



**Innova  
Teaching  
School**

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL BIENESTAR Y ÉXITO  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO PRIMARIA**

EMOTIONAL EDUCATION IN THE WELL-BEING AND ACADEMIC  
SUCCESS OF SIXTH GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS

**Trabajo de Investigación para optar al Grado Académico de Bachiller  
en Educación**

**Autores**

Doris Elizabeth Huapaya Sanchez  
<https://orcid.org/0009-0009-9278-161X>

Leslie Veronica Pereyra Vergara  
<https://orcid.org/0009-0001-8736-7045>

Mirtha Johana Pusaico Napa  
<https://orcid.org/0009-0001-3777-0522>

**Asesor**

Jesus Martin Crisologo Galvan  
<https://orcid.org/0000-0002-3888-9373>

**Lima, mayo, 2025**

# Monografía

**6%**  
Textos sospechosos



**3% Similitudes**  
< 1% similitudes entre comillas  
0% entre las fuentes mencionadas  
**4% Idiomas no reconocidos**

Nombre del documento: Monografía.docx  
ID del documento: a8a54c7ebb0c438c88c49c4239c159d3bce3b694  
Tamaño del documento original: 96,87 kB

Depositante: Jesús Crisólogo Galván  
Fecha de depósito: 15/6/2025  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 15/6/2025

Número de palabras: 11.973  
Número de caracteres: 84.307

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes de similitudes

### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>doi.org</b>   La inteligencia emocional en el desarrollo del aprendizaje cooperativo d... <a href="https://doi.org/10.31948/fpe.v1i11.4284">https://doi.org/10.31948/fpe.v1i11.4284</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (65 palabras)
2	<b>hdl.handle.net</b>   Bienestar y relaciones sentimentales en adolescentes de Andalu... <a href="http://hdl.handle.net/10396/19671">http://hdl.handle.net/10396/19671</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (52 palabras)
3	<b>titula.universidadeuropea.com</b> <a href="https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/6509/TFM_Alba_Duran...">https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/6509/TFM_Alba_Duran...</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (27 palabras)
4	<b>repositorio.unae.edu.ec</b>   Fortalecimiento de la inteligencia emocional en niños/... <a href="http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2364/1/TESIS_FINAL_Melissa_Nicole_Pizar...">http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/2364/1/TESIS_FINAL_Melissa_Nicole_Pizar...</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (28 palabras)
5	<b>aprenderhoy.site</b>   La conexión entre el bienestar emocional y el rendimiento es... <a href="https://aprenderhoy.site/la-conexion-entre-el-bienestar-emocional-y-el-rendimiento-escolar/">https://aprenderhoy.site/la-conexion-entre-el-bienestar-emocional-y-el-rendimiento-escolar/</a> 20 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)

## **DEDICATORIA**

Dedico esta monografía a mis estudiantes, quienes me inspiraron a desarrollar estrategias orientadas a mejorar la Educación Emocional y el autocontrol de las emociones. Su ejemplo y vivencias impulsaron en mí el compromiso de fortalecer su calidad humana a través de una educación más consciente, empática y transformadora.

**Doris Huapaya Sanchez**

Con cariño dedico esta monografía a mi tío Carlos, por su apoyo invaluable en cada paso del camino. Y a mi querido papá, cuyo amor y enseñanzas siguen guiando mi vida, incluso en su ausencia. Gracias por ser mi fuerza y mi inspiración.

**Leslie Veronica Pereyra Vergara**

A mí misma, porque volver a estudiar tras la oscuridad de la depresión ha sido un acto de valentía.

Recuperar mi concentración, mi capacidad de comprender y escribir, fue un camino de esfuerzo, lágrimas y reconstrucción.

No me rendí, ni siquiera cuando todo parecía cuesta arriba. Hoy me abrazo con orgullo.

Este logro es también una forma de volver a mí.

**Mirtha Johana Pusaico Napa**

## RESUMEN

La presente monografía analiza la relación entre la educación emocional, el bienestar y el éxito académico en estudiantes de sexto grado de primaria. Se parte del reconocimiento de que, además del desarrollo cognitivo, el componente emocional es fundamental para una formación integral y equilibrada. A lo largo del trabajo se examinan las principales competencias emocionales —como la autorregulación, la empatía y la conciencia emocional— y su influencia en el rendimiento escolar, particularmente en una etapa marcada por el inicio de la adolescencia y los cambios hormonales y sociales que esta conlleva. El estudio considera investigaciones recientes y estudios de caso que demuestran cómo la implementación de programas de educación emocional puede mejorar la motivación, reducir el estrés y fortalecer la autoestima del alumnado. Asimismo, se proponen estrategias aplicables en el aula, orientadas a fomentar un ambiente seguro y positivo, que favorezca tanto la convivencia como el aprendizaje. Se concluye que integrar la educación emocional desde las primeras etapas escolares no solo beneficia el desarrollo personal de los estudiantes, sino que también potencia significativamente su desempeño académico. Finalmente, se plantea la necesidad de capacitar a los docentes en este enfoque y de consolidar la educación emocional como parte esencial del currículo escolar.

**Palabras clave:** educación emocional; bienestar estudiantil; éxito académico; inteligencia emocional; adolescencia.

## ABSTRACT

This monograph explores the connection between emotional education, well-being, and academic success in sixth-grade primary school students. It highlights the importance of emotional development as a fundamental pillar of comprehensive education, alongside cognitive growth. The study focuses on key emotional competencies—such as self-regulation, empathy, and emotional awareness—and their impact on academic performance during a stage of life marked by early adolescence and its related social and hormonal changes. Drawing on recent research and practical case studies, the paper demonstrates how implementing emotional education programs can increase student motivation, reduce stress, and enhance self-esteem. It also presents classroom strategies aimed at creating a safe and supportive learning environment that encourages both academic progress and positive interpersonal relationships. The findings suggest that integrating emotional education early in a child’s schooling not only contributes to personal growth but also improves academic achievement. The study concludes by emphasizing the importance of equipping teachers with the necessary tools and training to apply emotional education, advocating for its inclusion as a core component of the school curriculum.

**Keywords:** emotional education; student well-being; academic success; emotional intelligence; adolescence.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
INTRODUCCIÓN .....	8
CAPÍTULO I: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA .....	9
1.1. Definición de las emociones .....	9
1.1.1. Emociones básicas .....	9
1.1.2. Clasificación .....	11
1.1.3. Funciones .....	11
1.2. Las emociones en los adolescentes .....	12
1.2.1 Cambios emocionales en la adolescencia: influencias hormonales y sociales .....	12
1.2.2 La adolescencia y su forma única de sentir las emociones .....	14
1.2.3 Las emociones adolescentes en el contexto de postpandemia .....	14
1.3. La educación emocional .....	15
1.3.1. Competencias emocionales como base de la educación emocional .....	15
1.3.2. Objetivos de la educación emocional .....	16
1.3.3. El autocontrol como componente fundamental de la educación emocional .....	17
1.4. Importancia de la educación emocional en los estudiantes adolescentes de sexto grado de primaria .....	18
1.4.1. La educación emocional en el bienestar y aprendizaje .....	18
1.4.2. Educación emocional en sexto grado de primaria: preparación para la adolescencia y la vida adulta .....	19
1.4.3. Inteligencia emocional en la labor docente .....	19
1.5. Estrategias para el desarrollo de la educación emocional en el aula .....	20
1.5.1. Estrategias y recursos para la educación emocional .....	20
1.5.2. Herramientas para mejorar la inteligencia emocional .....	21

1.5.3. Gestión emocional en la adolescencia .....	21
1.5.4. Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional en la adolescencia .....	22
CAPÍTULO II. BIENESTAR EMOCIONAL Y ÉXITO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA .....	23
2.1. Bienestar emocional en estudiantes de sexto grado primaria .....	23
2.1.1. Definición de bienestar emocional .....	23
2.1.2. Factores que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes adolescentes del sexto grado de primaria .....	24
2.1.3. Estrategias para promover el bienestar emocional en el aula .....	25
2.2. Éxito académico en estudiantes de sexto grado de primaria .....	26
2.2.1. Definición de éxito académico en los estudiantes .....	26
2.2.2. Factores que contribuyen al éxito académico.....	27
2.2.3. Estrategias para fomentar el éxito académico en el aula .....	28
2.3. Relación entre el bienestar emocional y el éxito académico .....	29
2.3.1. Interacciones entre bienestar emocional y rendimiento escolar .....	30
2.3.2. Caso práctico y estudio relevante .....	31
2.4. Desafíos y propuestas para la implementación de la educación emocional en el contexto educativo .....	33
2.4.1. La educación emocional en el aula: contextualización y relevancia .....	34
2.4.2. Impacto de la educación emocional en el rendimiento académico y social de los estudiantes .....	35
2.4.3. Estrategias para el desarrollo de la educación emocional en el aula .....	37
CONCLUSIONES .....	39
REFERENCIAS .....	41

## INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de la reflexión pedagógica, se ha debatido sobre los elementos fundamentales que propician un aprendizaje significativo. Tradicionalmente, el énfasis ha estado en el desarrollo cognitivo, centrado en la adquisición de conocimientos y habilidades intelectuales. Sin embargo, desde finales del siglo XX, ha cobrado fuerza una mirada más integral, que reconoce en la educación emocional un componente esencial para el bienestar del estudiante y el desarrollo de su potencial académico.

Esta monografía explora la relación entre la educación emocional, el bienestar y el éxito académico, con especial atención en los estudiantes de sexto grado de primaria. Esta etapa representa una transición entre la infancia y la adolescencia, caracterizada por cambios hormonales, emocionales y sociales que influyen en la forma en que los estudiantes aprenden, se relacionan y enfrentan los desafíos escolares.

Más allá de reunir teorías o definiciones, este trabajo busca vincular la investigación sobre educación emocional con estrategias concretas que los docentes pueden aplicar en el aula. Se analizan las competencias emocionales clave que los estudiantes deben desarrollar, como la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y otras habilidades que fortalecen la convivencia y la interacción social.

La finalidad de esta monografía es ofrecer una mirada profunda y aplicada sobre la educación emocional como base para una formación más humana, integral y transformadora. Al fortalecer la dimensión emocional de los estudiantes, también se potencia su bienestar, su aprendizaje y su desarrollo como personas capaces de convivir, reflexionar y construir un mejor futuro.

## **CAPÍTULO I: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES**

Desde que Daniel Goleman publicó su libro en 1995, acerca de la inteligencia emocional, ésta se ha convertido en un tema muy mencionado, en diferentes áreas, incluida la educación. En este capítulo, primero se explicará qué son las emociones y cómo influyen en los adolescentes. Luego, se hablará sobre la inteligencia emocional, su importancia y algunas herramientas para desarrollarla.

### **1.1. Definición de las emociones**

Para entender la inteligencia emocional, primero es necesario saber qué son las emociones. Según Fernández-Berrocal y Extremera (2019), una emoción es “un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno (...), y que no puede observarse directamente, sino que se deduce de sus efectos y consecuencias sobre el comportamiento” (p. 17). Esto significa que, aunque no se puedan ver, las emociones influyen en cómo las personas actúan y reaccionan ante diferentes situaciones. Entenderlas ayuda a mejorar el autocontrol y la convivencia, algo clave para los estudiantes de sexto grado, quienes atraviesan cambios importantes al entrar en la adolescencia y en la educación secundaria.

#### 1.1.1. Emociones básicas

Las emociones son reacciones naturales que todos los seres humanos experimentan. Ekman (1992) explica que estas emociones son fundamentales para adaptarse al entorno y que se presentan de manera similar en todas las culturas. A continuación, se describen algunas de ellas:

- **Alegría:** Se siente cuando ocurre algo positivo. La Real Academia Española (2023) la define como una sensación de satisfacción que aparece al lograr algo deseado o esperar un suceso agradable. Ekman (1992) la describe como "una reacción emocional positiva que se manifiesta cuando se logra un objetivo anhelado o se vive un suceso beneficioso" (p. 175). Fredrickson (2001) agrega que la alegría "no solo

es un sentimiento agradable, sino que también incrementa los recursos individuales y promueve la resiliencia" (p. 220).

- **Ira:** Es un estado emocional de gran intensidad que puede expresarse con palabras o acciones. Según la Real Academia Española (2023), se trata de una reacción que, en algunos casos, puede llevar a conductas agresivas. Lazarus (1991) señala que la ira surge cuando una persona siente que ha sido tratada de manera injusta o cuando encuentra un obstáculo para alcanzar sus objetivos (p. 222).
- **Miedo:** Se experimenta cuando se percibe un peligro, ya sea real o imaginario. La Real Academia Española (2023) lo describe como una reacción de alerta ante una amenaza. Galimberti (s.f.) lo define como "una respuesta corporal mediada por el sistema nervioso autónomo, que equipa al cuerpo para la batalla o la evasión" (p. 67). Öhman (2000) destaca que "el miedo posee un componente evolutivo, puesto que ha facilitado a los seres humanos la supervivencia frente a amenazas" (p. 573).
- **Tristeza:** Aparece cuando alguien siente que ha perdido algo o no ha conseguido lo que esperaba. Nyklíček, Vingerhoets y Zeelenberg (2008) afirman que es "una emoción básica que surge en respuesta a la percepción de una pérdida o fracaso, caracterizada por sentimientos de desesperanza, desapego y baja energía" (p. 47). Esta emoción ayuda a procesar momentos difíciles, pero si no se maneja bien, puede causar problemas como la depresión.
- **Asco:** Es una reacción que surge ante algo desagradable, ya sea un olor, un alimento en mal estado o una acción moralmente inaceptable. Nyklíček et al. (2008) lo definen como "una emoción básica que surge en respuesta a estímulos repulsivos, ya sean físicos, como alimentos en mal estado, o morales, como comportamientos considerados éticamente reprobables" (p. 47). Su función es proteger a las personas de posibles peligros, aunque lo que se considera repulsivo puede cambiar según la cultura y la edad.

Las emociones tienen un papel clave en el aprendizaje y la convivencia en la escuela. Afectan la motivación, la concentración y la manera en que los estudiantes se relacionan. Si los alumnos logran manejarlas bien, pueden mejorar su desempeño académico y sus relaciones. Por el contrario, una mala gestión emocional puede generar conflictos y

dificultades en el aprendizaje. Por ello, la educación emocional es fundamental para mejorar el bienestar y el rendimiento escolar.

### 1.1.2. Clasificación

Ekman (1992) clasificó las emociones en dos tipos: primarias y secundarias. Las **emociones primarias** son aquellas que aparecen desde la infancia y ayudan a la supervivencia. Entre ellas están la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco (p. 175). Estas emociones permiten responder rápidamente a lo que ocurre en el entorno (LeDoux, 1996, p. 158).

Las **emociones secundarias** son más complejas y dependen de la cultura y la experiencia de cada persona. Algunas de ellas son la culpa, la vergüenza, el orgullo y la gratitud (Ekman, 1992, p. 175). A diferencia de las primarias, estas emociones requieren un mayor desarrollo cognitivo y están influenciadas por el entorno social (Lazarus, 1991, p. 222).

En el ámbito escolar, tanto las emociones primarias como las secundarias afectan el rendimiento de los estudiantes. Las emociones positivas, como la alegría y el orgullo, ayudan a la motivación y al aprendizaje (Fredrickson, 2001, p. 220). Por otro lado, emociones como el miedo y la vergüenza pueden generar ansiedad y afectar la participación en clase (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 569). Desarrollar la inteligencia emocional en la educación es clave para mejorar la convivencia y el desempeño académico.

### 1.1.3. Funciones

Las emociones cumplen funciones importantes en la vida diaria, ya que ayudan a adaptarse, motivarse y comunicarse mejor.

- **Función adaptativa:** Permiten tomar decisiones rápidas en distintas situaciones. LeDoux (1996) explica que "su función adaptativa facilita la supervivencia y la toma de decisiones al generar respuestas rápidas ante estímulos del entorno" (p. 158). Por ejemplo, el miedo ayuda a evitar peligros y la alegría refuerza conductas positivas.
- **Función motivacional:** Las emociones influyen en el deseo de aprender y lograr metas. Lazarus (1991) señala que "las emociones orientan la conducta al valorar los

desafíos y oportunidades en función de experiencias previas" (p. 222). Un estudiante que se siente satisfecho al resolver un problema matemático tendrá más interés en la materia, mientras que la frustración puede desmotivarlo.

- **Función comunicativa:** Expresar emociones ayuda a mejorar la interacción social. Ekman (1992) indica que "la expresión emocional permite a los demás interpretar estados internos y responder empáticamente" (p. 175). Un maestro que nota que un alumno está ansioso puede ajustar su enseñanza para que se sienta más seguro.

En resumen, comprender y manejar las emociones es fundamental para mejorar la convivencia y el aprendizaje en la escuela. Desarrollar la inteligencia emocional permite a los estudiantes enfrentar mejor los retos académicos y personales, logrando así un crecimiento integral.

## **1.2. Las emociones en los adolescentes**

En la actualidad, comprender las emociones en los adolescentes es uno de los objetivos primordiales en las diversas áreas de investigación científica y educativa. Durante esta etapa, los cambios emocionales son muy marcados debido a la interacción de factores hormonales, sociales y psicológicos. Según Diz (2013), "La adolescencia es el periodo que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta el fin del proceso de crecimiento" (p. 88).

### **1.2.1. Cambios emocionales en la adolescencia: influencias hormonales y sociales**

La influencia hormonal desempeña un papel fundamental en los cambios emocionales que ocurren durante la adolescencia. En este período, el cuerpo atraviesa una transformación hormonal que lo prepara para alcanzar la madurez sexual y física. Además, la producción de hormonas sexuales como el estrógeno y la testosterona tiene un impacto considerable no solo en el desarrollo físico, sino también en las emociones y los comportamientos del individuo.

Al respecto, Diz (2013) señala:

Estos cambios se producen en un lapso relativamente corto y afectan tanto los aspectos biológicos como psicológicos y sociales. Estos procesos dependen de tres ejes hormonales principales: el eje hipotálamo-hipófisis-gonadal, el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y el eje relacionado con la hormona de crecimiento (p.88).

Por otro lado, la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal regula la respuesta al estrés y promueve la liberación de cortisol, lo que puede generar ansiedad e irritabilidad en los adolescentes, contribuyendo a cambios bruscos de humor. Como señala Diz (2013), “entre los 6 y 8 años se produce la adrenarquia, la cual antecede a la activación del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal y es independiente de este” (p. 89).

Asimismo, los ciclos menstruales (en niñas) también influyen en las emociones y generan síntomas como la irritabilidad, tristeza o ansiedad antes o durante la menstruación debido a los cambios hormonales.

Este contexto hormonal, junto con las influencias sociales, juega un papel fundamental en los cambios emocionales de los adolescentes. Estos enfrentan presiones y expectativas sociales que influyen en su estado emocional, las cuales pueden ser tanto positivas como negativas.

En este sentido, la búsqueda de identidad es uno de los factores clave. Los adolescentes comienzan a explorar quiénes son, lo que puede generar confusión, ansiedad o inseguridad. La comparación con sus pares y la necesidad de encajar en grupos sociales pueden afectar su autoestima.

Relaciones interpersonales, como los conflictos con amigos o familiares, pueden ser una fuente importante de estrés emocional. Asimismo, las amistades y las relaciones románticas adquieren mayor importancia para el adolescente, lo que puede generar emociones intensas como alegría, celos, decepción o frustración.

En lo académico y social, los adolescentes enfrentan expectativas crecientes en el ámbito escolar, familiar y social, lo que puede generar ansiedad o sentimientos de incompetencia.

También, la influencia de las redes sociales y los medios puede exacerbar la comparación social y la insatisfacción con la imagen corporal.

Según Güemes-Hidalgo, Ceñal e Hidalgo (2017), “la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés” (p. 234).

En conclusión, los cambios emocionales en la adolescencia son el resultado de una combinación de factores biológicos y sociales. Como educadores, es importante fomentar un entorno comprensivo y seguro que les permita desarrollar habilidades emocionales y sociales para afrontar desafíos en esta etapa de transición. Para lograrlo, debemos trabajar de la mano con los padres de familia y el departamento psicológico de la escuela.

#### 1.2.2. La adolescencia y su forma única de sentir las emociones

Los adolescentes tienden a experimentar las emociones de manera más intensa que los niños o los adultos. Esto puede ser atribuido a los cambios hormonales que afectan tanto su estado de ánimo como su percepción del mundo. Por ejemplo, pueden sentirse alegres y en cuestión de momentos, pasar a estar tristes o enojados.

Como señala Palacios (1999), “la adolescencia es una etapa de desequilibrio emocional, donde las oscilaciones en el estado de ánimo son frecuentes e intensas debido a los procesos de maduración biológica y al reajuste social y personal que vive el individuo” (p. 151).

Este proceso de cambios, puede provocar emociones confusas y contradictorias en la medida en que asumen diferentes roles en su entorno, cabe mencionar a Colom Bauzá y Fernández Bennassar (2009), quienes afirman que en la adolescencia se experimentan una serie de cambios biológicos, intelectuales, afectivos y de identidad personal que van a contribuir en la construcción de la personalidad a lo largo de toda la vida (p. 239).

#### 1.2.3. Las emociones adolescentes en el contexto de postpandemia

En una investigación realizada por la UNICEF (2020) sobre el impacto que causó la COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes, obtuvieron datos específicos sobre

la ansiedad y la depresión, un 27% de los participantes experimentaron ansiedad y el 15% depresión, además, el 30% identificó la situación económica como la principal influencia en sus emociones actuales.

Esta cita hace referencia al alto nivel de estrés de los adolescentes consecuencia debido al aislamiento social, el temor a contagiarse, la falta de actividad social, y en algunos casos, la pérdida de seres queridos, todo esto provocó el aumento de cambios emocionales como la ansiedad, la tristeza, el miedo y la frustración.

### **1.3. La educación emocional**

La educación emocional ha sido abordada por varios autores teniendo en cuenta la formación integral y global de la persona. Este enfoque requiere del compromiso de todos los agentes educativos centrándose no solo en el desarrollo intelectual, sino también en potenciar el desarrollo emocional. Lo que se busca es que los estudiantes no solo aprendan a gestionar sus emociones, sino también a comprenderlas y relacionarse de manera efectiva con los demás.

Según un informe de CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) (2021), los programas de educación emocional pueden mejorar las calificaciones de los estudiantes, reducir los problemas de comportamiento y fomentar un ambiente de aprendizaje más positivo.

La cita permite reflexionar sobre la visión que se debe adoptar hacia un enfoque integral de la educación emocional, el cual implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico que pueda llevarse a la práctica. Para lograrlo se debe brindar al profesorado materiales curriculares que los apoyen en su labor educativa y promuevan tanto el bienestar de los estudiantes como el de la comunidad educativa en general.

#### **1.3.1. Competencias emocionales como base de la educación emocional**

Referirse a las competencias emocionales es abrir al individuo la ruta para manejar sus emociones de manera saludable y adecuada que favorezca su bienestar personal y social. En esencia, son habilidades fundamentales para la gestión y comprensión de las emociones, clave en la educación emocional.

El Diseño Curricular (2016), en la competencia: *Construye su identidad*, en la capacidad: *Autorregula sus emociones*, enfatiza que “el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto” (p. 27). A continuación, se mencionará algunas competencias clave para la educación emocional:

- Conciencia emocional: hace referencia a la capacidad de reconocer y comprender las emociones en uno mismo y en los demás.
- Regulación emocional: esta competencia se refiere a la capacidad de manejar y controlar las emociones, evitando reaccionar impulsivamente y favoreciendo una gestión consciente y constructiva de las mismas.
- La empatía: un gran valor para cultivar y fortalecer la capacidad. Este valor juega un papel importante en las relaciones interpersonales y crea un puente hacia el diálogo efectivo y la resolución de conflictos.

Todo lo expuesto orienta al estudiante para identificar y entender sus propias emociones, quien no solo es consciente de lo que siente, sino que también tiene la habilidad de manejar sus emociones y comunicarlas de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas.

### 1.3.2. Objetivos de la educación emocional

Para Bisquerra (2003). “el objetivo de la educación emocional debe contribuir al desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar” (p. 8).

En este sentido, la educación emocional tiene un papel clave en la formación integral de los individuos, ya que no solo influye en el desarrollo personal, sino también en su capacidad para relacionarse de manera efectiva en los ámbitos social y académico. Por lo tanto, los objetivos de la educación emocional son diversos y deben orientarse a fortalecer estas competencias, lo que a su vez mejora el bienestar general de los estudiantes. Se mencionarán algunos de los objetivos específicos que guiarán el desarrollo de esta monografía (p. 29):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones (conciencia emocional)
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones (regulación emocional)
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y la habilidad para automotivarse, hace referencia a la habilidad social.

En resumen, cada objetivo cumple un rol importante para el desarrollo integral en cada individuo lo que lo llevará a resolver conflictos de manera constructiva y asumir el rol de maestro que imparte valores, afecto y empatía en el desarrollo de las habilidades, especialmente si se inicia desde la etapa infantil.

### 1.3.3. El autocontrol como componente fundamental de la educación emocional

Según lo expuesto por Hernández (2018), la autorregulación es fundamental al hablar de inteligencia emocional, entendiéndose como la capacidad de gestionar las propias reacciones y detenerse a pensar antes de actuar impulsivamente, destrezas que resultan cruciales para lograr una administración eficaz de las emociones.

Goleman (2013), señala que “la inteligencia emocional determina la capacidad potencial de que dispondremos para aprender las habilidades practicas basadas en uno de los siguientes cinco elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, autocontrol, motivación, empatía y la capacidad de relación” (p. 20).

En esta cita, el autor destaca el autocontrol como la capacidad de las personas para controlar sus impulsos y emociones de forma consciente y reflexiva, no solo para alcanzar objetivos a largo plazo, sino también para tomar decisiones más equilibradas. Por lo tanto, el autocontrol es clave para la educación emocional.

En este contexto, los docentes juegan un papel fundamental al contribuir a crear un ambiente seguro y respetuoso, donde los estudiantes puedan gestionar sus emociones de manera adecuada. Este entorno favorece el desarrollo del autocontrol, ya que les permite practicar la regulación emocional y respetar los límites de los demás, promoviendo así un espacio de aprendizaje saludable y armonioso.

## **1.4. Importancia de la educación emocional**

La enseñanza de habilidades emocionales resulta fundamental dentro de los centros educativos debido a su impactante influencia en el bienestar general y el desarrollo integral de los alumnos.

En un entorno peruano marcado por diversas realidades socio-económicas enfrentadas por muchos estudiantes locales; esta enseñanza se posiciona como un pilar clave para mitigar la ansiedad existente y promover una convivencia armoniosa que impulse el crecimiento personal según lo indicado por la Defensoría del Pueblo en 2023.

Aplicada de manera constante y arraigada en la rutina educativa diaria; tiene el potencial de generar transformaciones positivas al interior de las instituciones educativas y contribuir significativamente a la creación de entornos propicios para el aprendizaje.

Según lo señalado por Bisquerra (2020), el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes les permite comprender y gestionar de manera apropiada sus emociones, lo cual contribuye a mejorar su equilibrio emocional y sus interacciones interpersonales (Bisquerra 2020, pág 25). Los profesores tienen la capacidad de apoyar a los estudiantes en el fortalecimiento de su resiliencia y autoestima, así como en el perfeccionamiento de sus habilidades sociales mediante distintas estrategias implementadas en el entorno educativo.

Algunas investigaciones han indicado que los alumnos que aprenden a gestionar sus emociones son capaces de resolver problemas más fácilmente y afrontar desafíos desde una perspectiva positiva; además de experimentar una mejor calidad de vida en general (Fernández-Berrocal & Extremera, 2019). Es por este motivo que resultaría esencial integrar la educación emocional desde edades tempranas; ya que esta contribuye tanto al desarrollo personal como al rendimiento académico de los estudiantes en todas las etapas educativas.

### **1.4.1. La educación emocional en el bienestar y el aprendizaje**

Se ha comprobado que la educación emocional está muy relacionada con el bienestar de las personas. Soler (2016) menciona que quienes desarrollan su inteligencia emocional pueden manejar mejor el estrés y afrontar los problemas diarios de manera efectiva (p. 23). Además, aprender a reconocer y controlar las emociones permite establecer relaciones sanas, ya que las personas con buena inteligencia emocional suelen ser más empáticas y comprensivas (Soler, 2016, p. 9).

En el ámbito escolar, Logatt (2016) señala que las emociones influyen en el aprendizaje. Emociones como la felicidad y el entusiasmo pueden ayudar a mejorar la atención y la memoria, mientras que el miedo y la ansiedad pueden afectar la concentración (párr. 2). Por esta razón, es importante que los docentes se preocupen en promover un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se sientan cómodos, confiados y seguros.

#### 1.4.2. Educación emocional en sexto grado de primaria: preparación para la adolescencia y la vida adulta

El sexto grado es una fase crucial para los alumnos, ya que señala el comienzo de la etapa adolescente. López (2005) resalta que, durante esta etapa, la formación emocional es crucial para fomentar capacidades como la empatía, el autocontrol y una comunicación eficaz (p. 157).

Estas competencias no solo fortalecen el entorno educativo estas competencias, sino que también capacitan a los estudiantes para las transformaciones y retos de la educación secundaria y la vida adulta.

Merker (2022) señala que el desarrollo de habilidades para manejar las emociones durante la adolescencia ayuda a manejar la presión social y los conflictos, promoviendo un desarrollo emocional saludable y promoviendo un camino balanceado hacia la adultez (p. 32).

De forma parecida, Gordillo (2023) argumenta que las emociones influyen directamente en el desempeño académico. Si los alumnos sufren emociones adversas, su rendimiento puede ser impactado, incluso podría llevarlos al fracaso escolar, mientras que las emociones positivas les impulsan a lograr sus objetivos (p. 415).

#### 1.4.3. Inteligencia emocional en la labor docente

Los docentes tienen un papel muy importante en el desarrollo de la educación emocional de sus alumnos. Extremera y Fernández-Berrocal (2003) señalan que la capacidad de los docentes para gestionar sus emociones influye de manera significativa en el clima del aula y el rendimiento académico de los estudiantes (p. 66).

Un profesor con fuerte inteligencia emocional puede motivar a sus alumnos, resolver adecuadamente los conflictos y fomentar un entorno de respeto y confianza en el salón de clases.

Sin embargo, uno de los principales retos en Perú es la escasez de capacitación en educación emocional en los programas de capacitación profesional para profesores. Esto dificulta la gestión de situaciones difíciles en el salón de clases y genera tensión en su labor (Cejudo & López-Delgado, 2015, p. 58).

En este mismo sentido, Brackett y Rivers (2020) sugieren que los programas de capacitación en inteligencia emocional pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la relación entre docentes y estudiantes (p. 112). Por esto se puede afirmar que, la capacitación de los profesores en este campo, es esencial para que, a su vez, ellos busquen fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes.

## **1.5. Estrategias para desarrollar la educación emocional en el aula**

Para que la educación emocional tenga un impacto positivo en los estudiantes, es importante usar estrategias adecuadas. Salovey y Mayer (2020) proponen que las actividades deben centrarse en mejorar la autoconciencia, la regulación emocional y la empatía, adaptándose a la edad y a las necesidades de los estudiantes (p. 45).

### **1.5.1. Estrategias y recursos para la educación emocional**

Para ayudar a los estudiantes en la gestión efectiva de sus emociones, Zac, Mansione y Temelini, (2016) proponen ciertas actividades que pueden implementarse en el salón de clases (p. 114). Una de estas técnicas es ejercitarse en la atención plena, que consiste en concentrarse en el momento actual para disminuir la ansiedad y potenciar la concentración.

También se pueden emplear juegos de rol, en los que los estudiantes se desempeñan en diversas circunstancias para aprender a empatizar y fomentar la empatía. Otra táctica efectiva es anotar en un cuaderno de emociones, lo que les facilita meditar sobre sus emociones y comprender de manera más profunda sus propias respuestas.

Además, representar conflictos a través de representaciones teatrales contribuye a descubrir métodos positivos para solucionar problemas. Por último, fomentar la gratitud, es decir, enseñarles a valorar las cosas buenas de su vida, contribuye a fortalecer su autoestima y bienestar emocional.

#### 1.5.2. Herramientas para mejorar la inteligencia emocional

Soler (2016) sugiere que, para ayudar a los estudiantes en el desarrollo de su inteligencia emocional, pueden servir varias estrategias que se pueden implementar tanto en el aula como fuera de ella. Una de ellas son los Cursos de “Social and Emotional Learning” (SEL), o “Aprendizaje socioemocional” (en español), en los que los estudiantes aprenden a identificar sus emociones, manejar sus impulsos y comprender las emociones ajenas. Este aprendizaje les facilita potenciar su vínculo con sus compañeros y comportarse de forma más reflexiva en las diversas circunstancias complicadas que se le presentan como adolescente.

Otra herramienta esencial es la aplicación de técnicas para solucionar conflictos, que instruyen a los alumnos a manejar desacuerdos de forma pacífica, promoviendo el respeto y el diálogo en vez de la confrontación. También se recomienda realizar evaluaciones del clima escolar, que consisten en analizar el clima del aula para identificar problemas como el bullying, la falta de comunicación o la tensión entre los estudiantes, permitiendo a los docentes tomar medidas para mejorar la convivencia.

También se sugiere el trabajo en equipo como estrategia efectiva que permite a los estudiantes aprender a escuchar, dialogar y resolver problemas en conjunto. Este aprendizaje no solo fortalece sus habilidades sociales, sino que también los ayuda a desarrollar empatía y tolerancia. Finalmente, el uso de técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, contribuye a reducir la ansiedad y mejorar la concentración, lo que facilita el aprendizaje y el bienestar emocional.

#### 1.5.3. Gestión emocional en la adolescencia

Durante la adolescencia, los cambios hormonales y sociales pueden hacer que las emociones sean más intensas y difíciles de controlar. Por ello, es fundamental que los jóvenes aprendan a gestionar sentimientos como la ira, la tristeza y la ansiedad, para evitar reacciones impulsivas que afecten su bienestar y sus relaciones.

Una de las estrategias más efectivas es el diálogo, ya que hablar sobre lo que sienten les permite liberar tensiones y encontrar soluciones a sus problemas. Extremera y Fernández-Berrocal (2019) explican que la comunicación asertiva ayuda a los adolescentes a expresar sus emociones con claridad y a escuchar a los demás sin sentirse juzgados.

Otra herramienta útil es la **terapia cognitivo-conductual**, mencionada por Merker (2022), la cual ayuda a los jóvenes a reconocer pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más realistas y saludables. Además, el arte, la música y otras actividades creativas pueden servir como una vía para canalizar sus emociones de manera positiva.

Por otro lado, la **práctica de la gratitud** es una estrategia sencilla pero poderosa. Según López-Cassá (2019), reflexionar sobre los aspectos positivos de la vida y expresar agradecimiento ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Fomentar este hábito en los adolescentes puede contribuir a su bienestar emocional y a fortalecer su autoestima.

#### 1.5.4. Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional en la adolescencia

Para que los adolescentes puedan desarrollar una buena inteligencia emocional, es necesario implementar estrategias que les permitan gestionar sus emociones y resolver conflictos de manera efectiva. Según Rojas-Barahona y Cova-Solís (2014), una forma de hacerlo es mediante **juegos de rol y debates**, donde los estudiantes pueden practicar situaciones reales y aprender a reaccionar de forma equilibrada ante diferentes desafíos emocionales.

También es importante crear **espacios seguros** dentro del aula, donde los jóvenes se sientan cómodos para compartir sus emociones sin temor a ser criticados o juzgados. Brackett y Rivers (2020) afirman que los programas educativos que combinan actividades prácticas con momentos de reflexión han demostrado ser efectivos para mejorar la inteligencia emocional y, al mismo tiempo, fortalecer el rendimiento académico.

En conclusión, la inteligencia emocional es una habilidad esencial para el crecimiento personal y académico de los adolescentes. Aplicar estrategias adecuadas en el aula y en la vida diaria les permitirá enfrentar los desafíos con mayor seguridad, fortalecer sus relaciones con los demás y prepararse mejor para el futuro.

**CAPÍTULO II:**  
**BIENESTAR EMOCIONAL Y ÉXITO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES**  
**ADOLESCENTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA**

**2.1. Bienestar emocional en estudiantes de sexto grado de primaria**

Es muy importante que los estudiantes se sientan emocionalmente bien y con una sensación de estabilidad para que se puedan desarrollar de manera integral, porque la sensación de bienestar influye en su rendimiento académico y en su crecimiento personal de manera positiva. Según Bisquerra (2019), el periodo de la adolescencia “abarca importantes cambios en el ámbito cognitivo, social y emocional de los niños.

En este contexto, resulta clave promover un equilibrio emocional que les ayude a afrontar estos cambios de manera saludable” (p. 45). Por ello, los adolescentes deben haber desarrollado su bienestar emocional, lo cual es positivo para su adaptación a la escuela, así como para potenciar su resistencia ante situaciones adversas y para desarrollar sus habilidades de establecer relaciones positivas.

**2.1.1. Definición de bienestar emocional**

Según Bisquerra (2000), el bienestar emocional es: “la capacidad de una persona para manejar sus emociones, disfrutar de la vida, superar el estrés, adaptarse a los cambios y enfrentar la adversidad de manera equilibrada” (p. 23).

Siguiendo esta misma línea de investigación, Fernández-Berrocal y Extremera (2020, p. 122), sostienen que este equilibrio está relacionado con la habilidad de los estudiantes para gestionar el estrés, fomentar relaciones positivas y construir una visión positiva del aprendizaje. Se debe tener en cuenta que el bienestar emocional no se refiere solo a la ausencia de problemas psicológicos, sino también a la posesión de estrategias y recursos personales que permiten manejar los desafíos con una mentalidad positiva.

En vista de esto, se puede afirmar que cuando los estudiantes de sexto grado experimentan bienestar emocional, este influye en mayor predisposición a aprender, en un

enfoque proactivo para resolver conflictos y una autoestima fortalecida, lo cual les permite progresar en varios aspectos de sus vidas, académicas y personales.

#### 2.1.2. Factores que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes adolescentes del sexto grado de primaria

Existen factores que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes en este grado, entre los cuales se puede mencionar:

- La autoestima: que está correlacionada con su motivación y percepción de su propio rendimiento académico (Branden, 2021, p. 59). Esto significa que los estudiantes con alta autoestima se sienten con más confianza en el colegio y con menor temor a fracasar. Esta autoestima se puede ir construyendo en ellos cuando reciben reconocimiento por sus logros individuales y refuerzos positivos por parte de sus padres y educadores.
- El apoyo social: según Ruiz-Aranda, Salguero y Fernández-Berrocal (2019), los niños que reciben un entorno de apoyo tienden a ser más resistentes y mejoran psicológicamente (p. 203). A esto se puede agregar que la presencia de una familia que lo respalde en todos los aspectos, puede aliviar el impacto negativo del estrés y facilitar la comunicación emocional.
- La seguridad en el aula: para Zins y Elias (2020), la calidad de la relación entre un maestro y un estudiante es un factor determinante en el aula, ya que puede conducir a una sensación de seguridad emocional cuando el maestro es accesible y respetuoso (p. 141). Es por ello que los docentes deben ser conscientes de la importancia e influencia de su trato y dedicación a cada estudiante en particular.
- La regulación emocional: los estudios de Bisquerra y Pérez-Escoda (2021), demuestran que los estudiantes que poseen mejores habilidades de autorregulación emocional, tienen más probabilidades de ser más cooperativas en el conflicto actividades y menos probabilidades de ser reactivas e impulsivas en la toma de decisiones (p. 88).

Este estudio muestra lo importante que es controlar las emociones para llevarse bien con los demás y tomar buenas decisiones. Si los estudiantes aprenden a manejar sus

sentimientos, pueden resolver problemas con más tranquilidad y entender mejor a sus compañeros de clase. También, al no reaccionar de forma impulsiva, pueden pensar antes de actuar y tomar mejores decisiones en cada situación.

- La motivación intrínseca: según Frederickson (2019, p. 112), cuando a los estudiantes se les alienta la curiosidad y el deseo de aprender, estos se comprometen más con su propia educación. Por ello, es importante motivar a los estudiantes a sentir curiosidad y ganas de aprender, para que se involucren más en su educación. Si disfrutan el proceso de aprendizaje, ponen más esfuerzo y atención, lo cual les ayuda a obtener mejores resultados.

### 2.1.3. Estrategias para promover el bienestar emocional en el aula

Para potenciar el bienestar emocional de los estudiantes, los docentes pueden aplicar varias tácticas en el salón de clases. Al respecto, Vázquez y Hervás (2018), resaltan la importancia de crear entornos escolares positivos, ya que un ambiente de respeto y colaboración permite que los estudiantes se sientan valorados y, sobre todo, atendidos (p. 175). Una manera de lograrlo es cuando los docentes con los estudiantes puedan cocrear reglas claras para la convivencia y promuevan la armonía dentro del aula y el trabajo en equipo.

Del mismo modo, Bisquerra y Pérez-Escoda (2021), señalan que “resolver los conflictos que surgen en el aula es clave para enseñar habilidades de comunicación asertiva y mediación, porque ayuda a los alumnos a manejar situaciones de tensión sin recurrir a la agresión (p. 88). Esta es otra estrategia que resultaría eficaz para disminuir la violencia y fortalecer la convivencia armoniosa a la que se hace referencia en el párrafo anterior.

También Fredrickson (2019, p. 112) proporciona otra estrategia valiosa: que los profesores fomenten en los estudiantes la capacidad de ser agradecidos, reconociendo y valorando los aspectos positivos de sus vidas, utilizando para ello herramientas como los *Diarios de agradecimiento* o, sencillamente, recurriendo a reflexiones personales acerca de experiencias que para ellos sean significativas.

Por su parte, Zins y Elías (2020, p. 114) sugieren que en las sesiones de aprendizaje se incluyan técnicas de relajación y atención plena, como ejercicios de respiración, meditación y estiramientos, con el objetivo de que los estudiantes aprendan a manejar el

estrés y mejorar su capacidad de concentración. Estas prácticas sugeridas también serían de gran ayuda para que aprendan el autocontrol y regulación de sus emociones.

En conclusión, el bienestar emocional es un factor determinante en el desarrollo académico y personal en todo ser humano, pero en particular para los estudiantes de sexto grado de primaria. Por ello, implementar estrategias en el aula que refuercen la autoestima, el apoyo social y la sensación de seguridad puede contribuir significativamente al equilibrio emocional y sólido el estudiante, asegurando su desarrollo integral, preparándolos para los retos de la adolescencia y la vida adulta.

## **2.2. Éxito académico en estudiantes de sexto grado de primaria**

En el ámbito académico de los estudiantes el éxito no depende solo de sus capacidades intelectuales, sino de factores sociales, emocionales y psicológicos que se unen para asegurar un rendimiento académico óptimo, tal como lo dice Deci y Ryan (2000):

En contextos educativos, cuando los estudiantes experimentan un alto grado de autonomía en su aprendizaje y reciben retroalimentación que refuerza su competencia, son más propensos a desarrollar una motivación intrínseca, lo que a su vez favorece un mayor rendimiento académico (p. 68).

Es decir que, si bien las habilidades cognitivas son esenciales, también el apoyo emocional de la familia y el entorno educativo positivo contribuyen al desarrollo integral del estudiante, no solo en sus calificaciones, sino también en su bienestar general.

### **2.2.1. Definición de éxito académico en los estudiantes**

Según De la Orden Hoz (1991), el éxito académico no solo se refiere al rendimiento académico medido por calificaciones, sino que también implica el desarrollo de capacidades, competencias y aptitudes cognitivas, sociales y afectivas asociadas al logro de una vida adulta satisfactoria (p. 14).

Asimismo, en la práctica docente se aprecia que el éxito académico no solo depende de la inteligencia innata del estudiante, sino de factores como la motivación, el esfuerzo y el apoyo social y familiar. Es decir, que la expresión “éxito académico”, hace referencia a

la capacidad de desarrollar competencias, habilidades cognitivas y el desarrollo de cualidades personales que facilitan el aprendizaje continuo.

### 2.2.2. Factores que contribuyen al éxito académico

Diversos estudios han señalado factores clave que inciden en el éxito académico, a saber:

**Motivación:** los estudiantes motivados tienden a manifestar un mejor rendimiento académico. Esta motivación la dividimos en intrínseca (el deseo de aprender y alcanzar metas personales) y extrínseca (recompensas externas como buenas calificaciones), las cuales son fundamentales para su desempeño, tal como lo señalan Deci y Ryan (1985):

La motivación intrínseca, que es el deseo de aprender por el simple placer de hacerlo, está estrechamente vinculada con el éxito académico, ya que genera un mayor compromiso con las actividades académicas. Por otro lado, la motivación extrínseca, impulsada por recompensas externas, también puede contribuir a la consecución de metas académicas (p. 119).

**Apoyo familiar:** elemento clave, porque la familia es un ambiente sano y estable que fomenta hábitos de estudio, aprendizaje y proporciona apoyo emocional, la cual contribuye a mejorar significativamente el rendimiento académico.

**Desarrollo emocional:** en este proceso se trabajan la conciencia emocional, la autorregulación y el autocontrol, por lo que cumple un rol fundamental en el éxito académico, pues permite a los estudiantes gestionar sus emociones de manera efectiva.

**Condiciones del aula:** son fundamentales para que los docentes desempeñen un papel esencial en la creación de un entorno seguro y un clima positivo, donde se fomente el respeto y se favorezca el aprendizaje. Respecto a esto, Epstein (2013) señala que:

“Si los niños se sienten queridos y cuidados, y si se los estimula a esforzarse como estudiantes, es más probable que entreguen lo mejor de sí para aprender a leer, escribir, calcular, que aprendan otras destrezas y talentos y que permanezcan en la escuela” (p. 17).

Esta cita reafirma que, cuando los estudiantes se sienten amados, apoyados y motivados a esforzarse en su educación, es más probable que den lo mejor de sí mismos para desarrollar habilidades como la lectura, la escritura y las matemáticas, además de otros talentos, lo que contribuye a mejorar su desempeño académico y su permanencia en la escuela.

### 2.2.3. Estrategias para fomentar el éxito académico en el aula

En este proyecto se analizaron diversos factores que influyen en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, destacándose:

- **La motivación intrínseca:** es una de las estrategias más relevantes para fomentar el éxito académico de los estudiantes. Los docentes pueden promoverla ofreciendo actividades desafiantes y significativas que despierten la curiosidad y el interés de los estudiantes y de esta manera mejorar su rendimiento académico.

Deci y Ryan (1985) proponen la teoría de la autodeterminación, la cual destaca la importancia de la motivación intrínseca, entendida como el deseo de realizar una actividad por el disfrute y la satisfacción personal que esta produce. Según los autores, este tipo de motivación se relaciona positivamente con un mayor nivel de compromiso, bienestar y desempeño (p. 48).

- **Guía del docente:** los docentes deben guiar a los estudiantes a establecer metas específicas, medibles, alcanzables y relevantes de modo que generen en ellos un buen rendimiento y confianza. Al respecto, Schunk (2008) aborda cómo el establecer metas juega un papel determinante en el aprendizaje y en el rendimiento académico de los estudiantes. El autor describe el modelo de metas dentro del contexto de las teorías cognitivas y de autorregulación (p. 175).
- **Retroalimentación constructiva:** es una herramienta clave para mejorar el rendimiento académico. Ésta debe ser específica, orientada al proceso y centrada en el esfuerzo del estudiante para sentirse más seguro de su capacidad. Al respecto, Hattie y Timperley (2007) argumentan que el propósito de la retroalimentación no solo sirve para corregir errores, sino que tiene un impacto profundo cuando ayuda a

los estudiantes a ajustar sus estrategias de aprendizaje y mejora su comprensión de las tareas (p. 88).

- **Aprendizaje colaborativo:** Johnson y Johnson (1999), señalan que esta estrategia promueve la interacción entre los estudiantes, lo que les permite compartir conocimientos, discutir ideas y apoyarse mutuamente en el proceso de aprendizaje (p. 15). Esta cita realza la importancia de la interacción en el aula, ya que permite que las distintas habilidades, conocimientos y formas de pensar de los estudiantes se articulen y enriquezcan mutuamente.

### **2.3. Relación entre el bienestar emocional y el éxito académico**

Se define al bienestar emocional como la capacidad de una persona para manejar sus emociones de forma saludable, integrando la autocomprensión, la empatía y la autorregulación.

Por su parte, Goleman (1995) sostiene que la inteligencia emocional es decisiva para el éxito en la escuela y en la vida, ya que permite a los estudiantes manejar las emociones negativas, lo cual favorece su rendimiento académico (p. 34).

Con esta explicación se puede observar la conexión entre el bienestar emocional y el éxito académico. Los estudiantes que gestionan adecuadamente sus emociones, es decir, que poseen bienestar emocional tienen mayor habilidad para concentrarse en las actividades académicas, conduciéndolos a un mejor desempeño en el aula, ya que la capacidad de autorregular las emociones es esencial para lidiar con el estrés, las frustraciones y las presiones vinculadas al proceso de aprendizaje.

Asimismo, Schunk (2008) explica cómo el bienestar emocional y la autorregulación afectan la motivación de los estudiantes, lo que influye directamente en su rendimiento académico. Los estudiantes emocionalmente estables están más motivados y comprometidos con el aprendizaje, lo que resulta en un mejor desempeño (p. 175).

El bienestar emocional está vinculado con la resiliencia emocional y la perseverancia, es decir, los estudiantes emocionalmente equilibrados tienden a ser más

persistentes, se sienten más motivados, manejan mejor la frustración y tienen la capacidad para superar desafíos académicos y personales sin que esto afecte negativamente su desempeño escolar. Masten (2001) destaca que los estudiantes con un bienestar emocional sólido tienen mayor capacidad para superar adversidades y mantener un rendimiento académico elevado, ya que la resiliencia emocional permite que enfrenten desafíos sin que su desempeño se vea comprometido (p. 230).

En consecuencia, es fundamental crear un ambiente emocionalmente positivo en el aula, donde los estudiantes se sientan seguros y respaldados, lo que favorece tanto su rendimiento académico como el fortalecimiento de las relaciones positivas entre profesores y estudiantes, así como entre los propios estudiantes.

### 2.3.1. Interacciones entre bienestar emocional y rendimiento escolar

La interacción entre el bienestar emocional y rendimiento escolar es compleja, las emociones positivas fomentan un ambiente propicio para el aprendizaje y el éxito académico, mientras que las emociones negativas como la ansiedad, el estrés y la depresión dificultan este rendimiento. Por ello, es fundamental promover el bienestar emocional en los estudiantes a través de estrategias de apoyo social y de gestión de las emociones para optimizar sus resultados académicos.

Uno de los puntos claves es el apoyo emocional proporcionado por profesores, amigos y familiares que puede mejorar el bienestar emocional, y, por lo tanto, influir positivamente en el rendimiento académico. Según Wentzel (1998), los estudiantes que perciben un alto nivel de apoyo social experimentan menos estrés y ansiedad, lo que mejora su disposición hacia el aprendizaje y su rendimiento académico (pp. 5-15).

Por otro lado, el fomento de emociones positivas como la felicidad y la satisfacción personal se asocia con mejores resultados académicos. En un estudio realizado por Pekrun, Goetz, Titz y Perry (2002), se encontró que los estudiantes que experimentaban emociones positivas durante el aprendizaje como disfrute, interés y satisfacción mostraban una mejor capacidad para resolver tareas académicas complejas y mantenían una actitud positiva hacia la escuela. (pp. 1-13).

### 2.3.2. Caso práctico y estudio relevante

#### A. Caso práctico

Se describe a un estudiante de sexto grado, llamado Juan, quien se enfrenta a desafíos en su rendimiento académico debido a un entorno familiar complicado y una baja autoestima. A pesar de tener un alto potencial académico, Juan muestra signos de ansiedad, falta de motivación y rendimiento académico inconsistente.

Intervención del equipo directivo: toma de decisiones inmediatas para implementar estrategias orientadas a mejorar su bienestar emocional y rendimiento académico.

Apoyo emocional: se asigna a Juan una mentora escolar, quien va a trabajar con él semanalmente para mejorar sus habilidades fortaleciendo su estado emocional y su autoestima. La mentora utiliza técnicas de *mindfulness* y ejercicios de relajación para reducir la ansiedad y mejorar la concentración de Juan.

Apoyo académico: el docente ofrece sesiones de refuerzo académico en las áreas en las que Juan muestra más dificultades que son Matemáticas y Comunicación (lectura). Para ayudarlo se utiliza un enfoque basado en aprendizaje colaborativo a través del cual Juan trabaja con sus compañeros de clase para mejorar sus habilidades de resolución de problemas y fomentar un ambiente positivo.

Motivación: se crean incentivos positivos, como el reconocimiento en público de sus logros académicos pequeños, para aumentar su motivación intrínseca. Se establecen metas claras y alcanzables para monitorear su progreso académico y emocional.

Resultados: después de seis meses de intervención, Juan muestra una mejora significativa en su rendimiento académico, especialmente en Matemáticas y Comunicación (Plan Lector). Su nivel de ansiedad disminuye y su participación en clase aumenta. Empieza a tener mayor autonomía en su aprendizaje, estableciendo metas personales y buscando ayuda cuando es necesario.

El docente dio un enfoque integral que abordó tanto el bienestar emocional como el apoyo académico para el éxito escolar, utilizando diversas estrategias pedagógicas adaptadas a la motivación positiva para tener un impacto favorable en el rendimiento académico.

## **B. El estudio relevante**

Se presenta un estudio realizado por **Castro y Pacheco (2020)** titulado *Impacto de la regulación emocional en el rendimiento académico de estudiantes de primaria en Lima*. Esta investigación, desarrollada en una institución educativa pública en Lima Metropolitana, tuvo como objetivo analizar cómo la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones influye en su rendimiento escolar, especialmente en las áreas de Comunicación y Matemática.

### **Metodología**

- **Participantes:** 180 estudiantes de quinto y sexto grado de primaria, entre 10 y 12 años.
- **Instrumentos:** Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y John (2003), adaptado al contexto peruano, y registros de calificaciones académicas.
- **Procedimiento:** Se evaluó la regulación emocional y el rendimiento académico al inicio y al final del año escolar, estableciendo relaciones entre ambos indicadores.

### **Resultados principales**

El estudio halló una **correlación significativa y positiva** entre la regulación emocional y el rendimiento académico. Los estudiantes que demostraron mayores habilidades para manejar la frustración, la ansiedad y los conflictos obtuvieron mejores calificaciones en ambas áreas.

### **Intervención**

Además, se implementó un programa piloto de educación emocional de ocho semanas, con actividades de mindfulness, autorreflexión y dinámicas grupales. Al concluir, los estudiantes participantes mostraron mejoras tanto en su clima emocional como en su desempeño académico.

### **Conclusiones**

Los autores concluyen que trabajar la regulación emocional en el aula tiene un efecto directo sobre el éxito académico. Recomiendan que las escuelas integren programas de educación

emocional como parte del currículo regular, especialmente en niveles de primaria, para fomentar un aprendizaje integral.

#### **2.4. Desafíos y propuestas para la implementación de la educación emocional en el contexto educativo**

La educación emocional ha cobrado gran relevancia en los últimos años debido a su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Sin embargo, su implementación en las escuelas enfrenta una serie de desafíos que dificultan su integración efectiva en el currículo. Entre estos retos se encuentran la falta de capacitación docente, la resistencia al cambio por parte de algunas instituciones y la carencia de programas estructurados que orienten la enseñanza de la inteligencia emocional en el aula (Gutiérrez & Pérez, 2020, p. 56).

Uno de los principales obstáculos es la preparación de los docentes. Muchos profesores no han recibido formación específica en educación emocional, lo que limita su capacidad para enseñar a los estudiantes a gestionar sus emociones.

Según estudios recientes, una proporción significativa de docentes considera que no cuenta con las herramientas necesarias para trabajar la inteligencia emocional en el aula (López, 2021, p. 89). Esto genera una brecha entre la teoría y la práctica, haciendo que la educación emocional se vea como un complemento opcional en lugar de una necesidad fundamental.

Además, la resistencia institucional también juega un papel clave. En muchos contextos educativos, el énfasis sigue estando en el rendimiento académico tradicional, dejando de lado el bienestar emocional de los estudiantes. Sin embargo, diversas investigaciones han demostrado que existe una relación directa entre la estabilidad emocional y el desempeño escolar (Martínez & Ramírez, 2019, p. 45). Esto significa que, si se lograra integrar la educación emocional de manera efectiva, los estudiantes no solo mejorarían su bienestar, sino también su rendimiento académico.

Para enfrentar estos desafíos, es crítico que las instituciones educativas diseñen estrategias claras para la implementación de la educación emocional. Algunas propuestas incluyen la formación continua de docentes en inteligencia emocional, la incorporación de

programas estructurados en el currículo y la promoción de espacios de diálogo en los cuales los estudiantes puedan expresar sus emociones de manera segura y guiada (Fernández, 2022, p. 102).

#### 2.4.1. La educación emocional en el aula: contextualización y relevancia

El aula no es solo un espacio de aprendizaje académico, sino también un entorno donde los estudiantes desarrollan sus habilidades sociales y emocionales. En este contexto, la educación emocional adquiere una gran relevancia, ya que les permite comprender, expresar y regular sus emociones de manera efectiva. Un ambiente escolar que promueva la inteligencia emocional contribuye a la creación de relaciones interpersonales saludables y a la mejora del rendimiento académico (Rodríguez & Sánchez, 2018, p. 67).

El contexto socioeducativo influye directamente en cómo los estudiantes perciben y gestionan sus emociones. Factores como el clima escolar, la relación con los docentes y el apoyo familiar juegan un papel clave en su bienestar emocional (García, 2020, p. 80). En las aulas donde se fomenta el respeto, la comunicación asertiva y la empatía los estudiantes se sienten más seguros y motivados para participar en su aprendizaje.

Para que la educación emocional sea efectiva es necesario que los docentes incorporen estrategias didácticas que vayan más allá de la enseñanza teórica. Algunas de estas estrategias incluyen la narración de experiencias personales, la dramatización de situaciones cotidianas y la práctica de la resolución de conflictos en grupo. Estas metodologías permiten que los estudiantes comprendan el impacto de sus emociones y aprendan a gestionarlas de manera adecuada (Pérez, 2021, p. 94).

El uso de herramientas como los diarios emocionales, los círculos de conversación y las dinámicas de grupo favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional dentro del aula. Estos recursos ayudan a los estudiantes a identificar sus sentimientos, reflexionar sobre ellos y encontrar formas saludables de expresarlos (Méndez & Torres, 2017, p. 72). Además, la implementación de técnicas de relajación, como la respiración consciente y el *mindfulness*, pueden ser especialmente útiles para reducir la ansiedad y mejorar la concentración durante las clases (Fernández, 2022, p. 102).

La educación emocional no debe considerarse un contenido independiente del currículo escolar, sino un eje transversal que pueda integrarse en diversas materias. Asignaturas como Literatura, Historia y Educación Cívica ofrecen oportunidades para analizar emociones a través de personajes, situaciones históricas y dilemas éticos. De esta manera, los estudiantes no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también aprenden a interpretar y gestionar sus emociones en diferentes contextos (López, 2021, p. 89).

Es fundamental que los docentes también desarrollen sus propias competencias emocionales, ya que su rol como modelos a seguir influye en la forma en que los estudiantes aprenden a gestionar sus sentimientos. Un profesor que demuestra empatía, paciencia y habilidades de comunicación no solo enseña con el ejemplo, sino que también contribuye a la construcción de un ambiente de aprendizaje más armonioso (Gutiérrez & Pérez, 2020, p. 56).

El desarrollo de la educación emocional en el aula requiere un compromiso conjunto entre docentes, estudiantes y familias. La colaboración entre la escuela y el hogar fortalece la formación emocional de los niños y adolescentes, permitiéndoles aplicar lo aprendido en distintos ámbitos de su vida. Cuando los padres y docentes trabajan juntos para reforzar la inteligencia emocional, los estudiantes se sienten más comprendidos y apoyados, lo que facilita su adaptación a los desafíos académicos y personales (Martínez & Ramírez, 2019, p. 45).

#### 2.4.2. Impacto de la educación emocional en el rendimiento académico y social de los estudiantes

El impacto de la educación emocional en los estudiantes es significativo tanto en el ámbito académico como en sus relaciones interpersonales.

En el plano académico, la educación emocional influye en la motivación y en la forma en que los estudiantes enfrentan los desafíos escolares. Cuando un alumno aprende a manejar el estrés, la frustración y la ansiedad, es más capaz de concentrarse en sus tareas y resolver problemas con mayor eficacia. Investigaciones recientes han evidenciado que aquellos estudiantes con una mayor inteligencia emocional obtienen mejores resultados en evaluaciones y muestran mayor persistencia ante dificultades académicas (López, 2021, p. 92).

En lo social, los estudiantes que han desarrollado competencias emocionales suelen tener mejores habilidades para relacionarse con sus compañeros y docentes. La educación emocional favorece la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, aspectos que contribuyen a crear un ambiente escolar armonioso y colaborativo (Martínez & Ramírez, 2019, p. 48).

Asimismo, se ha observado que los estudiantes con un buen manejo emocional tienen una mayor autoestima y confianza en sí mismos. Esto influye directamente en su capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y afrontar nuevas experiencias sin temor al fracaso (García, 2020, p. 86).

La implementación de programas de educación emocional en instituciones de educación básica ha evidenciado resultados positivos en diversos contextos educativos. Por ejemplo, en instituciones donde se han integrado estrategias de inteligencia emocional en el currículo, se han reportado mejoras en la disciplina, la convivencia escolar y el rendimiento académico (Pérez, 2021, p. 100). Estas evidencias refuerzan la importancia de incluir la educación emocional como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para que estos beneficios sean sostenibles en el tiempo, es fundamental que la educación emocional se refuerce no solo en la escuela, sino también en el hogar. La colaboración entre docentes y familias permite que los estudiantes reciban un apoyo continuo en el desarrollo de sus habilidades emocionales, asegurando que puedan aplicarlas en diferentes ámbitos de su vida (Méndez & Torres, 2017, p. 78).

En este sentido, la educación emocional no solo impacta el rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo personal y al bienestar general del estudiante, es decir que trasciende el ámbito escolar formando individuos más equilibrados, resilientes y capaces de afrontar los desafíos de la vida.

Invertir en la enseñanza de la inteligencia emocional no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos más responsables, empáticos y preparados para el futuro.

### 2.4.3. Estrategias para el desarrollo de la educación emocional en el aula

La educación emocional requiere estrategias concretas para su desarrollo efectivo dentro del aula. No basta con reconocer su importancia es necesario aplicar metodologías adecuadas que permitan a los estudiantes fortalecer su inteligencia emocional de manera práctica y significativa.

Una de las estrategias más eficaces es la **implementación de espacios de diálogo** donde los estudiantes puedan expresar sus emociones libremente. Estos pueden organizarse a través de dinámicas como los círculos de conversación o las asambleas de aula, donde se fomente la escucha activa y el respeto por las opiniones de los demás (Rodríguez & Sánchez, 2018, p. 72). En estos encuentros, los estudiantes aprenden a identificar sus sentimientos y a comunicarlos de manera adecuada, lo que contribuye a mejorar sus relaciones interpersonales.

Otra estrategia clave es la **enseñanza de habilidades de regulación emocional** a través de ejercicios prácticos. Actividades como la respiración profunda, la meditación guiada y la relajación progresiva han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y mejorar la concentración en clase (Fernández, 2022, p. 105). Estas técnicas pueden aplicarse en momentos específicos de la jornada escolar, como al inicio de la clase para generar un ambiente de calma o antes de una evaluación para reducir la ansiedad.

El **uso de recursos literarios y audiovisuales** también es una herramienta valiosa para la educación emocional. Los cuentos, las películas y los cortometrajes pueden ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre distintas emociones y aprender estrategias para manejarlas. Analizar personajes y sus reacciones ante diversas situaciones permite a los alumnos desarrollar la empatía y comprender la importancia de la gestión emocional en la vida cotidiana (García, 2020, p. 83).

Además, el **aprendizaje basado en proyectos y en la resolución de problemas** fomenta el trabajo en equipo y la cooperación, dos aspectos fundamentales de la inteligencia emocional. A través de estas metodologías, los estudiantes aprenden a negociar, a gestionar conflictos y a tomar decisiones de manera asertiva, habilidades que les serán útiles tanto en el ámbito escolar como en su vida futura (Pérez, 2021, p. 97).

Los docentes tienen un papel fundamental en la aplicación de estas estrategias, ya que su actitud y manejo de las emociones influyen directamente en la dinámica del aula.

Es importante que los profesores reciban formación en educación emocional para que puedan aplicar estos métodos de manera efectiva y servir como modelos de regulación emocional para sus estudiantes (Méndez & Torres, 2017, p. 75).

La implementación de estas estrategias en el aula no solo favorece el bienestar emocional de los estudiantes, sino mejora su desempeño académico y su capacidad de afrontar desafíos. Cuando los alumnos aprenden a gestionar sus emociones de manera adecuada se sienten más motivados, seguros y preparados para enfrentar los retos del aprendizaje.

## CONCLUSIONES

1. Este estudio ha demostrado la **estrecha interconexión** entre la educación emocional, el bienestar y el rendimiento académico en los estudiantes de sexto grado de primaria. Se ha confirmado que estos tres aspectos se influyen y se potencian mutuamente.
2. La **inteligencia emocional** surge como un factor clave para el bienestar en la etapa de la preadolescencia. La capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones facilita la adaptación a los desafíos de esta fase, fortalece las relaciones interpersonales y promueve una autoestima saludable.
3. El **docente** desempeña un papel fundamental como mediador emocional en el aula. Un clima de confianza y respeto, creado por el profesor, favorece la expresión emocional de los estudiantes, lo que influye positivamente en su motivación y aprendizaje.
4. La implementación de la educación emocional enfrenta **desafíos** como la falta de formación docente y recursos, así como la persistencia de un enfoque educativo centrado en lo cognitivo. Superar estos obstáculos requiere un esfuerzo conjunto de todos los actores educativos.
5. Se propone **mejorar la educación**, integrando gradualmente en ella la educación emocional. Una educación integral, que atienda tanto al desarrollo intelectual como al emocional, es esencial para formar ciudadanos competentes, felices y comprometidos.
6. La educación emocional se considera **fundamental** para una educación de calidad en el siglo XXI. Su objetivo es preparar a los estudiantes para los retos y oportunidades de un mundo en constante cambio, promoviendo su bienestar y desarrollo pleno.
7. Educar no es solo transmitir conocimientos, sino también acompañar el crecimiento emocional de los estudiantes. En la etapa de la preadolescencia, donde las emociones se viven con intensidad, la educación emocional se vuelve clave para el bienestar y el aprendizaje.

8. Esta monografía concluye en la urgencia de integrar la educación emocional en las aulas, no como un complemento, sino como parte esencial de una formación verdaderamente integral. A pesar de los desafíos que esto implica, una escuela que educa con sensibilidad y humanidad forma estudiantes más conscientes, resilientes y comprometidos con su entorno y consigo mismos.

## REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2019). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (2020). *Psicopedagogía de las emociones*. Ediciones Morata.
- Bisquerra, R. & Pérez-Escoda, N. (2021). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Brackett, M. & Rivers, S. (2020). *Emotional intelligence in education*. Cambridge University Press.
- Branden, N. (2021). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2021). *Social and emotional learning year in review*. <https://casel.org/news-publications/news-press-releases/2021-sel-year-in-review/>
- Castro, M. & Pacheco, L. (2020). *Impacto de la regulación emocional en el rendimiento académico de estudiantes de primaria en Lima*. Editorial Universitaria.
- Cejudo, J. & López-Delgado, M. L. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: Una visión de los futuros maestros. *Revista de Investigación en Educación*, 13(2), 57-72. <https://www.researchgate.net/publication/301559411>
- Colom Bauzá, M. & Fernández Bennassar, M. (2009). *Psicología del desarrollo y de la educación*. Editorial Síntesis.
- De la Orden Hoz, A. (1991). El éxito escolar. *Revista Complutense de Educación*, 2(1), 13–24. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED9191130013A>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

- Defensoría del Pueblo. (2023). *MINEDU debe priorizar capacitación docente, entrega de materiales y salud emocional de estudiantes, entre otros temas*. Defensoría del Pueblo del Perú. <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-minedu-debe-priorizar-capacitacion-docente-entrega-de-materiales-salud-emocional-de-estudiantes-entre-otros-temas/>
- Diz, J. (2013). *Psicología del desarrollo: Adolescencia y juventud*. Editorial Médica Panamericana.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Epstein, J. L. (2013). *Programas efectivos de involucramiento familiar en las escuelas*. Ediciones SM.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Psicología Educativa*, 10(1), 35-52. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67025>
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2019). *Inteligencia emocional y educación: Perspectivas y aplicaciones en el contexto educativo*. Editorial Síntesis.
- Fernández, R. (2022). *Estrategias para la educación emocional en el aula*. Editorial Educativa.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2020). *La inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. (2019). *Positividad: Descubre el poder de la gratitud y el optimismo*. Barcelona: Kairos.
- Galimberti, U. (s.f.). *Diccionario de psicología*. <https://saberepsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologc3ada.pdf>
- García, M. (2020). *Bienestar emocional y rendimiento académico*. Ediciones Académicas.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus: El poder de la atención en un mundo distraído*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la educación*. Barcelona: Kairós.
- Gordillo, M. (2023). *Emociones y rendimiento académico: Una mirada integral*. Ediciones Pirámide.
- Güemes-Hidalgo, J., Ceñal González-Fierro, M. J. & Hidalgo Vicario, M. (2017). *Psicología de la adolescencia: Desarrollo y aprendizaje*. Editorial Síntesis.

- Gutiérrez, L. & Pérez, J. (2020). *La educación emocional en la escuela: Desafíos y oportunidades*. Editorial Psicoeducativa.
- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Hernández, T. (2018). *Componentes de la inteligencia emocional: 1. Autocontrol*. Academia.edu.  
[https://www.academia.edu/37403785/COMPONENTES\\_DE\\_LA\\_INTELIGENCIA\\_EMOCIONAL\\_1\\_Autocontrol](https://www.academia.edu/37403785/COMPONENTES_DE_LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_1_Autocontrol)
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Logatt, J. (2016). *Las emociones en el aprendizaje: Claves para docentes*. Editorial Octaedro.
- López, A. (2005). *Desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia*. Editorial Paidós.
- López, D. (2021). *Inteligencia emocional en docentes y su impacto en el aula*. Publicaciones Pedagógicas.
- López-Cassá, E. (2019). *La inteligencia emocional en la educación primaria*. Editorial Narcea.
- Martínez, A. & Ramírez, S. (2019). *Factores que influyen en el éxito académico de los estudiantes*. Editorial Universitaria.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Méndez, F. & Torres, P. (2017). *Metodologías activas para el desarrollo de competencias emocionales*. Ediciones Educativas.
- Merker, C. (2022). *Gestión emocional en la adolescencia*. Editorial Pirámide.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Diseño curricular nacional para la educación básica regular*. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. & Zeelenberg, M. (2008). *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. Springer Science & Business Media.
- Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In

- M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 573-593). Guilford Press.  
<https://nwkpsych.rutgers.edu/~kharber/emotions/Class%20Readings/PSYCHOLOGY%20OF%20EMOTIONS%20READINGS%202021/Ohman.Fear%20and%20Anxiety.2000.pdf>
- Palacios, J. (1999). *Desarrollo psicológico y educación. Vol. 2: Psicología de la educación escolar*. Alianza Editorial.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.  
[https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)
- Pérez, C. (2021). *Estrategias innovadoras para la enseñanza de la inteligencia emocional*. Editorial Psicoed.
- Real Academia Española. (2023). *Miedo*. En *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.).  
<https://dle.rae.es/miedo>
- Rodríguez, V. & Sánchez, R. (2018). *El impacto de la educación emocional en el contexto escolar*. Editorial Aprendizaje.
- Rojas-Barahona, C. & Cova-Solís, D. (2014). *Inteligencia emocional en jóvenes*. Ediciones Paidós.
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M. & Fernández-Berrocal, P. (2019). *Desarrollo de la inteligencia emocional en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (2020). *Desarrollo de la inteligencia emocional en el contexto educativo*. Editorial Psicopedagógica.
- Schunk, D. H. (2008). *Learning theories: An educational perspective* (5th ed.). Pearson Education.
- Soler, J. (2016). *El impacto de la educación emocional en el aprendizaje*. Editorial Graó.
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*.  
<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-jovenes>
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2018). *Psicología positiva aplicada*. Madrid: Alianza Editorial.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.202>
- Zac, D., Mansione, I. & Temelini, J. P. (2016). *Caja de herramientas para la educación*

*emocional: Diseño de proyectos institucionales. Técnicas para coordinar grupos. Acciones socio-comunitarias.* Noveduc.

Zins, J. E. & Elias, M. J. (2020). *Educación emocional y éxito académico: Estrategias para el aula.* Barcelona: Octaedro.