V.

## LAS EMOCIONES, LA PERCEPCIÓN Y EL CONOCIMIENTO

Lenin Cayetano Lascano Sánchez, María José Ruiz Moreno,  
Gabriela Estefanía Pacheco Oñate, Rocío del Carmen Cando Calapiña,  
Luis Aladino Panimboza Capuz y Alcívar Wilfrido García Ninabanda.

### La tríada emoción-percepción-conocimiento

La emoción, la percepción y el conocimiento conforman una triada cuyo conocimiento y comprensión se ha hecho fundamental para el proceso de aprendizaje y la construcción de la realidad de los individuos. Cada uno de estos elementos se encuentra interconectado y actúa como un determinante en la forma en que procesamos la información y generamos conocimiento.

En ese contexto, la emoción destaca como una respuesta afectiva, espontánea o regulada, ante estímulos internos o externos. Como hemos visto, los estudiosos han distinguido entre las primarias y las complejas. Es decir, existe un número limitado de las llamadas emociones primarias, que son universales y tienen una función adaptativa, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y la depresión. Pero también han sido identificadas otras, más complejas, como la culpa, el orgullo y la gratitud, no son innatas, sino que surgen a partir de la construcción social y se integran a las emociones primarias mediante el proceso de socialización (Bericat E., 2012).

La pedagogía le ha dado un importante relieve a las emociones en los procesos de aprendizaje, donde tienen una función clave en la motivación, la retención de información y la toma de decisiones. Los docentes están claros en que un estudiante que experimenta emociones positivas, se encuentra en un estado óptimo para asimilar conocimientos, mientras que el estrés o la ansiedad, pueden dificultar la concentración y la capacidad de análisis (García, F. y Chong, M., 2022). Por ello, la regulación emocional es esencial en el contexto educativo, donde se deben implementar estrategias para controlar las emociones y favorecer un ambiente de aprendizaje propicio (Smith, 2019).

Por su parte, la percepción, el segundo punto de la triada, es el proceso a través del cual interpretamos los estímulos sensoriales y emocionales que recibimos del entorno. Considera el análisis de señales provenientes de los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato (Euroinnova, 2025). No es un mecanismo pasivo, sino un proceso activo influenciado por factores como las experiencias previas, el contexto social y el estado emocional de la

persona. Parafraseando a Vargas (1994), la percepción no es solo un proceso biológico, sino que también está influenciada por factores culturales y sociales. Aunque los estímulos físicos y sensaciones proporcionan la base de nuestra experiencia sensorial, su interpretación y significado son moldeados por pautas culturales e ideológicas aprendidas desde la infancia.

En el aprendizaje, la percepción es clave porque define cómo los individuos interpretan la realidad y organizan la información. Sin embargo, esta interpretación no siempre es objetiva, ya que existen sesgos perceptivos, los cuales pueden estar influenciados por creencias, emociones y experiencias anteriores. Un estudiante que percibe un tema como desafiante debido a experiencias previas de frustración podría desarrollar una actitud negativa ante el aprendizaje de dicho contenido, afectando su desempeño y su proceso de construcción del conocimiento (Barahona, C. y Chávez, E., 2024).

El tercer lado de la triada, el conocimiento surge a partir de la integración de la percepción y la emoción, siendo la base para la comprensión de la realidad, porque es la construcción de significados basada en la experiencia y la información adquirida. Existen diferentes tipos de conocimiento, entre ellos el explícito, que se refiere al aprendizaje formal y académico, y el implícito, que es intuitivo y basado en experiencias previas. Por ejemplo, un conocimiento adquirido en un contexto de seguridad y bienestar emocional será más significativo y perdurable que aquel aprendido bajo condiciones de estrés o desmotivación.

Para el aprendizaje, la relación entre emoción, percepción y conocimiento es clave, igual que para la construcción de la realidad. En el ámbito educativo, es necesario comprender esta tríada para poder diseñar estrategias que optimicen el aprendizaje y generen un ambiente propicio para que los estudiantes desarrollen habilidades cognitivas y emocionales de manera equilibrada.

### **La interacción emoción y percepción**

Las emociones y la percepción están profundamente entrelazadas en la experiencia cotidiana de las personas. A través de los sentidos, no solo percibimos el mundo, sino que también le damos a cada circunstancia o situación, una carga emocional que, a la postre, influye en el comportamiento y las decisiones que los individuos tomamos. De acuerdo con Nardone (2020), las emociones no surgen directamente de las sensaciones, sino de la interpretación que hacen los sujetos de la realidad interna y externa. En este sentido, la percepción precede a la activación emocional, y, una vez desencadenadas, las emociones influyen en el proceso

perceptivo, modificando su funcionamiento. Así, percepción y emoción se vinculan en una relación dinámica y mutuamente dependiente.

Este vínculo permite que las emociones no sean simples respuestas automáticas, sino procesos dinámicos modulados por la evaluación consciente. A través de esta interacción, la percepción determina la intensidad y el alcance de las emociones, mientras que estas, a su vez, influyen en la interpretación del entorno y la construcción del conocimiento. Comprender esta relación facilita el desarrollo de una mayor inteligencia emocional, optimizando el aprendizaje y la adaptación.

Según Damásio (1997), la percepción es lo primero en la construcción de la experiencia emocional. Cuando los sujetos perciben un estímulo, no solo recibe información sensorial, sino que también lo interpretan a través de nuestro conocimiento y emociones previas. Detallando el proceso, paso a paso, primero, la percepción filtra la información sensorial que llega del entorno; posteriormente, la emoción responde a esa interpretación influyendo en la percepción de futuros estímulos, y, en tercer lugar, el proceso evaluativo consciente regula la intensidad emocional, adaptándola a la situación específica.

No todas las emociones surgen espontáneamente, por lo que algunas dependen de un análisis interno y voluntario, pues ellas se vinculan a ciertas situaciones con respuestas emocionales previas, lo que influye en nuestra reacción futura. Antes de reaccionar emocionalmente, los sujetos modulan la respuesta mediante una evaluación consciente, ajustando la intensidad y el alcance. Por ello, las emociones pueden considerarse experiencias perceptivas, ya que implican una interpretación activa de estímulos internos y externos, similar al procesamiento sensorial. Esta idea se respalda en diversas teorías filosóficas y científicas, como la teoría ecológica de la emoción que sostiene que ellas son formas de percibir el entorno en función de su relevancia para el bienestar (Torices, J., 2017). Otra explicación proviene de la neurociencia afectiva la cual ha encontrado que las emociones están ligadas a la percepción sensorial y la interpretación del contexto, sugiriendo que los eventos son experimentados emocionalmente, antes de procesarlos cognitivamente (García, A., 2020). También hay enfoques que plantean que la percepción es afectiva, y no solo sensorial; es decir, las emociones pueden considerarse una forma subjetiva de percepción (Rosales, 2015).

La relación entre percepción y emoción, entonces, es de una interacción dinámica, en que un lado influye en el otro, por lo, de un lado, la percepción modula la intensidad y naturaleza de las emociones, y por el otro, las emociones impactan en el procesamiento de la información y

la construcción de nuestro conocimiento. Comprender esta interacción contribuye a potenciar la inteligencia emocional y mejorar los procesos de aprendizaje y adaptación, porque permite evaluar las emociones cuando emergen de la evaluación consciente y del filtro perceptivo, desarrollar estrategias que favorezcan una gestión emocional más efectiva y fortalecer la capacidad de interpretar y responder al entorno de manera equilibrada.

### **Relación entre percepción y conocimiento**

La percepción y el conocimiento han sido objeto de estudio en diversas disciplinas, cada una con enfoques particulares, sobre cómo los seres humanos interpretamos la realidad. Se sabe de esa relación de interacción por la cual la percepción nos permite recibir y procesar estímulos sensoriales y el conocimiento surge de la organización e interpretación de dichos estímulos. Pero más allá, esa influencia mutua ha sido analizada desde la filosofía, la fenomenología, la psicología cognitiva, la neurociencia, la sociología y la educación, lo que nos ofrece un panorama amplio sobre su funcionamiento. El estudio de la relación entre percepción y conocimiento desde diversas disciplinas revela su naturaleza compleja y multidimensional. Mientras la filosofía ha debatido sobre la fuente del conocimiento, la psicología y la neurociencia han explorado los mecanismos cognitivos y biológicos que lo sustentan. La sociología ha evidenciado el impacto cultural en la percepción, mientras que la educación ha destacado la importancia de integrar estos procesos en el aprendizaje.

Desde la filosofía se ha investigado la percepción, el conocimiento y sus relaciones, incluso en la antigüedad, cuando se abordaron las cuestiones fundamentales sobre la manera en que accedemos a la realidad. Más allá del debate acerca de la posibilidad del conocimiento, que polarizaron las posiciones entre escépticos y dogmáticos, o entre idealistas y materialistas, los filósofos clásicos como Sócrates, Platón y Aristóteles incluso vincularon las emociones a la virtud ciudadana, recomendando el equilibrio y la serenidad, retomando reflexiones que venían de pensadores anteriores, y continuadas por las escuelas estoicas, cínicas y epicúreas. Mucho más tarde, a partir del siglo XVIII, los pensadores empiristas, principalmente John Locke y David Hume, sostuvieron que el conocimiento no es innato, sino que se adquiere a través de la experiencia sensorial y, en ella, influyen las emociones.

Para el filósofo inglés John Locke, la mente del recién nacido es una “tabula rasa”, es decir, un lienzo que se va llenando con las impresiones sensoriales y la reflexión sobre ellas (Locke, 2005). En este sentido, el conocimiento resulta de la interacción entre el entorno y la percepción de los estímulos externos. Locke distingue entre ideas simples, que surgen directamente de la

experiencia, e ideas complejas, que resultan de la combinación y procesamiento de las anteriores (García, 2004). Su perspectiva enfatiza la importancia de la percepción y el razonamiento en la formación del conocimiento, lo que tiene profundas implicaciones en la epistemología y la pedagogía. En el otro extremo de las posiciones filosóficas gnoseológicas, o sea, el racionalismo, representado por figuras como René Descartes, Leibniz y Hegel, quienes afirman que la razón es la base del conocimiento, y la percepción puede ser engañosa (Echavarría, H., et al, 2023).

Una corriente filosófica contemporánea, la fenomenología, tematiza la percepción y las emociones tomando como eje la conciencia. En este sentido, la visión fenomenológica de Maurice Merleau-Ponty (1993) aborda la percepción como un proceso dinámico y subjetivo, construido a través de una interacción dialéctica con el entorno. Desde esta perspectiva, la percepción no se limita a la simple recepción de objetos externos, sino que implica una experiencia activa en la que el sujeto, lejos de captar pasivamente la realidad, la configura y le otorga significado en función de su relación con el mundo. Este enfoque ha influido en estudios posteriores sobre la interacción entre percepción y conocimiento, destacando el papel de la conciencia y la subjetividad.

Aplicando el método científico, la psicología ha estudiado la percepción como uno de sus objetos de estudio más importantes. Ha habido aportes fundamentales como los hechos por la escuela de la Gestalt que descubrió que la percepción es una actividad en el que el cerebro organiza los estímulos sensoriales en configuraciones significativas, en lugar de recibirlos de manera aislada. De allí se infiere que el conocimiento no surge a partir de elementos individuales, sino de patrones estructurados que emergen de la percepción.

El destacado psicólogo Jean Piaget (2000), a través de su teoría del desarrollo cognitivo, ha encontrado que los esquemas mentales evolucionan mediante la percepción del entorno y la reorganización del conocimiento adquirido. Por su parte, los estudios de Daniel Kahneman (2013) sobre los sesgos cognitivos evidencian cómo la percepción puede estar influenciada por factores emocionales y experiencias previas, afectando la manera en que interpretamos la realidad. Así, la percepción no es un reflejo absoluto de la realidad, sino un proceso moldeado por expectativas y conocimientos previos.

Otro aporte importante es el hecho por la neurociencia, una disciplina relativamente nueva, que integra modelos, teorías y métodos de varias disciplinas previas. Según los hallazgos de este campo de conocimiento, la relación entre percepción y conocimiento se estudia desde una perspectiva biológica, lo cual condujo a descubrimientos fundamentales como la plasticidad

neuronal que explican el proceso de aprendizaje y la adquisición de conocimiento modifican la estructura y función del cerebro, lo cual, a su vez, influye en la percepción por los sentidos, en el mismo sentido de entender que la percepción no es un proceso meramente pasivo, no es la simple recepción de estímulos, sino una reorganización holística de la conciencia del mundo, en lo cual intervienen también las emociones.

La Sociología, por su parte, ha establecido, con diferentes matices según la tendencia considerada, que los sistemas de conocimiento están influenciados por las estructuras sociales. Eduardo Bericat (2012) argumenta que las emociones, integradas en el contexto sociocultural, afectan la percepción y la manera en que se construye el conocimiento. Así, lo que consideramos “verdadero” o “válido” en términos de conocimiento está condicionado por el entorno social en el que nos desarrollamos.

Desde la Pedagogía, es fundamental considerar los planteamientos acerca del desarrollo social de la educación, enunciada por Lev Vygotsky, que sostiene que la percepción no es un proceso individual y aislado, sino una función psicológica superior patente en la interacción social y cultural (Carrera, B. y Mazzarella, C., 2001). Al igual que otras funciones cognitivas avanzadas, su origen es social y está mediado por herramientas y signos culturales, lo que significa que el entorno educativo influye directamente en la percepción de los estudiantes. Investigaciones sobre el impacto de las emociones positivas en el aprendizaje han demostrado que un ambiente escolar enriquecedor potencia la adquisición del conocimiento. Por ello, estrategias como la educación emocional buscan mejorar la percepción de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más significativo y equilibrado.

### **Influencia emocional en la interpretación de la realidad**

Es una adquisición ya firme de todas las disciplinas que han tematizado la cuestión, que las emociones inciden decisivamente en cómo entendemos el mundo, de tal manera que, conceptos como la objetividad, deben reformularse, pues una de las conclusiones comunes a esas investigaciones es que no se percibe la realidad de manera completamente pasiva o receptiva, sino más bien, en forma activa, aplicando una serie de filtros emocionales, que a su vez pueden tener orígenes culturales, sociales o fisiológicos, que influyen en fenómenos psicológicos vinculados a la formación, como la atención, la memoria y toma de decisiones. La neurociencia ha descubierto que la ansiedad, por ejemplo, puede llevar a una persona a interpretar su entorno como peligroso, incluso en ausencia de amenazas reales. En contraste,

cuando alguien experimenta seguridad y tranquilidad, tiende a percibir su alrededor como armonioso y acogedor (Wagner, 2004).

Por eso, es un hecho demostrado que cada emoción modifica la forma de procesar las percepciones a través de la cual tenemos información del mundo que nos rodea, y, en consecuencia, moldea de una u otra manera la manera de interpretar el entorno (Chóliz, 2005). Así, se ha observado que la alegría favorece interpretaciones optimistas, aumentando la confianza en el futuro y la percepción de oportunidades, mientras que la tristeza reduce el enfoque en elementos positivos, por lo que la realidad se presenta como sombría y frustrante; el miedo intensifica la percepción del peligro, hace sobreestimar los riesgos y hace ver amenazas inexistentes. La ira, por su parte, distorsiona la percepción de las intenciones de los demás y genera, por tanto, interpretaciones más agresivas o defensivas. Finalmente, la ansiedad hace que el sujeto busque siempre indicios de una situación preocupante, lo cual, lógicamente, genera estrés.

Es prácticamente imposible desligar las emociones de la interpretación de la realidad. Las emociones no solo afectan la percepción inmediata del entorno, sino que también influyen en la manera de razonar, tomar decisiones y construir una visión del mundo. Esta influencia emocional no solo afecta la percepción inmediata, sino que también condiciona la manera en que el procesamiento de la información y las reacciones que se producen ante los estímulos externos. De hecho, el procesamiento cerebral siempre se encuentra influenciado por estados emocionales, lo que significa que incluso en momentos de análisis racional, las emociones siguen desempeñando un rol fundamental, al influir en las percepciones e interpretaciones, sin dejar de cumplir con una función adaptativa que facilita rápidamente respuestas efectivas a los sucesos acaecidos en el entorno del sujeto (García, A. , 2020).

Hay diversas explicaciones científicas acerca de las emociones, que iluminan diversos aspectos de ellas, produciendo hipótesis, además, acerca de cómo las emociones afectan nuestra interpretación de la realidad. En este sentido, la Teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum explica que las emociones son juicios de valor que reflejan nuestra evaluación del mundo a partir de nuestras preocupaciones morales, por lo que no deben ser vistas como irracionales, sino como respuestas cognitivas a experiencias significativas (Pinedo, I. y Yáñez, J., 2017). Por su parte, la teoría de James-Lange plantea entender las emociones como resultados de cambios fisiológicos, iniciadas por una respuesta física ante un estímulo y, posteriormente, provoca la emoción que emerge a partir de esa reacción; por tanto, la percepción de la realidad

está directamente influenciada por procesos corporales (Morris, C. y Maisto, A., 2001). Otro enfoque lo aplica la teoría de Schachter-Singer que combina en la explicación de las emociones, la activación fisiológica con la interpretación cognitiva de una situación, lo cual explica que lo que sentimos y cómo interpretamos el mundo depende de la manera en que etiquetamos nuestras emociones, es decir, de la significación que les damos dentro de un contexto determinado (Papanicolaou, A., 2004).

### **Aplicaciones en el contexto escolar**

La ciencia ha establecido, desde diferentes puntos de vista y modelos conceptuales, que tienen consecuencias importantes para la pedagogía, pues ello significa que lo emocional, además de afectar el aprendizaje, lo hace con la convivencia, el manejo de conflictos y la motivación. Comprender esta dinámica permite a docentes y estudiantes desarrollar estrategias para mejorar el bienestar emocional y optimizar el proceso educativo.

Para la pedagogía, entonces, es necesaria hacer una gestión emocional en el aprendizaje, porque están ampliamente demostrado que las emociones afectan la forma en que los estudiantes procesan la información. Si un alumno se siente ansioso antes de un examen, podría interpretar las preguntas como más difíciles de lo que realmente son, lo cual debiera considerar el docente para enseñar estrategias de regulación emocional, como la respiración profunda y el pensamiento positivo.

También estos conocimientos fundamentan el requerimiento de crear un ambiente seguro y acogedor en los espacios educativos como el aula, donde el estudiante debiera sentirse aceptado y valorado, pues si llega a sentirse ansioso o rechazado, afecta notablemente su aprendizaje. Se hace necesario preparar el aula para que se perciba como un lugar de aprendizaje y fomentar un ambiente positivo mediante el refuerzo de la empatía y el respeto ayuda a mejorar la experiencia escolar. También es necesario que el docente sea capaz para manejar los posibles conflictos, generadores de rabia o miedo, porque estas emociones conspiran contra el éxito del aprendizaje. Esas emociones intensas, como la ira, pueden distorsionar la interpretación de las intenciones de los demás y provocar desacuerdos donde la percepción del otro está influenciada por el estado emocional. Por ello, el maestro debe promover el diálogo abierto y enseñar estrategias de resolución de conflictos ayuda a mejorar la interpretación objetiva de la realidad.

Cuando el docente da clases, debe considerar que los sesgos emocionales pueden impactar en las decisiones que se toman, por lo que, si un estudiante siente frustración con una materia, puede desarrollar una actitud negativa hacia ella sin considerar su verdadero potencial. Enseñar habilidades de pensamiento crítico permite que los alumnos analicen la información de manera más objetiva y reduzcan la influencia de sus emociones en sus juicios.

La enseñanza acerca de la influencia de las emociones en la percepción puede ayudar a los estudiantes a entenderse mejor. Por ello, es pertinente realizar programas de educación emocional que incluya actividades que enseñen cómo identificar las emociones en diferentes contextos, reflexionar sobre cómo afectan la interpretación de la realidad y desarrollar estrategias para mejorar la regulación emocional. Aplicar estos principios en el aula mejora el bienestar de los estudiantes, contribuye a un aprendizaje más efectivo y una mejor convivencia escolar.

### **El papel de la percepción en la construcción del conocimiento**

El estudio de la percepción y el conocimiento en la educación es esencial pues constituyen el primer paso en la adquisición del conocimiento, como lo reconocen los modelos de aprendizaje que colocan esos procesos a la base del aprendizaje. La percepción proporciona la información inicial que luego es procesada por mecanismos cognitivos más complejos (Vilatuña et al, 2012). Al igual que una edificación necesita cimientos sólidos, el aprendizaje depende de la estabilidad del sistema perceptivo, pues su eficacia está determinada por la organización y procesamiento de los estímulos sensoriales. La percepción es un elemento esencial en la construcción del conocimiento, ya que actúa como puente entre la información sensorial y su procesamiento cognitivo.

La percepción influye directamente en el aprendizaje al guiar la manera en que los estudiantes interpretan, organizan y retienen nueva información. Una percepción clara y precisa facilita la identificación de patrones y la formación de conexiones, lo que contribuye a la consolidación del conocimiento. Además, juega un papel esencial en la atención selectiva, permitiendo enfocarse en aspectos relevantes mientras se filtran distracciones. Por el contrario, si la percepción es limitada o distorsionada, el aprendizaje puede verse afectado, dificultando la adquisición y estructuración del conocimiento (Euroinnova, 2025).

Desde la neurociencia, se sabe que la percepción es una actividad dinámica que involucra la corteza cerebral visual, auditiva y somatosensorial, además del hipocampo y la corteza prefrontal, que participan en la integración de la información y la formación de recuerdos.

Este procesamiento ocurre de manera organizada y jerárquica, donde la información sensorial pasa por distintas estaciones en el cerebro, en cada una de las cuales se extraen patrones esenciales que permiten interpretar el mundo (Manes, 2014). A medida que esta información avanza de un nivel al siguiente, se vuelve más compleja, integrándose con experiencias previas y permitiendo la construcción de un conocimiento cada vez más refinado.

El conocimiento se desarrolla cuando el cerebro interpreta y organiza los estímulos percibidos, estableciendo conexiones entre experiencias previas y nueva información (Ponce, 2024). Este proceso permite reconocer patrones y regularidades en su entorno, formular hipótesis y desarrollar habilidades cognitivas. La percepción, por lo tanto, no solo nos permite captar el mundo que nos rodea, sino que también da forma a la manera en que se comprende la realidad y se toman decisiones.

Además, la neurociencia ha revelado que la percepción está influenciada, a su vez, por la atención, la memoria y las emociones, lo que significa que el conocimiento no se construye únicamente a partir de datos objetivos, sino también de la interpretación subjetiva de la realidad (LeDoux, J. , 2014). Este enfoque es fundamental para comprender cómo las personas aprenden, adaptan su comportamiento y desarrollan nuevas habilidades a lo largo de la vida.

### **Fundamentos y aplicaciones del aprendizaje perceptual**

El aprendizaje perceptual, también denominado perceptivo, es lo que hace que una persona afine su capacidad de interpretar y diferenciar estímulos sensoriales mediante la experiencia. Este tipo de aprendizaje permite, reconocer patrones y distinguir detalles, que, inicialmente, podrían pasar desapercibidos.

El concepto fue desarrollado por Eleanor y James Gibson en la década de 1960, quienes lo definieron como cualquier cambio estable en el sistema de percepción derivado de la experiencia con ciertos estímulos. Su investigación destacó la importancia de la práctica y la exposición repetida a los estímulos. Según los Gibson, el aprendizaje perceptual implica modificaciones en las características percibidas de los estímulos, lo que ocurre a través de un proceso denominado diferenciación de la situación del estímulo (Gibson, 2022).

En una etapa inicial, los individuos tienden a sobregeneralizar, percibiendo los objetos y eventos como similares entre sí. Sin embargo, a medida que el aprendizaje perceptual avanza, se adquiere la capacidad de distinguir entre estímulos que anteriormente resultaban difíciles de diferenciar. En la infancia, por ejemplo, es común confundir ciertos estímulos, pero con la

exposición repetida, estos van siendo progresivamente diferenciados. Para Eleanor Gibson, el criterio del aprendizaje perceptual radica en el aumento en la especificidad del estímulo, donde lo que originalmente se percibe como homogéneo, aleatorio o confuso se vuelve diferenciado (Gibson, 2022).

El aprendizaje perceptual se fundamenta en la idea de que la percepción es un proceso activo en el cual se detecta directamente invariantes o variables de segundo orden, con lo cual hace posible el reconocimiento de patrones y estructuras constantes en el entorno. Entonces, el mundo perceptual no se construye mediante asociaciones e inferencias, sino a través de la exploración del arreglo estimulativo y la identificación de las invariantes que sustentan las propiedades permanentes del entorno y sus características persistentes (Peña, 2004).

Además, a medida que los seres humanos desarrollan su capacidad perceptiva, aprenden a distinguir estas invariantes, lo que facilita una comprensión más profunda del entorno. La detección de estas estructuras no es exclusivamente cognitiva, sino que involucra una integración sensoriomotora dentro de sistemas perceptuales activos. En este sentido, la percepción no depende de la sensación, por lo que no puede reducirse a una mera interpretación de estímulos sensoriales aislados. Los Gibson, en fin, defendían la percepción directa de las propiedades ambientales en contraposición a su cálculo mental. Argumentaban que el aprendizaje perceptual permite a los organismos descubrir y utilizar propiedades del entorno previamente ignoradas, lo que les ayuda a conectarse mejor con el mundo real (Goldstone et al, 1997).

La Psicología Ecológica está directamente influenciada por la teoría de Gibson y sostiene que la percepción depende de la interrelación entre el organismo y su ambiente. En vez de describir sistemas perceptuales como pasivos receptores de estímulos, incluso en organismos con capacidades sensoriales básicas, enfatiza que todos los seres interactúan activamente con su entorno (Szokolszky et al, 2019). Es una coincidencia importante entre el planteamiento de un aprendizaje perceptual y la Psicología Ecológica, pues explican por qué la experiencia y la exposición repetida a estímulos refinan la percepción y mejoran la capacidad de interpretar el mundo.

También la perspectiva ecológica del aprendizaje subraya la importancia de los sistemas sociales y ambientales en la formación del conocimiento, lo que ha generado una apreciación más profunda del aprendizaje perceptual como un proceso dependiente de la interacción entre el individuo y su entorno (González, M., 2018). Entonces, la percepción y la acción están estrechamente interconectadas y tienen la misma relevancia en la forma en que los

organismos interactúan con su entorno; es decir, ambas ocurren de manera simultánea y se influyen mutuamente.

Por lo tanto, el aprendizaje perceptual no solo explica cómo los individuos refinan su percepción, sino que también abre nuevas posibilidades para comprender la manera en que la experiencia y la exploración del entorno contribuyen a la adquisición del conocimiento. Percibir el mundo no es solo recibir información sensorial, sino ajustarse activamente a ella mediante la acción.

Este principio es clave para entender funciones psicológicas fundamentales como el aprendizaje, la toma de decisiones y el desarrollo cognitivo, ya que todas dependen de la interacción dinámica entre lo que se percibe y cómo se actúa en consecuencia. El estudio y la aplicación de estos conceptos son claves para el desarrollo de estrategias innovadoras diseñadas con el fin de potenciar el aprendizaje y la adaptación al mundo.

# Capítulo VI.

## Las mentalidades de Crecimiento y Fija



# CAPÍTULO VI.

## LAS MENTALIDADES DE CRECIMIENTO Y FIJA

Alcívar Wilfrido García Ninabanda, Lenin Cayetano Lascano Sánchez,  
María José Ruiz Moreno, Gabriela Estefanía Pacheco Oñate,  
Rocío del Carmen Cando Calapiña y Luis Aladino Panimboza Capuz.

### **Concepto de mentalidad: una perspectiva sobre el aprendizaje**

Según la Real Academia Española (RAE), la mentalidad es el modo de pensar o la configuración mental de una persona o grupo, que comprende creencias, actitudes y valores que influyen en cómo interpretamos el mundo y tomamos decisiones (RAE, 2025). Al analizar esta definición, se pueden destacar varios elementos, como la vinculación de la mentalidad con la forma en que una persona o grupo procesa la información y construye su percepción del mundo. También que la mentalidad es una configuración, una estructura de pensamientos y patrones, y no solo una idea pasajera. Más bien, las mentalidades se tratan de creencias, actitudes y valores que moldean el pensamiento y el comportamiento de un individuo o un grupo. Así, la mentalidad afecta la forma en que captamos el entorno y lo significamos, además de orientar nuestras decisiones, y en general, la elección de acciones y respuestas ante diversas situaciones.

Se trata entonces de un conjunto dinámico de factores que determinan la manera en que las personas actúan y reaccionan en distintos contextos. El concepto de mentalidad es tan importante que ha sido abordado desde diversos campos de la ciencia, cada uno aportando una perspectiva única sobre cómo influye en el comportamiento, el aprendizaje y la toma de decisiones.

La mentalidad afecta los procesos de pensamiento, la percepción y la toma de decisiones. Entre los autores de esta tendencia se cuenta a Peter Gollwitzer quien ha explorado la teoría de la mentalidad y su impacto en la acción, destacando el papel clave que tiene la mentalidad en la toma de decisiones y la motivación. También la neurociencia ha abordado el tema, especialmente en su relación con la plasticidad cerebral, en la línea de determinar cómo los patrones de pensamiento influyen en el cerebro.

En general, las ciencias sociales, es decir, la historia, la sociología y la psicología social analizan las mentalidades colectivas en su relación dialéctica con la cultura, la política y la dinámica social. Por ejemplo, la mentalidad de la Guerra Fría influyó en las estrategias militares y diplomáticas (Lemus, 2023). También la pedagogía explora el concepto y orienta sus investigaciones hacia la

descripción y explicación de cómo la mentalidad de los estudiantes influye en su aprendizaje y desarrollo académico. La teoría de la mentalidad de crecimiento de Carol Dweck (2006) ha sido clave en este campo.

En todos estos enfoques hay otro concepto sobreentendido. Se trata del concepto de mente, un elemento fundamental en la comprensión del aprendizaje y la configuración de la mentalidad. Tradicionalmente, la mente se ha concebido como el conjunto de procesos cognitivos, emocionales y volitivos con los cuales los sujetos perciben, interpretan y responden a su entorno. No obstante, Gregory Bateson (1979) amplió esta visión al proponer que la mente no se limita al individuo, sino que es un sistema distribuido que surge de la interacción entre organismos y su entorno.

Según su teoría sistémica, la mente opera a través de patrones de comunicación y retroalimentación, lo que significa que el aprendizaje y la formación de la mentalidad no son procesos aislados, sino dinámicas interconectadas con el contexto social y ambiental. Esta perspectiva subraya la importancia de considerar la educación y el desarrollo del pensamiento como procesos holísticos, donde la mente y la mentalidad se moldean a través de la experiencia y la interacción.

En la esfera educativa, la mentalidad es fundamental en el aprendizaje, pues moldea las formas con las cuales las personas enfrentan sus problemas, procesan la información y responden a la retroalimentación. Diversos estudios han demostrado que fomentar una mentalidad de crecimiento mejora tanto el rendimiento académico como la motivación de los estudiantes.

En la investigación *Motivación escolar y mentalidad: Evaluación de mediciones auto-reportadas por medio de marcadores biológicos*, realizada por Susana Claro (2019), se evaluaron estrategias para promover la mentalidad de aprendizaje en estudiantes chilenos y analizar su impacto en el desempeño académico. Los resultados mostraron que enseñar a los estudiantes sobre la maleabilidad de la inteligencia aumenta su disposición a enfrentar problemas y mejora sus resultados en matemáticas. Se reveló que factores psicológicos como la autoeficacia, la motivación y la resiliencia se relacionan con la mentalidad y afectan la capacidad de aprendizaje.

Con fundamento, podemos afirmar que la mentalidad es un factor decisivo en la educación. Fomentar una mentalidad de crecimiento impulsa la perseverancia, la creatividad y la capacidad de adaptación, elementos significativos para afrontar nuevos retos. Además, influye directamente

en la autoestima y en el aprendizaje a partir de los errores, lo que resulta esencial para el desarrollo personal y profesional.

Por otra parte, desde la filosofía de la mente, si se concibe la mente como un conjunto de facultades, entonces se reconoce que los seres humanos poseen capacidades y disposiciones que los hacen sujetos con la habilidad de pensar, comunicarse y tener creencias. Esta comprensión de la mente es relevante para la educación, ya que permite a los maestros entender el pensamiento de sus estudiantes y mejorar la comunicación, reconociendo que los demás también tienen una mente con procesos propios (Ospina et al, 2022).

En ese sentido, la mente y la mentalidad conforman una perspectiva integral del aprendizaje, pues afectan cómo los sujetos procesan la información, enfrentan problemas y adquieren nuevas habilidades. Por ello, fortalecer una mentalidad flexible y orientada al crecimiento es clave para aprovechar el aprendizaje como una herramienta de evolución constante.

### **Mentalidad fija: el límite autoimpuesto al desarrollo**

¿Por qué algunas personas evitan los problemas y otras los ven como oportunidades de crecimiento? Por supuesto, hemos conocido personas de ambos tipos. Y tal vez hemos apreciado que son individuos de mentalidades diferentes. Unos, son rígidos y repetitivos en sus respuestas a las situaciones que se le presentan; los otros, muchas veces pueden hasta cambiar de opinión en asuntos donde se ponen en juego sus creencias y predisposiciones. La respuesta a la pregunta que formulamos, se encuentra en la mentalidad con la que cada sujeto enfrenta el aprendizaje y el desarrollo.

De acuerdo con Dweck (2008), lo que los estudiantes creen sobre su inteligencia influye significativamente en su motivación y desempeño académico. Si ven su inteligencia como algo fijo, pueden evitar los problemas por miedo al fracaso, lo que los hace más vulnerables a la frustración y a la pérdida de confianza cuando enfrentan dificultades. En cambio, aquellos que creen que su inteligencia puede crecer adoptan una actitud de resiliencia ante los obstáculos y disfrutan el aprendizaje, haciéndose posible mejorar y adquirir más habilidades con el tiempo.

La mentalidad fija es un concepto que describe la creencia de que las habilidades, la inteligencia y el talento son rasgos inmutables. Quienes adoptan esta perspectiva tienden a evitar problemas, temer el fracaso y limitar su crecimiento, ya que consideran que sus capacidades están predeterminadas y no pueden mejorar con esfuerzo y aprendizaje (The Decision Lab, 2025).

Esta idea, desarrollada por la psicóloga Carol Dweck (2008), ha sido ampliamente estudiada en el ámbito de la educación y el desarrollo personal. Sus investigaciones han demostrado que la mentalidad fija puede influir negativamente en el desempeño académico y profesional, reduciendo la motivación y la disposición para aprender de los errores.

Sin embargo, la mentalidad fija es una condición humana natural. Todas las personas experimentan momentos de mentalidad fija en distintos ámbitos de sus vidas. No existe alguien que tenga únicamente una mentalidad de crecimiento o fija de manera absoluta, sino que se manifiestan en diferentes momentos y situaciones. Es común que una persona se sienta capaz de aprender y mejorar en ciertas áreas, mientras que en otras se percibe limitada por prejuicios o creencias inflexibles. Reconocer esta variabilidad es el primer paso para identificar cuándo la mentalidad fija nos está impidiendo avanzar (Briceño, 2024).

Como la mentalidad fija se basa en ideas erróneas sobre nuestras habilidades, eso nos lleva a creer que ciertas capacidades son innatas e inalterables. Los pensamientos negativos sobre nuestras habilidades y capacidades actúan como barreras que limitan la exploración de nuevas oportunidades de aprendizaje. Estas creencias restrictivas pueden convertirse en un obstáculo para el crecimiento, ya que el miedo al fracaso nos lleva a evitar problemas, privándonos así de la posibilidad de mejorar.

Esta misma limitación se extiende a la percepción que tenemos de los demás. Si asumimos que otra persona es incapaz de aprender, podemos contribuir involuntariamente a su estancamiento. Por ejemplo, cuando un docente etiqueta a un estudiante como alguien con poca capacidad, puede retener información clave que le ayudaría a desarrollarse, negándole así oportunidades de aprendizaje y reforzando una dinámica de limitación. A continuación, estudiaremos la mentalidad de crecimiento, justo lo contrario a lo visto.

### **Mentalidad de crecimiento: la clave para el aprendizaje continuo**

Desde una perspectiva educativa, la mentalidad de crecimiento propuesta por Dweck (2008), sostiene que la inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse mediante el esfuerzo y práctica. En este enfoque, el énfasis se desplaza del talento innato hacia la dedicación y la constancia resaltando la importancia del trabajo continuo en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal (Benson, 2025). Esto implica que la mente es plástica y adaptable, lo que permite a los estudiantes mejorar su rendimiento y superar obstáculos.

Para desarrollar una mentalidad de crecimiento, es fundamental reconocer que no se trata de eliminar por completo la mentalidad fija, sino de aprender a gestionarla y transformarla. Singh (2024), explica que, para cultivar una mentalidad de crecimiento, es imprescindible fortalecer la autoconciencia, afrontar problemas con determinación, mantener el esfuerzo constante, recibir retroalimentación constructiva y nutrir la pasión por el aprendizaje. Al integrar esta forma de pensar, las personas desbloquean su potencial, vencen dificultades y avanzan continuamente en su desarrollo, impulsando así su crecimiento tanto personal como profesional.

Todos experimentamos momentos en los que nos sentimos limitados por creencias arraigadas, pero la clave está en cuestionarlas y reformularlas. En lugar de pensar “No soy bueno en esto”, podemos cambiar nuestra perspectiva y decir “Aún no lo domino, pero puedo mejorar con esfuerzo y práctica”. La mentalidad de crecimiento no implica que nunca más tendremos pensamientos limitantes, sino que nos permite identificar cuándo aparecen y tomar medidas para superarlos. Además, es importante aceptar el proceso de aprendizaje como un camino dinámico, en el que enfrentaremos retos que nos pondrán a prueba (Ramírez, 2025).

Para fortalecer la mentalidad de crecimiento, es fundamental adoptar estrategias que nos permitan desarrollar una actitud flexible y resiliente frente al aprendizaje. En lugar de ver los problemas como obstáculos, debemos enfrentarlos con curiosidad, comprendiendo que cada dificultad representa una oportunidad para crecer. De igual manera, reconocer el valor del fracaso nos ayuda a aprender de nuestros errores y a mejorar continuamente, en lugar de quedarnos atrapados en una mentalidad fija que limita nuestro desarrollo (York, 2025).

Una de las prácticas clave para impulsar esta mentalidad es la búsqueda de retroalimentación. Escuchar críticas constructivas nos permite identificar áreas de mejora y ajustar nuestras estrategias para avanzar con mayor confianza. Asimismo, mantener una actitud curiosa ante el conocimiento nos impulsa a formular preguntas, explorar nuevas ideas y desafiar nuestros propios límites. La perseverancia es otro elemento esencial, ya que el aprendizaje es un proceso continuo que requiere constancia y compromiso.

Estos cuatro elementos que caracterizan la mentalidad de crecimiento: 1.- creencia en la mejora, 2.- resiliencia ante la dificultad, 3.- flexibilidad mental y 4.- autoconfianza, son cruciales para el aprendizaje continuo. Cada uno de ellos contribuye a desarrollar una actitud abierta hacia el conocimiento, fortaleciendo la capacidad de adaptación y el deseo de seguir creciendo.

Las personas que conciben el aprendizaje como un proceso constante, pueden impulsarse a desarrollar sus habilidades con esfuerzo y dedicación, pues entienden que sus capacidades no son estáticas, sino que evolucionan con la práctica y el compromiso. Generalmente, son personas que atienden a su curiosidad y sienten el impulso de explorar nuevos temas, con lo cual aprenden de manera continua en su vida personal y profesional.

Otro aspecto revelado por la investigación, es la necesidad de afrontar los problemas del aprendizaje con resiliencia, porque adquirir nuevas habilidades implica superar obstáculos y momentos de frustración. Quienes desarrollan una mentalidad de crecimiento no ven las dificultades como barreras, sino como oportunidades para mejorar. En lugar de desalentarse ante el fracaso, lo consideran un paso esencial para perfeccionar su conocimiento y ajustar sus estrategias, fortaleciendo así su capacidad de aprendizaje y adaptación.

Disponer de una mentalidad de crecimiento supone tener una gran flexibilidad mental que facilita la adaptación a nuevas ideas y perspectivas, capacidad que es una necesidad apremiante en un mundo de constantes cambios. En un mundo así, como el actual, es fundamental mantener una mente abierta y receptiva, dispuesta a cuestionar paradigmas y explorar enfoques innovadores, para poder integrar conocimientos diversos y aplicar lo aprendido en distintos contextos, enriqueciendo su capacidad de aprendizaje continuo y fortaleciendo su crecimiento personal y profesional.

Al desarrollar esas cualidades, las personas adquieren también la autoconfianza, la cual desempeña un papel crucial en el aprendizaje continuo, ya que creer en la propia capacidad de mejorar refuerza la motivación y el compromiso con el proceso. Quienes confían en sí mismos se atreven a salir de su zona de confort, explorar nuevos conocimientos y enfrentar problemas con determinación. Esta seguridad interna no solo impulsa el crecimiento personal, sino que también fortalece las habilidades de compartir y transmitir conocimientos, enriqueciendo el aprendizaje colectivo.

La mentalidad de crecimiento en la vida cotidiana, permite a las personas enfrentar los problemas con mayor confianza, aprender de sus experiencias y evolucionar constantemente. Esta actitud les permite ver los obstáculos como oportunidades de mejora, mantener la motivación ante la incertidumbre y desarrollar habilidades que les ayuden a adaptarse a distintos escenarios. Además, fomenta la resiliencia, el pensamiento flexible y la capacidad de seguir aprendiendo, impulsando así el crecimiento personal y profesional a lo largo del tiempo.

## Factores que influyen en la formación de la mentalidad

El desarrollo de la mentalidad resulta de múltiples factores que influyen en nuestra percepción del crecimiento personal y profesional. Estos factores pueden dividirse en distintas categorías, cada una con un impacto particular en la manera en que abordamos el aprendizaje y los problemas.

- a. **Experiencias de vida:** Las vivencias individuales, tanto positivas como negativas, tienen un impacto significativo en la mentalidad de una persona. Los logros fortalecen la confianza y la motivación, mientras que los fracasos pueden generar temor al error y afectar la disposición al aprendizaje.
- b. **Educación y entorno educativo:** El sistema de enseñanza y las metodologías pedagógicas son importantes en la formación de la mentalidad. Un ambiente que refuerce la idea de que la inteligencia se puede desarrollar con esfuerzo fomenta el aprendizaje continuo y la adaptación a nuevos conocimientos. En contraste, un modelo educativo que enfatiza únicamente las calificaciones sin valorar el esfuerzo puede generar una mentalidad fija, limitando la capacidad de exploración y crecimiento de los estudiantes.
- c. **Cultura y sociedad:** Las normas culturales y sociales afectan la mentalidad colectiva al definir qué es considerado éxito y cómo se enfrenta el aprendizaje. En sociedades que valoran la innovación y el esfuerzo, las personas tienen la tendencia a formar una mentalidad de crecimiento, entendiendo que el progreso es producto de la perseverancia y la adaptación. En cambio, en entornos que refuerzan el conformismo o la idea de habilidades innatas, es más común adoptar una mentalidad fija, lo que limita la capacidad de enfrentar problemas. La influencia de los modelos culturales es especialmente relevante en el ámbito educativo y laboral, afectando la disposición al aprendizaje continuo y al desarrollo profesional.
- d. **Crianza e Influencias familiares:** La crianza y el entorno familiar moldean mentalidad, ya sea promoviendo una de crecimiento o reforzando el miedo al fracaso. En este proceso, la crianza vertical y horizontal ofrecen dos enfoques complementarios. La crianza vertical se basa en la autoridad y la estructura, proporcionando normas claras. Por otro lado, la crianza horizontal prioriza la autonomía y la intervención de los niños en la deliberación de las decisiones, promoviendo la creatividad, la confianza y la capacidad de adaptación ante nuevos problemas.

Un equilibrio entre ambos enfoques permite fortalecer una mentalidad de crecimiento (Espinoza, K. y Gamonet, R., 2023).

- e. **Neuroplasticidad y biología:** De la misma forma en que la educación y la crianza afectan la mentalidad, la biología juega un papel esencial, especialmente a través de la neuroplasticidad, es decir la capacidad del cerebro para adaptarse y formar nuevas conexiones. Según los hallazgos de la neurociencia, el aprendizaje modifica la estructura cerebral, permitiendo que las habilidades evolucionen con la práctica y el esfuerzo. Se confirma entonces que el desarrollo cognitivo es un proceso dinámico, donde la repetición y la estimulación intelectual potencian la capacidad intelectual, emocional y creativa. Comprender esta cualidad del cerebro fortalece una mentalidad abierta al crecimiento, facilitando que las personas enfrenten nuevos retos con confianza y motivación (Sanz, 2025).

Es evidente, que algunos factores pueden limitar el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, mientras que otros la fortalecen. Por ejemplo, un entorno educativo rígido, falta de apoyo emocional, experiencias negativas y normas sociales que enfatizan el talento innato pueden generar una mentalidad fija, dificultando el aprendizaje y la adaptación. En tanto, un ambiente de aprendizaje positivo, enseñanza que valore el esfuerzo, experiencias enriquecedoras y el respaldo familiar contribuyen a una mentalidad de crecimiento, permitiendo un desarrollo flexible y resiliente.

Además, las creencias individuales y la exposición a entornos que fomenten la exploración y el pensamiento crítico contribuyen a la construcción de una mentalidad flexible y adaptable. La manera en que procesamos el éxito y el fracaso, así como la actitud con la que enfrentamos los retos, determina nuestra capacidad de evolucionar y desarrollar nuevas habilidades.

La mentalidad no es un rasgo inmutable, sino un proceso en constante evolución condicionado por diversos factores. Comprender la influencia de las experiencias de vida, el entorno educativo, la cultura, la crianza y familia y la neuroplasticidad del cerebro nos permite tomar conciencia de nuestras creencias y adoptar estrategias que favorezcan una mentalidad de crecimiento. Al fortalecer ante las dificultades, la actitud abierta al aprendizaje y la resiliencia, se puede impulsar un desarrollo personal continuo que aproveche más las oportunidad que brinda la vida.

### **Estrategias para fomentar la mentalidad de crecimiento**

A nivel global, diversas políticas, prácticas y programas han sido implementados en la educación primaria y secundaria con el objetivo de desarrollar la mentalidad de crecimiento en los

estudiantes y en quienes los apoyan en su proceso educativo. Dentro de las estrategias más prometedoras, se destacan prácticas específicas dirigidas a los equipos directivos de los colegios, docentes, familias y alumnos. Estas incluyen medidas concretas que pueden adoptarse para fortalecer la mentalidad de crecimiento en los estudiantes, como la implementación de metodologías de enseñanza que enfatizan el proceso de aprendizaje sobre los resultados inmediatos, el uso de retroalimentación constructiva y el fomento de la perseverancia ante los problemas académicos.

Entre los programas diseñados para desarrollar la mentalidad de crecimiento en distintos niveles educativos se encuentran los siguientes (Jacovidis et al, 2025):

- a. **Brainology:** El programa ha demostrado ser eficiente en la promoción de una mentalidad de crecimiento, al explicar cómo el cerebro cambia con el aprendizaje y enseñar ciertas estrategias efectivas para potenciar su inteligencia.
- b. **Changing Mindsets:** Este programa del Reino Unido se enfoca en docentes y alumnos, logrando mejoras modestas en el rendimiento académico mediante la integración de principios de mentalidad de crecimiento en la enseñanza. A través de estrategias basadas en la neurociencia y la psicología del aprendizaje, busca fomentar la idea de que, con esfuerzo y práctica, pueden desarrollarse las habilidades. Además, promueve cambios en la forma en que los educadores presentan los problemas a los estudiantes, incentivando una actitud positiva hacia el aprendizaje y la superación de dificultades. Aunque sus resultados han sido progresivos, ha demostrado ser una herramienta valiosa para fortalecer la resiliencia y la motivación en el entorno escolar.
- c. **Programa de mentalidad de crecimiento del Banco Mundial:** Implementado en Sudáfrica, este programa en línea ha mejorado las actitudes hacia el aprendizaje y el desempeño académico de los estudiantes.
- d. **Intervención sobre la lectura en Dinamarca:** Un programa dirigido a padres que ha mejorado la comprensión lectora de los alumnos, especialmente aquellos cuyos padres tenían una mentalidad fija.

Algunos de estos programas no han sido aplicados en Latinoamérica, aparte de que los enfoques dentro de los cuales fueron elaborados corresponden a otras latitudes, por lo que no se adecuarían a nuestras realidades. Las diferencias culturales, pedagógicas y socioeconómicas afectan definitivamente la receptividad y la eficacia de estos planes, los cuales exigen la

adaptación como condición esencial para su aplicación en nuestras escuelas. Además, es fundamental considerar las normas, valores y dinámicas escolares de cada comunidad educativa, así como las necesidades específicas de los alumnos y docentes, para que estos programas sean en cada contexto.

### **El papel de la educación en el desarrollo de la mentalidad**

La mentalidad de crecimiento ha sido ampliamente respaldada por la investigación, demostrando su impacto positivo en múltiples aspectos del desarrollo personal y académico (Cárceles et al, 2024). Entre sus beneficios más relevantes se encuentran la mejora del rendimiento académico, una actitud más favorable hacia el aprendizaje, mayor motivación y compromiso, reducción de la ansiedad y el estrés, y un incremento en el bienestar emocional.

Sin embargo, es un hecho que la educación forma mentalidades, y ciertos enfoques pueden, en lugar de fortalecerla, incentivar una mentalidad fija. Esto sucede cuando el sistema educativo pone énfasis únicamente en las calificaciones y el talento innato, sin dar importancia al esfuerzo, la perseverancia y la mejora continua. En este sentido, es clave desarrollar estrategias que promuevan una enseñanza basada en la evolución del aprendizaje y en el reconocimiento del progreso como parte del desarrollo personal.

La evaluación aplicada en las instituciones puede influir en la actitud frente al aprendizaje: evaluaciones que promuevan la mejora progresiva refuerzan la resiliencia, mientras que aquellas que enfatizan resultados inmediatos pueden generar miedo al fracaso. Si los estudiantes son calificados solo por resultados y no por su proceso de aprendizaje, pueden desarrollar la creencia de que su inteligencia es fija y que el fracaso es una señal de incapacidad. Por eso, es importante que los docentes asuman algunos lineamientos relativos al éxito de esos programas, como hacer activamente comentarios que brinden una retroalimentación que ayude a mejorar a los alumnos, los motive y les de confianza en que pueden progresar.

Hay que tomar en cuenta que un ambiente competitivo extremo, donde se premia solo a los mejores sin valorar el esfuerzo de todos, puede generar inseguridad y miedo al fracaso. Si el aprendizaje se enfoca solo en obtener la respuesta correcta, y no en el proceso mismo de descubrimiento, los estudiantes pueden evitar problemas por temor a equivocarse y de esa manera hacer fracasar un plan para cultivar una mentalidad abierta.

También hay que evitar factores que refuerzan la mentalidad fija, entre ellas el bullying y la victimización en el entorno escolar, porque esas prácticas afectan la autoestima y la percepción

del propio potencial (Rodríguez M., 2025). Es más, las víctimas del maltrato escolar desarrollan sentimientos de miedo al fracaso y a la exposición pública, por lo que se limita su disposición a enfrentar los problemas, aparte de que pueden generar ansiedad y estrés que entorpecen el aprendizaje y la confianza en el propio desarrollo.

Los educadores, en su formación continua, debieran aprender alguna de las numerosas estrategias para contrarrestar los efectos de la mentalidad fija y así fomentar un entorno de aprendizaje flexible y motivador. Ellos pueden, entre otras metodologías, enseñar que la inteligencia y las habilidades pueden desarrollarse con práctica y dedicación. Para ello, es necesario crear un ambiente seguro y de apoyo e, incluso, implementar programas contra el bullying y promover la empatía entre los estudiantes. También los docentes pueden reforzar la resiliencia, mediante la comprensión de los errores como oportunidades de aprendizaje, y no como simples males. Al mismo tiempo, hay que valorar el trabajo en equipo y el aprendizaje compartido, emplear expresiones que refuercen la capacidad de mejora, como “aún no lo dominas” en lugar de “no eres bueno en esto”. Se puede reforzar la apertura de la mentalidad, mediante la integración de modelos a seguir, o sea, presentar ejemplos de personas que han logrado grandes avances gracias a la práctica y la dedicación. Al adoptar enfoques que prioricen el esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje continuo, se puede fortalecer la mentalidad de crecimiento y reducir los factores que conducen a una mentalidad fija.

# Capítulo VII.

## Relaciones Familiares y la Comunicación Personal



# CAPÍTULO VII.

## RELACIONES FAMILIARES Y LA COMUNICACIÓN PERSONAL

Luis Aladino Panimboza Capuz, Alcívar Wilfrido García Ninabanda,  
Lenin Cayetano Lascano Sánchez, María José Ruiz Moreno,  
Gabriela Estefanía Pacheco Oñate y Rocío del Carmen Cando Calapiña.

### Las relaciones familiares según el modelo circumplejo

Los distintos estudios psicológicos han demostrado el papel fundamental de las relaciones familiares en la formación de mentalidades y la Inteligencia Emocional. La teoría más pertinente para atender este importante aspecto es el del modelo circumplejo de sistemas maritales y familiares, desarrollado por David Olson, psicólogo canadiense especializado en desarrollo cognitivo, quien evaluó la dinámica de las familias en tres dimensiones clave: 1) cohesión, 2) adaptabilidad y 3) comunicación (Olson, 1988).

- 1. La cohesión familiar:** El primer aspecto estudiado por Olson fue definido como el aspecto emocional de los vínculos de una familia. Para evaluar la cohesión en una familia, el modelo utiliza ciertas variables como:
  - Vínculo emocional (la cercanía afectiva entre los miembros).
  - Límites (cuán definidos están los roles y espacios personales).
  - Coaliciones (alianzas entre miembros).
  - Tiempo y espacio (cómo se distribuyen en la convivencia).
  - Amigos, toma de decisiones, intereses y recreación (factores que influyen en la interacción familiar).

Olson define cuatro niveles de cohesión, que van de menor a mayor conexión afectiva:

- a. Desconectado:** Muy bajo nivel de unión; cada miembro actúa por su cuenta sin compromiso familiar.
- b. Separado:** Moderada independencia con algo de tiempo compartido y decisiones conjuntas.
- c. Conectado:** Fuerte vínculo emocional y sentido de lealtad en las relaciones.
- d. Enredado:** Unión extrema con falta de separación personal, altos niveles de dependencia y poca autonomía.

Los niveles centrales de cohesión (separado y conectado) hacen funcionar de manera óptima la familia. Los extremos (desconectado y enredado) generalmente se consideran problemáticos.

Según Olson, las relaciones familiares tienen varios niveles de diferenciación, lo que significa que la convivencia puede fluctuar entre una conexión emocional profunda y una separación afectiva. En situaciones de alta cohesión (enredadas), prevalece el consenso dentro del núcleo familiar, pero la autonomía individual se ve reducida.

En el otro extremo de un continuum, se encontrarían las familias desconectadas caracterizadas por un bajo nivel de compromiso y apego entre sus integrantes, los cuales actúan cada uno de una manera independiente, sin una integración significativa en la dinámica familiar. Una relación desconectada se identifica porque hay una marcada distancia emocional, con una escasa interacción entre los miembros, lo cual, si por un lado, favorece la independencia personal, por el otro, limita la conexión afectiva dentro del núcleo familiar.

En el punto intermedio del continuum de su modelo, entre las relaciones separadas y conectadas, es posible lograr un equilibrio entre la autonomía individual y el vínculo familiar. Una relación separada mantiene cierta separación emocional, aunque no llega al extremo de la desconexión total. Si bien la independencia y el tiempo individual son aspectos valorados, también existen momentos compartidos y decisiones tomadas en conjunto. En este tipo de vínculo, los intereses y actividades suelen mantenerse de manera autónoma, aunque algunos espacios de interacción permiten compartir experiencias.

En lo concerniente a una relación conectada, hay un mayor grado de cercanía emocional y compromiso con el vínculo. Se prioriza el tiempo juntos sobre la independencia individual, fomentando una fuerte sensación de unión. Aunque cada miembro puede tener amistades externas, también existen círculos sociales compartidos dentro de la familia, así como intereses comunes que refuerzan la cohesión.

En una relación enredada, la conexión emocional es intensa y se espera un alto nivel de compromiso. Los miembros dependen profundamente unos de otros y responden de manera muy reactiva a las interacciones dentro del núcleo familiar. Existe una marcada ausencia de límites personales, con escaso espacio individual. La atención y energía se concentran casi exclusivamente en la familia o el matrimonio, dejando poco margen para amistades externas o intereses personales fuera del círculo familiar.

Se explica entonces cómo es inconveniente, de acuerdo al modelo circumplejo, tanto una cohesión excesiva (enredado) como una falta de conexión (desconectado), pues ambos extremos pueden generar dificultades en las relaciones familiares. En cambio, los niveles intermedios

(separado y conectado) permiten un equilibrio más saludable entre independencia y vínculo afectivo, facilitando la adaptación y el bienestar de los miembros del núcleo familiar.

Si bien no existe un estándar absoluto que defina la mejor dinámica para todas las familias, aquellas que permanecen de manera constante en los extremos tienden a enfrentar mayores problemas en la convivencia. Lo ideal es que la familia pueda ajustarse a distintas circunstancias, promoviendo una interacción flexible que favorezca tanto la autonomía personal como la estabilidad emocional y relacional.

El segundo aspecto estudiado por Olson, se refiere a la capacidad de una familia o pareja para variar la estructura de poder, los roles y las reglas de interacción ante circunstancias de estrés o giros impredecibles en su desarrollo. Esta dimensión toma conceptos de varias disciplinas, especialmente de la sociología familiar, como:

- Poder familiar (asertividad, control, disciplina).
- Estilos de negociación (cómo se toman decisiones).
- Relaciones de roles (definición y distribución de funciones).
- Reglas de relación (normas que regulan la convivencia).

Asimismo, el modelo define cuatro grados de adaptación, que van desde una estructura muy rígida hasta un nivel caótico:

- a. Rígido (muy bajo cambio):** Un solo líder impone control estricto. Las reglas son inflexibles y los roles están definidos de manera estricta, sin posibilidad de ajuste.
- b. Estructurado (bajo a moderado cambio):** Hay estabilidad en los roles y reglas, pero con cierta flexibilidad. El liderazgo es menos autoritario y suele compartirse entre los padres.
- c. Flexible (moderado a alto cambio):** Los roles pueden intercambiarse y las reglas ajustarse. El liderazgo es más equitativo y se adaptan a nuevas circunstancias.
- d. Caótico (muy alto cambio):** No hay estabilidad en el liderazgo, las decisiones son impulsivas y los roles cambian constantemente, lo que genera incertidumbre.

Al igual que con la cohesión, Olson plantea los niveles moderados de adaptabilidad (estructurado y flexible) donde se observa una buena convivencia y el desarrollo saludable de la familia. En cambio, los extremos rígido y caótico presentan más problemas para las familias en el tiempo.

Básicamente, la adaptabilidad en las relaciones matrimoniales y familiares se centra en la capacidad que poseen para ajustarse ante los cambios y problemas. Estas pueden oscilar entre

una estructura rígida, donde el control es ejercido por una sola persona con reglas inamovibles, hasta una dinámica caótica, caracterizada por un liderazgo inconstante y decisiones impulsivas.

En una relación rígida, los roles están estrictamente definidos y las normas no se modifican. En contraste, una estructura organizada es más flexible, con liderazgo compartido entre los padres y cierta estabilidad en los roles, aunque con ajustes mínimos en las reglas. Por otra parte, cuando la relación es flexible, el liderazgo se distribuye de manera más equitativa, los roles pueden intercambiarse y las normas adaptarse según las circunstancias.

En el extremo opuesto, una dinámica caótica carece de estabilidad; el liderazgo es errático o inexistente, y las decisiones se toman sin planificación, generando incertidumbre en el entorno familiar.

En pocas palabras, el modelo circuplejo plantea que tanto una falta extrema de flexibilidad (rígido) como una excesiva inestabilidad (caótico) pueden generar dificultades en las dinámicas familiares y matrimoniales. Por el contrario, aquellas relaciones que logran un equilibrio entre estructura y adaptación (estructurado y flexible) tienden a ser más funcionales, permitiendo estabilidad sin limitar el cambio necesario para el desarrollo familiar.

Si bien no existe una fórmula universal para todas las relaciones, permanecer constantemente en los extremos puede dificultar la convivencia y la evolución del vínculo. Encontrar un punto de equilibrio entre estabilidad y transformación es clave para mantener relaciones saludables y resilientes a lo largo del tiempo.

Pero el elemento clave dentro del modelo circuplejo de Olson, es la comunicación familiar, que es una dimensión facilitadora que permite el ajuste entre la cohesión y la adaptabilidad. Aunque no se representa gráficamente junto a las demás dimensiones, su impacto es fundamental para el bienestar de los sistemas familiares. A través de una comunicación efectiva, las familias pueden modificar sus niveles de cohesión y adaptabilidad, promoviendo un equilibrio que favorece relaciones saludables y dinámicas flexibles.

Las familias equilibradas, aquellas que logran una adecuada combinación de cohesión y adaptabilidad, suelen presentar habilidades de comunicación más positivas que aquellas situadas en los extremos del modelo. Estas habilidades incluyen el envío de mensajes claros y congruentes, la expresión de empatía, declaraciones de apoyo y la resolución efectiva de problemas. En contraste, las familias extremas tienden a exhibir patrones de comunicación

deficientes, caracterizados por mensajes incongruentes, falta de empatía y declaraciones negativas que dificultan la adaptación y el fortalecimiento de la cohesión.

El impacto de la comunicación en la dinámica familiar se evidencia en su capacidad para facilitar cambios en los niveles de cohesión y adaptabilidad. Cuando una familia cuenta con habilidades de comunicación positiva, es más probable que pueda ajustar sus relaciones ante los problemas, fomentando un ambiente propicio para el crecimiento y el bienestar. Por el contrario, la comunicación negativa incrementa la rigidez y el aislamiento, haciendo que las familias permanezcan en los estados extremos que pueden afectar su funcionalidad y estabilidad emocional.

La comunicación no solo es una herramienta esencial para la interacción familiar, sino que también actúa como el elemento que permite la movilidad dentro del modelo circunplejo. Aquellas familias que desarrollan habilidades de comunicación positiva tienen mayores posibilidades de alcanzar un equilibrio entre cohesión y adaptabilidad, asegurando una convivencia armoniosa y fortaleciendo sus lazos afectivos. Por ello, es crucial fomentar prácticas comunicativas efectivas que permitan el desarrollo de relaciones familiares sanas y resilientes.

### **Factores que influyen en la calidad de la comunicación familiar**

La importancia de la comunicación en el núcleo familiar está respaldada por muchos estudios (Sigüenza et al, 2024). A su vez, hay que considerar qué es lo que afecta en las cualidades de estas interacciones, cuando los miembros de una familia expresan sus emociones, resuelven conflictos y fortalecen sus lazos afectivos. Cultivar una comunicación efectiva dentro del hogar no solo favorece la armonía familiar, igualmente posibilita el bienestar emocional de todos y cada uno de sus integrantes.

Hay elementos fundamentales que se deben cuidar en la comunicación familiar. En primer término, hay que observar el estilo de comunicación que cada familia desarrolla, que puede ser abierto y asertivo o, por el contrario, cerrado y conflictivo (Álvarez, 2018). Los estilos de comunicación más saludables incluyen la comunicación directa, la escucha activa y la expresión emocional clara, mientras que los estilos disfuncionales pueden estar marcados por la evasión, la agresividad o la falta de empatía.

Por otra parte, es muy importante establecer claramente los roles familiares, porque estos inciden, directamente, en la dinámica comunicativa. Por ejemplo, en familias donde los padres adoptan un estilo de crianza permisivo, pueden surgir dificultades en el establecimiento de reglas

y límites en la conducta de sus hijos. En contraste, en familias con un enfoque democrático, los hijos pueden expresar sus opiniones y participar en la toma de decisiones, lo que fortalece la confianza y la cohesión familiar (Delfín et al, 2021). Además, la falta de claridad en los roles puede generar conflictos y malentendidos, afectando el funcionamiento familiar.

Las emociones constituyen una tercera dimensión de las familias, porque ellas juegan un papel fundamental en la comunicación familiar (Suárez, P. y Vélez, M., 2018). La autoestima, la confianza y la seguridad emocional de cada miembro afectan la manera en que se expresan y reciben mensajes. Una familia que promueve el apoyo emocional y la validación de sentimientos tiende a desarrollar una comunicación más efectiva.

El entorno social, físico y cultural también, según Gallego (2006), es clave en la comunicación familiar, pues incide en cómo los miembros de una familia construyen significados y establecen relaciones. Factores como el contexto económico, social y cultural afectan la dinámica comunicativa dentro del hogar ya que situaciones como las preocupaciones económicas, el estrés laboral, la influencia de la tecnología y la distancia generacional pueden afectar la calidad del diálogo en el hogar.

El psicólogo que estudia las formas de comunicación en una familia debe considerar también las estrategias utilizadas para resolver los conflictos (Castro et al, 2022). De tal manera que las familias que practican la negociación, el compromiso y la empatía suelen manejar mejor las diferencias, mientras que aquellas que recurren a la evasión o la confrontación pueden experimentar tensiones constantes.

La apertura en la comunicación familiar está vinculada a la disposición de sus miembros para expresarse con honestidad, compartir pensamientos y emociones, y aceptar nuevas ideas. A su vez, la flexibilidad permite que la familia adapte sus dinámicas y roles según las circunstancias, fortaleciendo su resiliencia y bienestar (Rivadeneira, J. y Rivadeneira, M., 2021). Cuando se fomenta un ambiente abierto y adaptable, los integrantes pueden comunicarse sin temor al juicio, promoviendo el entendimiento mutuo. Además, la flexibilidad en la comunicación hace más fácil la resolución de problemas y refuerza los lazos afectivos, consolidando un entorno armonioso y saludable.

Todos estos factores que influyen en la comunicación familiar están interconectados y pueden manifestarse simultáneamente en las dinámicas familiares. Los estilos de comunicación y los roles familiares moldean la manera en que los miembros se expresan y comprenden entre sí,

mientras que los factores emocionales y la influencia del entorno aportan matices adicionales que pueden fortalecer o dificultar la interacción. A su vez, el manejo de conflictos y la apertura a la flexibilidad determinan la capacidad de adaptación de la familia frente a los problemas. Comprender cómo estos elementos interactúan permite promover una comunicación más efectiva, fortaleciendo los vínculos y el bienestar dentro del núcleo familiar.

### **Estilos de comunicación en las relaciones familiares**

La psicoterapeuta Virginia Satir, reconocida por sus aportes en el estudio de la interacción familiar, señala que al observar cómo interactúan los miembros de una familia, es posible diferenciar aquellas que ofrecen un ambiente saludable y enriquecedor de aquellas que atraviesan dificultades y conflictos. Aunque, en muchos casos, las familias con problemas pueden no ser plenamente conscientes de su situación, ya que no han tenido la oportunidad de experimentar una dinámica familiar armoniosa.

Desde su enfoque sistémico, Satir (2005) clasificó los sistemas familiares en abiertos y cerrados, tomando como referencia los niveles de autoestima y los estilos de comunicación de sus integrantes. El sistema cerrado, se caracteriza por una baja autoestima y una comunicación indirecta, poco clara e incongruente con los sentimientos internos de sus miembros. Además, las reglas en un sistema cerrado suelen ser rígidas, encubiertas y destructivas, lo que dificulta el crecimiento personal y familiar.

Dentro de este sistema predominan cuatro estilos de comunicación disfuncionales: culpa, apaciguamiento, superrazonamiento e irrelevancia. Es decir, bajo estrés, las personas tienden a adoptar formas de comunicación indirecta que tienen sus raíces en los mecanismos de supervivencia desarrollados durante la infancia en su familia de origen. Estos estilos funcionan así:

- **El apaciguador:** Busca evitar el conflicto y complacer a los demás para mantener la armonía, sacrificando sus propias necesidades y emociones.
- **El acusador:** Cuando las personas culpan a los demás, sobrevaloran su propia perspectiva y subestiman la de la otra persona.
- **El superrazonable:** Se refugia en la lógica y el razonamiento excesivo, evitando cualquier expresión emocional y tratando de controlar la situación racionalmente.
- **El irrelevante:** Ignora la amenaza y desvía la conversación hacia otros temas, creyendo que así el problema desaparecerá.

Como se puede evidenciar, cada uno de esos estilos presenta características específicas en la interacción, las cuales suelen estar relacionadas con una autoestima baja de la persona y el deseo de disimular sus emociones. Las familias que enfrentan conflictos tienden a desarrollar patrones de comunicación que reflejan inseguridad emocional y la necesidad de ocultar sentimientos.

En tanto, el sistema abierto, representa una dinámica familiar enriquecedora, donde los miembros poseen alta autoestima y practican una comunicación directa, clara y congruente con sus emociones. En estos entornos, las reglas son evidentes, flexibles y adaptables según las necesidades del grupo, lo que facilita el desarrollo emocional y la construcción de vínculos saludables. Como resultado, este sistema promueve relaciones familiares constructivas y realistas, permitiendo el bienestar y el crecimiento de cada integrante.

Satir (2005) destaca que las familias con estructuras abiertas y permeables, caracterizadas por una comunicación directa, congruente y asertiva, tienden a generar entornos enriquecedores donde sus miembros pueden desarrollarse plenamente.

Estos estilos de comunicación influyen directamente en la calidad de las relaciones familiares, ya que determinan cómo sus miembros interactúan y enfrentan los problemas cotidianos. Apostar por una comunicación abierta, honesta y empática fortalece la autoestima individual y mejora la dinámica del hogar.

Uno de los aspectos nucleares en este proceso es la congruencia, el quinto estilo de comunicación identificado por Satir, que consiste en expresar de manera directa pensamientos y sentimientos internos, especialmente dentro del grupo familiar.

En definitiva, la manera en que una familia se comunica influye profundamente en su bienestar. Un intercambio efectivo fortalece los lazos, fomenta la confianza y facilita la resolución de conflictos de manera saludable. Promover un ambiente de respeto y apertura contribuye a la armonía y a una mayor resiliencia ante los problemas.

### **Resolución de conflictos y comunicación efectiva**

Los estilos de afrontamiento de la comunicación se refieren cómo las personas reaccionan, conocen y dan respuesta en el manejo de situaciones difíciles, conflictos o estrés en sus interacciones con los demás. Siguiendo a Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento tiene un aspecto cognitivo y otro, conductual, que cambian continuamente, “a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las

emociones que esto genera” (Lazarus, R. y Folkman, S., 1986, pág. 21). Estos estilos afectan la calidad de las relaciones personales y familiares.

Dos de los enfoques más estudiados incluyen el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción (Angeluchi, 2006).

- 1. Afrontamiento centrado en el problema:** Es una estrategia fundamental para enfocarse en identificar la fuente del estrés o conflicto y en tomar medidas concretas para reducirlo. Esto implica definir claramente el problema, buscar soluciones y realizar cambios en el entorno o en la propia actitud del individuo.

En el contexto de la comunicación efectiva, esta estrategia permite abordar los conflictos de manera racional y estructurada. Por ejemplo, si en una familia hay desacuerdos sobre responsabilidades domésticas, una estrategia centrada en el problema podría ser establecer reglas claras y distribuir tareas equitativamente. Esto evita que las emociones negativas dominen la conversación y facilita un diálogo más productivo.

Además, la reevaluación de la situación es clave para mejorar la comunicación. Si una persona percibe un conflicto como una amenaza, puede reaccionar de manera defensiva. Sin embargo, si lo ve como una oportunidad para mejorar la relación, estará más abierta al diálogo y a la búsqueda de soluciones constructivas.

- 2. Afrontamiento centrado en la emoción:** se basa en modificar la respuesta emocional ante situaciones estresantes, en lugar de abordar directamente la causa del problema. Este enfoque incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento emocional, la atención selectiva y la reinterpretación positiva de eventos adversos (Lazarus, R. y Folkman, S., 1986). Su propósito es reducir el impacto emocional del estrés, permitiendo a la persona recuperar estabilidad y bienestar.

Este tipo de afrontamiento puede influir en la manera en que los individuos gestionan sus relaciones interpersonales. Por ejemplo, cuando surge un conflicto familiar, una persona que emplea estrategias centradas en la emoción podría optar por distanciarse temporalmente para evitar una confrontación inmediata o reinterpretar la situación buscando aspectos positivos en el desacuerdo. Esto puede ayudar a reducir la tensión y facilitar un diálogo más constructivo posteriormente.

Sin embargo, es importante reconocer que el afrontamiento centrado en la emoción no siempre resuelve el problema subyacente. En algunos casos, puede ser necesario complementarlo

con estrategias centradas en el problema para lograr una solución efectiva y fortalecer la comunicación. La combinación de ambos enfoques permite un manejo más equilibrado de los conflictos, favoreciendo la expresión de emociones, al mismo tiempo que se buscan racionamente las soluciones concretas.

### **Comunicación intergeneracional: problemas y oportunidades**

La comunicación intergeneracional es el proceso de interacción y diálogo entre personas de distintos grupos etarios dentro de una familia o comunidad. Se trata de un elemento clave en la construcción de identidad, el desarrollo del lenguaje y el fortalecimiento de las relaciones sociales (Williams & Nussbaum, 2001). A través de conversaciones, actividades compartidas y la transmisión de experiencias, se preservan valores esenciales y se fomenta el entendimiento mutuo. Sin embargo, aunque este intercambio puede ser enriquecedor, también enfrenta problemas.

Según Williams y Nussbaum (2001), los estudios en sociedades occidentales han revelado que la comunicación intergeneracional puede verse afectada por percepciones y actitudes que dificultan el diálogo entre jóvenes y adultos mayores, especialmente cuando no existe un vínculo familiar directo. La diferencia de edad implica habilidades, necesidades y perspectivas diversas, lo que en ocasiones da lugar a barreras comunicativas (Giles et al, 2007).

Entre las principales dificultades en la comunicación intergeneracional se encuentran:

- **Percepción de condescendencia:** Muchos jóvenes sienten que los adultos mayores los tratan con excesiva indulgencia o paternalismo, lo que puede generar frustración. Esto ocurre cuando los mayores son demasiado afectuosos, no escuchan activamente o hacen comentarios basados en estereotipos sobre la juventud.
- **Dificultades en el estilo comunicativo:** Los adultos mayores pueden ser percibidos como autoritarios o poco receptivos, lo que hace que la conversación resulte rígida o unilateral. Esto puede llevar a los jóvenes a evitar el intercambio o sentir que sus opiniones no son valoradas.
- **Expectativas de respeto:** A pesar de estas diferencias, los jóvenes suelen sentir la obligación de ser educados y respetuosos, lo que puede generar interacciones forzadas o poco auténticas. En lugar de un diálogo enriquecedor, la conversación puede volverse más una cuestión de formalidad que de intercambio genuino, donde la expresión sincera queda desplazada por normas implícitas de cortesía.

Por otro lado, los estereotipos negativos sobre la edad, como la idea de una disminución en la vitalidad personal, tienen consecuencias significativas en la manera en que se percibe y se practica la comunicación con los adultos mayores. Estos estereotipos pueden llevar a un lenguaje excesivamente complaciente, caracterizado por un ritmo más lento al hablar, una cortesía no verbal exagerada y una simplificación gramatical en las conversaciones. Aunque estos ajustes pueden parecer respetuosos, muchas personas mayores cognitivamente activas los perciben como condescendientes y degradantes, ya que implican una subestimación de sus capacidades intelectuales y sociales (Giles y otros, 2007). Estas diferencias pueden dar lugar a una división cultural, donde la edad influye en el enfoque de la interacción y dificulta la comprensión mutua. Para que la comunicación intergeneracional sea efectiva, es necesario reconocer tanto los problemas como oportunidades que presenta.

La brecha generacional es muy importante porque puede generar diferencias en valores, expectativas y estilos de comunicación. Mientras que los jóvenes suelen preferir interacciones rápidas y digitales, los adultos mayores pueden valorar más el contacto directo y las conversaciones profundas. Además, los estereotipos sobre la edad pueden afectar la percepción mutua limitando la comunicación y dificultando el entendimiento. Otro reto importante es la adaptación tecnológica, ya que las generaciones más jóvenes suelen dominar herramientas digitales, mientras que los mayores pueden sentirse excluidos o menos competentes en entornos tecnológicos.

A pesar de estos obstáculos, la comunicación intergeneracional ofrece grandes oportunidades. Permite el intercambio de conocimientos y experiencias, enriqueciendo la perspectiva de cada generación. También fortalece los lazos familiares y comunitarios, promoviendo el respeto y la comprensión mutua. En el ámbito laboral, la diversidad generacional puede ser un motor de colaboración e innovación, combinando la experiencia de los mayores con la creatividad y habilidades tecnológicas de los jóvenes. Para superar los problemas y aprovechar las oportunidades, es clave fomentar un diálogo abierto y flexible, basado en la empatía y el aprendizaje mutuo. De esta manera la comunicación entre generaciones puede convertirse en un puente de conexión y crecimiento, fortaleciendo los vínculos familiares y sociales.

### **El impacto de la tecnología en las relaciones familiares y la comunicación personal**

El impacto de la tecnología en las relaciones familiares y la comunicación es profundo y multifacético. Internet, las redes sociales y el flujo intenso de información han cambiado la interacción de las familias, generando tanto oportunidades como problemas. Si bien, la

tecnología ha mantenido conectados a los miembros de la familia, sin importar la distancia, mediante videollamadas, mensajes instantáneos y las redes sociales, también puede generar distanciamiento emocional, cuando el uso excesivo de dispositivos reemplaza la interacción cara a cara.

De acuerdo con Sandua (2024), a medida que las personas se sumergen en sus actividades en línea, pueden disiparse los roles y responsabilidades dentro del hogar. Los padres enfrentan problemas para fijar límites con sus hijos, debido a que los dispositivos electrónicos y las pantallas se han convertido en compañeros constantes. Las relaciones entre hermanos también pueden verse afectadas, ya que el tiempo y la atención que antes se dedicaban a la convivencia se desvían hacia interacciones virtuales, debilitando los lazos familiares.

La tecnología, además ha impactado la comunicación personal. Las redes sociales han cambiado la expresión de las emociones y pensamientos. Aunque permiten una comunicación rápida y accesible, también pueden generar malentendidos debido a la falta de lenguaje no verbal (Dubois, 2024). Además, la sobreexposición en plataformas digitales puede afectar la privacidad y la confianza dentro de la familia, disminuyendo la confianza y el sentido de intimidad dentro del hogar (Areste, 2025).

A pesar de estas barreras, la tecnología también ofrece oportunidades para fortalecer las relaciones familiares y mejorar la comunicación. Encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y la interacción cara a cara es clave para aprovechar sus beneficios sin comprometer la conexión emocional. La comunicación abierta y la regulación del tiempo de exposición digital pueden ayudar a crear un entorno donde la tecnología sea un recurso para el desarrollo y fortalecimiento de los vínculos familiares, en lugar de un factor de distanciamiento.

## Capítulo VIII.

### La Empatía y el Desarrollo de Relaciones Sanas



# CAPÍTULO VIII.

## LA EMPATÍA Y EL DESARROLLO DE RELACIONES SANAS

Rocío del Carmen Cando Calapiña, Luis Aladino Panimboza Capuz,  
Alcívar Wilfrido García Ninabanda, Lenin Cayetano Lascano Sánchez,  
María José Ruiz Moreno y Gabriela Estefanía Pacheco Oñate.

### ¿Qué es empatía?

La empatía es un término cuyas raíces etimológicas provienen del griego. Viene formada por el prefijo “en”, que significa adentro, y por “*pathos*”, sentimiento. Esta raíz griega se encuentra en otras palabras del español tales como “patología” o “patético”. Los pensadores alemanes del siglo XIX lo adaptaron a su idioma y formaron el concepto de “*Einfühlung*” y de ahí pasó al inglés como “*empathy*”, antes de ser adaptada al español. En términos generales, en el lenguaje común, se emplea para designar la habilidad de ponerse “en los zapatos del otro”, de compartir sus sentimientos o emociones, o, incluso, identificarse con lo que siente alguna persona.

En realidad, el significado del concepto depende de los contextos en que aparece. No existe una definición única y universal de empatía. Ha sido usada por diferentes disciplinas y desde diversas perspectivas. Así, hay matices semánticos según aparezca en campos como la filosofía, la psicología, la neurociencia, la ética y la antropología, cada uno con su propia interpretación.

La filosofía, a través de diferentes autores, han abordado la empatía como un acto de comprensión de la subjetividad ajena. Si bien era conocido el término anteriormente, tal vez el pensador que resaltó su importancia fue Wilhelm Dilthey, quien la colocó, junto a la hermenéutica, como el método por excelencia de las “ciencias del espíritu” o Humanidades, como las llamó Ortega y Gasset, para referirse a ciencias como la historia, el Derecho, la crítica del arte y la literatura, entre otras, en el contexto del debate metodológico acerca del carácter científico de esas disciplinas y cuál era la metodología más apropiada para las naturales y las humanas, respectivamente (Ortega y Gasset, 1952).

Otro filósofo, Max Scheler (Nilsson, 2003), quien discurre desde la fenomenología, acerca de los valores, la concibe como la captación de la vida interior de otra persona sin confundirnos con ella, diferenciándola del contagio emocional o la simpatía. En el pensamiento ético, se considera esencial para la moralidad y la justicia, al permitirnos actuar con compasión y respeto hacia los demás. Por su parte, Edith Stein, la define como ser capaz de experimentar la vivencia de otro sin perder la propia individualidad (Stein, 2004).

Más allá de la filosofía, las ciencias que abordan el comportamiento humano, construyen a la empatía como concepto capaz de derivar en indicadores observables. De tal manera que, para la psicología, se ve como un proceso afectivo y cognitivo que nos permite sentir y entender las emociones de los demás, como lo plantea Jean Piaget, el gran estudioso del proceso de estructuración de la subjetividad de los niños en los aspectos intelectual, cognitivo, perceptivo, emocional y social. La empatía vendría siendo, en ese contexto, les permite a los niños “leer” las emociones en los demás y con ella desarrolla sus habilidades socioemocionales (Piaget, 2002). En la sociología, se traduce en la posibilidad de colocarse en la situación del otro y así comprender de inmediato los procesos emocionales de la otra persona, con lo cual se transforma en una acción social en el marco de las interacciones con los otros (Auriemma, 2021).

La antropología también ha usado el concepto de empatía en sus investigaciones. En ese contexto, se trata de comprender y compartir las experiencias, emociones y perspectivas de las personas dentro de su contexto cultural. Es una cualidad imprescindible del antropólogo. Conforman el método antropológico con otros valores como la observación, la escucha activa y el análisis (Taubenschlag, 2020).

En la neurociencia, se asocia con el funcionamiento de las neuronas espejo, que facilitan la imitación y comprensión de las emociones ajenas. Podemos entender la empatía como un proceso mediante el cual una persona experimenta una emoción similar a la de otra, no por interés particular, sino por una auténtica conexión con su experiencia. Implica ponerse en su lugar, escuchar con apertura y comprender sus razones para actuar, dejando a un lado las convicciones propias. Es un ejercicio de sensibilidad y comprensión que nos permite conectar genuinamente con quienes nos rodean. Desde la mirada hermenéutica de Hans-Georg Gadamer, la empatía es clave para la interpretación y el entendimiento mutuo. Comprender al otro implica ir más allá de sus palabras, conectar con su mundo interior y su historia (Gadamer, 1960).

Aunque muchas veces se asocia con el sufrimiento ajeno, su alcance es más amplio. También se puede sentir empatía por la alegría y los logros de otras personas, especialmente cuando se comprende el esfuerzo y las dificultades que han enfrentado. De hecho, la capacidad de compartir la felicidad de alguien más suele surgir de un profundo conocimiento de sus luchas pasadas, lo que permite valorar aún más sus logros y fortalecer la conexión con su bienestar (Rifkin, 2010).

Para el filósofo hermenéutico Paul Ricoeur (2006), comprender la historia del otro nos lleva a una conexión más profunda con su experiencia, permitiéndonos no solo interpretar su relato,

sino también sentir su realidad desde una perspectiva cercana, lo cual significa que la empatía no se limita a la interpretación, sino que también involucra la comprensión genuina de la trayectoria vital del otro: sus problemas, logros y crecimiento. Así, compartir su dolor y alegría va más allá de la emoción, y nos acerca a todas las dimensiones de su vida.

Al cultivar la empatía, los sujetos logran conectar genuinamente con quienes los rodean, al mismo tiempo que florecen los sentimientos y actitudes de respeto, solidaridad y cooperación, todos los cuales son pilares fundamentales para establecer relaciones saludables y abre la posibilidad de construir una sociedad más armoniosa y equitativa. Todos los acercamientos a la empatía la muestran como elemento esencial de la convivencia humana y el desarrollo de relaciones sanas, porque posibilita comprender a los demás, revelándose como, no solo como una habilidad emocional, sino también un proceso que involucra la razón, la cultura y la ética.

### **El papel de la empatía en las relaciones interpersonales**

Se entiende entonces por qué las investigaciones en diferentes disciplinas, desde la psicología social, la sociología, la antropología hasta la comunicología, demuestran las relaciones interpersonales, basadas en la empatía, son fundamentales en la vida de las personas (Watzlawick y otros, 1991). En efecto, la calidad de los vínculos sociales ha sido asociada con la calidad de vida individual, lo que resalta su impacto en el bienestar personal (OMS, 2025).

En este contexto, la empatía aporta solidez y satisfacción a los vínculos personales. Desde la psicología social, se subraya la relevancia de la empatía en la comprensión de los estados emocionales ajenos, lo que facilita la conexión emocional y promueve interacciones más armoniosas. Por su parte, la sociología ha analizado cómo la empatía contribuye a la cohesión social, favoreciendo la construcción de redes de apoyo y la resolución pacífica de conflictos dentro de comunidades y grupos. Por eso, hoy en día, es una cualidad altamente apreciada en el ámbito de los talentos humanos, ya que las personas empáticas poseen un elevado nivel de inteligencia emocional y social. Gracias a ello, no solo contribuyen positivamente a la dinámica grupal, sino que también destacan como líderes capaces de promover la cooperación, el diálogo y ambientes laborales equilibrados.

Desde su enfoque particular, la antropología también ha resaltado que la empatía, al fortalecer la conexión entre individuos, fomenta el sentido de pertenencia dentro de las comunidades. Los antropólogos han encontrado evidencia de que la empatía surgió como un mecanismo de supervivencia en sociedades primitivas, donde la cooperación y el apoyo mutuo eran vitales

para la vida en grupo. La capacidad de comprender y compartir emociones permitió a los miembros de estas comunidades desarrollar lazos sólidos que favorecieron la cohesión social.

Otro abordaje importante de la empatía, se proyecta desde los estudios de la comunicación, que analizan la expresión empática como facilitador del intercambio y favorecedor de la eficacia del lenguaje verbal y no verbal. Al abrir la comunicación efectiva, disminuye malentendidos y refuerza la confianza en las relaciones interpersonales. Cuando los individuos logran transmitir y recibir emociones con claridad, las interacciones se vuelven más genuinas y significativas.

Existe una suerte de consenso entre las diferentes disciplinas en torno al entendimiento de la empatía como aquello que permite comprender las emociones de los otros; lo cual impulsa la calidad y estabilidad de los vínculos humanos, porque es capaz de crear un entorno de comprensión, apoyo y bienestar compartido. La empatía posibilita, en la vida cotidiana, un ambiente donde las relaciones interpersonales se enriquecen.

### **Factores que influyen en el desarrollo de la empatía**

La empatía tiene una base biológica que ha sido moldeada por la evolución para fortalecer la cooperación y los vínculos sociales (Brandl, 2024). Investigaciones en neurociencia han revelado que las neuronas espejo, descubiertas por Giacomo Rizzolatti y su equipo, desempeñan un papel clave en la capacidad de los individuos para experimentar y comprender las emociones ajenas (Rizzolatti y Craighero, 2004).

Asimismo, estudios han demostrado que la oxitocina, un neuropéptido asociado a la vinculación social, influye en la disposición a conectar emocionalmente con los demás (Ledezma et al, 2016). Estos hallazgos refuerzan la idea de que la empatía no es solo un fenómeno cultural, sino que tiene raíces biológicas que predisponen a los seres humanos a la interacción social y al apoyo mutuo.

Sin embargo, aunque las personas nacen con distintos niveles de empatía en función de su predisposición genética, los mecanismos biológicos innatos no son los únicos determinantes de que alguien desarrolle una actitud empática. La empatía también es moldeada por las experiencias de vida, especialmente durante la primera infancia, cuando las interacciones con cuidadores y el entorno juegan un papel crucial en su desarrollo (Brandl, 2024). Los niños que crecen en ambientes donde se fomenta el reconocimiento de emociones, la comprensión mutua y el apoyo afectivo suelen desarrollar una mayor capacidad para ponerse en el lugar del otro.

Además, la exposición a diversas realidades y contextos culturales, el aprendizaje de habilidades de comunicación y la práctica de la escucha activa son factores que pueden fortalecer la capacidad empática de una persona. En este sentido, la empatía no es un rasgo estático, sino una habilidad que puede cultivarse y expandirse con el tiempo. La combinación de predisposición biológica y desarrollo social crea un terreno fértil para el crecimiento de la empatía, permitiendo que las relaciones interpersonales sean más profundas y significativas.

A esto se suma el factor cognitivo, que es crucial en el cultivo de la empatía. La empatía no solo implica sentir la emoción del otro, sino también comprender sus pensamientos y perspectivas (Peñalver, P., 2025). Esto requiere habilidades cognitivas como la teoría de la mente, que permite a los individuos inferir estados mentales ajenos y anticipar sus reacciones. El pensamiento crítico también contribuye a la empatía al ayudar a analizar situaciones desde múltiples ángulos y evitar prejuicios. Asimismo, el desarrollo del lenguaje y la capacidad de abstracción facilitan la expresión y recepción de emociones complejas, permitiendo una mayor profundidad en las interacciones interpersonales.

### **La empatía en el contexto educacional**

La empatía en el contexto educacional es fundamental para la construcción de ambientes de aprendizaje inclusivos, respetuosos y motivadores. Su importancia radica en la capacidad de docentes y estudiantes para comprender y responder a las emociones y necesidades de quienes los rodean, fortaleciendo así la convivencia y el desarrollo socioemocional (Martínez J., 2025). En el entorno escolar, donde convergen distintas realidades, la empatía se convierte en una herramienta esencial para abordar diferentes problemas.

Uno de los desafíos del docente, es la diversidad en el aula, ya que los estudiantes provienen de distintos contextos culturales, sociales y emocionales. Ante esa realidad, la empatía es una capacidad que facilita la inclusión y el respeto mutuo, lo cual, a su vez, promueve una educación equitativa que reconoce y valora las diferencias. La empatía también permite un acercamiento adecuado a las dificultades de los estudiantes y que afectan su desempeño académico. Una enseñanza empática puede brindar a estos alumnos un espacio seguro para expresarse y recibir apoyo (Rodríguez et al, 2020).

Asimismo, la empatía contribuye a la prevención de conflictos al reducir malentendidos y fomentar la resolución pacífica de problemas entre compañeros y docentes. Cuando se promueve un ambiente donde todos se sienten escuchados y comprendidos, se disminuye

la tensión y se favorece la armonía en la comunidad educativa. Otro elemento positivo que se debe a la empatía es el logro de la motivación y el compromiso de los estudiantes, debido a que un entorno empático les brinda la seguridad y confianza necesarias para participar activamente en el aprendizaje, lo cual, a su vez, fortalece su sentido de pertenencia y su interés por el conocimiento.

Implementar la enseñanza empática conlleva múltiples beneficios. Por un lado, mejora la comunicación, ayudando a los estudiantes a expresar sus emociones y a desarrollar la escucha activa. También fortalece su autoestima, pues el sentirse comprendidos y valorados incrementa su confianza en sí mismos. Además, fomenta el pensamiento crítico al incentivar la capacidad de analizar situaciones desde diversas perspectivas, enriqueciendo el aprendizaje. Las ventajas de la empatía no quedan allí, pues también favorece el trabajo en equipo, al consolidar la cooperación y el respeto mutuo. Todo esto, contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, dado que un ambiente escolar basado en el apoyo emocional disminuye la presión académica y potencia el bienestar de los estudiantes.

### **Experiencias sobre la aplicación de la enseñanza empática**

Ha habido diversas iniciativas en todo el mundo, que han apostado por la enseñanza empática por ser esta una cualidad fundamental, más que un simple recurso, para el desarrollo personal y la mejora de la convivencia. Se han utilizado los encantos del teatro, las emociones que depara el juego y el enriquecimiento de la interacción social, para avanzar en esos programas cuyo objetivo central es desarrollar y fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes y fomentar entornos escolares más armoniosos, reduciendo los conflictos en el aula.

Varias experiencias han demostrado su impacto en la formación de individuos más conscientes y solidarios. Uno de los ejemplos más destacados es el Teatro de Conciencia, una metodología que emplea el arte escénico para promover la empatía y la educación emocional logrando resultados significativos en distintas comunidades. Su enfoque permite que las personas comprendan mejor sus emociones y las de los demás, generando espacios de convivencia positivos.

Dentro de esta metodología, destaca el programa “En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa”, desarrollado por Pax Dettoni Serrano, antropóloga y experta en educación emocional. Reconocido por su innovación y escalabilidad, ha sido implementado en más de 70 centros educativos, beneficiando a miles de estudiantes, docentes y familias. Además, ha recibido el respaldo de organizaciones como la Unesco, HundrED y la Fundación Lego, que destacan su

efectividad en el aprendizaje socioemocional. Sus resultados reflejan mejoras en la convivencia escolar y una reducción de conflictos (Teatro de conciencia, 2025).

Otro programa clave en la enseñanza empática es Roots of Empathy, diseñado para desarrollar la empatía en niños y reducir la agresión en el entorno escolar. Su enfoque innovador consiste en llevar a un bebé y su madre o padre a un aula durante varias sesiones a lo largo del año escolar, permitiendo a los estudiantes observar la relación entre ellos y aprender sobre emociones, vínculos afectivos y la importancia de la empatía en la convivencia (Roots of empathy, 2025).

Este programa ha sido implementado en diversos países, como Canadá, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Reino Unido, Irlanda y Noruega, con resultados positivos en la reducción de la violencia escolar y el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes. Su creadora, Mary Gordon, diseñó esta metodología con el objetivo de fomentar sociedades más pacíficas y solidarias (Profuturo, 2023).

El enfoque de Convivencia Restaurativa ha demostrado ser una estrategia efectiva. Desarrollado por Juan de Vicente Abad, orientador del Instituto de Educación Secundaria Miguel Catalán en Madrid, esta metodología busca mejorar la convivencia en los centros educativos mediante el respeto, la empatía y la resolución dialogada de conflictos.

La convivencia restaurativa se basa en la práctica de la empatía activa, la comprensión mutua y la resolución de problemas a través de la reparación del daño, en lugar del castigo. Al involucrar a los estudiantes en la gestión de conflictos y la toma de decisiones, se les otorga un papel clave como agentes de cambio dentro de su entorno escolar (Albertí, M.; Boqué, M. , 2015). Este enfoque se ha aplicado en países como España, Reino Unido, Estados Unidos, Canadá, Argentina, Chile y México, tanto en el ámbito educativo como en el judicial.

Otro ejemplo relevante es la iniciativa de las Escuelas Changemaker de Ashoka, un modelo educativo que fomenta habilidades como la empatía, la creatividad, el liderazgo y el trabajo en equipo (Fundación Monte, 2025). Estas escuelas preparan a los estudiantes para ser agentes de cambio que aporten positivamente en sus comunidades, en el marco de una red mundial de educación transformadora, presente en más de 50 países. Algunas de las regiones donde han sido implementadas incluyen: España, Estados Unidos, Reino Unido, India, Brasil, México y Argentina.

Finalmente, en Chile, la Fundación Kiri trabaja en la enseñanza empática mediante programas educativos que promueven ambientes de aprendizaje donde el bienestar emocional es

prioritario. Sus iniciativas refuerzan las habilidades socioemocionales de niños, niñas y adolescentes, ayudándolos a desarrollar relaciones más saludables y mejorar la convivencia escolar (Fundación Kiri, 2025).

A través de estos programas e iniciativas, la enseñanza empática continúa consolidándose como un pilar esencial para la educación y la construcción de sociedades más solidarias y conscientes.

### **Construyendo ambientes escolares empáticos: el papel del docente**

El docente desempeña múltiples funciones dentro del aula, desde la planificación de contenidos y la evaluación del aprendizaje hasta la gestión de dinámicas grupales, la mediación de conflictos y el fortalecimiento del clima escolar. A esta extensa labor se suma el desarrollo de la empatía.

Aunque pueda percibirse como una responsabilidad adicional, su incorporación resulta imprescindible en entornos donde aumenta la violencia y el debilitamiento de los lazos sociales y comunitarios. Esta fragmentación en las relaciones interpersonales ha dado lugar a un incremento de los conflictos, la discriminación y la intolerancia en diversos espacios educativos y sociales. Ante esta realidad, el desarrollo de la empatía en las aulas se convierte en una prioridad ya que permite fortalecer la convivencia y promover el respeto mutuo entre los estudiantes.

Además de transmitir conocimientos, los docentes influyen directamente en la manera cómo los alumnos se relacionan entre sí, fomentando la comprensión mutua y el respeto. Cultivar la escucha activa, reconocer la diversidad y desarrollar empatía, son aspectos fundamentales en este proceso. Mediante sus interacciones diarias, el docente inspira actitudes empáticas y construye una comunidad escolar donde el respeto y la cooperación sean las bases.

Más que una tarea complementaria, la enseñanza empática permite a los docentes contribuir activamente a la construcción de ambientes escolares más armoniosos, colaborativos y emocionalmente saludables. Al promover la capacidad de entender y conectar con el otro, no solo mejoran la convivencia en el aula, sino que también preparan a los estudiantes para integrarse con sensibilidad en sus comunidades y afrontar con madurez los problemas de la vida social.

No obstante, para desempeñar esta labor con éxito, los docentes deben contar con herramientas tanto personales como profesionales que les permitan integrar la empatía en su práctica cotidiana. En el plano personal, es esencial que los docentes desarrollen habilidades de

comunicación efectiva, inteligencia emocional y capacidad de autorregulación. En el ámbito profesional, es imprescindible que dominen estrategias y herramientas didácticas y pedagógicas que faciliten la enseñanza de la empatía de manera práctica y significativa.

Sin embargo, diversos estudios han señalado que la formación inicial del docente en educación emocional es deficiente (Lagos, 2024), pese a que se han incluido elementos de educación emocional en los programas formación docente, aún existen problemas en su aplicación concreta (Bächler et al, 2020). En muchos programas el enfoque sigue siendo predominantemente teórico, sin metodologías específicas para que los docentes puedan aplicar estos conocimientos de manera efectiva en el aula.

En relación con la integración progresiva de la educación emocional en la capacitación docente, los programas de formación han priorizado cinco áreas fundamentales: el desarrollo de habilidades socioemocionales, la aplicación de estrategias didácticas para fomentar la empatía, la gestión de emociones dentro del aula, la formación en inteligencia emocional y la integración de enfoques interdisciplinarios. Sin embargo, su implementación varía según el país y las políticas educativas vigentes, lo que influye directamente en la profundidad y alcance de esta formación (Bracamontes et al, 2024).

Para garantizar que la enseñanza de la empatía y el desarrollo socioemocional sean efectivos en el aula, es fundamental que la educación emocional se establezca como un eje transversal en la formación inicial del docente. No basta con incluirla como un contenido complementario; debe integrarse de manera sistemática en los programas educativos para que los futuros docentes adquieran las herramientas necesarias desde el inicio de su carrera.

Además, el desarrollo emocional debe ser continuo y debe fortalecerse a lo largo de toda la trayectoria profesional. La evolución constante de las dinámicas sociales y escolares exige que los docentes actualicen y profundicen sus habilidades emocionales mediante formación especializada, capacitación periódica y espacios de reflexión dentro de sus comunidades educativas.

Invertir en la formación emocional de los docentes es positivo para el bienestar de los estudiantes, además de contribuir a mejorar la calidad educativa y a construir entornos de aprendizaje más humanos y comprensivos. La educación emocional no debe verse como una opción, sino como un pilar fundamental del sistema educativo, promoviendo la empatía como una competencia esencial para la enseñanza y la vida.

## **Estrategias docentes para fomentar la empatía en el aula**

Como se explicó en el apartado anterior, fomentar la empatía en la educación es fundamental para fortalecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Los docentes no solo tienen la responsabilidad, sino también la oportunidad de modelar y enseñar la empatía como parte del proceso educativo, proporcionando herramientas que contribuyan a su crecimiento personal y social.

Los docentes, además de enseñar sobre empatía, lógica y consecuentemente debieran practicarla, a diario, hasta convertirse en un modelo a seguir por sus estudiantes. Esto significa que deben respetar y comprender a los niños, tener interés auténtico en las conversaciones con sus alumnos y validar sus emociones. Miranda y Daturi (2021) confirman que los docentes empáticos dan fuerza a los vínculos afectivos, lo cual favorece el desarrollo emocional y social de sus alumnos. Esto también contribuye a reducir la violencia y desarrollar una convivencia en la confianza.

Hay que enseñar a prestar atención mediante la escucha activa, y empática sin prejuicios ni interrupciones, procurando colocarse en los zapatos del otro, como se dice, para poder comprender emociones ajenas (Benoit, 2023). Según Covey (2003), la escucha empática es una forma profunda de comunicación en la que el oyente no solo atiende las palabras, sino que también se adentra en el mundo emocional y perceptivo de la otra persona. Entre las claves que ese autor destaca para lograr una escucha empática y conciliadora se encuentra el uso no solo de los oídos, sino también de los ojos y el corazón, permitiendo captar sentimientos, significados y conductas.

También deben usarse textos con temáticas que permiten abordar, con una actitud empática, temas como la diversidad, la inclusión y la resolución de conflictos. Un recurso interesante con los cuentos o narraciones en general, donde los personajes logran afrontar situaciones mediante la cooperación, el acuerdo, la buena comunicación y la empatía. Leer en voz alta, haciendo comentarios y reflexiones pertinentes, es una estrategia efectiva para lograr una identificación con los personajes (Rodríguez et al, 2020).

En el mismo sentido es eficaz la estrategia de solicitar a los alumnos elaborar sus propias narraciones, con las cuales, además de conseguir que ellos describan sus experiencias, puedan ejercitar su capacidad de ponerse en el lugar de otros. Además del relato, es importante analizar los personajes e identificar los dilemas morales que plantean las narraciones, con el objetivo

de comprender las emociones ajenas. Para estas actividades, se puede incorporar literatura juvenil inclusiva que promueve actitudes de respeto y aceptación.

Otra estrategia óptima para fomentar la empatía, es el trabajo en equipo y demás formas de interacción comunicativa entre los estudiantes. Con la práctica de trabajar en equipo, los estudiantes aprenden a escuchar, respetar y comprender diversas perspectivas, mientras colaboran en el abordamiento de problemas reales y fortalecen sus habilidades interpersonales. No hay que perder la perspectiva de que el sentido de estas estrategias y actividades es crear un ambiente inclusivo, de respeto mutuo y de aceptación de todos, sin importar habilidades o antecedentes de cada quien. (Caise et al, 2025).

El mindfulness ayuda a los alumnos a estar presentes en el momento, permitiéndoles escuchar activamente sin elaborar juicios de valor (Moscoso, 2019). Esta estrategia consiste fundamentalmente en ejercicios como la respiración consciente, la observación de pensamientos y la meditación guiada fomentan la calma y la apertura emocional.

El aporte principal de la regulación emocional es la adquisición de la capacidad de identificar y gestionar las emociones de cada persona, de una manera saludable, mediante actividades como los diarios emocionales, la práctica de la gratitud y el desarrollo de la autoconciencia para reconocer los propios sentimientos y los de los demás. Al implementar estas prácticas en el aula, no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también fortalece sus habilidades sociales y su capacidad de relacionarse con respeto y comprensión (Mestres, 2022).

Otras estrategias efectivas son la simulación de roles y los debates. La primera, hace experimentar a los alumnos diversas situaciones tomando en cuenta distintos puntos de vista. Interpretar personajes con rasgos y experiencias diferentes a las de cada quien, abre la posibilidad de desarrollar la sensibilidad hacia realidades ajenas y comprender las emociones y las reacciones de otras personas, condiciones necesarias para el abordamiento de asuntos como la inclusión, la resolución de conflictos y la justicia social.

Por otro lado, los debates estructurados fomentan la escucha activa y el respeto por opiniones distintas, porque, al argumentar y defender diferentes posturas, los estudiantes aprenden a considerar el contexto y las emociones de los demás, promoviendo una comunicación comprensiva y reflexiva, aparte de que al debatir se aprende a expresar sus ideas con claridad y a construir consensos.

## **Relaciones sanas y bienestar emocional: un enfoque educativo**

En el mundo interconectado de hoy, las relaciones humanas son fundamentales para el bienestar emocional, porque son algo más que simples interacciones, pues ellas constituyen la base de nuestra identidad y desempeñan un papel esencial en la configuración de nuestras vidas. Hay que considerar que los lazos familiares, amistosos y sociales, influyen directamente en las emociones, la salud mental y la calidad de vida. Por eso, cuando se cultivan y se mantienen vínculos saludables, además de lograr el fortalecimiento del crecimiento personal, se favorece la felicidad y la realización, y se abre un camino hacia una existencia más equilibrada y plena (Singh, 2024).

Las relaciones interpersonales sanas tienen como pilares ciertas condiciones como el respeto mutuo, la comunicación efectiva, la confianza y el apoyo emocional (Rojas, 2014), las cuales brindan seguridad, reducen el estrés y fortalecen el sentido de pertenencia. Todo esto se traduce en una mayor satisfacción y bienestar en la vida cotidiana, además de jugar un papel clave en el fortalecimiento de la salud mental y en la creación de entornos más armoniosos.

Diversas investigaciones han señalado que la educación emocional ayuda al desarrollo de competencias cognitivas y emocionales, mejorando el manejo de sus emociones en los estudiantes y potenciando sus interacciones sociales (Campuzano et al, 2024) . Desde la perspectiva educativa, el desarrollo de relaciones sanas y bienestar emocional puede abordarse a través de la educación socioemocional, que enseña habilidades esenciales como la empatía, la gestión emocional y la resolución de conflictos. Además, se ha demostrado que la educación socioemocional favorece relaciones positivas entre los estudiantes, promoviendo un ambiente escolar más armonioso y reduciendo problemáticas como el acoso escolar. En la educación superior, el bienestar emocional también desempeña un papel clave en el rendimiento académico y la capacidad de los estudiantes para enfrentar problemas.

Sin embargo, a pesar de su reconocimiento, ha sido difícil su integración en los currículos escolares. En muchos sistemas educativos su aplicación aún es parcial o insuficiente, lo que reduce su alcance y efectividad en la promoción de habilidades socioemocionales (Rodríguez y Cubillos, 2024). Esta falta de integración dificulta el desarrollo pleno de competencias emocionales y sociales, esenciales para la vida personal, educativa y comunitaria.

Por ello, hay que apuntalar la educación socioemocional, ya que el bienestar emocional y las relaciones sanas no solo contribuyen a la formación de individuos equilibrados, sino que también permiten la construcción de comunidades más solidarias y resilientes.

# Capítulo IX.

## Elementos Clave para la Educación Socioemocional



# CAPÍTULO IX.

## ELEMENTOS CLAVE PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Gabriela Estefanía Pacheco Oñate, Rocío del Carmen Cando Calapiña,  
Luis Aladino Panimboza Capuz, Alcívar Wilfrido García Ninabanda,  
Lenin Cayetano Lascano Sánchez y María José Ruiz Moreno.

### El aprendizaje socioemocional

La confirmación de la existencia de una estrecha interrelación entre emociones, bienestar personal y éxito académico, ha llevado a resaltar la importancia de que los sistemas educativos asuman el fomento de un aprendizaje de tipo socioemocional (ASE), SEL (*Social and Emotional Learning*, por sus siglas en inglés), dirigida a desarrollar las competencias socioemocionales en los estudiantes, como requisito básico en la educación y en el crecimiento personal y social. Se trata de un proceso mediante el cual el estudiante obtiene y pone en práctica las destrezas y actitudes necesarias, a lo largo de su desarrollo personal, para alcanzar objetivos educativos y sociales, regular sus emociones, tomar decisiones guiadas por la responsabilidad personal e interactuar con empatía y respeto en su entorno académico y sociocultural (Cano et al, 2022). En este sentido, el aprendizaje socioemocional promueve la equidad y coadyuva en el desarrollo integral de los estudiantes, para que puedan aprovechar al máximo sus capacidades, fortalezas y potencial humano.

Las políticas educativas que adoptan como uno de sus ejes el aprendizaje socioemocional, ofrecen una educación con la calidad necesaria y suficiente para contribuir al exitoso desempeño de los estudiantes desde los niveles educativos iniciales. En este sentido, La Convención, sobre los derechos del niño, de las Naciones Unidas reconoce, en el pleno desarrollo de la personalidad, el propósito fundamental de la educación (UNESCO, 2019). En el proceso educativo se introduce paulatinamente el desarrollo de la responsabilidad personal, el respeto por los derechos humanos y las libertades individuales, hasta alcanzar la competencia personal y social de aprender a aprender o, lo que es lo mismo; la capacidad de reflexionar sobre el sí mismo para alcanzar el autoconocimiento y la autoconfianza.

De este modo, la educación socioemocional se ha instituido como una práctica transformadora y un referente clave en la práctica formativa, al sustentar el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes para el logro del bienestar personal y social, a partir del

desarrollo de las capacidades básicas para reconocer, comprender, expresar y regular las emociones de forma adecuada, constructiva y saludable (Samoya y Márquez, 2023).

Con el paso del tiempo, ha crecido el reconocimiento, en el contexto académico, de la interrelación emociones-aprendizaje, por lo que la educación socioemocional se ha colocado como un instrumento crítico en la potenciación del desarrollo integral de la persona, más allá de lo cognitivo-intelectual. El bienestar emocional, imprescindible para alcanzar el éxito académico, pasa por experimentar emociones y encarar las actividades y tareas cotidianas con una actitud positiva, disfrutar del proceso de aprendizaje, fortalecer la perseverancia, lo cual, a su vez, también implica un aprendizaje.

### **Elementos clave en la educación socioemocional**

Necesitamos insistir en que la educación socioemocional es fundamental el desarrollo de un conjunto de elementos clave, entre los que se encuentran la autoconciencia o conocimiento propio, el autocontrol, la autorregulación, la autogestión, el ser empático (la consideración hacia los sentimientos y emociones de los otros, así como el reconocimiento del lenguaje no verbal), el trabajo en equipo o colaborativo y la toma de responsabilidad por las decisiones propias. Estos elementos pueden ubicarse en dos grandes compartimientos de la inteligencia; la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal (Profuturo, 2013).

La acertada estimulación de estas dos grandes dimensiones genera habilidades que permiten a las personas una gestión sana de sus emociones y el alcance del bienestar y desarrollo personal, tanto en el ámbito privado como profesional. Se trata de desarrollar competencias emocionales; para realizar múltiples actividades con determinado nivel de eficacia y calidad, es decir, expresar, regular y comprender de manera idónea las vivencias emocionales. De allí que, dentro de esas competencias, se integre el saber, saber hacer y saber ser. Esto implica trabajar en el desarrollo integral como premisa para promover el desenvolvimiento consciente, sano y resiliente de la persona humana.

Las emociones están involucradas en la generalidad de los procesos de desenvolvimiento de la personalidad, en el desarrollo de la persona y en la realización del ser social. A lo largo del desarrollo emocional se edifica la identidad, se construye la autoestima, la autoconfianza y la seguridad en el sí mismo y en el mundo, mediante la interrelación con los otros, a la vez, que cada individuo se identifica como una persona diferente y única. El mayor alcance del proceso

de desarrollo se basa en el reconocimiento, expresión, gestión y control de las emociones, lo que posibilita la adaptación adecuada del sujeto a la sociedad.

Asimismo, los procesos de maduración y socialización contribuyen a la afiliación; creación de vínculos afectivos, a la obtención de valores morales y éticos y a la internalización de las normas sociales de la cultura. Mediante la educación socioemocional la persona aprende paulatinamente a identificar sus cualidades y limitaciones, sus sentimientos y emociones, al mismo tiempo que incorpora la habilidad de expresar su emocionalidad sin ocasionar daño a las demás personas, lo cual coadyuva en su autoconocimiento, autoestima y capacidad para relacionarse con los demás (Rodríguez J., 2024).

La educación socioemocional se lleva a cabo en el ámbito de las interacciones desde temprana edad; la etapa de la niñez. Cuando se establecen relaciones saludables con los cuidadores y demás miembros del entorno, desde la infancia es posible el desarrollo de competencias emocionales adecuadas en comparación con quienes crecen con carencias relacionales y afectivas. Los vínculos saludables con el entorno de la infancia permiten comprender los sentimientos y gestionar las emociones, inclusive en situaciones de conflictividad, a la vez que se desarrolla la habilidad de reconocer las expectativas en situaciones sociales concretos.

El fomento de competencias emocionales, además de constituir un objetivo que incrementa la calidad y eficiencia del proceso, es un requerimiento educativo y formativo que propende al bienestar personal y social tanto de los estudiantes como de los docentes, que incide positivamente en el desarrollo socioemocional y en la formación de ciudadanía (UNESCO, 2025).

Es importante reconocer que las instituciones educativas representan los mediadores idóneos en diversas intervenciones de naturaleza social, incluido el aprendizaje socioemocional, dado que permite que el aprendizaje deseado se inicie desde edades tempranas y, además, porque constituyen la vía expedita para acceder a una mayor cantidad de personas. De esta manera, la educación formal permite llegar a una mayor proporción de la población, incluidas las familias. La misión de las instituciones educativas amerita incluir el aprendizaje para la vida en toda su amplitud y no solo para la reproducción de la vida en términos económicos.

Dados los cambios y transformaciones continuas en el contexto social, las instituciones educativas se han visto en la necesidad de asumir un conjunto de funciones que tradicionalmente recaían en la familia. En la actualidad es escasamente viable que la educación emocional y en valores descansa únicamente en la institución de la familia, no solo por la falta de tiempo o de

compromiso, sino porque muchas familias no están capacitadas para afrontar los problemas de este tipo de educación, más aún en un entorno social cambiante y de mayor complejidad (Ibáñez et al, 2025). De allí que la educación socioemocional sea una responsabilidad compartida entre las diferentes instancias sociales, escuela, familia, comunidades, Estado.

El desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental por la influencia que tiene en la vida de las personas y en la sociedad, de allí la importancia de incentivar su educación, ya que el trabajo y la responsabilidad del docente no radican únicamente en transmitir información y conocimientos, sino que deben contribuir al sano desenvolvimiento de la persona humana. La incorporación de conocimientos netamente académicos resulta insuficiente para alcanzar los objetivos y metas educativos, por lo que es necesario sopesar el impacto del componente emocional de los educandos, para los fines de incrementar una saludable relación escolar (Gajardo y Tilleria, 2019). El desarrollo y fortalecimiento de las competencias emocionales es un elemento neurálgico a fin de alcanzar el bienestar, por lo que es recomendable que los currículos incorporen la educación socioemocional, evaluando la relación entre los modelos pedagógicos y el desarrollo emocional.

Dentro de los retos de los docentes se encuentran la destreza y creatividad para introducir en el aula actividades para el cultivo de la inteligencia emocional, lo que se traduce en la capacidad de aprovechar las oportunidades de aprendizaje con la inclusión de actividades didácticas como discusiones, debates, juego de roles, reflexión y análisis de problemas, evaluación y gestión de conflictos, que estimulen la conciencia emocional, así como la empatía y el respeto y contribuyan a erradicar prácticas como la violencia y el *bullying* (Rodríguez et al, 2020). Estos retos incluyen, también, el adecuado reconocimiento y abordaje de las múltiples y/o complejas situaciones emocionales susceptibles de desencadenarse en el contexto escolar, así como la gestión del miedo, la ansiedad y el estrés, incentivando el respeto, la empatía y la colaboración.

La cooperación entre los educadores y la creación de comunidades de apoyo y práctica suelen considerarse estrategias eficaces tanto para la formación como para la práctica docente en educación socioemocional. Los educadores están en capacidad de intercambiar pensamientos, ideas, recursos, saberes y aprender de la experiencia de sus pares, lo cual se traduce en prácticas aconsejables para el beneficio recíproco en el manejo de la educación emocional. De igual manera, se recomienda que la formación docente en educación socioemocional sea continua, actualizada y sostenida en el tiempo (Gajardo & Tilleria, 2019).

Cabe destacar que, el surgimiento de las diferentes teorías relacionadas con la inteligencia emocional impulsó una revolución en el contexto del abordaje de las emociones, considerándose una de las innovaciones psicopedagógicas que ofrece respuesta a diversas necesidades de orden social, que no son resueltas satisfactoriamente con el currículo convencional y las asignaturas tradicionales de las instituciones educativas. El objetivo de este cambio en la concepción educativa es proporcionar competencias emocionales prioritarias para la vida.

### **Inteligencia intrapersonal**

Este tipo de inteligencia involucra las capacidades personales, entre ellas la de autorreflexión, que dan lugar a la identificación y regulación adecuada de los pensamientos, sentimientos, motivaciones, emociones y comportamiento. A través de estas habilidades la persona se vuelve capaz de identificar sus valores y creencias, así como sus fortalezas, limitaciones y debilidades, se desarrolla la habilidad de alcanzar objetivos y de tomar decisiones informadas, además de tomar responsabilidad por las consecuencias de dichas decisiones. La inteligencia intrapersonal permite incrementar el bienestar emocional al contribuir a controlar el estrés y la ansiedad, alcanzar mayores niveles de éxito académico y profesional con el logro de los objetivos personales, la construcción de relaciones interpersonales saludables y de mayor impacto, permite estimular la motivación y con ello la capacidad de liderazgo (Cano et al, 2022).

Los elementos propios de la inteligencia intrapersonal comprenden la autoconciencia o conocimiento propio, la autorregulación, la autoestima, el afrontamiento positivo de la vida, la capacidad para examinar y valorar las normas sociales, la habilidad para solicitar y encontrar tanto ayuda como recursos y la autoeficacia emocional. Seguidamente se desarrollan estos aspectos.

La autoconciencia o conocimiento propio: Es la capacidad para adquirir conciencia de las emociones propias y la habilidad para detectar situaciones emocionales en determinados contextos. Se dirige hacia la percepción y reconocimiento del sí mismo a través de la introspección, comprensión y reflexión permanente y significativa. Esta adquisición de conciencia de las emociones propias permite percibir, identificar y denominar los sentimientos y emociones en una situación dada, brinda la habilidad para emplear el lenguaje emocional y las expresiones habituales para etiquetar las propias emociones y conlleva al aprendizaje de la expresión, la aceptación, la comprensión y regulación de las emociones propias, además de permitir identificar los valores, las creencias, las debilidades y las fortalezas personales y evaluar las experiencias vividas; presentes y pasadas. El autoconocimiento es uno de los elementos

clave en el desarrollo personal, en virtud de que mejora las relaciones del sujeto con sí mismo y con los otros. En el proceso de autoconocimiento se pone en práctica la autopercepción, la autoobservación, la memoria personal, la autoestima y la autoaceptación.

- **Autopercepción:** Refiere la manera en que cada individuo se percibe a sí mismo en términos de sus características, rasgos, atributos, capacidades, limitaciones. Esta visión sobre el sí mismo incide, a su vez, en la autoestima, en la actitud, en el comportamiento, en las relaciones interpersonales y en la visión del mundo. En general, la autopercepción ofrece una imagen propia e incide en el desenvolvimiento y desarrollo de la persona.
- **Autoobservación:** Se trata de un proceso más dinámico que la autopercepción y permite hacerse consciente, mediante la observación, análisis, identificación de patrones, del comportamiento y acciones del sí mismo, es decir, de la forma de conducirse, comunicarse, movilizarse, actuar, de las respuestas psicofisiológicas, entre otros. La autoobservación incrementa la conciencia respecto a los patrones de comportamiento.
- **Autoaceptación:** Es el proceso que permite vencer las creencias limitantes acerca del sí mismo, lo que conduce a la aceptación propia sin excesivos juicios, reproches y autocrítica y desde un cariz más positivo, aceptación de las fortalezas, debilidades y limitaciones propias, tolerancia hacia los errores e imperfecciones personales. La autoaceptación proporciona un conjunto de ventajas y beneficios, dentro de los cuales se encuentran el incremento de la autoestima, la disminución de la ansiedad y el estrés y, la mejora en las relaciones interpersonales.
- **Memoria personal o biográfica:** Es el proceso de reconocimiento y de reconstrucción de lo vivido por parte del sujeto a través del tiempo, los recuerdos de sucesos, conductas y comportamientos pasados, eventos traumáticos, recuerdos felices. En resumen, el amplio bagaje de recuerdos relacionados con pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones experimentadas a lo largo del desarrollo personal. La introspección relacionada con la memoria biográfica permite instaurar los soportes de la identidad.

Por otra parte, el autocontrol es la capacidad de controlar las emociones y sentimientos en determinado momento, mientras que la autorregulación es la conducta enfocada hacia el encauzamiento del comportamiento, sentimientos y emociones particulares a largo plazo y de manera amplia. Cada persona posee la capacidad de modificar sus emociones, lo cual posibilita no solo la adaptación a múltiples circunstancias, sino, además, la capacidad de distinguir y evadir situaciones que resultan riesgosas o que ponen en peligro el bienestar personal y/o social. Además, permite el afrontamiento exitoso de la frustración, la culpa y el estrés. La

autorregulación emocional es un proceso de gestión de las emociones, tanto positivas como negativas, que permite hacer frente a las situaciones y eventualidades de la cotidianidad.

En general, la autorregulación es la capacidad de controlar de manera adecuada las propias emociones, siendo conscientes del vínculo entre cognición, emoción y comportamiento, de la adquisición de estrategias acertadas de afrontamiento y de la habilidad para procurar emociones positivas. Los estados emocionales tienen efectos en el comportamiento y este, a su vez, en la emoción; emociones y comportamiento son susceptibles de controlarse mediante la cognición (conciencia y razón). Además, es importante desarrollar la expresión adecuada de las emociones de manera adecuada, lo cual permite comprender que la condición emocional interna no necesariamente se corresponde con la expresión externa y que la expresión de las emociones propias puede afectar el estado emocional de los otros.

Las personas que se encuentran incapacitadas para regular sus emociones suelen padecer de una excesiva intensidad emocional, es decir, la relación entre la reacción emocional y la situación que la desencadena es desproporcionada. El sujeto se considera incapacitado para controlarse, sufre frecuentes estallidos de ira y/o llanto, exhibe cambios abruptos o adolece de significativas fluctuación de los estados anímicos, tiene problemas para recuperarse de las eventos adversos y de las frustraciones, tiende a evitar las situaciones emocionales, padece de mayores niveles de estrés y ansiedad, tiene dificultades en las relaciones interpersonales y conflictividad interpersonal frecuente, la intensidad de las emociones y la impulsividad de las respuestas suelen manifestarse en malestar, indisposición física y enfermedades (Gómez, 2025).

La autorregulación es favorecida por varias estrategias, como las siguientes:

- **Identificación las emociones:** aprender a reconocerlas y comprender sus efectos sobre el estado anímico.
- **Ejercitar la atención:** Estar atento a las emociones y a su aparición permite familiarizarse con los estados emocionales, la forma en que se experimentan y los efectos que producen a nivel corporal y mental, además evita las preocupaciones extenuantes por el pasado o la ansiedad infructuosa por el futuro.
- **Encauzar y expresar las emociones de manera adecuada:** No se trata de reprimir las emociones, sino de aprender a expresarlas de forma saludable, y una de las maneras de lograrlo es solicitar apoyo, cuando se considere necesario, o cuando se enfrentan emociones difíciles de gestionar; conversar con familiares, amigos o personas de confianza acerca de las situaciones emocionales que se afrontan es una herramienta de gran

utilidad. Por otra parte, los especialistas como psicólogos, orientadores, educadores constituyen una fuente de apoyo invaluable en el procesamiento de las emociones y pueden contribuir a ofrecer nuevas perspectivas con relación a las mismas.

- **Utilizar la reevaluación cognitiva:** Esta técnica promueve la transformación de los pensamientos respecto a las emociones y puede ser útil para modificar las respuestas frente a ellas.
- **Emplear técnicas de respiración y relajación:** Para controlar las reacciones frente a las emociones es útil implementar prácticas de relajación corporal que permitan atenuar el efecto y la intensidad de esas emociones. De igual manera el trabajo continuo de la respiración contribuye a la relajación y a reducción del estrés y de la ansiedad.

La autoestima o estima propia es la concepción que se tiene acerca de la imagen y el valor propio, es un indicador del respeto, aprecio, aceptación y reconocimiento del sí mismo y define la relación que tiene la persona tanto con ella misma como con los otros. Una autoestima sana permite desarrollar mayor autoconfianza, resiliencia y bienestar emocional, en general. El desarrollo de la autoestima se inicia en las primeras etapas de la vida y va unido a las relaciones interpersonales, a las experiencias propias y a otros factores asociados a la salud mental. En ocasiones, la baja autoestima se relaciona con trastornos de ansiedad, depresivos y alimentarios. La estima propia puede incrementarse mediante el empleo de técnicas psicoterapéuticas (Bisquerra R., 2003).

El afrontamiento positivo de la vida se realiza en la automotivación, con la habilidad de favorecer la visión positiva de las situaciones y la resolución de los problemas, comprende el optimismo y empoderamiento personal, la apuesta por la *pronoia*, la adaptación saludable a los cambios y la superación de los obstáculos de forma constructiva (resiliencia), la búsqueda de los aspectos positivos de cada circunstancia en vez de focalizarse en la búsqueda de problemas, el afrontamiento de los retos cotidianos, la conducta orientada hacia la bondad, justicia, caridad y compasión.

Entre los beneficios de sostener una actitud positiva se cuentan la disminución de la ansiedad, depresión, estrés y del riesgo de enfermedades, el establecimiento de relaciones interpersonales colaborativas y de mayor confianza, incrementa la creatividad, la productividad y el liderazgo y contribuye al saludable crecimiento personal. La autoestima se puede afianzar al cambiar los pensamientos negativos por otros, positivos, practicar el agradecimiento, orientar las acciones hacia las soluciones de los problemas, poner en práctica una vida saludable, realizar ejercicios

y cuidar del sueño, llevar a cabo actividades recreativas, placenteras y de interés personal, procurar rodearse de personas positivas que sean fuente de inspiración y de motivación (Gajardo & Tilleria, 2019).

La capacidad para examinar y valorar las normas sociales permite evaluar las normas, reglas, expectativas y mensajes sociales y culturales, así como las pautas de comportamiento estimuladas por los medios de comunicación y redes sociales, relacionados con reacciones, actitudes, conductas y comportamientos personales. Esta capacidad involucra el reconocimiento de que las normas sociales poseen pertinencia en diversos ámbitos, que inciden en el comportamiento y en la dinámica de las comunidades y de la sociedad, y que, pese a no estar escritas, son de amplia aceptación, por lo que supone una cierta expectativa con relación al comportamiento de las personas.

Sin embargo, es importante evaluar de manera crítica tanto la ventaja como la validez de las normas sociales, ya que pudieran no ser beneficiosas para todos, al introducir elementos de injusticia, inequidad o discriminación negativa. La capacidad crítica se estimula con la participación en debates y discusiones, actividades sociales y comunitarias, entre otros. Entre los beneficios se encuentran el desenvolvimiento saludable de la persona y de la sociedad, la promoción de la seguridad, la justicia, la equidad y la disminución de la exclusión, a través de la promoción de nuevas normas.

La habilidad para solicitar y encontrar tanto ayuda como recursos consiste en saber identificar las necesidades y solicitar, de ser preciso, el apoyo y la asistencia necesaria, además de hacer uso de los recursos disponibles. Dentro de las opciones de recursos, se encuentran el empleo de herramientas **online** y profesionales de salud mental, el uso de técnicas de relajación, la búsqueda de redes de apoyo, la práctica de actividades gratificantes, entre otros. En la actualidad, a través de internet, se puede acceder a diversas plataformas, aplicaciones, líneas de apoyo, guías y artículos relacionados con la salud mental que brindan ayuda para el control y regulación emocional. Algunas otras plataformas ofrecen técnicas de relajación y control mental. Con respecto al campo profesional del cuidado mental, los psiquiatras y psicólogos están capacitados para intervenir en las situaciones de mayor complejidad o en las que resulta difícil la autorregulación. Asimismo, una herramienta invaluable en el sostén emocional son las redes familiares y de amigos.

La autoeficacia emocional es la sensación que experimenta la persona de estar en capacidad de regular y controlar sus emociones, pudiera decirse que es la habilidad personal de sentirse tal

como se desea en términos emocionales, lo cual implica que se acepta la particular experiencia emocional; bien sea que la misma se ajuste a las convenciones culturales o que responda a una conducta excéntrica (Bisquerra R. , 2000). Obviamente, esta aceptación está mediada por los valores y creencias de cada individuo y coloca de relieve la confianza personal para gestionar las emociones.

En la autoeficacia emocional el sujeto está convencido (creencia) de saber manejar sus emociones, puede expresar adecuadamente lo que siente y se encuentra en capacidad de hacerlo de manera productiva, evitando que las emociones impidan sus acciones, además de responder de forma controlada y clara frente a un conjunto de situaciones y eventos. En este sentido, la autoeficacia emocional impacta significativamente el bienestar, la calidad de vida, la salud mental, el desenvolvimiento personal y profesional, proporciona mayores niveles de satisfacción en las relaciones interpersonales y contribuye a incrementar la productividad académica y/o laboral. Es posible fortalecer la autoeficacia mediante el aprendizaje de estrategias de regulación de las emociones que permitan expresar alegría, gestionar el estrés y la tristeza y apostar por una actitud positiva frente a los problemas de la vida.

### **Inteligencia interpersonal**

La inteligencia interpersonal es un componente de la inteligencia emocional y se evidencia en la habilidad de establecer relaciones satisfactorias con las otras personas, involucra la comprensión, identificación y respeto de los demás, actuando en consecuencia y de acuerdo con esa interpretación o comprensión. La inteligencia interpersonal consolida de relaciones de confianza, solidaridad, empatía y respeto, la misma puede ser estimulada mediante la comunicación efectiva, la empatía, la escucha atenta, la conducta orientada a la evitación y a la resolución de conflictos, la afiliación con la participación en diversas actividades grupales y sociales. Los siguientes aspectos forman parte de esta dimensión de la inteligencia:

- 1. La escucha atenta y la comunicación efectiva:** La escucha atenta ha sido considerada como una de las cualidades del buen oyente, es una habilidad básica en los diferentes ámbitos de la vida (personal, académica y profesional), es un claro indicio del interés por escuchar y comprender lo que otra persona desea comunicar, incluidos sus estados de ánimo y emociones, pasa, además por interpretar el lenguaje corporal y la gestualidad del otro hablante. La escucha activa o atenta es clave también para poder conseguir una comunicación efectiva, es decir, que el mensaje llegue con nitidez, de manera precisa y clara desde el emisor hasta el receptor, lo que conduce a

una interacción interpersonal enriquecedora y productiva con el mínimo riesgo de malentendidos.

Obviamente, se trata de un proceso complejo, ya que escuchar y entender a los demás implica compartir los mismos signos y códigos lingüísticos, así como determinados códigos culturales sin cuya disposición es poco probable que se produzca la comunicación misma. Para que la comunicación sea efectiva, la misma debe ser clara para superar los errores de interpretación, precisa para evitar la ambigüedad, lógica y consistente para garantizar la coherencia, amerita estar acompañada de lenguaje no verbal (tono de voz, gestos y expresiones), que reafirmen lo expresado de manera verbal. Por otra parte, la comunicación efectiva se convierte en una forma de respeto y empatía cuando el oyente se preocupa por comprender o incorporar a su bagaje cultural propio los códigos lingüísticos de otras culturas, de otros países o incluso al incorporar los códigos de grupos marginados o minoritarios, lo que ocurre, por ejemplo, al aprender otros idiomas o el lenguaje de señas de las personas sordomudas.

Hay diferentes tipos de comunicación, según los diferentes ámbitos en que se desenvuelve la vida; hay comunicaciones formales que se encuentran regidas por ciertas normas y deben responder a ciertas y determinadas formas, algunas otras comunicaciones tienen un carácter informal o coloquial que suele generarse de manera espontánea en múltiples escenarios y se caracteriza por el empleo de ciertas jergas o de un lenguaje más familiar. Con relación al contexto laboral se pueden encontrar las comunicaciones horizontal y vertical; la primera fluye de los puestos directivos hacia los colaboradores, mientras que la vertical parte de los colaboradores hacia los directivos.

En general, en el ámbito profesional y/o laboral la comunicación efectiva permite la apertura de una zona de confianza donde las partes tienen la oportunidad de escuchar y de ser escuchadas, así como de obtener la debida retroalimentación. Para la obtención de diálogos productivos y efectivos se recomienda sostener y cuidar el contacto visual, cuidar las gestualidades para evitar distracciones y practicar la escucha activa o atenta, prescindir del empleo de un vocabulario soez y evitar exhibir una gestualidad que pueda interpretarse como agresiva.

- 2. El ser empático o la empatía:** Se trata de una condición humana que hace posible colocarse, desde el punto de vista afectivo, sentimental y emocional, en la situación de los otros seres humanos o de los semejantes. En el desarrollo de esta habilidad descansa el manejo respetuoso de la vida en sociedad; el respeto por las diferencias, creencias, valores y acciones de los otros y, también, el respeto por las leyes y normas

que regulan la sana convivencia social. Se trata de una habilidad básica en la comunicación y en las relaciones interpersonales que hace posible obtener una conexión de mayor profundidad y amplitud, sostener relaciones de mayor solidez y confianza, ofrecer ayuda y soporte emocional de manera más expedita, al comprender, reconocer, aceptar y respetar los deseos y necesidades de los otros.

En general, la empatía es una habilidad que requiere desarrollarse desde las primeras etapas de la vida por ser determinante en el bienestar físico y mental, constituye los fundamentos del cuidado, permite instaurar relaciones interpersonales sanas y profundas, coadyuva a incrementar la conciencia social, a evitar la violencia, el racismo, la xenofobia y los prejuicios, entre otros males sociales, fortalece los lazos de solidaridad, colaboración, cooperación y respeto. Entre las características de las personas que poseen un elevado nivel de empatía, se puede encontrar la disposición de una gran sensibilidad, la práctica de la escucha activa y/o atenta, la capacidad de reconocer las diferencias de las demás personas (Profuturo, 2023).

- 3. El trabajo en equipo o colaborativo:** Se trata de la manera en que un grupo de personas se organiza, se coordina e interactúa para alcanzar metas u objetivos propios y/o comunes. Trabajar de manera colaborativa requiere la combinación de esfuerzos, conocimientos, destrezas, habilidades y recursos para lograr resultados por encima de los intereses particulares o individuales, lo que tiene una incidencia crítica en el bienestar social, comunitario, institucional, empresarial. Al incentivar el trabajo colaborativo es posible desarrollar las destrezas necesarias para negociar en diferentes contextos y situaciones, aprender a manejar y a resolver los conflictos interpersonales e identificar y alcanzar metas y objetivos comunes.

Para alcanzar resultados con el trabajo colaborativo es importante identificar y acordar el objetivo o meta a lograrse, dividir y repartir adecuadamente las diferentes tareas y responsabilidades, de acuerdo con las destrezas, habilidades y capacidades, asignar y distribuir de manera idónea los recursos necesarios para alcanzar los fines, valorar las percepciones de los diferentes miembros del equipo y fomentar el respeto entre dichos integrantes. El trabajo colaborativo favorece la productividad, la innovación y la creatividad al aglutinar diferentes ideas y perspectivas, contribuye a mejorar la comunicación, a incrementar el compromiso, la motivación y la participación, eleva la calidad del trabajo y propicia la creación de ambientes de interacción saludables y confortables.

- 4. La toma de responsabilidad por las decisiones propias:** Se trata de aceptar y adjudicarse el compromiso y la obligación de afrontar tanto las elecciones propias como las consecuencias de las mismas, bien sean positivas o negativas, sustituyendo la toma de decisiones de naturaleza impulsiva y caprichosa por la toma de decisiones de forma consciente, informada, diligente y proactiva, con apego a las leyes sociales y a las normas y valores éticos y morales. Por lo general, tomar decisiones implica el esfuerzo de sopesar diferentes opciones que ofrecen ventajas y desventajas y que conllevan ciertos efectos o consecuencias tanto personales como sociales, por ello resulta clave aprender a tomar responsabilidad por las decisiones propias, ya que estas pueden dar lugar a conflictos de carácter ético y/o moral, o afectar de manera negativa a otros. En la toma de decisiones juegan un gran papel importante tanto la información disponible como las creencias y valores que atañen a las personas.
- 5. La resolución de conflictos:** Se trata del proceso que permite buscar y hallar soluciones de manera pacífica a los conflictos y desacuerdos que surgen en diversos contextos de las relaciones interpersonales. La resolución de conflictos constituye una capacidad básica para crear relaciones saludables y ambientes de interacción sanos y reconfortantes, implica la escucha activa, el respeto hacia el otro, la capacidad de diálogo y de negociación, la búsqueda de apoyo y/o de arbitraje, así como la flexibilidad para encontrar puntos comunes y la asunción de los compromisos. El buen hacer resolutivo ayuda a la superación de desacuerdos y diferencias de manera productiva, creativa y constructiva, así como alcanzar el bienestar de todos los involucrados.

# Capítulo X.

## Responsabilidad Personal, Resiliencia, Perseverancia y Asertividad



# CAPÍTULO X.

## RESPONSABILIDAD PERSONAL, RESILIENCIA, PERSEVERANCIA Y ASERTIVIDAD

María José Ruiz Moreno, Gabriela Estefanía Pacheco Oñate,  
Rocío del Carmen Cando Calapiña, Luis Aladino Panimboza Capuz,  
Alcívar Wilfrido García Ninabanda y Lenin Cayetano Lascano Sánchez.

### Responsabilidad personal

El término responsabilidad, del latín *responsum*, implica la concepción del sujeto como agente activo de una obligación o deuda para reconocer y aceptar las consecuencias de sus propias decisiones y de sus actos, ejecutados libremente. Es un concepto imbuido en lo relacional, en la idea de la existencia de algún otro que se plantea determinadas expectativas, (de carácter ético, moral, cultural, social), en cuanto a las decisiones y al comportamiento de una persona y, a su vez, en la presencia de otro (s) que pueden ser afectados por dichas decisiones y/o comportamientos (Morán et al, 2024). La responsabilidad, desde un punto de vista ético, es considerada una virtud, dado que es la disposición racional de arrogarse y responder ante los otros por los resultados y consecuencias de las decisiones propias, de allí que resulte en la capacidad de dar respuesta de los actos propios.

La responsabilidad personal no solo significa estar obligado por las acciones que dañan al sí mismo, sino también por todas aquellas acciones que afectan a los otros. En este sentido, el concepto de responsabilidad personal enmarca las consecuencias para la propia persona, así como las consecuencias para los otros, derivadas de la toma de decisiones. Cada persona es responsable ante sí misma y frente a los otros; lo que incluye las demás personas con las que se mantienen relaciones directas o personas anónimas a las que alcanzan las consecuencias de las decisiones y acciones llevadas a cabo.

La persona es un sujeto moral y ético, obligado (desde el derecho) a decidir y actuar de forma tal que su comportamiento no resulte riesgoso para el bienestar personal ni para el de los demás. Esta percepción de la responsabilidad personal éticamente se fundamenta en la correspondencia entre derechos y deberes; es decir, todo derecho está vinculado a un ineludible deber. Los comportamientos que generan bienestar personal y colectivo se originan tanto en un proceso de reflexión y razonamiento como en una toma de posición ética y moral. La responsabilidad personal se gesta a partir de las obligaciones legales que regulan las acciones

y comportamiento, así como en los deberes morales en los casos y situaciones donde no hay injerencia del derecho legal (Pilar & González, 2015).

En general, bajo las premisas de libertad, intencionalidad y racionalidad, las personas son responsables de su conducta, tanto por acción como por omisión, así como de sus resultados y consecuencias (beneficiosas o dañinas), independientemente de que la acción pueda considerarse correcta o incorrecta. Con relación a la conducta por omisión, esta también conlleva la posibilidad de exigir determinada responsabilidad (legal o moral), debido a no haber hecho algo o a no haber actuado de cierta manera, aun estando en condiciones de poder hacerlo, dando lugar a resultados dañinos para sí mismo o para otros.

En la adjudicación de la responsabilidad, determinadas condiciones aplican. Una de las más importantes es la libertad; expresada en la capacidad de tomar decisiones y ejecutar acciones de manera autónoma y de acuerdo con el libre albedrío. El estado mental es otro factor clave en la asignación de responsabilidad personal; así un sujeto mentalmente enajenado se encuentra en un estado mental tal que no puede tomar responsabilidad por sus actos. De esta manera, las personas que se encuentran bajo tutela, bien por la edad o por condiciones de discapacidad mental, transfieren su responsabilidad a quienes ejercen la tutela, ya que no se encuentran en capacidad de responder por sus propias decisiones y acciones (Hirsch, 2010). Por otra parte, el contexto social, cultural, profesional y/o laboral donde se encuentre la persona puede proporcionar un bagaje de normas, principios, códigos y expectativas que lleven a favorecer ciertas decisiones y conductas de carácter ético y/o moral.

Una persona responsable se define como aquella que reconoce y asume las consecuencias de sus decisiones y de sus actos razonados, intencionados y escogidos dentro de su libertad personal, también de sus omisiones y actos no intencionados que puedan beneficiar, dañar o poner en riesgo a otras personas. En este sentido, las personas responsables toman decisiones de manera consciente, aceptan las consecuencias de sus actos y están dispuestos a responder legal, ética y moralmente por dichos actos.

## **Resiliencia**

La resiliencia es considerada como un concepto que tiene su origen en la física y que refiere la capacidad de un material de retornar a su forma original tras ser sometido a elevadas presiones. El término también se ha empleado en el área médica de la osteología para caracterizar la propiedad de los huesos de recuperarse después de una fractura. Desde los setenta del siglo

veinte, el término ha llegado a entenderse como un proceso del dominio social y humano, a partir de la incorporación de este concepto en diferentes áreas de las ciencias naturales, sociales y humanas, como la biología y la psicología (Barahona, C. y Chávez, E., 2024). A partir de estas disciplinas, se conceptualiza la resiliencia como la habilidad de afrontar las adversidades, superarlas e, incluso, salir fortalecido del desafío de encararlas.

De esta manera, el término resiliencia comienza a vincularse a un modelo de actuación basado en el desafío, en contraposición al modelo basado en el daño (este último centrado en el análisis de los efectos negativos producidos por los traumas y heridas). En el modelo del desafío, la adversidad es para una persona un aliciente para continuar con la vida, mantenerse a salvo, crecer, producir, crear, superarse y recuperarse, mediante el empleo de múltiples recursos que le permitan restaurar las condiciones y la calidad de vida después de experimentar eventos y experiencias adversas y traumáticas (Cruz, 2015).

La resiliencia se convierte en una especie de factor de protección, un estímulo que aminora los efectos nocivos y dañinos de múltiples circunstancias, sucesos y eventos contraproducentes, es decir, las personas no están totalmente desprotegidas ni son completamente vulnerables ante la potencia y los efectos de eventos susceptibles de riesgo y de ocasionar elevados niveles de daño, sino que están en posesión de la capacidad de superar ese tipo de circunstancias y hechos.

A partir del anclaje conceptual de la resiliencia como característica de la naturaleza humana, se asume, entonces, como la facultad o el poder que poseen las personas para continuar y desarrollarse, desde la perspectiva psicológica, dentro de los límites de la normalidad, a pesar del ambiente en que crece el sujeto y de las carencias que pudiera padecer; entornos de pobreza, familias disfuncionales, riesgos de violencia, etcétera. Entre las características de la persona resiliente se halla la capacidad de relacionarse, la autonomía e independencia, la introspección, la iniciativa, la capacidad de autorregular las emociones, entre otras. Pueden identificarse dos componentes relevantes con relación a la resiliencia; la resistencia a la devastación o adversidad y la capacidad de reconstrucción después de superar experiencias destructivas, dañinas o adversas (Barahona, C. y Chávez, E., 2024).

Ese par de elementos hace posible la edificación de estados psicológicos adecuados para mantener y/o mejorar la salud mental y afrontar los riesgos y problemas de la vida. Las competencias de la resiliencia están estrechamente unidas a las competencias de la inteligencia emocional, en virtud de que a partir de ambo tipos de competencias es posible interpretar y

reconocer tanto los sentimientos y emociones propias como las de los demás, como el punto de partida que orienta la reflexión, las decisiones, las acciones y las habilidades para relacionarse con los otros y automotivarse.

La resiliencia, considerada como una actitud asertiva desde la psicología social, permite controlar los niveles de ansiedad y estrés, al dotar a la persona de la capacidad y habilidad psíquica, cognitiva y socio cultural para identificar, afrontar y transformar las situaciones, sucesos y eventos adversos, dañinos, conflictivos, inciertos y riesgosos. Como enfoque teórico, constituye una opción que ofrece la oportunidad de orientarse hacia las fortalezas y ventajas personales. Es importante reconocer la complejidad de la resiliencia, ya que abarca múltiples factores de naturaleza individual, familiar, social y cultural. La resiliencia como comportamiento asertivo involucra las emociones, reacciones y acciones del sujeto frente a circunstancias críticas y lesivas.

A través de la psicología positiva es factible abordar, de manera científica, las virtudes y fortalezas propias de las personas, conducentes a seleccionar y preferir una perspectiva de mayor apertura con relación a sus capacidades, motivaciones y potencialidad. Se trata de reconocer que el desenvolvimiento de la personalidad, el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo personal, en general, que permite la evolución positiva del ser humano como sujeto bio-psico-socio-cultural, está intrínsecamente relacionado con el autoconocimiento de las propias fortalezas y habilidades, la autorregulación de las emociones, la asertividad y la proactividad, lo que posibilita reconfigurar la vida después de atravesar carencias, dificultades y padecer adversidades.

Resulta importante destacar la necesidad de fortalecer las capacidades individuales y las competencias personales con el propósito de hacer frente a la adversidad, a las situaciones problemáticas que se presentan en la cotidianidad; esto es, convertirse en un ser humano resiliente. El ser humano es por naturaleza social, continuamente está creando espacios relacionales, redes de interacción interpersonales instituidas dentro del contexto socio cultural en el cual se desarrolla. Desde esta perspectiva relacional, se edifica una realidad en la que las relaciones con los otros son susceptibles de limitar y también de potenciar las habilidades y acciones enfocadas en las resoluciones de conflictos y problemas, estimular las capacidades de afrontamiento de las situaciones críticas, así como el manejo y control de la ansiedad, el miedo y el estrés.

La resiliencia está considerada como una capacidad humana universal para afrontar las adversidades propias de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformados de forma positiva por dichas experiencias. Sin embargo, la interacción con el entorno social y las relaciones interpersonales son clave para acceder a esta potencialidad. La diferencia entre las personas que pueden afrontar de manera airosa situaciones o eventos complejos, en contraposición a quienes no logran hacerlo, radica en las diferencias en el desarrollo de los competencias de inteligencia emocional; es decir, en ese conjunto de capacidades de la persona que le permite identificar sus emociones y la de los otros, comprender su comportamiento en diversas situaciones y autorregular sus propias emociones, poniendo en práctica la automotivación, la empatía y el trabajo colaborativo (Cruz, 2015).

Aunque no es posible evitar la aparición de obstáculos, vulnerabilidades, cambios drásticos y momentos difíciles en la vida, sí es posible elegir de qué manera hacer frente a esos eventos negativos, seleccionar determinados modelos de acción y emplear diversos recursos (redes de apoyo y ayuda), que permitan regresar a la normalidad. No obstante que, en los estudios iniciales relacionados con la resiliencia, se le identificó la resiliencia con una característica propia e innata en el sujeto, más recientemente se ha destacado la importancia de las relaciones interpersonales en el logro del comportamiento y de la actitud resiliente. Esto lo han hecho las investigaciones psicológicas, por lo que, en dicha área, es preferente definir la resiliencia como un proceso que se origina en la interacción del sujeto con el medio y/o entorno social y cultural. Se entiende así la resiliencia como un proceso activo, dinámico, amplio y positivo de adaptación en presencia de adversidades (APA, 2011).

El acento, más que en los rasgos innatos del individuo, se coloca en los procesos adaptativos desarrollados a lo largo de la vida, entre ellos el autocontrol, el sentido de autoeficacia y la autoestima. De esta manera, el término resiliencia no se emplea como un adjetivo o rasgo individual, sino como un descriptor de una trayectoria o perfil que integra las influencias del medio social y cultural. También es importante aclarar que la resiliencia no se manifiesta únicamente ante la concurrencia de un evento o situación particular, sino que es una condición que se encuentra presente a lo largo de la trayectoria del desarrollo de la persona (Coello, 2017).

Los procesos de desarrollo y los contextos socioculturales en los que se despliegan estos procesos se encuentran interconectados. El entorno del individuo, familia, amigos, vecinos, escuela, pares, ocupa un lugar privilegiado para cultivar la resiliencia, lo que significa fomentar las habilidades, las acciones y las estrategias para hacer frente a los cambios y perturbaciones

en la vida, a fin de recuperarse con éxito y de forma saludable y positiva de experiencias difíciles, estresantes y/o traumáticas. De este modo, la resiliencia es concebida como un proceso dinámico de reintegración y regreso al funcionamiento normal, mediante la intervención de factores de protección personal como la asertividad, la autoestima y la autoeficacia personal.

Con relación al aspecto operativo, la resiliencia recoge los diferentes elementos asociados a la capacidad, creación, construcción y resultados, ya que implica la combinación de recursos internos y externos para gestionar adecuadamente diversos eventos que representan significativas fuentes de ansiedad y estrés. Este proceso parte de lo individual más, sin embargo, también incluye la interacción personal, en función del medio o entorno social de referencia del sujeto, que puede convertirse en una herramienta de contención o de apoyo y soporte personal. En la interacción con el entorno, el individuo puede encontrar instrumentos y estrategias adicionales para afrontar los reveses y eventos traumáticos.

Cabe destacar que el concepto de resiliencia ha ido ampliándose a través del tiempo para incluir los diferentes ámbitos en los cuales puede desarrollarse; resiliencia escolar, resiliencia académica, resiliencia profesional, resiliencia cultural, resiliencia social, entre otros. Por lo general, la resiliencia se asocia a los conceptos de enfermedad, pobreza, enfrentamiento con las pérdidas personales (muerte). Aunque estos traumas concretos y/o violentos no son los únicos que señalan la importancia de la resiliencia, ya que pueden encontrarse involucrados otros eventos que, aunque menos dramáticos, constituyen fuentes cotidianas de preocupación, ansiedad, estrés, sufrimiento psicológico que, por su cronicidad, pueden dar lugar a trastornos psicopatológicos (Coello, 2017).

### **La perseverancia**

La perseverancia es un concepto que está intrínsecamente asociado a la acción persistente. Se trata de una estrategia de acción que conlleva utilizar las fortalezas físicas, cognitivas y morales, de forma firme y enérgica, para obtener un determinado resultado, como respuesta a un objetivo que ha sido planificado de manera racional y/o intencional. En la racionalidad e intencionalidad de la acción, la perseverancia se diferencia de las acciones o conductas de obstinación, terquedad o testarudez, que pueden poner a la persona en una situación de riesgo físico o emocional.

La perseverancia parte de una conducta positiva que hace posible el alcance de metas a través de la aplicación y constancia, permite concluir tareas y actividades propuestas y necesarias,

incluso si no son del agrado de la persona, conduce al éxito al alcanzar las metas y/o conseguir los objetivos planificados, constituye un desafío en el autoconocimiento al colocar de relieve las capacidades personales, permite afrontar retos, así como mantener el compromiso consigo mismo y con los otros, pese a los obstáculos o dificultades, desarrolla la autoconfianza y la confianza de los otros y estimula la responsabilidad personal (Román, 2016).

La persona perseverante se caracteriza por su capacidad para gestionar sus estados anímicos y superar la desidia, el desánimo, el aburrimiento, la frustración, el cansancio, el impulso de abandonar tareas poco gratificantes o la necesidad de gratificación inmediata. De allí que las personas perseverantes se caractericen por ser exitosas y triunfadoras. Poseer una conducta orientada hacia la perseverancia implica continuar en un proyecto con o sin obstáculos. De esta manera, la persona perseverante siempre concluye las tareas o actividades que ha comenzado con voluntad y firmeza (Marín, 2016). La perseverancia es un valor con elevados niveles de reconocimiento y aprecio en la sociedad y en la cultura, ya que implica desafiar los límites personales, el aprovechamiento de recursos y oportunidades, y el trabajo diligente, esforzado y óptimo, también implica superar situaciones y eventos difíciles o complicados.

Por lo general quienes no han desarrollado el valor de la perseverancia se caracterizan por poseer una conducta dispersa, se paralizan por el desaliento, el miedo, la pereza o la resignación, carecen de la constancia y paciencia necesaria para persistir en un propósito, se consideran incapaces de afrontar los obstáculos y dificultades, prefieren las gratificaciones inmediatas, no se comprometen en esfuerzos decididos y continuos. De allí que la perseverancia se encuentre ubicada dentro de las competencias de la inteligencia emocional, ya que abarca capacidades como las de automotivarse y persistir ante los obstáculos, dificultades y decepciones, el autodomínio o control de los impulsos y el aplazamiento de la gratificación, la regulación emocional, especialmente del humor, y la capacidad de reflexionar, sentir empatía, y mantener la autoconfianza (Andana, 2019).

Por otra parte, la práctica de la perseverancia pasa por la identificación clara de un objetivo positivo y concreto (reflexión), así como de los resultados a obtener, el diseño de una estrategia o plan para alcanzar el objetivo, lo que lleva a la planificación de las tareas y del tiempo para completarlas, involucrarse activamente, con dedicación y constancia en las tareas planeadas y afrontar los obstáculos, tanto internos como externos, que pudieran encontrarse en el trayecto, aunque eso incluya incrementar el esfuerzo.

## **La asertividad**

La asertividad es una habilidad comunicativa básica que le permite a una persona expresar y/o defender con eficacia sus opiniones, creencias, puntos de vista, intereses, deseos y/o derechos, respetando al mismo tiempo las expresiones de los otros. La comunicación asertiva es valorada como una manera de expresión clara, directa, equilibrada y eficaz, que tiene como principio comunicar los pensamientos y/o, ideas, manifestar los deseos e intereses y expresar o defender los derechos propios, sin afectar o perjudicar a los demás (Mayo Clinic, 2025).

La conducta asertiva contribuye a fomentar el respeto, propio y ajeno, así como la autoestima y la autoconfianza, también permite gestionar y controlar los niveles de ansiedad y estrés y, por ende, la ira y la violencia. La asertividad ayuda, además, a edificar relaciones interpersonales saludables y enriquecedoras, dado que se consolida en el respeto mutuo. En este proceso no solo resulta clave el mensaje que se transmite (componente cognitivo), sino la manera cómo se trasmite (componente actitudinal y fisiológico).

La comunicación que puede identificarse como pasiva o agresiva no garantiza el éxito en la transmisión del mensaje, ya que este puede desvirtuarse o malinterpretarse por la forma como se trasmite (conducta tímida o agresiva) y, además puede provocar una percepción poco satisfactoria del sujeto, como pasivo, tolerante, sin convicciones, engreído o violento. Este tipo de comunicación puede conducir a la aparición de la ansiedad, el estrés, la ira, el resentimiento, sentimientos de victimización, deseos de tomar represalias o venganza y dudas acerca de los propios juicios y habilidades.

Como se reconoce, la inteligencia intrapersonal es un factor crítico en el autoconocimiento, en la identificación de los sentimientos y en la aptitud de emplear esos sentimientos como tutores del comportamiento propio. Este tipo de inteligencia fluye desde el interior y se vuelca hacia el exterior, en las relaciones interpersonales, para constituir un sujeto capaz de desenvolverse con eficacia en su trayectoria vital (INSST, 2024). En el contexto de las relaciones interpersonales, las habilidades sociales desempeñan una función básica, ya que se entienden como conductas, pensamientos y emociones, que dan lugar a relaciones satisfactorias con los otros y constituyen una valiosa ayuda para alcanzar objetivos personales y sociales.

La conducta caracterizada como socialmente hábil (conducta exhibida en determinado contexto), expresa las opiniones, deseos, emociones y sentimientos de una persona de forma adecuada con relación a la circunstancia, con respeto y empatía hacia los demás y

es una conducta orientada hacia la resolución de conflictos y la evitación de la violencia. De acuerdo con los postulados de la psicología social, las habilidades sociales abarcan las siguientes tres dimensiones; las conductas observables (mirada, gestualidad), los elementos fisiológicos relacionados con la estimulación del sistema nervioso (risa, llanto, ira, ansiedad), y el componente cognitivo (expresión verbal de las creencias y pensamientos).

En general, como parte del desarrollo de las habilidades sociales, se encuentra el desarrollo de la asertividad. Esta es una habilidad básica en las relaciones sociales, en virtud de que contiene las actitudes y comportamientos que contribuyen a la autoafirmación como personas y al resguardo de los derechos propios con respeto y firmeza. Esto evita que los demás se aprovechen indebidamente de una persona o a que una persona sea catalogada de manera indebida como intimidante, agresiva o violenta.

Los estilos de comunicación desarrollados por las personas suelen estar asociados a sus experiencias y también suelen mantenerse a lo largo del recorrido vital, incluso, pueden estar tan arraigados que la persona no es consciente de su forma expresiva. Sin embargo, existen maneras, ejercicios o acciones que permiten evaluar y reformular la forma de comunicación para hacerla más asertiva y eficiente. Entre ellas se encuentran; evaluar y valorar el estilo de comunicación propio (inhibición/agresividad), emplear la primera persona para hacer partícipe a los otros de los pensamientos o sentimientos propios, aprender a decir no frente a las exigencias de los otros que resulten poco favorables, injustas, riesgosas o perjudiciales, practicar para emplear acertadamente el lenguaje corporal o no verbal, ejercitar el control de las emociones y practicar nuevas habilidades comunicativas (Mayo Clinic, 2025).

La práctica de la comunicación asertiva favorece la eficiencia y eficacia en la comunicación, porque así se garantiza que el mensaje fluya desde el emisor hacia el receptor de manera clara y precisa. También, minimiza el riesgo de interpretaciones erróneas, pues la claridad y precisión del mensaje, unidos al adecuado manejo del lenguaje no verbal, evita los riesgos de que los oyentes malinterpreten la información que se desea comunicar.

También ese tipo de comunicación incrementa la posibilidad de alcanzar objetivos, porque se puede obtener lo que se desea o espera al comunicar los pensamientos, ideas y expectativas con eficacia y eficiencia. También, se reduce el riesgo de problemas o conflictos. En virtud de ello constituye una contribución a la consolidación de las relaciones interpersonales. Es sabido que la asertividad también es una manera de comprometerse y responsabilizarse por el sí mismo, cuando una persona hace valor su opinión y derechos de manera adecuada

consigue, a su vez, la confianza y el respeto de los otros. Igualmente, la asertividad favorece el autoconocimiento, la autoconfianza y la autoestima, al hacer posible el control sobre el estilo de comunicación propio y al certificar la capacidad de expresar las opiniones, creencias y decisiones propias con respeto y empatía.

En contraste, si observamos las comunicaciones no asertivas, ellas fluctúan entre dos polaridades; la inhibición y la agresividad. La primera es un tipo de conducta no asertiva caracterizada por la sumisión, la pasividad y sujeción a las ideas y expectativas de los otros, por la necesidad y búsqueda de aprobación ajena. Las personas que padecen de inhibición tienden a adecuarse en demasía a las normas y regulaciones externas, así como a los deseos y expectativas de los otros, dejando a un lado las necesidades, deseos, intereses, opiniones y derechos propios.

Con relación a la agresividad, esta resulta ser también un modo de conducta y comunicación no asertiva, aunque con un matiz opuesto a la inhibición. En la agresividad, la persona tiende a sobrevalorar sus opiniones, ideas, intereses y derechos, mostrando escasa o ninguna consideración, respeto y empatía por los otros. En ocasiones este tipo de conducta puede provocar violencia tanto verbal como física, en el contexto familiar, académico, laboral y social, en general, en virtud de que constituye un ataque hacia quienes no comparten las mismas opiniones e ideas.

Dentro de las características de las personas agresivas se destacan las siguientes; muestran escaso o ningún respeto por los derechos, ideas, opiniones o intereses ajenos, no asumen la responsabilidad personal por sus decisiones y las consecuencias derivadas de las mismas, exhiben una actitud arbitraria y autoritaria, sostienen comunicaciones directas y se consideran seguras de sí mismas, pero de manera irrespetuosa o desconsiderada, no ocultan el desprecio hacia quienes no comparten las mismas opiniones e ideas, emiten sus opiniones de manera hostil. El lenguaje corporal o no verbal empleado no genera confianza ni respeto por parte de los otros, entienden la violencia como uno de los medios expeditos para resolver los conflictos. Las personas agresivas suelen defender su actitud indicando que actúan en defensa de la sinceridad o de la verdad o por el deber de revertir el daño ocasionado por algún otro.

Tradicionalmente, en algunos contextos sociales y culturales se ha llegado a naturalizar las conductas y la comunicación inhibida en las mujeres, y al fomento de la agresividad en los hombres, lo cual es una situación crítica ya que puede desencadenar el maltrato de género y la violencia psicológica y física hacia las mujeres. De allí que, la internalización de los derechos

asertivos en los diversos contextos del quehacer humano puede contribuir al beneficio y desarrollo personal, académico y/o profesional (INSST, 2024).

En la actualidad se hace referencia a la importancia de los derechos asertivos de las personas, entre los cuales se mencionan; el derecho de cada quien a instituirse como su propio juez, a elegir hacerse o no responsable de los problemas ajenos, elegir dar o no explicaciones, a cambiar de opinión, a cometer errores, a admitir que no se está en posición del conocimiento de algo, prescindir de la aprobación y/o aceptación de los demás, el derecho a no comprender ni satisfacer las expectativas de los demás, a no esperar la aprobación ajena, a no alcanzar la perfección.

Cada persona también debe gozar del derecho a ser tratado con dignidad y respeto, tener autonomía en la toma de sus decisiones, identificar y satisfacer sus necesidades individuales, mantener, valorar, emitir y cambiar de pensamientos, ideas, creencias y opiniones, aceptar los errores, erradicar los sentimientos de culpa, rechazar aquellas solicitudes, consejos, recomendaciones y expectativas que no generan satisfacción ni bienestar, establecer las prioridades propias, disfrutar de sí mismo, solicitar reciprocidad en las relaciones, disfrutar de los logros y del éxito personal, tomar descansos para reponer energía en los momentos de cansancio y/o agotamiento mental y físico, así como exigir respeto a la privacidad.

Por otra parte, existe una serie de recursos que hacen posible sostener los derechos asertivos frente a los otros en los contextos; familiar, académico y/o laboral. Estos recursos son considerados como técnicas asertivas y exploran, entre otras cosas, las maneras de decir no, las estrategias para realizar o rechazar peticiones, para mantener la postura o posición propia ante las diferencias de criterios con los otros, la práctica de la aserción negativa en la asunción de los errores propios sin la adopción de actitudes ansiosas o defensivas, la aserción positiva al apreciar las cualidades propias y elogiar o destacar las cualidades positivas de los otros, práctica de la flexibilidad al ser empático y colocarse en sintonía con los otros para conseguir una actitud o respuesta favorable de parte de ellos.

# Capítulo XI.

## Emociones, Bienestar Personal y Éxito Académico



# CAPÍTULO XI.

## EMOCIONES, BIENESTAR PERSONAL Y ÉXITO ACADÉMICO

Lenin Cayetano Lascano Sánchez, María José Ruiz Moreno,  
Gabriela Estefanía Pacheco Oñate, Rocío del Carmen Cando Calapiña,  
Luis Aladino Panimboza Capuz y Alcívar Wilfrido García Ninabanda.

Un conjunto de factores influye en el éxito académico, así como de la disposición de los recursos necesarios para alcanzarlo. La edad, los hábitos de aprendizaje, el nivel educativo de los progenitores o representantes, el compromiso y la satisfacción por el estudio, las dinámicas y prácticas familiares, el tiempo destinado a las actividades escolares, la calidad de la vida familiar, las reglas, normas y expectativas del entorno social, entre muchos otros, son factores que influyen en la experiencia personal y en el éxito académico de los estudiantes, además de contribuir directa o indirectamente con el bienestar personal físico y emocional también repercuten en el éxito académico, ya que son factores estrechamente interconectados. Por eso, hay que atender a la dimensión emocional de la vida de los estudiantes y docentes, así como a su bienestar personal.

### **La dimensión emocional**

Los estudios al respecto han confirmado el papel clave que juegan las emociones en el rendimiento académico. Las emociones constituyen complejos sistemas de estímulos que incluyen componentes cognitivos, conductuales, fisiológicos y experienciales, que producen sensaciones de bienestar o de malestar. Para Bericat (2012), las emociones se construyen activamente como producto de la continua interacción social, y las experiencias personales son neurálgicas en el estado y en la madurez emocional. Según esta perspectiva psicológica, lejos de ser innatas y universales, las emociones se experimentan a lo largo del recorrido vital, las mismas se producen de manera involuntaria y no se encuentran almacenadas en ningún área concreta del cerebro, es decir, son resultados de procesos neurofisiológicos surgidos como la adaptación propia de un cerebro que sostiene conexiones con múltiples entornos, frente a los cuales debe responder para adaptarse y sobrevivir. En este sentido, las emociones vendrían a ser la consecuencia de un proceso adaptativo a un contexto concreto.

Además de ser determinante en el rendimiento y el éxito académico en los diferentes niveles educativos, el buen estado emocional, promovido por una adecuada autorregulación de esa dimensión vital, permite desarrollar de manera adecuada la identidad, la autoestima y

la seguridad en sí misma de una persona. Mientras que las emociones positivas coadyuvan en la resolución de problemas, las negativas dificultan el rendimiento y el éxito académico (Blanco, 2022).

Adicionalmente, Arbocco (2016) señala que el estrés emocional continuo y descontrolado tiene relación con el deterioro cognitivo y con las dificultades de aprendizaje. El desarrollo y la formación de actitudes, entendidos como procesos mentales que sistematizan la conducta, están interconectados con el comportamiento. Más que acciones concretas, las actitudes pueden identificarse como elementos que motivan y/o incentivan determinados comportamientos.

En el contexto de la educación formal las actitudes se abordan como parte del crecimiento y de la madurez personal y social. Según Latorre (2020), las actitudes son la disposición permanente del sujeto con relación a una parte o aspecto de la realidad o de su entorno. El componente actitudinal es clave en el proceso de aprendizaje, dado que implica las tendencias de las acciones individuales, influidas por los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales.

Ningún individuo se encuentra exento de sufrir o padecer problemas de índole psicológica y emocional o de hallarse en situación de vulnerabilidad en determinado momento, ya que toda persona se enfrenta a un sinnúmero de cambios, decisiones, hechos, circunstancias, eventos, que, en algunos casos, pudieran resultar adversos o traumáticos. Los estudiantes tienen un elevado nivel de riesgo de enfrentar problemas emocionales y de salud mental, tanto por los profundos cambios inherentes al desarrollo biológico como por la necesidad de adaptarse y responder a las expectativas y exigencias de múltiples entornos; familia, escuela, entorno extracurricular y/o recreativo.

La infancia es fundamental para comenzar a desarrollar las conductas y capacidades básicas para reconocer, expresar y regular las emociones. Los estudiantes que desarrollan mejores habilidades para regular sus emociones muestran poco o ningún nivel de apatía, son más resolutivos, responsables, asertivos y perseverantes y, como resultado tienen un mayor nivel de rendimiento y éxito académico. Los estudiantes con elevados niveles de conciencia adquieren mayor compromiso y motivación para alcanzar sus objetivos (Seaman y Giles, 2021).

La autoconfianza la autorregulación, la empatía y las acciones colaborativas también se benefician al desarrollar las competencias emocionales lo que, al mismo tiempo, repercute en el mejor desenvolvimiento de la personalidad de los estudiantes, contribuyendo a reducir

los niveles de ansiedad, estrés, erradicando las conductas y/o comportamientos agresivos, violentos o de acoso y fomentando un clima escolar favorable y con altos niveles de calidad.

En la medida en que las personas gestionan positivamente sus metas y alcanzan de manera exitosa sus objetivos académicos van adquiriendo, paralelamente, una mayor habilidad para regular sus estados emocionales de forma óptima, incrementando la autoconfianza, la automotivación y la perseverancia.

Las competencias emocionales pueden influir en la adaptabilidad escolar y social a través de diferentes vías como la estimulación del componente cognitivo, al concentrar el pensamiento en las metas escolares, la restricción y control de las conductas y acciones impulsivas, la reducción de los niveles de ansiedad y estrés y el incremento de la motivación. Esta última constituye uno de los elementos más decisivos en el éxito académico, en virtud de que permite plantear un objetivo y planificar las diferentes tareas y la adecuación de los recursos, incluida la gestión del tiempo, para alcanzar el objetivo formulado (Véliz, 2018).

La motivación posee una significativa relación con la eficacia académica, ya que refuerza la creencia del sujeto en sus propias capacidades e incentiva su esfuerzo y constancia. Por el contrario, los desequilibrios emocionales afectan de manera negativa la memoria, la concentración, y se traducen en el fracaso escolar, en la exigua productividad académica y en el escaso o bajo rendimiento escolar, lo que, a su vez, incrementa los estados de ansiedad, estrés y frustración.

Las competencias emocionales pueden explicar el éxito académico por su incidencia positiva en la salud mental y emocional de los estudiantes. Un mayor desarrollo de dichas competencias se vincula con mayores niveles de bienestar psicológico y actitudes y comportamientos más adecuados. En contraposición, el escaso desarrollo de tales competencias se traduce en la pobreza o en la carencia de habilidades emocionales y sociales, que pueden, además, hallarse conectadas a ciertos trastornos del aprendizaje, del lenguaje, del habla, y o comorbilidades como la depresión, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), trastorno del espectro autista (TEA), entre otros (Oramas et al, 2024). Así entonces, aunque disponer de inteligencia emocional permite contar con un conjunto de medios y recursos de gran valor en el rendimiento y éxito académico, es necesario indagar hasta qué punto los estudiantes con una regulación emocional deficitaria pueden desarrollar y ejercitar esas habilidades de inteligencia emocional en el entorno escolar.

## **El bienestar personal**

El bienestar personal es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) como un estado mental, físico y social en el que el individuo se encuentra preparado para hacer frente a las tensiones cotidianas, desempeñarse de forma productiva y participar adecuadamente en sus diferentes entornos de socialización. Este bienestar se manifiesta en las adecuadas respuestas psicofisiológicas frente a los estímulos externos y en un óptimo estado de equilibrio físico y mental.

Esta condición de equilibrio físico y mental participa de un complejo proceso autoconciencia que conduce a una valoración afirmativa de la vida, a la preponderancia de las actitudes positivas, a la correspondencia entre las aspiraciones y metas y los logros obtenidos, así como en la demostración de un saludable estado emocional y afectivo (Martínez y otros, 2021). Existe una estrecha relación entre el bienestar personal, los estilos cognitivos y la inteligencia general, por lo que resulta fundamental integrar, en el currículo escolar, estrategias para promover el bienestar emocional, con la acogida e incorporación de programas de educación emocional que contribuyan en el manejo eficiente de las emociones por parte de los estudiantes.

Asimismo, es importante motivar la formación docente en competencias emocionales para que los educadores puedan ofrecer un apoyo eficaz a los estudiantes. Contribuir a que el contexto escolar propicie el bienestar emocional en los docentes y estudiantes y que los docentes estén capacitados para guiar de manera adecuada, no solo eleva el rendimiento académico, sino que se traduce en el logro de un desarrollo integral y en personas más competentes y equilibradas para hacer frente a los retos y problemas de la vida. Este enfoque integral de la educación resulta crítico para el alcance de un aprendizaje significativo y más efectivo para los estudiantes y para la sociedad.

Hay que comprender que los diferentes entornos de interacción humana están en una continua transformación que conlleva a cambios en los objetivos, normas, necesidades, metas, valores y expectativas tanto personales como sociales, por lo que la educación es uno de los entornos más propicios para desarrollar las habilidades y capacidades; intelectuales, emocionales y conductuales para que los estudiantes puedan afrontar con éxito los retos y problemas de tales transformaciones (Blanco, 2022).

Como se conoce, la educación constituye una responsabilidad social que involucra a todo un grupo de individuos y conecta los diferentes entornos de socialización de las personas; familia,

escuela, entorno social y cultural en general. El éxito académico concierne al proceso educativo y es favorecido por el bienestar emocional, el desarrollo de competencias emocionales y de relaciones interpersonales en los diferentes entornos de socialización donde se despliega la personalidad del sujeto.

El proceso de socialización arranca en la familia (entorno más íntimo) y se extiende con la extensa etapa de escolaridad en los diferentes niveles del sistema educativo y en otros espacios donde se emplea el tiempo libre y de ocio. En estos entornos de socialización, el individuo se prepara para incorporarse, en la etapa de la adultez, al entorno laboral (Hidalgo y Párraga, 2024). De allí la importancia de la coherencia en la actitud y comportamiento en los diferentes contextos de socialización en los cuales transcurre el dilatado período de la vida humana.

Es posible clasificar el bienestar mental en dos categorías amplias; el bienestar intrapersonal y el bienestar interpersonal. El primero es considerado como la capacidad y habilidad de identificar, comprender y regular los estados emocionales, la conducta y el comportamiento propio de manera adecuada, mientras que el segundo (bienestar interpersonal) permite vincularse de forma idónea con los otros (Pérez, 2019). En el contexto educativo, el bienestar mental puede verse afectado por la presencia de elevados niveles de angustia, ansiedad y estrés ante la presión por el rendimiento académico, las transformaciones propias de la transición hacia la adolescencia y/o adultez y por el tipo de relaciones interpersonales que se lleguen a establecer.

En general, uno de los objetivos prioritarios en el entorno escolar es el fomento del bienestar emocional, por lo que es básico incorporarlo de manera transversal en los diferentes niveles educativos, ya que el currículo requiere asumir el bienestar emocional como una de los objetivos clave en el desarrollo de las competencias y capacidades de las personas, al contribuir a que los sujetos puedan poner en práctica sus competencias emocionales con la regulación adecuada de sus emociones, actitudes y comportamiento.

Los trastornos mentales, así como la ansiedad, depresión y estrés inciden significativamente y de manera negativa en el rendimiento y éxito académico. Los estudiantes que presentan estas condiciones carecen de la disposición necesaria para hacer frente a los problemas escolares, tienen problemas con la concentración y la memoria, padecen de déficit atencional, carecen de autoconfianza, automotivación, perseverancia, dificultades para tomar decisiones adecuadas y llevar a cabo actividades con eficacia.

La relación entre el bienestar personal y el rendimiento académico ha llegado a convertirse en un asunto de significativo interés en el contexto educativo, en virtud de que diversos problemas, en la dinámica emocional del individuo, son capaces de incidir de manera negativa en el desempeño y rendimiento, al reducir la concentración, retención de información y la participación activa de los estudiantes en el quehacer escolar.

Asimismo, en los diferentes entornos de socialización, incluido el escolar, las personas con discapacidad física o mental suelen afrontar retos adicionales vinculados a una mayor vulnerabilidad emocional, derivada de la discriminación, el aislamiento, la soledad, el desafío de lidiar con actitudes hostiles, el *bullying* y/o el acoso, lo que incrementa el riesgo de estrés y ansiedad con importantes repercusiones en el bienestar mental y emocional. De allí la importancia de fomentar los hábitos del autoconocimiento, autocuidado y la autoconfianza personal, así como la empatía, el respeto y la responsabilidad desde las etapas temprana de la escolaridad, con la finalidad de mejorar el bienestar y la calidad de vida (Hidalgo y Párraga, 2024).

Dado lo expuesto, es importante considerar la importancia del manejo de estrategias asociadas a la psicología para la adecuada comprensión y gestión de los problemas, carencias y riesgos de naturaleza emocional tanto en los estudiantes como en la comunidad académica, en general. El incremento en los niveles de apatía, desmotivación, estrés, ansiedad, pánico, acoso y conductas violentas en el entorno escolar reiteran la necesidad de tales estrategias de gestión de la conducta y del comportamiento, así como de regulación emocional.

En este sentido, se entiende que el bienestar mental, asumido como el estado de equilibrio y/o coherencia entre la autonomía, las emociones y la conducta, resulta crítico en el desenvolvimiento de una personalidad funcional y sana, tanto para la propia persona como para los demás (Latorre, 2020). Este bienestar incorpora nociones como la autoaceptación y la responsabilidad personal como factores adaptativos imprescindibles en el desarrollo humano.

En suma, el bienestar mental es un factor clave en el éxito académico, ya que existe una relación positiva y significativa entre ambas dimensiones. De allí la necesidad de pensar en estrategias integrales que contribuyan a fortalecer ambos indicadores y no solo uno de los términos de la ecuación. El futuro escolar y curricular se orienta hacia el desarrollo y acogida de programas de intervención que trabajen ambos aspectos de forma recíproca para la promoción de entornos escolares sanos e inclusivos.

### **El rendimiento y el éxito académico**

El rendimiento académico se define como el logro de los objetivos y metas planteadas, en cuanto al aprendizaje, en el contexto educativo formal. Como se ha mencionado, dicho rendimiento no solo depende de la capacidad intelectual y/o del desarrollo cognitivo de los estudiantes, sino que se vincula, además, a diversos factores de índole emocional, familiar y social (Seaman y Giles, 2021). Entre los factores emocionales se destacan la autoestima y la autoconfianza, en virtud de que los sujetos que poseen estas competencias suelen caracterizarse por la persistencia, la resiliencia y la responsabilidad.

El rendimiento y el éxito en el entorno educativo se vincularon, durante mucho tiempo, exclusivamente a las capacidades y al desarrollo intelectual de los estudiantes. Los altos niveles de rendimiento y productividad en el contexto escolar se asociaron a la mayor capacidad y desarrollo intelectual. Esta visión de la inteligencia llegó a ser considerada como insuficiente, pues determinados grupos de estudiantes que no llegaban a obtener altas calificaciones en las asignaturas tradicionales del currículo (lengua, matemática, biología, geografía entre otras), exhibían claras disposiciones hacia otras competencias y talentos.

La evidencia empírica, antes descrita, condujo al desarrollo de nuevas teorías con relación a la inteligencia para incluir no solo factores racionales, sino también elementos emocionales. Es decir, la visión reduccionista de la inteligencia se transformó con el paso del tiempo y con la incorporación de nuevas perspectivas teóricas relacionadas con la inteligencia y, especialmente con el desarrollo de la teoría de la inteligencia emocional. En la actualidad se ha llegado a destacar la importancia que tiene el equilibrio personal (emoción/bienestar) en el alcance de las metas, entre ellas, el éxito académico (Oramas et al, 2024).

La inteligencia emocional es parte del desenvolvimiento pleno de la personalidad, en la adaptabilidad de la persona al entorno, en el logro de diferentes objetivos y en el dominio de los retos y problemas personales y sociales. Se subraya la idea de que la inteligencia cognitiva no es un indicador suficiente ni exclusivo en el rendimiento escolar, por lo que hay que valorar también la inteligencia emocional y el bienestar personal en el éxito académico desde las etapas iniciales de escolaridad.

El desarrollo de la inteligencia emocional se inicia en la infancia con la interacción del niño en entorno familiar, y se extiende a partir de la interrelación personal del individuo con otros

entornos de socialización; la escuela durante una larga etapa de la vida, los espacios para el ocio, el deporte o la recreación y el entorno laboral en la etapa adulta.

Las habilidades emocionales que facilitan que un niño tenga un elevado rendimiento académico son las mismas que llevan al joven, al adolescente, al adulto y a los adultos mayores a lograr los objetivos de su vida. De allí la importancia de desarrollar, desde las etapas iniciales de la vida, las habilidades emocionales necesarias para el sano, adecuado y exitoso desenvolvimiento y desarrollo de la persona humana.

La interrelación entre bienestar mental y rendimiento académico no deja de ser de gran complejidad y reciprocidad; dado que el deterioro del bienestar mental puede manifestarse en el detrimento del rendimiento académico, mientras que las mejoras en el bienestar pueden, de igual manera, expresarse en el incremento del rendimiento. Pero, además, el fracaso escolar puede conducir a riesgos y a problemas de carácter emocional. Los estudiantes que no se encuentran en capacidad de controlar los niveles de ansiedad, depresión y estrés corren un mayor riesgo de deserción escolar (Blanco, 2022).

El éxito académico, cuestión relevante en el entorno educativo, no tiene relación exclusiva con el componente cognitivo e intelectual, sino que incluye, también, elementos de carácter psicoemocionales y de acceso a recursos, medios, soporte y apoyo tanto familiar como institucional. Otro elemento adicional en el aprovechamiento académico tiene que ver con el empleo de las estrategias y recursos didácticos, así como la adecuada evaluación del rendimiento, de acuerdo con las condiciones, capacidades limitaciones, debilidades y fortalezas de los aprendices en un determinado contexto sociocultural.

En general, el rendimiento académico, la inteligencia emocional y el bienestar personal están interconectados. Es importante recordar que la inteligencia emocional, se considera clave de la inteligencia de los seres humanos. Los estudiantes que disponen de mejores habilidades en la regulación emocional y conductual suelen poseer un mayor grado de control sobre las expectativas, experiencias y demandas de los diferentes entornos donde se desenvuelve. Asimismo, estos estudiantes gestionan mejor la frustración, los fracasos y los eventos adversos, pues tienen una mayor resiliencia y están capacitados para controlar los estados de tensión y estrés. A mayor nivel de inteligencia emocional, mayor bienestar emocional y mayor rendimiento académico.

### **Los beneficios del aprendizaje socioemocional**

La educación socioemocional genera un efecto positivo en el rendimiento académico, al favorecer la motivación, estimular la atención y concentración e incrementar la resiliencia frente a los problemas dentro y fuera del ámbito académicos. La educación socioemocional incentiva el desarrollo de habilidades y competencias de comunicación, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo y cooperativo. Este tipo de educación puede contribuir a la reducción de conductas de agresividad, violencia y *bullying* en el ámbito escolar, en virtud de que las habilidades para identificar y gestionar las emociones, inciden en la empatía y el respeto hacia los otros, lo que da lugar a un ambiente respetuoso y seguro (Profuturo, 2023).

Si bien el estudiante es el agente clave en el aprendizaje socioemocional, no se debe subestimar la importancia del docente. Este último es un agente decisivo en la idónea implementación de los currículos orientados a la educación emocional y en la generación de un contexto de aprendizaje enriquecedor, desde el punto de vista emocional. La formación del docente para el aprendizaje socioemocional representa serios problemas y amerita de estrategias eficaces (UNESCO, 2025). De las propias habilidades emocionales de los educadores dependerá su capacidad de conseguir efectos beneficiosos para los estudiantes, en cuanto a la capacidad para percibir, reflexionar, evaluar las emociones propias como una habilidad característica del desenvolvimiento humano.

Solo con la adecuada formación del docente es posible conseguir, en el estudiantado, el desarrollo de las competencias emocionales básicas conducentes a la regulación emocional. Esto implica necesariamente un cambio de paradigma, en cuanto a la formación docente se refiere, que permita deslastrarse de los enfoques tradicionales, meramente academicistas, para relevar la importancia de la educación emocional y comprender cómo esta contribuye al bienestar en el entorno escolar. Aunque hay diversas estrategias para la formación de docentes y profesores, una de las estrategias de mayor eficacia es el empleo de múltiples recursos educativos, congresos, simposios, talleres, cursos, que no solo den cuenta del impacto positivo del aprendizaje, sino que permitan adquirir solidez en el basamento teórico relacionado con este tipo de aprendizaje (Cano et al, 2022).

Con relación al aprendizaje actitudinal, este está relacionado con la forma en que las actitudes y el comportamiento se expresan y manifiestan a partir de la unicidad de cada persona, evento o circunstancia. En los diferentes procesos humanos se encuentran involucrados los componentes; cognitivo, emocional y conductual. Estas tres dimensiones constituyen parte

de la integralidad humana y reflejan cómo los individuos reaccionan y/o afrontan diferentes situaciones en entornos diversos.

El componente cognitivo está vinculado al pensamiento, al intelecto. Por su parte la dimensión emocional se relaciona con las respuestas neurofisiológicas concretas frente a determinados estímulos internos y/o externos y la dimensión conductual se relaciona con las acciones y con el comportamiento (Bericat E. , 2012). Estos tres componentes o dimensiones ameritan de un saludable equilibrio para reducir y controlar los riesgos y consecuencias desfavorables o negativas para la persona o para los otros. Entre los beneficios del aprendizaje socioemocional pueden enumerarse los siguientes:

1. Incrementa la productividad y el rendimiento académico: La disposición de apoyo y oportunidades para el desarrollo de las capacidades cognitivas, emocionales y sociales produce un significativo impacto en los logros académicos.
2. Favorece la autoestima y el autoconcepto que inciden en las habilidades y en la calidad de las relaciones intrapersonales e interpersonales.
3. Contribuye a erradicar la conducta antisocial o socialmente desordenada, los pensamientos autodestructivos y a reducir los niveles de acoso, agresión y violencia.
4. Ayuda en la reducción de los índices de deserción escolar y disminuye el riesgo de consumo temprano de sustancias ilícitas.
5. Tiene incidencias positivas en la adaptación escolar, social y familiar y mejora el rendimiento académico.
6. Favorece el adecuado desenvolvimiento cognitivo, emocional y social, es decir, prepara al sujeto para afrontar los problemas del futuro. Los estudiantes que logran consolidar sus habilidades emocionales y sociales tienen mayores posibilidades de alcanzar metas; obtención de grados académicos, reducción del riesgo de deserción escolar, finalización de la carrera, continuidad en los estudios universitarios, acceso a puestos de trabajo estables, mejor retribuidos y más gratificantes.
7. Ayuda en la formación de entornos de bienestar; cálidos, sanos y seguros. Aunque el aprendizaje socioemocional no sustituye o subsana las necesidades de intervención en salud mental para los estudiantes que lo requieran, sí aporta múltiples factores de protección emocional; como relaciones interpersonales de empatía, solidaridad, respeto y afecto.
8. Permite controlar y reducir los problemas relacionados con los trastornos emocionales y mentales, al propiciar una actitud más positiva frente a los retos académicos,

reducir el estrés y la angustia, instituir una disciplina escolar adecuada, erradicar la violencia física, mental y el *bullying* o comportamientos de acoso escolar.

9. Favorece los sentimientos y emociones relacionados con la seguridad, soporte y apoyo en el intercambio entre estudiantes, así como entre estudiantes y docentes. De esta manera, se obtiene una mejor respuesta en la colaboración interpersonal y en los sentimientos de pertenencia al grupo y a la comunidad.
10. Permite alcanzar la eficacia académica en los diferentes contextos socioculturales, integrados por diversos grupos etarios y comunidades diversas en los socioeconómico y/o cultural.
11. Aporta beneficios en la etapa adulta: El aprendizaje socioemocional no solo beneficia a los estudiantes, sino que sus beneficios se extienden hasta los docentes y demás adultos que forman parte del contexto escolar, en virtud del adecuado manejo de la conducta social.

Por otra parte, y a propósito de los esfuerzos futuros en el diseño de programas que permitan desarrollar las habilidades emocionales desde las etapas iniciales de la vida, es importante recordar tres aspectos fundamentales e interrelacionados, como lo son:

- a. El entorno escolar como contexto relevante de socialización emocional.
- b. La función del docente como guía, conductor emocional y uno de los referentes clave, en la vida de los estudiantes, con respecto a la expresión de actitudes, sentimientos emociones y comportamientos.
- c. La formación permanente del docente y la transformación del currículo para evitar tanto las deficiencias en la formación de los nuevos docentes como los vacíos curriculares con relación al tema de la inteligencia emocional, o la carencia de recursos para manejar el tema en las aulas.

No obstante, lo retos, problemas y obstáculos que pongan en riesgos las transformaciones curriculares, cada vez es más notoria la necesidad de superar con éxito esos bemoles para introducir los cambios necesarios que contribuirán a formar y a proporcionar a los seres humanos las herramientas, habilidades y capacidades imprescindibles para adaptarse, desarrollarse y ser exitosos en un ambiente en continua transformación.

## REFERENCIAS

- Adam, E. (2003).** *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela.* . Graó.
- Agencia de la Calidad de la Educación. (2022).** *Problemas y buenas prácticas para el aprendizaje socioemocional.* Agencia de la Calidad de la Educación de Chile.
- Albertí, M.; Boqué, M. . (2015).** Hacia una pedagogía restaurativa: superación del modelo punitivo en el ámbito escolar. . *Revista de Mediación*, 8(1), 36-49. . <https://doi.org/https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5655007>
- Álvarez, D. (2018).** La familia y su importancia en la infancia. *Revista Educación Las Américas*, 6(1), 7-12. [https://doi.org/Disponibile en https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8814233](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8814233)
- Alvarez, E. (2020).** Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 388-408.
- Andana. (01 de Marzo de 2019).** *El esfuerzo y la perseverancia son valores esenciales para la vida.* Obtenido de Andana Editorial: <https://blog.andana.net/2019/03/01/el-esfuerzo-y-la-perseverancia-son-valores-esenciales-para-la-vida/>
- Angeluchi, L. (2006).** Estrés: aspectos básicos y su relación con la salud. En Y. e. Peña, *Una introducción a la psicología* (págs. 411-444). Universidad Católica Andrés Bello (ve).
- APA. (2011).** *Camino a la resiliencia.* Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Arango et al. (2024).** Importancia en la educación: de las habilidades socioemocionales: Una revisión documental. *RHS. Revista Humanismo y Sociedad*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22209/rhs.v12n2a05>
- Araya, S., Espinoza, L. . (2020).** *Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos.* Propósitos. <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.312>
- Arbocco, M. (2016).** Neurociencias, educación y salud mental. *Propósitos y representaciones*, 4(1), 327-362.

- Areste, J. (22 de mayo de 2025).** *¿Cuál es el impacto de la tecnología en las relaciones familiares?* Obtenido de alivianate.org: <https://alivianate.org/familia/cual-es-el-impacto-de-la-tecnologia-en-las-relaciones-familiares/>
- Aristóteles. (2005).** *Ética a Nicomaco*. Madrid: Alianza Editorial.
- Aurienma, M. (2021).** La empatía como pura interacción: de Weber a la neurosociología. *Miríada*, 13(17), 343-352. [https://doi.org/Disponibile en https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-catolica-de-salta/psicologia/dialnet-la-empatia-como-pura-interaccion-de-weber-ala-neurosociolo-8154420/111795839](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-catolica-de-salta/psicologia/dialnet-la-empatia-como-pura-interaccion-de-weber-ala-neurosociolo-8154420/111795839)
- Bächler et al. (2020).** Evaluación de la formación emocional Inicial docente en Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 75-106. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939bachler5>
- Barahona, C. y Chávez, E. (2024).** La resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Unidad Educativa Manabí del Ecuador. *Espacios*, 45(2). <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n02p01>
- Basarab et al. (26 de Febrero de 2025).** *Carta de la transdisciplinariedad*. Obtenido de Filosofía.org: <https://www.filosofia.org/cod/c1994tra.htm>
- Bateson, G. (1979).** *Mind and Nature: A Necessary Unity*. Dutton.
- Benoit, C. (2023).** La escucha empática, una habilidad fundamental para el trabajo colaborativo docente. *Revista San Gregorio*, 1(54), 165-182.
- Benson, R. (2025).** *Pensamiento Positivo: Cómo El Poder Del Pensamiento Positivo Puede Ayudarte a Mejorar Tu Calidad De Vida*. Barnes & Noble.
- Bericat, E. (2012).** *Emociones*. Obtenido de Sociopedia: <https://idus.us/items/24f5f49e-98b0-4171-827a-88115bfa333f>
- Bericat, E. (2012).** *Emociones*. *Sociopedia*: <https://doi.org/https://idus.us/items/24f5f49e-98b0-4171-827a-88115bfa333f>
- Bisquerra, R. (2000).** *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2003).** Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

- Bisquerra, R. (2003).** Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://doi.org/https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R.; López Cassá, É. . (2020).** *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. El Ateneo.
- Blanco, A. (2022).** El sistema educativo colombiano, realidades y retos a superar. *Revista Dialogus*, 5, 47-58.
- Blog psicología al día. (25 de agosto de 2025).** *Rueda de las emociones*. Obtenido de <https://psicologiacadadia.com/rueda-de-las-emociones/>
- Bracamontes et al. (2024).** Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior: una revisión documental. *IE Revista De Investigación Educativa De La REDIECH*, 15(e1924), 1-17. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v15i0.1924](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1924)
- Bracamontes et al. (2024).** Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior: una revisión documental. *IE. Revista De Investigación Educativa De La REDIECH*, 1(17). <https://doi.org/> [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_red](https://doi.org/10.33010/ie_rie_red)
- Brackett et al. (2019).** Enhancing academic performance and social-emotional learning: A social and emotional learning (SEL) curriculum. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 1021-1037. <https://doi.org/10.1037/a0027268>
- Brackett et al. (8 de mayo de 2025).** *Emotional Intelligence*. NOBA: . Obtenido de <https://nobaproject.com/modules/emotional-intelligence#:~:text=Peter%20Salovey%20and%20John%20D,Salovey%20&%20Mayer%2C%201990>
- Brandl, E. (2024).** *La máscara de la empatía: Entre la simulación y la incapacidad de transferir habilidades*. Edenilson Brand.
- Briceño, E. (2024).** *La paradoja del rendimiento: Cómo aprender y crecer sin comprometer los resultados*. . Sirio.
- Bustamante, E. (2007).** *El sistema nervioso: desde las neuronas hasta el cerebro humano*. Universidad de Antioquia.

- Caise et al. (2025).** Efecto del aprendizaje basado en proyectos en el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes de educación básica superior. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 6058-6072. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i2.17349](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17349)
- Campuzano et al. (2024).** Desarrollo integral de los estudiantes: Importancia de la inteligencia emocional en el ambiente escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 7675-7693. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11959](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11959)
- Cannon, W. (1927).** The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39(1), 106-124. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1415404>
- Cano et al. (2022).** *Bienestar emocional. Aprendizaje socioemocional en el ámbito educativo*. Valencia, España: Generalitat Valenciana.
- Cañarte et al. (2025).** Neuroplasticidad y factores socioemocionales en la educación inclusiva: retos y oportunidades. *Polo del Conocimiento*, 10(2), 295-316. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v10i2.8873>
- Cárceles et al. (2024).** Mentalidad de crecimiento y rendimiento en matemáticas en estudiantes de 6.º de educación primaria. En e. a. Adamuz, *Investigación en Educación Matemática* (págs. 145-152). SEIEM.
- Carrera, B. y Mazzarella, C. (2001).** Vygotsky: Enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 40-44. [https://doi.org/Disponibile en https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf)
- Caruso, D. y Salovery, P. (2005).** *El directivo emocionalmente inteligente. La inteligencia emocional en la empresa*. Algaba.
- Castro et al. (2022).** Factores que influyen en la comunicación y cambio entre los miembros de la familia: Descripción Cualitativa. *Jóvenes en la Ciencia*, 16(1), 1-9. [https://doi.org/Disponibile en https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3524](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3524)
- Center Child Study. (13 de MAYO de 2025).** *RULER*. Obtenido de Yale School of Medicine: <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/ruler/>
- Chóliz, M. (2005).** *Psicología de la emoción. El proceso emocional*. Universidad de Valencia.

- Claro, S. (2019).** *Motivación escolar y mentalidad: Evaluación de mediciones auto-reportadas por medio de marcadores biológicos.* . Pontificia Universidad Católica de Chile .
- Coello, Y. (julio-diciembre de 2017).** Estudio fenomenológico de la resiliencia: una visión desde la experiencia del docente universitario. *Cienciamatria: Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 5(9).
- Costa, C., et al. (2021).** Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la inteligencia emocional para la aplicación de la educación emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Covey, S. (2003).** *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva [versión PDF]*. Paidós.
- Cruz, C. (Septiembre de 2015).** Resiliencia. *Research*.
- Damásio, A. (1997).** *El error de Descartes. La razón de las emociones.* . Editorial Andrés Bello.
- Delfín et al. (2021).** Caracterización de los roles familiares y su impacto en las familias de México. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 128-138. [https://doi.org/Disponibile en https://www.redalyc.org/journal/280/28068276012/28068276012.pdf](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://www.redalyc.org/journal/280/28068276012/28068276012.pdf)
- Di Doménico, N. (2025).** *Neuroconexiones: El cerebro social en acción.* . Autores de Argentina.
- Díaz, J., Flores, E. . (2001).** La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. . *Salud Mental*, , 24(4), 20-35. [https://doi.org/Disonible en https://www.researchgate.net/publication/26476461\\_La\\_estructura\\_de\\_la\\_emocion\\_humana\\_Un\\_modelo\\_cromatico\\_del\\_sistema\\_afectivo](https://doi.org/Disonible%20en%20https://www.researchgate.net/publication/26476461_La_estructura_de_la_emocion_humana_Un_modelo_cromatico_del_sistema_afectivo)
- Diogenes, L. (1985).** *Vida de los más ilustres filósofos griegos.* Barcelona: Orbis.
- Dubois, F. (07 de mayo de 2024).** *El impacto de la comunicación digital en las relaciones familiares.* Obtenido de Dynamics and Learning: <https://dynamicsandlearning.com/es/post/impacto-comunicacion-digital-relaciones-familiares/>
- Dueñas, M. . (2002).** Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 31(5), 77-96. . <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Dweck, C. (2006).** *Mindset: The New Psychology of Success.* . Ballantine Books.

- Dweck, C. (2008).** *Brainology: Transforming Students' Motivation to Learn*. The Trident Reader. [https://doi.org/Disponibile en https://www.lamission.edu/sites/lamc.edu/files/2022-08/Brainology\\_85E\\_0.pdf](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://www.lamission.edu/sites/lamc.edu/files/2022-08/Brainology_85E_0.pdf)
- Echavarría, H., et al. (2023).** Sobre el Empirismo, Racionalismo y otras perspectivas epistemológicas. *Perspectivas Epistemológicas*, 1-11. [https://doi.org/Disponibile en https://cicese.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1007/4005/1/Echavarria%20Heras%20et%20al%20%282023%29%20Ensayo%202.1%20Final%2015.pdf](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://cicese.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1007/4005/1/Echavarria%20Heras%20et%20al%20%282023%29%20Ensayo%202.1%20Final%2015.pdf)
- Educrea. (15 de Mayo de 2025).** *Convivencia escolar: ¿Cómo trabajar las emociones en el aula?.* Obtenido de <https://educrea.cl/como-trabajar-las-emociones-en-el-aula/>
- Ekman, P. (1973).** Facial Expressions of Emotion: An Old Controversy and New Findings. En varios, *The Handbook of Emotions* ( (págs. 22-40). Guilford Press.
- Espinoza, K. y Gamonet, R. (2023).** Crianza Vertical y Horizontal para la Formación de Actitudes Pro Positivas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 7854-7871. [https://doi.org/ https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8368](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8368)
- Esquivel, L. (2001).** *El libro de las emociones*. Debolsillo.
- Euroinnova. (25 de mayo de 2025).** *El papel de la percepción en el aprendizaje*. Obtenido de <https://www.euroinnova.com/docencia-y-formacion-para-el-profesorado/articulos/percepcion-en-el-aprendizaj>
- Fernández et al. (2022).** Nuevas tendencias en la investigación de la educación emocional. *Escritos de Psicología. Psychological Writings*, 15(2), 144-147. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i2.15842>
- Fernández, C. (2011).** La inteligencia emocional como estrategia educativa inclusiva. *Innovación educativa*, 21(1), 133-150.
- Fernández, P., Ramos, N. . (2004).** *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Editorial Kairós, S.A. [https://doi.org/ https://www.google.co.ve/books/edition/Desarrolla\\_tu\\_inteligencia\\_emocional/7u2bDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=Como+desarrollar+la+inteligencia+emocional&printse](https://doi.org/https://www.google.co.ve/books/edition/Desarrolla_tu_inteligencia_emocional/7u2bDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=Como+desarrollar+la+inteligencia+emocional&printse)
- Fundación Kiri. (mayo de 25 de 2025).** Obtenido de Kiri: <https://fundacionkiri.cl/>

- Fundación Monte. (25 de mayo de 2025).** Obtenido de Escuelas Changemaker Ashoka: <https://www.fundacionmontemadrid.es/wp-content/uploads/2016/01/changem.pdf>
- Gadamer, H.-G. (1960).** *Verdad y Método*. Ediciones Sígueme.
- Gajardo, J., & Tilleria, J. (31 de julio de 2019).** Inteligencia emocional: una clave para el éxito académico. *Revista Reflexión e investigación educativa*.
- Gallego, S. (2006).** *Comunicación familiar: un mundo de construcciones simbólicas y relacionales*. Universidad de Caldas. [https://doi.org/Disponibile en https://kingsridgecofc.org/pdf/comunicacion-familiar-un-mundo-de-construcciones-simbolicas-y-relacionales/](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://kingsridgecofc.org/pdf/comunicacion-familiar-un-mundo-de-construcciones-simbolicas-y-relacionales/)
- García, A. . (2020).** Percepción emocional: sociología y neurociencia afectiva. *Revista Mexicana de Sociología*, 82(4), 835-863. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2020.4.59209>
- García, C. (2004).** Sobre el conocimiento en Locke. *Ánfora*, 11(19), 139-155. <https://doi.org/> Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121262>
- García, F. y Chong, M. (2022).** Influencia de las emociones positivas en el aprendizaje de la Matemática de los estudiantes de Básica Superior. *Revista Cognosis*, 7, 47-62. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i>
- Gardner, H. (1995).** *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. . Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (1995).** *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. . Fondo de Cultura Económica.
- Gibson, L. (2022).** *HIJOS ADULTOS DE PADRES EMOCIONALMENTE INMADUROS*.: Sirio.
- Giles et al. (2007).** Intergenerational communication beliefs across the lifespan: Comparative data from India. *Communication Reports*, 20(2), 75-89. <https://doi.org/10.1080/08934210701643701>
- Glover, M. (2017).** *La inteligencia emocional*. . Redbook Ediciones.
- Goldstone et al. (1997).** Learning to Bridge Between Perception and Cognition. En P. S. Goldstone, *Perceptual learning* ( (págs. 1-14). Academic Press.

- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual.* . Ediciones B.
- Goleman, D. (1998).** *Working with Emotional Intelligence.* . Bantam Books.
- Goleman, D. (2010).** *La práctica de la inteligencia emocional.* . Kairós.
- Gómez, T. (15 de mayo de 2025).** *¿Qué es la regulación emocional?* Obtenido de Psiconecta: <https://psiconecta.org>
- González, M. (2018).** Perspectivas de aprendizajes ecológicos. *REDpensar*, 7(2), 1-9. [https://doi.org/Disponibile en https://pdfs.semanticscholar.org/21f7/c37f6118091d8af0844d189ad76d4a0c8084.pdf](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://pdfs.semanticscholar.org/21f7/c37f6118091d8af0844d189ad76d4a0c8084.pdf)
- Guarnizo et al. (2023).** Relación entre inteligencia emocional y la resolución de conflictos en estudiantes de educación media. *Warisata. Revista de Educación*, 15(5), 8-21. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.61287/warisata.v5i15.7>
- Gutierrez, P. (21 de Mayo de 2025).** *Inteligencia Emocional: El rol de las emociones en nuestra vida.* Obtenido de LinkedIn:: <https://es.linkedin.com/pulse/inteligencia-emocional-el-rol-de-las-emociones-en-vida-gutierrez#:~:text=Empat%C3%ADa%20o%20reconocimiento%20de%20las%20emocione>
- Heidegger, M. (1990).** *Ser y tiempo.* Fondo de Cultura Económica.
- Hidalgo, J., & Párraga, S. (Marzo-abril de 2024).** Educación emocional y el desempeño académico de los estudiantes de la básica superior. *Ciencia Latina*, 8(2).
- Hirsch, A. (2010).** El papel de la responsabilidad en la ética El papel de la responsabilidad en la ética El papel de la responsabilidad en la ética El papel de la responsabilidad en la ética profesional. *Educación y ciencia*, 1(38), 43-54.
- Hojat et al. (2011).** Physicians' empathy and clinical outcomes in diabetic patients. *Academic Medicine*, 3(86), 3(86), 359-366. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>.
- Ibáñez et al. (2025).** El estado emocional y su impacto en el aprendizaje actitudinal de estudiantes del nivel primario. *Revista Invencom: Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad*, 5(1).

- Ibarrola, B. (25 de Mayo de 2025).** *El desarrollo de la inteligencia emocional. Concepcionistas:* . Obtenido de [http://www.concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller\\_inteligencia\\_emocional.pdf](http://www.concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller_inteligencia_emocional.pdf)
- Ibarrola, B. (25 de Mayo de 2025).** *El desarrollo de la inteligencia emocional. Concepcionistas:*. Obtenido de [http://www.concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller\\_inteligencia\\_emocional.pdf](http://www.concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller_inteligencia_emocional.pdf)
- Inmordino, M. (2016).** Emotion, Sociality, and the Brain's Default Mode Network: Insights for Educational Practice and Policy. . *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*,, 3(2), 211-219. . <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2372732216656869>
- INSST. (2024).** *La conducta asertiva como habilidad social.* Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: <https://www.insst.es/documentacion/coleccionestecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/19-serie-ntp-numeros-646-a-680-ano-2024/>
- Izaguirre, M. (2017).** *Neuroproceso de la enseñanza y del aprendizaje. Metodología de la aplicación de la neurociencia en la educación.* . Alpha.
- Jacovidis et al. (22 de mayo de 2025).** *Bachillerato Internacional . La mentalidad de crecimiento en la enseñanza y el aprendizaje.* Obtenido de <https://www.ibo.org/es/research/wellbeing-research/growth-mindset-thinking-and-beli>
- James, W. (1994).** *What is an emotion?* . Mind.
- Kanheman, D. (2013).** *Pensar rápido, pensar despacio.* Debate.
- Kirmayer, L. (2008).** Cultural competence and evidence-based practices in mental health care. *Handbook of cultural competence in counseling*,, 75(2), 335-348. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.03.018>.
- Kitayama et al. (2006).** Culture, emotion, and well-being: A cultural perspective on the psychology of emotions. En. *Handbook of cultural psychology*, 91(5), 505-535. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>
- Lagos, N. (2024).** Educación emocional en la formación del profesorado de Chile. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28), 685-702 . <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1970>

- Latorre, V. (2020).** Reformas universitarias ecuatorianas: El acceso a la educación superior. *Panorama*, 14(27), 73-88.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986).** *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Ledezma et al. (2016).** El cerebro social: entre las neuronas espejo y la oxitocina. *Fundamentos en Humanidades*(2), 69 - 73.
- LeDoux, J. . (2014).** Rethinking the Emotional Brain . En e. a. B. Brożek, *The Emotional Brain Revisited* (págs. 13-84). Copernicus Center.
- Lemus, D. (2023).** *Geopolítica, una forma de mirar al mundo*. . Ediciones Tecnológico de Monterrey.
- Locke, J. (2005).** *Ensayo sobre el entendimiento humano* . Fondo de Cultura Económica.
- López, K. (2023).** El papel de las emociones en el aprendizaje: una mirada desde la perspectiva. *. Polo del conocimiento*, 8(8), 799-810. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v8i8>
- Lozano, C. (13 de julio de 2023).** *Terapia Online. La técnica del semáforo*: . Obtenido de blog Carolina Lozano : <https://carolinalozanopsicologia.es/la-tecnica-del-semaforo/>
- Maggioni. (2023).** *Neurociencia de las Emociones: Una manera simple de entender la mente y las emociones*. Amazon.
- Manes, F. (2014).** *Usar el cerebro*. . Planeta.
- Marín, R. (2016).** *La perseverancia*. Unidad técnico pedagógica .
- Martínez, J. (2025).** *El arte de enseñar: Psicología educativa en acción*. Juan Martínez.
- Martínez, Jiménez, Rojas, & Mac. (2021).** Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión con alcance con meta-análisis. *Terapia psicológica*, 39(3), 405-426.
- Martins, J. (2025).** *La importancia de la inteligencia emocional*. Asana . <https://doi.org/https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Matsumoto, D. (1990).** Cultural influences on the perception of emotion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20(1), 1-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0022022189201006>
- Mayer et al. (2000).** Models of emotional intelligence. En R. J. Sternberg, *Handbook of intelligence* (págs. 396-420). Cambridge University Press.

- Mayo Clinic. (Mayo de 2025).** *Adopta una actitud asertiva: reduce el estrés y comunícate mejor.* Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyles/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
- Merleau-Ponty, M. (1993).** *Fenomenología de la percepción.* Planeta.
- Mestres, L. (2022).** *Escuelas emocionalmente competentes. Cómo fomentar el desarrollo emocional de la comunidad educativa.* Ediciones SM.
- Miranda, M., & Daturi, D. (2021).** La empatía y su trascendencia en educación. *La Colmena*(112), 51-62. <https://doi.org/10.36677/lacolmena.v0i112.15772>
- Morán et al. (enero-febrero de 2024).** El autodesarrollo humano y el valor de la responsabilidad. *Ciencia Latina Internacional*, 8(1).
- Morgan, H. . (2021).** Howard Gardner's Multiple Intelligences Theory and his ideas on promoting creativity. . En F. ., Reisman, *Celebrating giants and trailblazers: A-Z of who's who in creativity research and related fields* (págs. 124-141). KIE Publications.
- Morris, C. y Maisto, A. (2001).** *Introducción a la psicología.* Pearson.
- Moscoso, M. (2019).** Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117.
- Nilsson, P. (2003).** *Empathy and emotions On the notion of empathy as emotional sharing.* Umeå University.
- OCDE. (2016).** *Habilidades para el progreso social. El poder de las habilidades sociales y emocionales.* . . OCDE.
- Olson, D. (1988).** Circumplex model of family systems. En D. Olson, *Family assessment and intervention. En D. Olson, C. Smith, & D. Sprenkle, Circumplex model: Systemic assessment and treatment of families* (págs. 7-40). The Haworth Press.
- OMS. (28 de mayo de 2025).** *Salud mental.* (O. P. Salud, Editor) Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Oramas et al. (2024).** El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Ortega y Gasset, J. (1952).** *Kant, Hegel, Dilthey.* Revista de Occidente.

- Ospina et al. (2022).** Filosofía de la mente y algunos paradigmas del aprendizaje en Psicología de la educación. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 33(1), 43-69. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.17163/soph.n>
- Oviedo, M. y Márquez, R. (2021).** Pedagogía de las emociones en la escuela: Un desafío para la construcción de paz. En M. Quintero Mejía, *Pedagogía de las emociones: Narrativas de maestros y maestras en contextos de posconflicto.*. UD.
- Palau, S. (2007).** El crecimiento emocional: Un delicado equilibrio entre proximidad y distancia. . En Adam Picaso, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la Escuela* (págs. 49-59). Laboratorio Educativo.
- Papanicolaou, A. (2004).** Schachter y Singer y el enfoque cognitivo. *Revista Española de Neuropsicología*, 1(2), 53-73. [https://doi.org/Disponible en https://www.researchgate.net/publication/28137628\\_Schachter\\_y\\_Singer\\_y\\_el\\_enfoque\\_cognitivo](https://doi.org/Disponible en https://www.researchgate.net/publication/28137628_Schachter_y_Singer_y_el_enfoque_cognitivo)
- Peña, T. (2004).** Eleanor Gibson (1910-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 353-355. [https://doi.org/Disponible en https://www.researchgate.net/publication/26594706\\_Eleanor\\_Gibson\\_1910-2002](https://doi.org/Disponible en https://www.researchgate.net/publication/26594706_Eleanor_Gibson_1910-2002)
- Peñalver, P. (2025).** Autoconocimiento y gestión de las emociones en educación . En P. e. González, *Introducción a la gestión de las emociones: Qué son y cómo se gestionan.* (págs. 11-28). Dykinson, S.L.
- Pérez, J. (2019).** Inteligencia emocional percibida con el autoestima y satisfacción con la vida. *Revista Internacional de investigación*, 498-512.
- Piaget, J. (2002).** *El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño.* Paidós.
- Piaget, J., Inhelder, B. . (2000).** *The psychology of the child.* Basic Book.
- Pilar, I., & González, L. (2015).** Responsabilidad personal y autorresponsabilidad en salud. Consideraciones desde la ética de la salud pública. *Bioética*, 1(2).
- Pineda, I. y Yáñez, J. (2024).** *Las emociones en perspectiva: Un análisis interdisciplinario de su evolución histórica.* Sello Editorial UNAD. <https://doi.org/https://doi.org/10.22490/UNAD.9789586519755>

- Pinedo, I. y Yáñez, J. (2017).** Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum. *Veritas*, 36(1), 47-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0718-92732017000100003>
- Pino, E. y Granja, A. (2022).** La Neurociencia Social como Herramienta para el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales. *Polo del Conocimiento*, 7(4), 1319-1336. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v7i4.3892>
- Ponce, J. (2024).** *Ponce sobre John Locke. Un análisis académico del ensayo sobre el entendimiento humano.* JD Ponce.
- Prince, T. (2019).** *Ejercicios de mindfulness en el aula: 100 ideas prácticas.* . Narcea Ediciones.
- Profuturo. (19 de diciembre de 2013).** *Profuturo.* Obtenido de Los bebés enseñando empatía: <https://profuturo.education/observatorio/uncategorized/los-bebes-ensenando-empatia/>
- Profuturo. (14 de julio de 2023).** *Aprendizaje socioemocional: cómo afrontarlo desde la escuela.* Obtenido de <https://profuturo.educacion/observatorio/competencias-xxi/aprendizaje-socioemocional-comlo-afrontarlo-desde-la-escuela/>
- Purves, D. (2024).** *Neurociencia.* Bookey.
- RAE. (16 de MAYO de 2025).** *Real Academia Española.* . Obtenido de Mentalidad: : <https://dle.rae.es/mentalidad>
- Ramírez, A. (22 de Mayo de 2025).** *Mentalidad de crecimiento. Adolfo Ramírez: /.* Obtenido de <https://adolforamirez.es/2024/07/09/mentalidad-de-crecimiento>
- Ricoeur, P. (2006).** *Caminos del reconocimiento. Tres estudios (versión PDF).* Fondo de Cultura Económica.
- Rifkin, J. (2010).** *La civilización empática. La carrera hacia una conciencia global en un mundo en crisis.* Paidós.
- Rivadeneira, J. y Rivadeneira, M. (2021).** Validación de la Escala de Fortalezas Familiares en población adulta chilena. *Acta Colombiana de Psicología*, 242(1), 120-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.2.11>
- Rizzolatti, G. y Craighero, L. (2004).** The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27(1), 169-192. <https://doi.org/0.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>.

- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004).** The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 169-192.
- Rodríguez et al. (2020).** Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 23-50. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1205>
- Rodríguez, B., & Cubillos, J. (2024).** ¿Qué necesitamos para que la escuela enseñe a convivir? Insuficiencias formativas en gestión de la convivencia escolar entre docentes y directivos de la Región de Aysén. *Revista enfoques educacionales*, 21(1), 184-216. <https://doi.org/10.5354/2735-7279.2024.7159>
- Rodríguez, J. (mayo de 2024).** Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Internacional Tecnológica Educativa. Docentes 2.0*, 17(1), 400-411.
- Rodríguez, M. (22 de mayo de 2025).** *La importancia de enseñar a nuestros estudiantes sobre mentalidad*. Obtenido de Ruta Maestra: <https://rutamaestra.santillana.com.co/la-importancia-de-ensenar-a-nuestros-estudiantes-sobre-mentalidad/>
- Román, J. (2016).** *el poder de la perseverancia*. Obtenido de <https://www.motivando.com>
- Roots of empathy. (2025).** *Roots of empathy*. Recuperado el 25 de mayo de 2025, de Building Caring, peaceful and civil societies: <https://rootsofempathy.org/>
- Rosales, J. (2015).** Percepción y Experiencia. *EPISTEME*, 35(2), 21-36. <https://doi.org/10.1016/j.episte.2015.05.002> Disponible en [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-43242015000200002&script=sci\\_abstract](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-43242015000200002&script=sci_abstract)
- Rotger, M. (2018).** *Neurociencia. Neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje. Nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro*. Brujas.
- Sandua, D. . (2024).** *La doble cara de la tecnología: La adicción a internet y su impacto en la sociedad actual* . Amazon Digital Services LLC - Kdp.
- Sanz, S. (22 de mayo de 2025).** *Psytel. La neuroplasticidad y cómo construir nuevos hábitos*. Obtenido de <https://psytel.es/es-realmente-posible-cambiar-de-mentalidad-la-neuroplasticidad-y-como-construir-nuevos-habitos>
- Sarmiento et al. (2024).** Aprendizaje socioemocional y neuroplasticidad: Estrategia para potenciar el bienestar y desempeño académico en estudiantes. *Ciencia Latina Revista*

*Científica Multidisciplinar*, 8(5), 4960-4985. <https://doi.org/> <https://doi.org/> <https://doi.org/10.37811>

**Sartre, J. P. (2015).** *Sketch for a Theory of the Emotions*. . Routledge Great Mind. . <https://doi.org/> <https://doi.org/10.4324/9781315851006>

**Satir, V. (2005).** *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. . PAX México.

**Seaman, H., & Giles, P. (2021).** Supporting children's social and emotional wellbeing in the early years: an exploration of practitioners perceptions. *Early Child Development and Care*, 19(6), 861-875.

**Shi et al. (2022).** The effectiveness of promoting alternative thinking strategies program: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(1). <https://doi.org/> <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1030572>

**Sigüenza et al. (2024).** La comunicación familiar en el desarrollo y ajuste psicosocial de los adolescentes: el impacto sobre la formación del autoconcepto. *Transformación*, 20(2), 267-280. <https://doi.org/> Disponible en [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-29552024000200267](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-29552024000200267)

**Singh, R. (2024).** *Mente Positiva, Metas Positivas: Claves para la Actitud y la Mentalidad*. Rana Books.

**Smith, M. (2019).** *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas [versión PDF]*. Narcea.

**Stein, E. (2004).** *Sobre el problema de la empatía*. Trottra.

**Suárez, P. y Vélez, M. (2018).** El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 173-198. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.25057/issn.2145->

**Szokolszky et al. (2019).** . Ecological approaches to perceptual learning: learning to perceive and perceiving as learning. *Adaptive Behavior*, 27(6), 1-26. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.1177/1059712319854687>

**Taubenschlag, C. (2020).** Un aporte de Edith Stein a la antropología de su tiempo. *Sapientia*, 76, 55-78. <https://doi.org/> Disponible en <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13405/1/aporte-edith-stein-antropolog%c3%ada.pdf>

- The Decision Lab. (1 de mayo de 2025).** *Mentalidad fija*. Obtenido de The Decision Lab. : <https://thedecisionlab.com/es/reference-guide/psychology/fixed-mindset>
- Torices, J. (2017).** Emoción y percepción: una aproximación ecológica. *Análisis Filosófico*, 37(1), 5-26., 37(1), 5-26. <https://doi.org/10.36446/af.2017.1>
- Toro, J., Yepes, M. . (2018).** *El cerebro del siglo XXI*. El Manual Moderno Colombia.
- UNESCO. (2019).** *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo*. UNESCO Disponible en <https://www.unesco.org/en/articles/aportes-para-la-ensenanza-de-habilidades-socioemocionales-estudio->.
- UNESCO. (31 de enero de 2025).** *Lo que hay que saber sobre el aprendizaje socioemocional*. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/articulos/lo-que-hay-que-saber-sobre-el-aprendizaje-sociemocional>
- Vargas, L. (1994).** Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47-53. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>
- Velásquez, J. (s.f.).** *La importancia de la comprensión emocional*. Universidad del Rosario. Obtenido de . Universidad del Rosario:: <https://urosario.edu.co/noticias/la-importancia-de-la-comprension-emocional-172>
- Véliz, V. (2018).** Calidad en la Educación Superior. Caso Ecuador. *Atenas*, 1(41), 165-173.
- Vilatuña et al. (2012).** Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 13, 123-149. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Villegas, C. (2021).** La inteligencia emocional junto a la inclusión para una adecuada convivencia, rendimiento y motivación. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 182-193. [https://doi.org/Disponibile en https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3735052](https://doi.org/Disponibile%20en%20https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3735052)
- Voca Editorial. (13 de mayo de 2025).** *¿Qué es Casel?*. Obtenido de <https://www.vocaeditorial.com/blog/que-es-casel/>
- Wagner, G. (2004).** *Mindfulness para la vida diaria*. Arlibros.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1991).** *Teoría de la comunicación humana [versión PDF]*. Herder.

**Williams, A., & Nussbaum, J. (2001).** *Intergenerational communication across the life span.* Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410601025>

**York, J. (22 de Mayo de 2025).** *Qué es una mentalidad de crecimiento y cómo puedes cultivarla.* . Obtenido de BBC News Mundo. : <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-63516403>

**Yun Dai, R. (2004).** *Emotion, and Cognition. Integrative perspectives on intellectual functioning and development.* Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781410610515>

TINTA  
Sabia  
EDITORIAL



ISBN: 978-9942-7425-2-0



9 789942 742520