



**MAESTRO COMPETENTE EMOCIONALMENTE CONTRIBUYE  
AL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN  
LOS ESTUDIANTES**

**EMOTIONALLY COMPETENT TEACHER CONTRIBUTES TO THE  
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPETENCES IN STUDENTS**

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

**Presentado por**

Aracely Tatiana García Mora  
<https://orcid.org/0009-0009-3522-0007>

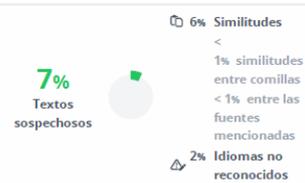
Mirian Maribel García Ortiz  
<https://orcid.org/0009-0004-5877-9069>

**Asesora**

Rosa María de Belén Fernández Chávez  
<https://orcid.org/0009-0003-6752-1636>

**Lima, marzo, 2024**

# Maestro competente emocionalmente contribuye al desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes\_AracelyGarcía\_MiriamGarcía\_2024



Nombre del documento: Maestro competente emocionalmente contribuye al desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes\_AracelyGarcía\_MiriamGarcía\_2024.docx  
ID del documento: 000055483474d596ef6991d716d78e1d73b7b445  
Tamaño del documento original: 80,06 kB

Depositante: BELEN FERNANDEZ  
Fecha de depósito: 11/3/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 11/3/2024

Número de palabras: 9391  
Número de caracteres: 65.548

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx">www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx</a>   La importancia de la inteligencia emo... <a href="https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/Voces/article/view/213">https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/Voces/article/view/213</a> 16 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (78 palabras)
2	Documento de otro usuario #777b10 El documento proviene de otro grupo 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)
3	<a href="http://www.erudit.org">www.erudit.org</a>   Effets du développement des compétences émotionne... - Phron... <a href="https://www.erudit.org/fr/revues/phro/2023-v12-n2-3-phro07754/1097139ar.pdf">https://www.erudit.org/fr/revues/phro/2023-v12-n2-3-phro07754/1097139ar.pdf</a> 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (55 palabras)
4	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov">www.ncbi.nlm.nih.gov</a> <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273885/pdf/ffpsyg-11-00892.pdf">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273885/pdf/ffpsyg-11-00892.pdf</a> 10 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (56 palabras)
5	Documento de otro usuario #87de3a El documento proviene de otro grupo 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (54 palabras)

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la oportunidad de culminar esta maravillosa profesión. En segundo lugar, a esposo y mis tres hijos, por ser mi inspiración y por el apoyo incondicional en mis objetivos. A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Privada Innova Teaching School, por la oportunidad que me ha dado. Y a los formadores, que me dieron luz en mi carrera profesional.

**Aracely Tatiana García Mora**

A Dios, por haberme guiado y fortalecido en cada momento en este proceso de mi formación profesional y concederme el alcanzar mis objetivos anhelados.

A mi familia nuclear, que me dio su apoyo incondicional para que logre mis metas personales.

A mis maestros y maestras de ITS, que compartieron sus experiencias conmigo, dándome claridad en mi proceso de formación académica.

**Mirian Maribel García Ortiz**

## RESUMEN

La monografía analiza la relación entre la competencia emocional de los maestros y el desarrollo socioemocional de los alumnos. A lo largo de la investigación se ha tratado de enfatizar en la necesidad de implementar estrategias pedagógicas innovadoras para fortalecer la competencia emocional de los maestros, lo que impacta positivamente en el ambiente de aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Se busca comprender cómo los maestros con alta competencia emocional influyen en habilidades como la autorregulación emocional y la empatía. Estos educadores crean un ambiente seguro que promueve la expresión emocional y relaciones saludables entre los estudiantes. Las prácticas pedagógicas conscientes y las relaciones positivas maestro-estudiante impactan significativamente en el desarrollo de competencias socioemocionales. Estas competencias mejoran el rendimiento académico, fomentan el bienestar emocional y preparan a los estudiantes para una vida futura equilibrada y exitosa. En resumen, la monografía resalta la importancia de la competencia emocional de los maestros y su influencia en el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes, con implicaciones significativas para la educación y el bienestar futuro.

**Palabras clave:** inteligencia emocional; maestro competente; educación; estudiantes; gestión de las emociones.

## ABSTRACT

The monograph analyzes the relationship between teachers' emotional competence and students' socioemotional development. Throughout the research, emphasis has been placed on the need to implement innovative pedagogical strategies to strengthen teachers' emotional competence, which positively impacts the learning environment and students' socioemotional development. The aim is to understand how teachers with high emotional competence influence skills such as emotional self-regulation and empathy. These educators create a safe environment that promotes emotional expression and healthy relationships among students. Conscious pedagogical practices and positive teacher-student relationships significantly impact the development of socioemotional competencies. These competencies improve academic performance, foster emotional well-being, and prepare students for a balanced and successful future life. In summary, the monograph highlights the importance of teachers' emotional competence and its influence on the development of socioemotional competencies in students, with significant implications for education and future well-being.

**Keywords:** emotional intelligence; competent teacher; education; students; emotion management.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPITULO I: DESARROLLO EMOCIONAL.....	10
1.1. Las emociones.....	10
1.2. Expresión emocional.....	11
1.3. Regulación emocional.....	13
1.4. Empatía.....	14
1.5. Autoconcepto y autoestima.....	15
1.6. Resiliencia emocional.....	16
1.7. Maestro emocionalmente competente.....	17
CAPITULO II: DESARROLLO EMOCIONAL EN LAS Y LOS ESTUDIANTES.....	19
2.1. Conciencia emocional.....	19
2.2. Habilidades de regulación emocional.....	22
2.3. Desarrollo del apego.....	23
2.4. Empatía y colaboración.....	24
2.5. Desarrollo de la autoestima.....	26
2.6. Promoción de la resiliencia.....	28
2.7. Rol del maestro en el desarrollo de las emociones de las y los estudiantes.....	29
CONCLUSIONES.....	32
REFERENCIAS.....	34

## INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, el papel del maestro va más allá de la transmisión de conocimientos; también implica guiar el desarrollo integral de los estudiantes, lo que incluye su competencia emocional. La competencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como la habilidad para manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva. En este contexto, un maestro competente emocionalmente juega un rol crucial, ya que su propia competencia emocional puede influir significativamente en el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes.

Por lo anteriormente mencionado, la presente monografía se adentra en la exploración de la conexión esencial entre la competencia emocional de los maestros y el fomento de habilidades socioemocionales en sus alumnos. A lo largo de este estudio, se abordarán y examinan teorías fundamentales. Además, se enfatiza la imperiosa necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas innovadoras que sirvan como herramientas efectivas para fortalecer la competencia emocional de los maestros, lo que genera un impacto positivo no solo en el entorno de aprendizaje, sino también en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

La premisa fundamental de la presente investigación es comprender de qué manera los maestros con alta competencia emocional influyen en sus estudiantes en el desarrollo de habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y las habilidades sociales dentro del contexto educativo, facilitando así el desarrollo de competencias socioemocionales cruciales para la vida. La premisa subyacente es que los maestros competentes emocionalmente desempeñan un papel central como modelos a seguir, lo cual inspira a los estudiantes a gestionar y comprender sus propias emociones. Se examina detenidamente cómo estos educadores crean un ambiente de aula emocionalmente seguro que promueve la expresión emocional y el establecimiento de relaciones saludables entre los estudiantes.

Para abordar las premisas antes mencionadas, es necesario entender primero qué implica ser un maestro competente emocionalmente y cómo esta competencia se relaciona con el desarrollo emocional de los estudiantes. Asimismo, es importante explorar cómo se

desarrollan las competencias emocionales en los estudiantes, especialmente en el contexto escolar, y cuál es el impacto de un maestro competente emocionalmente en este proceso.

A su vez, la investigación recoge nuestra reflexión acerca de nuestras propias prácticas pedagógicas, con la aspiración de mejorar la práctica educativa y contribuir al crecimiento del campo de la educación emocional. Nuestro objetivo no solo es mejorar la propia enseñanza, sino también impactar positivamente en la comunidad educativa al ofrecer aprendizajes valiosos sobre cómo los maestros competentes emocionalmente pueden influir en el desarrollo integral de sus estudiantes. Nuestro compromiso con esta investigación refleja una ambición más amplia de enriquecer el conocimiento sobre la importancia de las habilidades emocionales en la educación, con la esperanza de inspirar cambios significativos en las prácticas pedagógicas y en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Además, tenemos motivaciones personales importantes, las cuales han sido un gran aliciente para nuestra investigación. Nuestro interés por la educación emocional se ha forjado a través de experiencias vividas y una curiosidad innata sobre cómo las emociones influyen en el desarrollo humano. Esta pasión nos impulsa a explorar cómo las competencias emocionales pueden ser cultivadas y fortalecidas en el entorno educativo. Por otro lado, nos motiva la posibilidad de contribuir al campo educativo al generar aprendizajes nuevos y relevantes sobre la relación entre la competencia emocional de los maestros y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, lo que podría beneficiar a otros profesionales de la educación y a la comunidad educativa en general.

El objetivo general de este trabajo es describir la importancia de un maestro competente emocionalmente en el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes. Para lograr este objetivo, se plantean los siguientes objetivos específicos: i) describir las características de un maestro emocionalmente competente y su rol en el aula; ii) explicar el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes; y iii) fundamentar la relación entre un maestro competente emocionalmente y el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.

Además, se pretende explicar el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, especialmente en el nivel primario, donde la formación de estas habilidades es

fundamental. Se describirán los tipos de competencias emocionales en este nivel y se analizará la importancia de su desarrollo en el contexto escolar. También se definirá el rol docente en este proceso y se identificarán las dificultades o limitaciones para el desarrollo de competencias emocionales en la escuela.

En resumen, esta monografía proporciona una visión detallada de la importancia de la competencia emocional de los maestros y su influencia en el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes. Establece una base sólida para comprender cómo los educadores pueden desempeñar un papel activo en el desarrollo integral de sus alumnos, con implicaciones significativas para la educación y el bienestar de las futuras generaciones.

# **CAPÍTULO I:**

## **DESARROLLO EMOCIONAL**

### **1.1. Las emociones**

Las emociones pueden definirse como respuestas psicofisiológicas a estímulos que involucran una evaluación subjetiva de experiencias personales. En las palabras de Antonio Damasio (1994), un destacado experto en neurociencia, las emociones siempre van a desempeñar un papel crucial en la toma de decisiones y en la regulación de la conducta humana. Estas respuestas emocionales, moldeadas por nuestra biología, nuestra historia personal y nuestro entorno social y cultural, son mucho más que simples reacciones automáticas; son componentes esenciales de nuestra experiencia humana. A través de las emociones, interpretamos y asignamos significado a los eventos que nos rodean, influyendo en nuestras percepciones y juicios, así como en nuestras relaciones interpersonales y nuestras aspiraciones más profundas.

En concordancia con la perspectiva de Damasio, que sostiene que las emociones no son simplemente reacciones automáticas, sino que también desempeñan un papel crucial en la toma de decisiones racionales, es esencial destacar que la conciencia emocional resulta fundamental para la adaptación y supervivencia humana. Las emociones, lejos de ser meramente irracionales, nos proporcionan una guía interna que informa nuestras elecciones y acciones en el mundo.

La conciencia emocional nos permite discernir y comprender nuestras propias emociones, así como las de los demás, lo que a su vez facilita la navegación por las complejidades de nuestras relaciones interpersonales y sociales. Al ser conscientes de nuestras emociones, podemos evaluar mejor las situaciones, identificar nuestras necesidades y metas, y tomar decisiones que estén en línea con nuestros valores y objetivos a largo plazo.

Además, la conciencia emocional nos brinda la capacidad de regular nuestras emociones, lo que nos permite gestionar el estrés, enfrentar los desafíos y mantener el equilibrio emocional en momentos de adversidad. Esta habilidad para regular nuestras emociones no solo promueve nuestra salud mental y bienestar, sino que también fortalece

nuestra resiliencia y capacidad de adaptación frente a los cambios y las dificultades que encontramos en la vida

De acuerdo a lo que plantea el destacado psicólogo Paul Ekman (1992), las emociones fundamentales universales, tales como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el disgusto, se manifiestan de forma similar en todas las culturas. El desarrollo emocional, según los planteamientos de diversos autores, está intrínsecamente vinculado a la interacción social y al aprendizaje cultural. La teoría de Ekman, por ejemplo, subraya que, durante la infancia, las interacciones emocionales con los cuidadores y con el entorno modelan la comprensión y expresión de las emociones. En este sentido, la cultura no solo influye en la forma en que expresamos las emociones, sino también influye en cómo las interpretamos y las comprendemos.

Por lo antes mencionado, es esencial reconocer que las emociones son fenómenos dinámicos y cambiantes. Además, el entendimiento profundo de las emociones requiere considerar factores biológicos, psicológicos y sociales, tal como lo señala la obra de Damasio y Ekman. En conclusión, las emociones, de acuerdo con estas perspectivas, son respuestas complejas que desempeñan un papel fundamental en la vida humana; las cuales guían nuestras acciones, decisiones y relaciones interpersonales, y su comprensión contribuye de manera significativa a la riqueza de la experiencia humana.

## **1.2. Expresión emocional**

La expresión emocional puede definirse como la manifestación observable de los estados internos y afectivos de una persona, los cuales desempeñan un papel crucial en la comunicación y la conexión interpersonal. Según las reflexiones de Daniel Goleman (1998), quien ha abordado en profundidad la importancia de la empatía, la expresión emocional se configura como un elemento fundamental para el desarrollo de habilidades sociales de las personas.

Siguiendo la línea de Goleman, Bermejo (2011) hace énfasis en la importancia de la expresión emocional al afirmar que la capacidad de expresar nuestras emociones es crucial para el entendimiento mutuo y es esencial en las relaciones de ayuda, ya que permite

comunicar de manera clara lo que estamos experimentando emocionalmente. Entonces, la expresión emocional no solo genera las condiciones adecuadas para la conexión emocional con los demás, sino que también contribuye significativamente a la construcción de un ambiente de confianza y de comprensión mutua.

La expresión emocional es un fenómeno intrínseco que se manifiesta de forma natural en nuestras interacciones cotidianas. Sin embargo, su desarrollo y evolución no ocurren en un vacío, sino que están fuertemente influenciados por los matices culturales que nos rodean. Estos aspectos culturales establecen un marco de referencia que moldea nuestras expectativas en cuanto a cómo debemos expresar nuestras emociones y cómo debemos reaccionar ante las de los demás. Adicionalmente, la cultura también juega un papel crucial al determinar hacia quiénes dirigimos nuestra empatía, lo que contribuye significativamente a la formación de nuestras identidades y al trasfondo de los patrones de comportamiento que adoptamos.

Según las reflexiones de Carpena (2016), nuestras experiencias y valores, especialmente aquellos arraigados en la infancia, ejercen una influencia de gran alcance en la manera en que navegamos y experimentamos nuestras vidas. Estos cimientos tempranos establecen los pilares sobre los cuales construimos nuestras respuestas emocionales y moldean nuestra perspectiva del mundo que nos rodea. La crianza, el entorno familiar, las interacciones sociales y las experiencias formativas en los primeros años de vida son cruciales para la formación de nuestra identidad emocional y nuestra comprensión del mundo.

Desde una edad temprana, absorbemos e internalizamos las normas culturales y los patrones de comportamiento que observamos en nuestro entorno. Estos modelos culturales influyen en la manera en que comprendemos y expresamos nuestras emociones, así como en la forma en que interpretamos las emociones de los demás. Asimismo, nuestras experiencias personales, incluidas las relaciones interpersonales, los eventos significativos y los traumas, dejan una marca indeleble en nuestra psique y moldean nuestra respuesta emocional a lo largo de la vida.

En conclusión, la expresión emocional, bajo el prisma de la empatía, se entiende como la capacidad de manifestar de manera auténtica los estados afectivos internos, siendo

un componente esencial para establecer comprensión y conexión emocional con los demás. Su desarrollo natural en las interacciones cotidianas y la influencia cultural en la configuración de identidades la consolidan como un factor determinante en el comportamiento humano.

### **1.3. Regulación emocional**

La regulación emocional puede definirse como la capacidad para gestionar y controlar las propias emociones de manera efectiva, así como para adaptar las respuestas emocionales a diferentes situaciones. Según Salovey y Mayer (1990), la regulación emocional es una parte integral de la inteligencia emocional y se considera un elemento esencial para el bienestar psicológico.

La capacidad de regular las emociones permite a las personas reconocer, comprender y manejar sus estados emocionales de manera constructiva. Esto implica la habilidad para identificar las emociones que se experimentan, comprender las causas subyacentes y elegir las respuestas apropiadas que promuevan el bienestar personal y las relaciones interpersonales saludables.

En línea con esta perspectiva, Brackett y Rivers (2011) sostienen la importancia de la regulación emocional al afirmar que la habilidad para regular las emociones es determinante para una vida exitosa, ya que posibilita el manejo del estrés, la toma informada de decisiones y la preservación saludable de las relaciones sociales. De esta manera, la regulación emocional se presenta como una habilidad fundamental para enfrentar los desafíos cotidianos y lograr un equilibrio emocional.

La regulación emocional es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de toda la vida, y está influenciado por una variedad de factores que incluyen la crianza recibida, las interacciones sociales y culturales experimentadas, así como la educación emocional adquirida. Aquellos individuos que son alentados desde una edad temprana a explorar y comprender sus emociones tienden a exhibir una mayor competencia en este aspecto crucial de la vida emocional. En ese sentido, estrategias como la conciencia emocional, la expresión saludable de las emociones y la gestión efectiva del estrés desempeñan un papel fundamental

dentro del complejo proceso de regulación emocional. Autores destacados como Gross (1998) han contribuido significativamente a nuestra comprensión de estas estrategias, subrayando la importancia de prácticas como la reevaluación y la supresión en este contexto.

En síntesis, la regulación emocional se define como la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones, y es esencial para el éxito y el bienestar en la vida. Su desarrollo está moldeado por una interacción compleja de influencias a lo largo de la vida, y la adopción de estrategias efectivas es de suma importancia para una gestión emocional saludable y adaptativa.

#### **1.4. Empatía**

Se puede definir la empatía como la capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás, y se constituye como fundamental para el desarrollo de las habilidades sociales (Goleman, 1998). En la misma línea que lo anterior, Bermejo (2011) sostiene que la empatía “es fundamental para establecer relaciones de comprensión y es imprescindible para las relaciones de ayuda porque nos permite sintonizar con la frecuencia emocional de una persona y comprenderla” (párr. 7).

La empatía, un componente fundamental de nuestras interacciones humanas, surge de manera innata en nuestras relaciones con los demás. Su desarrollo está intrínsecamente ligado a la cultura que moldea nuestras percepciones sobre cómo deberíamos ser y cómo deberíamos responder ante las emociones de los demás. Esta influencia cultural también determina hacia quiénes dirigimos nuestra empatía, contribuyendo así a la construcción de nuestras identidades y a la transmisión de pautas de comportamiento socialmente aceptadas.

Es importante destacar que aquellos individuos que carecen de atención emocional en la infancia o han sido criados en entornos marcados por la indiferencia y la falta de comprensión tienden a replicar estos patrones en sus propias interacciones. Las experiencias y valores arraigados durante la infancia ejercen una profunda influencia en la forma en que abordamos nuestras relaciones y en cómo navegamos por el mundo que nos rodea, como señala Carpena (2016).

En última instancia, la empatía, esa habilidad vital para entender y compartir los sentimientos de los demás, es fundamental para establecer conexiones significativas y sintonizar con las emociones de aquellos que nos rodean. Se arraiga de manera orgánica en nuestras interacciones cotidianas y ejerce una influencia significativa en nuestro comportamiento interpersonal, nutriendo así la base misma de nuestras relaciones humanas.

### **1.5. Autoconcepto y autoestima**

El autoconcepto y la autoestima son aspectos que se consideran fundamentales en la comprensión de la identidad y el bienestar emocional de un individuo. Podemos comenzar la definición del autoconcepto como la percepción que una persona tiene de sí misma en términos de características, habilidades y roles, mientras que la autoestima se refiere al valor y aprecio que uno se otorga a sí mismo en función de esa percepción (Harter, 1999).

De acuerdo con lo que plantea Harter, la construcción del autoconcepto se inicia desde la infancia y se desarrolla a lo largo de toda la vida, esto influye en la forma en que una persona se percibe y se relaciona consigo misma y con los demás. La autoestima, por otro lado, está estrechamente vinculada al autoconcepto y se forma a través de la evaluación constante de las experiencias y logros personales (Rosenberg, 1965).

Asimismo, el contexto social y cultural juegan un papel crucial en la formación del autoconcepto y la autoestima. Las expectativas y normas culturales contribuyen a la internalización de ideales y valores que impactan en la percepción de uno mismo. En este sentido, los estudios de Markus y Kitayama (1991) resaltan cómo las culturas individualistas y colectivistas pueden influir en la construcción de la identidad y la autoestima de manera diferente. En esa línea, la falta de apoyo emocional o experiencias negativas en la infancia pueden afectar negativamente la formación del autoconcepto y la autoestima (Bowlby, 1969). Aquellos que han experimentado una falta de reconocimiento o han sido expuestos a críticas constantes pueden desarrollar una autoimagen negativa.

En conclusión, el autoconcepto y la autoestima, son esenciales en la formación de la identidad, están inextricablemente ligados al desarrollo emocional de un individuo. A lo largo de la vida, la percepción de uno mismo y la valoración personal influyen

significativamente en la manera en que experimentamos y gestionamos nuestras emociones. Desde las primeras etapas de la infancia hasta la edad adulta, el proceso de construcción del autoconcepto se entrelaza con el desarrollo emocional, afectando directamente la forma en que interpretamos y respondemos a nuestras propias experiencias emocionales. Además, el contexto social y cultural añade matices importantes, dando forma a las expectativas y normas que influyen en nuestra autoimagen y expresión emocional. La falta de apoyo emocional en la infancia puede dejar huellas duraderas en la autoestima y el autoconcepto, lo que afecta el bienestar emocional a lo largo de la vida. En resumen, el entendimiento de estas interconexiones es crucial para una comprensión integral del desarrollo emocional y su impacto en la salud emocional a lo largo del ciclo vital.

### **1.6. Resiliencia emocional**

La resiliencia emocional se define como la capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, superar desafíos emocionales y mantener un equilibrio psicológico incluso frente a circunstancias difíciles (Grotberg, 1995). Este concepto resalta la capacidad humana de afrontar el estrés, la adversidad y el trauma de manera positiva y constructiva.

La resiliencia emocional implica la habilidad para enfrentar los desafíos de la vida con flexibilidad, fortaleza y determinación. Las personas resilientes pueden mantener una actitud optimista, buscar soluciones a los problemas y aprender y crecer a partir de las experiencias difíciles. Asimismo, la resiliencia emocional implica no solo la capacidad de recuperación, sino también el crecimiento personal a través de las experiencias difíciles. Como señala Masten (2001), no es simplemente la ausencia de dificultades, sino la capacidad de enfrentarlas, aprender de ellas y desarrollarse a pesar de ellas.

Los factores que contribuyen a la resiliencia emocional son diversos e incluyen el apoyo social, la autoeficacia, la capacidad de regulación emocional y la existencia de modelos a seguir (Rutter, 1993). El apoyo de la familia, amigos y comunidad desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de la resiliencia emocional. Esta, como se ha sugerido anteriormente, no implica evitar o negar las emociones difíciles, sino aprender a manejarlas de manera saludable. La aceptación de las emociones y la capacidad de buscar apoyo cuando

sea necesario son componentes esenciales de la resiliencia emocional (Fredrickson et al., 2003).

La teoría de la resiliencia destaca que las personas tienen la capacidad de construir y fortalecer su resiliencia a lo largo de la vida. La promoción de habilidades emocionales, estrategias de afrontamiento positivas y la creación de entornos de apoyo son aspectos clave para fomentar la resiliencia emocional.

En conclusión, la resiliencia emocional es un constructo fundamental que refleja la capacidad de adaptación y crecimiento personal frente a la adversidad. Su comprensión y fortalecimiento son elementos esenciales para el bienestar psicológico y el desarrollo humano a lo largo de la vida.

### **1.7. Maestro emocionalmente competente**

La competencia emocional en los maestros se refiere a la capacidad de comprender, gestionar y expresar de manera efectiva sus propias emociones, así como interactuar de manera positiva y empática con los estudiantes y otros miembros del entorno educativo (Goleman, 1995). En este sentido, un maestro emocionalmente competente no solo tiene conocimientos académicos sólidos, sino también habilidades emocionales que contribuyen significativamente al ambiente de aprendizaje.

Siguiendo esta perspectiva, la competencia emocional en los maestros no solo beneficia su propio bienestar, sino que también tiene un impacto directo en el rendimiento académico y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Un maestro emocionalmente competente es capaz de reconocer las necesidades emocionales de sus estudiantes, establecer conexiones significativas y crear un entorno de aprendizaje que fomente la confianza y la participación activa.

Además, se destaca que la competencia emocional del maestro se manifiesta en su capacidad para manejar situaciones estresantes, resolver conflictos de manera constructiva y cultivar un clima emocional positivo en el aula. La empatía, la autoconciencia y la capacidad de adaptación son aspectos clave de la competencia emocional que un maestro debe poseer para impactar positivamente en la experiencia educativa de los estudiantes.

La competencia emocional del maestro es fundamental para crear un entorno de aprendizaje seguro y enriquecedor donde los estudiantes puedan desarrollarse académica y emocionalmente. La empatía, la capacidad para entender y compartir los sentimientos de los estudiantes, permite al maestro conectar con sus alumnos, comprender sus necesidades y ofrecer el apoyo emocional necesario para su desarrollo integral.

De acuerdo con Goleman (1998), la competencia emocional del maestro abarca varios aspectos esenciales. En primer lugar, implica una profunda autoconciencia emocional, donde el educador reconoce sus propias emociones y su impacto en el ambiente educativo. Además, la empatía hacia los estudiantes juega un papel crucial. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus expectativas y emociones, lo que facilita una conexión más profunda y un ambiente de aprendizaje más solidario (Bermejo, 2011). El desarrollo de habilidades de comunicación emocional es otro aspecto fundamental. La capacidad del maestro para expresar empatía, comprensión y apoyo emocional a los estudiantes a través de la comunicación efectiva fortalece la relación pedagógica y promueve un clima de confianza en el aula.

Asimismo, la gestión de relaciones se convierte en una destreza esencial para el maestro emocionalmente competente. La construcción de relaciones positivas y de confianza con los estudiantes crea un ambiente propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal. En cuanto a la resolución de conflictos, el maestro competente emocionalmente aborda los desafíos y tensiones en el aula de manera constructiva, fomentando la comprensión mutua y la resolución pacífica de los conflictos. En conclusión, el maestro emocionalmente competente sirve como modelo de regulación emocional para sus estudiantes. A través de su ejemplo, los alumnos aprenden a identificar, expresar y manejar sus propias emociones de manera saludable y constructiva.

En resumen, un maestro emocionalmente competente es aquel que no solo posee conocimientos académicos sólidos, sino también habilidades emocionales que le permiten interactuar de manera positiva y efectiva con los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo integral de estos últimos. Un maestro emocionalmente competente es aquel que no solo domina su materia y metodología de enseñanza, sino que también comprende la importancia de las emociones en el proceso educativo y desarrolla habilidades para gestionarlas de manera efectiva tanto en sí mismo como en sus estudiantes (Goleman, 1998).

## **CAPÍTULO II:**

### **DESARROLLO EMOCIONAL EN LAS Y LOS ESTUDIANTES**

#### **2.1. Conciencia emocional**

El desarrollo de la inteligencia emocional y la competencia emocional en la etapa escolar es un proceso fundamental que influye en la formación integral de los estudiantes. Este desarrollo se da a medida que los niños y adolescentes interactúan con sus compañeros, enfrentan desafíos académicos y participan en actividades extracurriculares. El rol del docente es esencial en este proceso, ya que actúa como guía y modelo a seguir en la construcción de habilidades emocionales.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional se desarrolla a lo largo de la vida, pero es durante la infancia y la adolescencia donde se establecen las bases fundamentales. Estas etapas críticas son períodos de aprendizaje y crecimiento emocional significativo, donde los niños y adolescentes adquieren habilidades para comprender, expresar y regular sus emociones de manera efectiva.

En el entorno escolar, los niños tienen la oportunidad de cultivar su inteligencia emocional a través de diversas experiencias educativas. Los docentes desempeñan un papel vital como facilitadores y modelos de comportamiento emocionalmente inteligente. Proporcionar un entorno seguro, acogedor y enriquecedor en el aula es esencial para que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y explorando cómo manejarlas de manera constructiva.

En línea con esta perspectiva, Bermejo (2011) destaca la importancia de la conciencia emocional al aseverar su relevancia en la construcción de las relaciones intrapersonales. La conciencia emocional, por lo tanto, no se limita solo al reconocimiento de las propias emociones, sino que también implica una comprensión profunda de las emociones de los demás. Para ello es importante que el docente promueva una interacción positiva entre los estudiantes, fomentando la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Estas habilidades sociales son esenciales no solo para el

éxito académico, sino también para la construcción de relaciones saludables en la vida cotidiana.

En el entorno escolar, la conciencia emocional adquiere una relevancia particular, dado que no solo influye en el bienestar individual de los estudiantes, sino que también impacta significativamente en su rendimiento académico y en la dinámica del aula. La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones por parte de los estudiantes, conocida como conciencia emocional, es crucial en este contexto. El papel del docente se vuelve fundamental, ya que estos profesionales desempeñan un rol crucial en guiar a los estudiantes en el desarrollo de estas habilidades emocionales.

Antonio Damasio (1994), destacado experto en neurociencia, subraya que la conciencia emocional desempeña un papel crucial en la toma de decisiones y la regulación del comportamiento humano. En el contexto escolar, esta afirmación sugiere que los estudiantes que desarrollan una conciencia emocional sólida pueden enfrentar los desafíos académicos y sociales con mayor eficacia.

Cuando los estudiantes son conscientes de sus propias emociones y de cómo esas emociones influyen en sus pensamientos y acciones, están mejor equipados para regular su comportamiento, manejar el estrés y resolver conflictos de manera constructiva. La conciencia emocional les permite identificar y expresar sus sentimientos de manera adecuada, lo que fomenta una comunicación más efectiva y fortalece sus relaciones interpersonales dentro y fuera del aula.

El docente, como figura central en la vida escolar, desempeña un papel clave en el fomento de la conciencia emocional de los estudiantes. A continuación, destacamos algunas formas en que el docente puede contribuir a este proceso:

- **Modelar comportamientos emocionalmente competentes:** El maestro puede servir como un modelo de comportamiento emocionalmente competente al expresar emociones de manera saludable y manejar situaciones difíciles con calma y empatía (Goleman, 1998).

- **Fomentar la autoconciencia emocional:** A través de actividades de reflexión y autoevaluación, el maestro puede ayudar a los estudiantes a reconocer y comprender sus propias emociones, así como a identificar las señales emocionales que experimentan en diferentes situaciones (Goleman, 1998).
- **Practicar la empatía y la escucha activa:** El maestro puede fomentar la empatía entre los estudiantes al alentarlos a entender las emociones y perspectivas de sus compañeros. La práctica de la escucha activa, donde se presta atención genuina a los sentimientos y experiencias de los demás, también es fundamental (Bermejo, 2011).
- **Promover la comunicación emocional:** Ofrecer un espacio seguro y de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones es esencial. El maestro puede alentar la apertura y la honestidad emocional mediante actividades de discusión en grupo y diálogos abiertos (Goleman, 1998).
- **Enseñar estrategias de regulación emocional:** Proporcionar a los estudiantes herramientas y técnicas prácticas para manejar y regular sus emociones, como la respiración profunda, la visualización y la práctica de *mindfulness*, puede ser beneficioso (Goleman, 1998).
- **Promover la colaboración y el trabajo en equipo:** Fomentar actividades de colaboración y trabajo en equipo donde los estudiantes aprendan a resolver conflictos, a comprometerse y a trabajar juntos hacia metas comunes puede fortalecer sus habilidades sociales y emocionales (Goleman, 1998).
- **Brindar retroalimentación constructiva:** El maestro puede ofrecer retroalimentación constructiva y alentadora sobre el comportamiento emocional de los estudiantes, reconociendo y reforzando las respuestas emocionales positivas y proporcionando orientación para abordar las respuestas emocionales menos saludables (Goleman, 1998).
- **Integrar la competencia emocional en el currículo:** Incorporar temas relacionados con la inteligencia emocional y la competencia emocional en el currículo escolar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una comprensión más profunda de sus propias emociones y de las emociones de los demás (Goleman, 1998).

En resumen, la conciencia emocional en la etapa escolar es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. El docente, como guía y facilitador, desempeña un papel vital al crear un entorno propicio, modelar comportamientos emocionales saludables y proporcionar herramientas educativas que promuevan la comprensión y gestión de las emociones. Al enfocarse en este aspecto, la educación no solo se centra en el conocimiento académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

## **2.2. Habilidad de regulación emocional**

La expresión emocional puede definirse como la manifestación observable de los estados internos y afectivos de una persona, desempeñando un papel crucial en la comunicación y la conexión interpersonal. Según las reflexiones de Daniel Goleman (1998), quien ha abordado en profundidad la importancia de la empatía, la expresión emocional se configura como un elemento fundamental para el desarrollo de habilidades sociales.

Siguiendo la línea de Goleman, Bermejo (2011) enfatiza la importancia de la expresión emocional al afirmar que es permite una comprensión de nuestras propias emociones, así como la comunicación de las mismas hacia otras personas. Entonces, la expresión emocional no solo facilita la conexión emocional con los demás, sino que también contribuye a la construcción de un ambiente de confianza y comprensión mutua.

La expresión emocional emerge de manera innata en las interacciones diarias y su evolución está marcada por la influencia cultural, que establece expectativas sobre cómo debemos expresar nuestras emociones y responder a las de los demás. Esta misma cultura dicta con qué individuos se espera que mostremos empatía, participando así en la construcción de identidades y en la transmisión de patrones de comportamiento. Conforme a las reflexiones de Carpena (2016), las experiencias y valores vividos, especialmente durante la infancia, ejercen una profunda influencia en la forma en que vivimos nuestras vidas.

En conclusión, la expresión emocional, bajo el prisma de la empatía, se entiende como la capacidad de manifestar de manera auténtica los estados afectivos internos, siendo un componente esencial para establecer comprensión y conexión emocional con los demás.

Su desarrollo natural en las interacciones cotidianas y la influencia cultural en la configuración de identidades la consolidan como un factor determinante en el comportamiento humano.

### **2.3. Desarrollo del apego**

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby (1969), subraya la relevancia del cuidado y la atención tempranos en el establecimiento de vínculos emocionales seguros. Estos vínculos, según la teoría, desempeñan un papel crucial en la salud mental y emocional a lo largo de la vida. Esta perspectiva ha sido ampliamente aceptada y ha dejado una huella significativa en el ámbito de la psicología del desarrollo.

Bowlby postuló que los seres humanos tienen una necesidad innata de establecer lazos emocionales con figuras de apego primarias, generalmente los padres o cuidadores principales. Estos vínculos emocionales no solo proporcionan seguridad y protección física, sino que también influyen en el desarrollo emocional y social del individuo a lo largo de su vida. Mary Ainsworth, una colaboradora cercana de Bowlby, amplió su trabajo desarrollando la "Situación Extraña", una técnica observacional para evaluar el apego entre niños y cuidadores. Sus investigaciones demostraron la importancia de la sensibilidad y la capacidad de respuesta de los cuidadores en la formación de un apego seguro.

Durante la etapa escolar, los niños llevan consigo los patrones de apego desarrollados en la infancia, formando vínculos afectivos con compañeros, maestros y otros adultos en el entorno escolar. La calidad de estas relaciones impacta la adaptación emocional y social del niño (Bowlby, 1969). Un clima positivo, apoyo emocional y consistencia en las interacciones fortalecen los lazos afectivos entre el docente y los estudiantes, actuando como una "base segura" para la exploración y el aprendizaje (Ainsworth et al., 1978). Es clave reconocer que los niños tienen diferentes estilos de apego, los docentes deben ser sensibles a estas variaciones. Adaptarse a estos estilos individuales ayuda a establecer conexiones sólidas con cada estudiante (Main, Kaplan, y Cassidy, 1985).

En situaciones de conflicto o crisis, los docentes actúan como figuras de apoyo cruciales. Su capacidad para manejar estos momentos con empatía y resolución impacta la

percepción de seguridad y apoyo por parte de los estudiantes, contribuyendo al desarrollo de habilidades sociales y emocionales (Sroufe, 1996). Esto sumado a que pueden promover el desarrollo del apego al facilitar actividades que fomenten la interacción entre los estudiantes, promoviendo la empatía y el trabajo en equipo. Construir relaciones positivas entre compañeros contribuye al desarrollo emocional saludable (Parker et al., 2006). Sumando a lo antes mencionado, la colaboración entre docentes y padres es esencial para apoyar el desarrollo del apego en la etapa escolar. La comunicación abierta y la colaboración entre la escuela y el hogar refuerzan el sentido de seguridad del niño (Kerns et al., 2001).

En resumen, el desarrollo emocional durante la etapa escolar está estrechamente ligado a las relaciones afectivas en el entorno educativo. Los niños llevan consigo patrones de apego desde la infancia, estableciendo vínculos emocionales con compañeros y maestros. Los docentes desempeñan un papel crucial al proporcionar un ambiente de clase positivo y ofrecer apoyo emocional, actuando como una "base segura" que facilita la exploración y el aprendizaje. La sensibilidad a la diversidad de estilos de apego y la adaptación a las necesidades individuales fortalecen las conexiones emocionales. Además, los docentes actúan como figuras de apoyo esenciales en situaciones de conflicto o crisis, influyendo en la percepción de seguridad y apoyo por parte de los estudiantes. Fomentar relaciones interpersonales entre los estudiantes y promover la colaboración entre docentes y padres también son aspectos clave para el desarrollo emocional saludable en la etapa escolar.

#### **2.4. Empatía y colaboración**

La empatía y la colaboración son dos habilidades interrelacionadas que desempeñan un papel crucial en el desarrollo personal, social y profesional de las personas. Estas habilidades no solo contribuyen a la formación de relaciones saludables, sino que también son fundamentales en entornos educativos y laborales. A continuación, se desarrollan ideas sobre la importancia y el impacto de la empatía y la colaboración.

Primeramente, la empatía entre maestros y estudiantes es un componente crucial para crear un ambiente educativo positivo y efectivo. Esto es esencial para adaptar la enseñanza y el apoyo de manera personalizada, asegurando que cada estudiante se sienta comprendido. La empatía en la dinámica entre educadores y alumnos se define como la capacidad

fundamental para comprender y compartir los sentimientos de los demás en el entorno escolar. En consonancia con esta perspectiva, se resalta que la empatía es esencial para establecer conexiones emocionales profundas y resulta crucial en contextos de apoyo, permitiendo sintonizar con la frecuencia emocional de los individuos y comprender sus necesidades.

Este proceso natural de reconocimiento y comprensión de las emociones surge en las interacciones cotidianas entre maestros y estudiantes. Además, el desarrollo de la empatía se ve modelado por la cultura escolar, que establece normas y expectativas sobre la expresión y gestión emocional. La cultura escolar también influye en la identificación de a quiénes se espera que se muestre empatía, contribuyendo a la formación de identidades y patrones de comportamiento. Aquellos que han carecido de atención emocional en la infancia o han sido educados en un entorno de indiferencia pueden replicar estos patrones en su comportamiento.

La empatía construye confianza entre maestros y estudiantes. Cuando los estudiantes sienten que sus maestros los entienden y se preocupan por ellos, están más dispuestos a participar, compartir sus pensamientos y enfrentar desafíos académicos. Es crucial durante situaciones difíciles o conflictivas. Los maestros que abordan los desafíos con empatía pueden ayudar a los estudiantes a superar dificultades, construyendo resiliencia y promoviendo habilidades sociales y emocionales. Así mismo, juega un papel importante en la inclusión y la gestión de la diversidad en el aula. Los maestros que son empáticos son más propensos a comprender las diversas experiencias y perspectivas de sus estudiantes, creando un ambiente inclusivo y respetuoso.

En resumen, la empatía, entendida como la capacidad para comprender y compartir las emociones de los demás, es crucial para establecer una comprensión mutua y sintonizar con las emociones de los demás en el ámbito escolar. Este proceso se desarrolla de manera natural en las interacciones diarias y está profundamente influido por la cultura escolar, así como por las experiencias y valores vividos durante la infancia. Cultivar la empatía contribuye a la creación de un entorno educativo más comprensivo y colaborativo, impactando positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes. La empatía entre maestros y estudiantes es esencial para cultivar un entorno educativo enriquecedor. Esta conexión emocional no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que

también fortalece la calidad de la enseñanza y promueve un aprendizaje más efectivo y significativo.

Por otro lado, entendemos la colaboración como el trabajo conjunto hacia metas comunes, se entrelaza estrechamente con la empatía en el desarrollo emocional de los estudiantes. La colaboración fomenta la creación de vínculos interpersonales sólidos al tiempo que desarrolla habilidades sociales esenciales. En entornos colaborativos, los estudiantes aprenden a reconocer y respetar las fortalezas y debilidades de los demás, promoviendo así un ambiente en el que la diversidad es valorada (Johnson y Johnson, 2009).

La colaboración en el aula no solo se limita a proyectos académicos, sino que también abarca la resolución conjunta de conflictos y la promoción de un clima de apoyo mutuo. Investigaciones indican que el trabajo colaborativo entre estudiantes no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales (Roseth et al., 2008).

La integración de la empatía y la colaboración no solo es una opción deseable, sino también necesaria. En un mundo cada vez más interconectado y diverso, las habilidades socioemocionales son esenciales para el éxito personal y profesional (World Economic Forum, 2017). La empatía y la colaboración no solo fortalecen las habilidades interpersonales, sino que también preparan a los estudiantes para enfrentar los desafíos de una sociedad en constante cambio.

Además, habilidades como la empatía y la colaboración, están vinculadas a resultados positivos a lo largo de la vida, incluida la satisfacción laboral, el bienestar emocional y la adaptabilidad a nuevas situaciones (Jones et al., 2015). Por lo tanto, su integración en el ámbito educativo no solo tiene beneficios inmediatos, sino que también sienta las bases para un desarrollo a largo plazo.

## **2.5. Desarrollo de la autoestima**

La autoestima, entendida como la evaluación subjetiva y afectiva que una persona tiene de sí misma, desempeña un papel crucial en el desarrollo personal y emocional. A lo largo de la vida, el proceso de construcción y mantenimiento de la autoestima puede influir en la

forma en que enfrentamos desafíos, establecemos relaciones y perseguimos metas.

La autoestima no es estática; es una construcción dinámica que se forma y modifica a lo largo del tiempo. Desde una perspectiva psicológica, la autoestima está vinculada a la percepción de competencia y valía personal (Rosenberg, 1965). La teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) también resalta la importancia de la creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos como un componente esencial de la autoestima.

El desarrollo de la autoestima está influenciado por una interacción compleja de factores genéticos, sociales y ambientales. Las experiencias tempranas en la infancia, las interacciones familiares, la retroalimentación social y el logro de metas personales son solo algunos de los elementos que contribuyen a la formación de la autoestima (Baumeister et al., 2003). Durante la infancia y la adolescencia, las experiencias de crianza y las relaciones con los cuidadores primarios desempeñan un papel fundamental en la construcción de la autoestima de un individuo. El apoyo emocional, la aceptación incondicional y el estímulo positivo por parte de los padres y cuidadores pueden fortalecer la autoimagen y la confianza en uno mismo de un niño.

Las relaciones familiares, en particular, juegan un papel crucial. La teoría del apego destaca cómo las experiencias de vinculación emocional en la infancia afectan la percepción que un individuo tiene de sí mismo en la vida adulta (Bowlby, 1969). Un entorno familiar que fomente la expresión de afecto, apoyo y aceptación puede contribuir positivamente al desarrollo de una autoestima saludable.

La autoestima está estrechamente relacionada con la salud mental y el bienestar emocional. Las personas con una autoestima positiva tienden a experimentar menos niveles de ansiedad y depresión, tienen una mayor capacidad para manejar el estrés y son más propensas a establecer relaciones interpersonales saludables (Orth et al., 2012). El desarrollo de la autoestima es un proceso vital en la formación de la identidad y el bienestar emocional. La autoestima no solo influye en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos, sino también en cómo enfrentamos los desafíos y nos relacionamos con los demás. La atención a factores como las experiencias tempranas, las relaciones familiares y la aplicación de estrategias para fomentar una autoestima positiva son esenciales en el camino hacia una salud mental y emocional equilibrada.

## 2.6. Promoción de la resiliencia

La promoción de la resiliencia en el entorno escolar es esencial para fortalecer la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar desafíos. La resiliencia se define como la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones difíciles y recuperarse de adversidades. Asimismo, la promoción de la resiliencia en el entorno escolar es crucial para fortalecer la capacidad de los estudiantes para superar adversidades y adaptarse positivamente a los desafíos. La resiliencia se define como la habilidad para recuperarse de situaciones difíciles y aprender de ellas. En línea con esta perspectiva, se destaca que la resiliencia juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, se subraya que, para fomentar la resiliencia, es esencial crear una cultura escolar que promueva la empatía, la inclusión y el apoyo mutuo entre estudiantes y maestros. Esta cultura de apoyo actúa como un pilar durante momentos difíciles, fortaleciendo las relaciones y proporcionando un entorno en el que los estudiantes se sientan respaldados.

La enseñanza de habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Estas habilidades no solo les permiten gestionar mejor sus emociones, sino que también les brindan herramientas para enfrentar los desafíos de la vida con mayor eficacia. La gestión del estrés, la resolución de problemas y la toma de decisiones son habilidades fundamentales que los estudiantes necesitan para navegar con éxito en un mundo cada vez más complejo y cambiante. Al aprender a identificar y manejar el estrés de manera saludable, los estudiantes pueden mantener un equilibrio emocional y mental que les permita enfrentar situaciones difíciles con calma y claridad.

La construcción de relaciones significativas entre maestros y estudiantes también es un aspecto clave. Estas conexiones proporcionan un sólido sistema de apoyo, promoviendo un sentido de pertenencia y seguridad. Incentivar la resolución de problemas y cultivar una mentalidad de crecimiento refuerza la idea de que los errores son oportunidades de aprendizaje (López, 2013).

Los programas de *mentoring* y tutoría, donde los estudiantes tienen acceso a adultos de confianza, han demostrado ser valiosos para brindar orientación y apoyo emocional. Estas relaciones significativas ofrecen a los estudiantes un espacio seguro donde pueden

compartir sus preocupaciones, recibir asesoramiento y desarrollar habilidades para afrontar los desafíos académicos y personales. Los mentores y tutores, al proporcionar modelos positivos y alentadores, pueden ayudar a los estudiantes a cultivar la confianza en sí mismos y a establecer metas realistas para su futuro.

Además, la participación activa de los padres en colaboración con la escuela fortalece la red de apoyo del estudiante y promueve su bienestar integral. Cuando los padres participan activamente en la educación de sus hijos, se crea un ambiente de colaboración y comunicación abierta entre la escuela, el hogar y la comunidad. Esto permite una comprensión más profunda de las necesidades y fortalezas individuales del estudiante, así como la implementación de estrategias conjuntas para apoyar su desarrollo académico, emocional y social.

La promoción de la resiliencia en el entorno escolar implica la creación de una cultura de apoyo, la enseñanza de habilidades socioemocionales, el fortalecimiento de relaciones significativas y la colaboración activa con los padres. Estas acciones preparan a los estudiantes para afrontar los desafíos con resiliencia, adaptabilidad y un enfoque positivo hacia el aprendizaje y el crecimiento personal.

## **2.7. Rol del maestro en el desarrollo emocional de las y los estudiantes**

El rol del maestro en el desarrollo emocional de los estudiantes es fundamental y va más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos. Los maestros desempeñan un papel crucial en apoyar el crecimiento integral de los estudiantes, incluyendo su bienestar emocional. A continuación, se presentan los aspectos más importantes vinculados al rol del maestro en el desarrollo emocional de sus estudiantes:

- **Creación de un ambiente seguro:** Los maestros deben establecer un ambiente seguro y acogedor en el aula. Un entorno donde los estudiantes se sientan seguros y respetados es esencial para que puedan expresar sus emociones de manera abierta y constructiva.

- **Fomento de relaciones positivas:** El maestro tiene la responsabilidad de construir relaciones positivas con los estudiantes. Establecer vínculos afectivos basados en la empatía y la comprensión fortalece la confianza y facilita la comunicación sobre sus estados emocionales.
- **Modelado de conductas emocionales saludables:** Los maestros sirven como modelos a seguir. Mostrar una gestión emocional saludable, manejar el estrés y resolver conflictos de manera constructiva enseña a los estudiantes estrategias efectivas para lidiar con sus propias emociones.
- **Enseñanza de habilidades de regulación emocional:** Integrar la educación emocional en el currículo ayuda a los estudiantes a comprender y regular sus emociones. Los maestros pueden enseñar estrategias prácticas como la respiración consciente, la resolución de conflictos y el desarrollo de la empatía.
- **Reconocimiento y validación de emociones:** Es esencial que los maestros reconozcan y validen las emociones de los estudiantes. Este reconocimiento ayuda a los estudiantes a sentirse comprendidos y aceptados, promoviendo un sentido de pertenencia en el entorno educativo.
- **Abordaje de desafíos individuales:** Cada estudiante es único, y los maestros deben estar atentos a las señales de posibles desafíos emocionales. Brindar apoyo adicional cuando sea necesario y colaborar con otros profesionales, como consejeros escolares, es crucial.
- **Integración de actividades creativas y expresivas:** Incorporar actividades artísticas y expresivas en el aprendizaje puede ser beneficioso para el desarrollo emocional. La música, el arte y la escritura creativa proporcionan formas alternativas de expresar y explorar emociones.
- **Promoción de la resiliencia:** Los maestros pueden fomentar la resiliencia al alentar la mentalidad de crecimiento y enseñar a los estudiantes a aprender de los desafíos. Reforzar la importancia del esfuerzo y la perseverancia contribuye a construir resiliencia emocional.

- **Comunicación abierta con familias:** Colaborar estrechamente con las familias es esencial. Mantener una comunicación abierta sobre el progreso académico y emocional de los estudiantes permite una intervención temprana en caso de necesidad.
- **Sensibilidad a la diversidad emocional:** Reconocer y respetar la diversidad emocional es crucial. Los maestros deben ser sensibles a las diferentes formas en que los estudiantes experimentan y expresan sus emociones, teniendo en cuenta factores culturales y personales.

En conclusión, el rol del maestro en el desarrollo emocional de los estudiantes va más allá de la entrega de conocimientos académicos. Implica crear un entorno de apoyo, enseñar habilidades emocionales y fomentar el bienestar integral para que los estudiantes puedan desarrollarse como individuos equilibrados y resilientes.

## CONCLUSIONES

1. La influencia del maestro competente emocionalmente permite el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes; contribuyendo en el crecimiento integral de los estudiantes que incluye su bienestar emocional y en efecto generando estudiantes equilibrados y resilientes.
2. Posterior a la exploración bibliográfica íntegra para desarrollar la monografía, se concluye en que a idea de que el maestro competente emocionalmente es fundamental para el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes. Los autores y modelos teóricos presentados en la monografía proponen que la educación emocional es fundamental para el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes. Además, se destaca la importancia de que el maestro haya desarrollado habilidades y competencias emocionales que le permitan fomentar el desarrollo de las competencias socioemocionales en sus estudiantes.
3. En general, la monografía presenta una perspectiva importante sobre la influencia del maestro competente emocionalmente en el desarrollo de las competencias socioemocionales en los estudiantes. Los estudios y modelos teóricos presentados en la monografía proporcionan una base sólida para entender la importancia de la educación emocional en el ámbito escolar y para diseñar estrategias pedagógicas que permitan su desarrollo en los estudiantes. En definitiva, la monografía destaca la importancia de la educación emocional en el desarrollo integral de los estudiantes y la influencia del maestro competente emocionalmente en este proceso.
4. Las emociones desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones y la regulación del comportamiento humano, según lo propuesto por Antonio Damasio. Su comprensión va más allá de simples reacciones automáticas, influyendo en nuestras interacciones, decisiones y relaciones interpersonales.
5. Un maestro emocionalmente competente no solo posee conocimientos académicos sólidos, sino también habilidades emocionales que contribuyen al ambiente de aprendizaje. Su capacidad para comprender, gestionar y expresar emociones, así como

interactuar de manera empática con los estudiantes, es fundamental para el éxito académico y el bienestar socioemocional de estos últimos.

6. Durante la infancia y la adolescencia, el desarrollo de la conciencia emocional es fundamental para que los estudiantes comprendan y gestionen sus emociones, lo que contribuye a su bienestar integral y a su éxito académico.
7. El papel del maestro va más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos. Los docentes desempeñan un papel vital en el desarrollo emocional de los estudiantes al crear un ambiente de apoyo, enseñar habilidades emocionales y fomentar el bienestar integral para que los estudiantes puedan desarrollarse como individuos equilibrados y resilientes.

## REFERENCIAS

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baumeister, R., Schmeichel, B. J., y Vohs, K. D. (2003). Self-Regulation and the Executive Function. The Self as Controlling Agent. En A. W. Kruglanski y E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology. Handbook of Basic Principles* (2ª ed., pp. 516-539). The Guilford Press.
- Bermejo, J. (2011). Empatía y ecpatía. *Revista Humanizar*, 118. <https://www.humanizar.es/publicaciones/revista-humanizar/y-a-ti-que-te-indigna/empatia-y-ecpatia>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brackett, M. A., y Rivers, S. E. (2011). Emotional intelligence: A practical guide. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 83-86.
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Avon Books.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Figuroa, V., Montes, A. y Rodríguez, A. (2020). Evaluación de programas de formación en TIC: debates y enfoques prevalentes en la investigación educativa. *Saber, Ciencia y Libertad*, 15(1), 225-239. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2020v15n1.6312>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Galindo-Domínguez, H., Perines, H., Verde-Trabada, A. y Valero-Esteban, J. (2022). Entendiendo la brecha pedagógica entre la investigación educativa y la realidad del profesorado: un análisis de las barreras y propuestas. *Educación XXI*, 25(2), 173-200. <https://doi.org/10.5944/educxx1.29877>
- Gaviria, J. (2014). El papel de la investigación académica sobre la mejora de las políticas y de las prácticas educativa. Participación Educativa. *Revista del Consejo Escolar del Estado*, 3(5), 43-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4949849>

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998b). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Gómez del Pulgar, S. y Rodríguez-Mantilla, J. (2020). Las competencias instrumentales en los futuros maestros de Educación Primaria: Autopercepción y satisfacción con la formación recibida en estudiantes de la UCM. *Profesorado*, 24(3), 309-333. <https://doi.org/10.30827/PROFESORADO.V24I3.8158>
- González, E., Duarte, M. y Cruz, C. (2021). La formación científica del licenciado en educación preescolar. *Revista Varela*, 58, 53-59. <http://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/107/246>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Universidad de Wisconsin.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Jennings, P. A., y Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Johnson, D., y Johnson, R. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Jones, D. E., Greenberg, M., y Crowley, M. (2015). Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health*, 105, 2283-2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Kerns, K. A., Aspelmeier, J. E., Gentzler, A. L., y Grabill, C. M. (2001). Parent-child attachment and monitoring in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 69-81. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.1.69>
- Main, M., Kaplan, N. y Cassidy, J. (1985). Security of infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. En I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research* (pp. 66-106). University of Chicago Press.
- Markus, H. R., y Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- 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>
- Orth, U., Robins, R., y Widaman, K. (2011). Life-Span Development of Self-Esteem and Its

Effects on Important Life Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>

Parker, J. G., Rubin, K. H., Erath, S. A., Wojslawowicz, J. C., y Buskirk, A. A. (2006). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. En D. Cicchetti y D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (2ª ed., pp. 419–493). John Wiley & Sons, Inc.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Roseth, C., Johnson, D., y Johnson, R. (2008). Promoting Early Adolescents' Achievement and Peer Relationships. *Psychological Bulletin*, 134(2), 223-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.223>.

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527661>

World Economic Forum (2017). Annual Report 2016-2017. [https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Annual\\_Report\\_2016\\_17.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_Annual_Report_2016_17.pdf)