

## **Educación emocional en el proceso de aprendizaje de estudiantes de séptimo año de educación básica en el año 2025**

### **Emotional education in the learning process of seventh-grade students in basic education in the year 2025**

Jazmine Cedeño Requené\*



#### **Resumen**

La investigación exploró la cuestión de la escasa atención prestada a las habilidades emocionales en los alumnos, un problema que perjudica sus logros académicos. El objetivo principal fue elaborar un plan metodológico que impulsara el desarrollo de las habilidades emocionales en estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón. Participaron en la muestra 35 estudiantes seleccionados de manera intencional, un proceso realizado empleando muestreo no probabilística. Este estudio fue de carácter mixto, empleo un enfoque no experimental y descriptivo. Entre las técnicas que se usaron, se incluyeron la observación directa y la implementación de encuestas y como herramienta principal se usó la Escala de Bienestar Emocional (SWLS). Los resultados revelaron puntos débiles en las habilidades emocionales, destacando la autorregulación y el bienestar subjetivo.

---

Master Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
jfcedenor@pucesi.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0009-5194-5796>

**Sinergias Educativas**  
October - December Vol. 10 - 4 - 2025  
<http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/>  
eISSN: 2661-6661  
[revistasinergias@soyuo.mx](mailto:revistasinergias@soyuo.mx)  
Page 1-18  
Received: July 23 , 2025  
Approved: September 22 , 2025

---

**Palabras clave:** bienestar estudiantil, competencias emocionales, educación emocional, rendimiento académico, Escala de Bienestar Emocional

## **Abstract**

Research explored the issue of poor attention paid to emotional skills in students, a problem that harms their academic achievements. The main objective was to elaborate a methodological plan that would promote the development of emotional skills in seventh grade students of the Sacred Heart Fotomisional Educational Unit. 35 students selected intentionally participated in the sample, a process carried out using non -probabilistic sampling. This study was mixed, I use a non -experimental and descriptive approach. Among the techniques that were used, direct observation and survey implementation were included and as a main tool the emotional well -being scale (SWLS) was used. The results revealed weak points in emotional skills, highlighting self -regulation and subjective well -being.

**Keywords:** Student well -being, emotional competencies, emotional education, academic performance, emotional well -being scale

## **Introducción**

Hablar de educación emocional, es referirse a la potenciación de habilidades personales y sociales que resultan esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes. En este caso, para el proceso de enseñanza-aprendizaje, el aspecto de emociones impacta de manera directa en la atención, memoria, motivación y toma de decisiones. En este particular gestionar la educación emocional desde tempranas edades en el aspecto escolar, ayuda en el bienestar psicosocial de los estudiantes, lo que mejoraría en gran medida su rendimiento académico, si este es implantado en los ellos. El estudio centra sus bases en estudiantes de séptimo año de educación básica, que es una etapa donde se establecen conexiones emocionales y cognitivas de gran importancia, fortaleciendo competencias personales que impacten de manera notoria en su trayectoria educativa.

El tema “Educación emocional en el proceso de aprendizaje de estudiantes de séptimo año de educación básica en el año 2025” busca establecer cómo las habilidades emocionales como la autorregulación, empatía, conciencia emocional y habilidades

---

sociales, pueden influir de manera directa en el rendimiento académico. Es por ello, que se plantea implementar estrategias metodológicas que favorezcan un ambiente de aprendizaje emocional lleno de positivismo, forjando el camino para que el estudiante sienta que es comprendido, y a su vez sea motivado y respaldado en todo su proceso educativo. Esto va a partir desde un diagnóstico inicial, seguido de una propuesta de intervención y un análisis de resultados, con lo que se espera aportar con herramientas efectivas que integren las distintas dimensiones emocionales como parte de su proceso estudiantil.

Para mayor conocimiento, en el estudio de Lara (2021) desarrolló una tesis doctoral cuyo tema fue “Influencia de la inteligencia emocional en la elección del manejo del conflicto un estudio en líderes de equipo de un Organismo Multilateral”, con el objetivo estudiar las variables de la inteligencia emocional y la resolución de conflictos en un entorno laboral, lugar donde los conflictos necesitan ser resueltos de manera adecuada para propiciar un ambiente socialmente saludable y para lo cual es muy relevante la capacidad de manejo de las emociones. Cabe mencionar que este estudio aporta en aspectos de fomentar la conexión entre la inteligencia emocional y la solución de discrepancias en el trabajo, promoviendo una administración adecuada, la colaboración, la dedicación y la eficiencia. Este puede ser el punto clave para que los líderes traten aspectos de conflictos desde sus inicios para prevenir que se intensifiquen.

Otro estudio, en este caso de maestría fue realizado por Delgadillo (2022) el cual se denomina "Educación Emocional, Aprendizaje y Rendimiento Académico. Caso: Tercer Grado de Primaria, Guadalupe, Zacatecas (2020-2022)" se investigó la conexión entre la gestión de emociones y el desempeño académico en 18 alumnos de 3er grado de primaria en un establecimiento educativo de Guadalupe, Zacatecas, utilizando un enfoque cualitativo centrado en el análisis y la interpretación de datos. El objetivo fundamental era responder a la manera como las emociones intervienen en el proceso de aprendizaje, precisamente, así las altas dosis de emociones desatadas generalmente; miedo, vergüenza, entre otros; en los estudiantes en general durante las evaluaciones mostró un impacto negativo en su rendimiento escolar. Por tal se deriva que el estudio propone relevancia a la hora de comprender la implementación de programas de educación emocional en la educación primaria a través de herramientas que generen bienestar y excelencia en el estudiantado.

El estudio realizado por Arteaga (2023) indica que deben existir programas e iniciativas bien estructuradas y fundamentadas respecto a gestión emocional, fomentando estrategias sistemáticas para la percepción, el entendimiento y la regulación de emociones. Esta investigación contribuye al conocimiento actual al enfatizar la necesidad de una formación continua y ordenada en educación emocional para mejorar su efecto en el aula, estableciendo la inteligencia emocional como un componente esencial en la enseñanza.

En concordancia al tema de estudio, el tema de maestría desarrollado por Rodríguez (2024) utilizó un método cualitativo y descriptivo, examinando el efecto de la educación emocional en las capacidades de interacción social de los niños, recurriendo a técnicas analíticas y sintéticas. En el caso de los padres, se observó que muchos reconocen la relevancia de la educación emocional, pero pocos aplican estrategias para promoverla en el hogar o se involucran en actividades escolares vinculadas. En esta etapas los niños comienzan a reconocer y regular ciertas emociones, lo que repercute en su comportamientos y en las relaciones sociales que pueda tener, destacando que los padres son parte fundamental en el proceso de convivencia estudiantil.

Por último, Delgado (2022) desarrolló una tesis de fin de master con el tema “La Educación Emocional en el Proceso de Desarrollo y Aprendizaje en el Inicial de una Unidad Educativa de la Ciudad de Esmeraldas”, La idea principal fue el desarrollo de un programa de formación emocional que ayude a potenciar el aprendizaje de estudiantes en educación inicial a través del trabajo coercitivo en sus habilidades emocionales. El principal aporte se da debido a la formulación de enfoques educativos que tengan como tema central la educación emocional en el desarrollo infantil, favoreciendo un crecimiento integral en las primeras etapas de aprendizaje.

La educación emocional está relacionada con la creciente preocupación por el bienestar integral de los estudiantes en el contexto educativo, es así que comenzó a ganar relevancia en la década de 1990, principalmente a partir de la publicación del modelo de "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman en 1995. Goleman popularizó la idea de que la inteligencia emocional (la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones propias y ajena) era tan importante como la inteligencia cognitiva para el éxito personal y académico. A partir de entonces, se ha ampliado la comprensión de que las habilidades emocionales son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes (Zambrano et al., 2022).

En acotación a la idea anterior, Bernate & Vargas (2020) describen que esta educación también tiene sus afectaciones y en la actualidad su mayor atacante son las tendencias tecnológicas, el armonizar muy poco con sus compañeros, y muchas veces, su relación se limita al aspecto educativo, es decir, se deja de lado vivencias de la modalidad presencial como juegos, deportes, conversaciones, y actividades como el baile o el canto por interactuar con un artefacto tecnológico.

Según un estudio realizado recientemente, Paja & Tolentino-Quiñones (2021), indican que la educación emocional puede brindar métodos preventivos para erradicar situaciones de problemáticas psicosociales como el embarazo, el alcohol, la violencia, la droga, entre otros temas. Estudios anteriores sobre la enseñanza en persona, como el llevado a cabo por Murillo et al., (2022), subrayan que en el entorno del aula a menudo se observan comportamientos negativos. Esto abarca disputas entre alumnos, desinterés y problemas en la interacción, tanto entre los estudiantes como con el profesor.

La educación emocional, juega un papel preponderante para evitar llegar a los extremos de deserción y abandono escolar, pues según Villanueva & Alapont (2022): El desarrollo de la educación emocional brinda una visión integral holística del educando, debido a que la institución educativa no solo tiene la labor de instruir sino de formar al ser humano, y para lograrlo es necesario tomar en cuenta el desarrollo y dominio de sus emociones. Esta información realza la necesidad de implementar la enseñanza de la educación emocional dentro de las aulas. El Ministerio de Educación (2025) establece, en relación con el ámbito de convivencia que se debe considerar las interrelaciones sociales que parten del núcleo familiar a espacios y relaciones cada vez más amplias como los centros educativos.

Incorporar pautas que faciliten la convivencia escolar y enseñar normas de organización social es esencial para crear un ambiente educativo saludable. Con esta idea, se intenta animar a que los estudiantes se desarrolle en ambientes saludables. Esto ayuda a que aprendan cosas importantes sobre cómo tratar a otros, algo clave para su vida y trabajo. Es muy importante saber cómo convivir y organizarse en grupo, creando un ambiente de respeto y solidaridad. Enseñar a los estudiantes a ser respetuosos es vital para evitar conflictos, buscando un lugar donde todos se sientan que forman parte del grupo. Ser empáticos ayuda a que los estudiantes se entiendan mejor, lo que mejora en gran medida sus charlas y la forma en que se comunican (Proaño-Muñoz et al., 2024)

El impacto a corto y largo plazo del bienestar estudiantil es positivo respecto a la educación emocional, pero hay temas para hacer que funcione bien y se mantenga durante su aplicación. Esta idea de buscar es otra oportunidad para observar, analizar y planear formas para que el estudiante se desenvuelva en un ambiente ameno. Es clave que los estudiantes vean y manejen sus conflictos, lo que reduce de manera significativa las implicaciones negativas del desempeño estudiantil en lo que a emociones respecta. Cuando hay pruebas de diagnóstico para evaluación de conocimientos en las diferentes, los estudiantes que tienen mayores conocimientos encuentran una forma de asumir retos sin caer en la procrastinación mental.

Los efectos inmediatos y futuros de la educación emocional en los estudiantes son notoriamente positivos, aunque aún existen desafíos para garantizar su implementación eficaz y su impacto en todos los niveles educativos. Esta propuesta investigativa es una puerta más para analizar, investigar, diseñar estrategias que permitan al estudiante mantener un ambiente armónico. Cabe indicar que los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones, lo que tiene un efecto inmediato en la reducción de la ansiedad y el estrés. En situaciones de exámenes o tareas difíciles, los estudiantes con habilidades emocionales desarrolladas tienen más herramientas para regular su ansiedad y enfrentar el desafío de manera más calmada y concentrada.

Esta investigación está dirigida a este nivel, dado que es el último año de educación básica próximos a una etapa de colegiatura donde las exigencias académicas son vuelven cada vez más rigurosas y demandantes, requiriendo fortalecer habilidades cognitivas, autonomía y responsabilidad en el aprendizaje. La Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón a pesar de ser una institución con mejoramientos educativos muy aceptados ante la sociedad, no ha sido ajeno a presentar deficiencia en temas relacionados con la educación emocional.

De esta manera se requiere comprometer a la institución educativa para que se tomen medidas correctivas, que permitan un ambiente seguro donde se brinden oportunidades equitativas donde tanto el docente como el alumnado alcancen un potencial enmarcado en la buena convivencia. Todo va de la mano de un compromiso institucional donde los recursos no sean limitados, donde se preste la atención a cada estudiante y sus correctivos estén enmarcados en la necesidad de cada uno, la educación emocional no solo va

depender del estudio al estudiante; más bien de una trilogía institución, familia y estudiante.

Como objetivo general se tiene:

“Diseñar una propuesta metodológica para fortalecimiento de competencias emocionales en los estudiantes de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón”

Como objetivos específicos están:

- Fundamentar teóricamente las competencias emocionales desde el enfoque educativo
- Identificar las competencias emocionales en estudiantes de séptimo año de educación básica
- Generar una propuesta metodológica orientada al fortalecimiento de las competencias emocionales

En la actualidad, la enseñanza relacionada con las emociones también referida como educación socioemocional ha tomado un papel cada vez más significativo en el sistema educativo, atendiendo las demandas sociales y el efecto que los sentimientos tienen sobre la adquisición de conocimiento (Bisquerra y Chao, 2021). Numerosas investigaciones han demostrado la necesidad urgente de incluir la educación emocional en el currículo tradicional, no solo como un añadido, sino como un componente esencial en la formación completa del alumno, demostrando que el avance en habilidades emocionales impacta de manera directa en el desempeño escolar, la habilidad para resolver conflictos, la integración social y la formación de una identidad positiva. Se ha observado que la ausencia de formación en habilidades emocionales dentro del aula puede resultar en un incremento de la ansiedad, el estrés académico, dificultades en la regulación de las emociones y retos en la convivencia escolar. (Bracamontes et al., 2024).

La educación emocional establece un vínculo directo con el desarrollo completo del alumno, ya que es determinante para su desempeño académico, salud emocional y crecimiento personal. Incluir esto va de la mano con abordar las emociones como un aspecto de alto impacto en el aprendizaje. Se puede mencionar que la carencia de competencias emocionales afecta la motivación, la atención y la convivencia en el entorno escolar, repercutiendo de manera directa e irreversible en el rendimiento académico. Bajo estas condiciones, adoptar esto trae ventajas significativas para

mejorar el aprendizaje, convirtiéndose en una necesidad para el desarrollo sostenido del estudiante (Sanmartín y Tapia, 2023).

Se mantiene como un desafío latente la deficiencia en la educación emocional ya que, a menudo, esto es relacionado con la falta de métodos que ayuden a los alumnos a manejar sus emociones. Al integrar la educación emocional en el aula se establece un vínculo coercitivo respecto al desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación y la capacidad de adaptarse a ambientes educativos que requieran más demanda mental y psicopedagógica, siendo elementos fundamentales para formar personas con autonomía de decisión y resilientes en el proceso educativo. Evaluar los efectos trae consigo establecer fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en los procesos de enseñanza-aprendizaje actuales.

El aumento del interés en esta área ha provocado una demanda por la capacitación de los educadores, dado que la educación emocional favorece el bienestar de los alumnos, lo cual resulta en un ambiente escolar más saludable, fortalece la convivencia y fomenta la adquisición de competencias esenciales (Mendoza et al., 2020). Según Santander et al., (2020), la educación emocional se entiende como “un proceso formativo, ininterrumpido y duradero que busca promover el desarrollo de las habilidades emocionales, considerándolas fundamentales en el crecimiento integral del individuo, con el propósito de prepararlos para enfrentarse a la vida” (pp. 228-229).

En la misma línea, Machado (2022) indica que la aplicación en las escuelas conlleva a tener beneficios en la salud, física, mental y también ayuda a evitar conflictos personales y promueve la reducción del estrés lo cual se ve reflejado en el aspecto académico y social. El no impulsar el crecimiento emocional en las aulas conlleva a conductas inapropiadas y una disminución en el interés en aprender. Por eso resulta importante incluir en la planificación curricular la educación emocional en pro de optimizar el bienestar personal y mejorar la convivencia en los ambientes educativos.

Desde un punto de vista tanto social como educativo, las relaciones humanas en el aula son esenciales para el proceso de aprendizaje. Un ambiente positivo fomenta el diálogo, la comprensión mutua y el trabajo en conjunto, lo que lleva a un rendimiento escolar superior (Vásquez, 2024). La decisión de abordar este tema nace de la comprensión de que los contextos educativos tradicionales, centrados únicamente en el desarrollo intelectual, pueden provocar desinterés y falta de motivación en los alumnos. Analizar la

conexión entre la educación emocional y el éxito académico permitirá dar realce y proporcionará a maestros y familias de los estudiantes estrategias para mejorar la formación de los estudiantes, garantizando así un mayor rendimiento académico y bienestar emocional a partir de este enfoque de educación emocional.

La investigación cobra importancia al enfocarse en los alumnos de séptimo grado de educación básica, quienes están finalizando su etapa primaria y se están preparando para un periodo académico que demanda más esfuerzo. Dentro de este contexto, la estabilidad emocional es crucial, ya que relaciona el apoyo familiar con la adaptación a métodos más rigurosos y autogestionados. Resulta sustancia mejorar la conexión entre padres y educadores, implementando tácticas que ayuden a entender y manejar las emociones de los alumnos en los espacios escolar y familiar.

En aspectos de educación y aprendizaje, el sistema es la interacción entre el profesor y el alumno de manera deliberada y dinámica en un contexto institucional, enfocándose directamente al estudiante en su conjunto y la producción de saberes, principios, destrezas e instrumentos de aprendizaje. El eje central de este sistema es adquirir conocimiento desde normas, ideas y teorías, desarrollando la capacidad de creación de conocimientos y crecimiento en habilidades cognitivas y emocionales (Nuñez et al., 2024).

La educación emocional se convierte en un proceso que se da de manera constante y tiene como fin último estimular el crecimiento emocional como parte clave del desarrollo intelectual, favoreciendo una educación completa en la persona. Su estudio fue direccionalizado hacia proporcionar herramientas y destrezas emocionales a los individuos, para que puedan hacer frente a las vicisitudes diarias. A través de la adquisición de competencias en el ámbito emocional, que engloban saberes, actitudes y destrezas para entender, expresar y regular todo tipo de emociones, con lo cual se busca promover el bienestar individual y colectivo, trayendo mejoras en aspectos de convivencia (Bauz et al., 2024).

El Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) propone que el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes promueve tanto el aprendizaje académico como el bienestar social. Estas competencias incluyen:

- Autoconciencia: hacer un reconocimiento de sus propias emociones
- Autogestión: tener control de sus propias emociones

- Conciencia social: entender de mejor manera los puntos de vista de las demás personas.
- Habilidades de relación: establecer una dinámica interactiva de manera efectiva con las demás personas.
- Toma de decisiones responsables: elegir de manera responsable, desde el punto de vista de la ética y la moral.

El mencionar todo esto, trae al caso que cuando los estudiantes desarrollan estas habilidades, su capacidad de aprendizaje en un entorno académico mejora de manera positiva, ya que existe mayor seguridad y hay un mayor empoderamiento a manera personal (Agencia de Calidad de la Educación, 2023).

La creación del saber y su permanencia son necesarias para el avance tanto en el ámbito humano como en el organizacional y socio educativo ya que las emociones están presentes con respecto a su aprendizaje a través de diferentes métodos. Son poco los casos que utilizan tecnología a la vanguardia para lograr que los alumnos continúen en el proceso de acondicionamiento emocional y social. Adentrándose más en el aprendizaje en línea, está la interacción comunicativa con las emociones con el fin de lograr el aprendizaje constructivo. Basados en la teoría constructivista como la de Vygostky, considera que específicamente las emociones son determinantes desde el punto de vista cómo el individuo interpreta la información, aparte de resolver los problemas en el proceso de desarrollo de habilidades emocionales. Por lo tanto, también resulta imperante la autoadministración de emociones para tener un aprendizaje significativo que divulga su importancia en los contextos educativos (Tenorio, 2022).

La educación emocional es el eje central para enfrentar problemas sociales como la ansiedad, el estrés y la depresión, que se dan debido a la falta de control de las emociones. Aunque los esfuerzos están centrados en el ámbito educativo, específicamente en las competencias académicas, las destrezas emocionales tienen la misma importancia, ya que están arraigados de manera directa en el diario vivir de cada individuo. Por ejemplo, el manejo de la ira ante un desacuerdo es una habilidad que, aunque resulte compleja de desarrollar que resolver un problema matemático, tiene un efecto a corto plazo rápido en la vida cotidiana.

Para enseñar a los demás estas habilidades, resulta imperante primero capacitar a los docentes y a las familias, quienes, al recibir las herramientas apropiadas, podrán ser un apoyo emocional determinante para los alumnos. Esto debe ser asumido en conjunto,

involucrando a toda la comunidad educativa. De esta manera, se crea un ambiente emocional favorable, donde se promueven estrategias para mantener el control de las emociones y para fomentar el acompañamiento en el proceso educativo de todos los participantes (Rabal et al., 2020).

Entre los aspectos que implica la educación emocional en el aula están:

- Clima emocional positivo: los estudiantes sienten seguridad, lo que ayuda que participen de manera activa, lo que acarrea un mejor proceso de aprendizaje
- Estrategias de regulación emocional: se pueden tener espacios de meditación y respiración profunda, sirviendo como aspecto liberador de estrés y emociones intensas a las que se enfrenten los estudiantes a diario.
- Trabajo colaborativo: poner por delante la empatía y colaboración entre estudiantes para fortalecer los vínculos socioemocionales y también fomentando el aprendizaje colectivo (Santander et al., 2020).

## **Materiales y métodos**

El estudio actual fue realizado en la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón, aspirando diseñar un método metodológico enfocado al refuerzo de las habilidades emocionales, en alumnos de séptimo grado de básica. La aproximación investigativa cuenta con un enfoque mixto, mezclando métodos cualitativos y cuantitativos. La investigación se dividió en tres fases: diagnósticas, analíticas y propositivas. Primeramente, en la etapa diagnóstica, se determinaron las competencias emocionales y cómo influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje; luego, se examinaron los resultados recopilados para encontrar necesidades, deficiencias y fortalezas emocionales. Finalmente, tras las conclusiones, se creó una propuesta metodológica adaptada a las circunstancias, que solucionará las necesidades detectadas. El estudio posee un diseño no experimental, de naturaleza descriptiva, pues no se modificaron variables, solo se detalla la situación actual para apoyar la intervención. La población incluyó estudiantes de séptimo año de educación básica, de los cuales se tomó una muestra no probabilística intencional de 35 estudiantes.

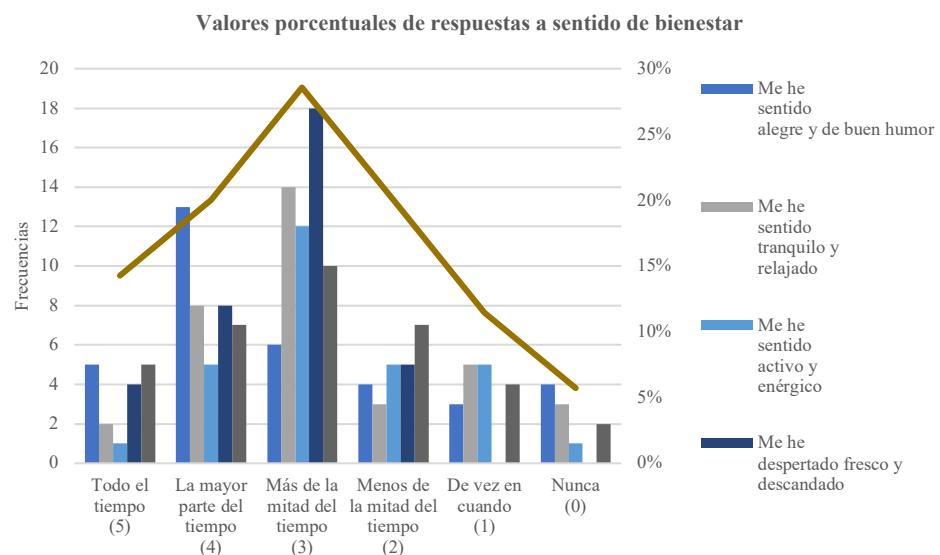
Para recopilar información, se empleó la Escala de Bienestar Emocional (SWLS), usada para valorar su felicidad y estado

emocional en la institución. Los datos recolectados se organizaron en gráficos y se analizaron usando estadística descriptiva teniendo en cuenta las siguientes consideraciones: el cálculo del puntaje implica sumar los valores dados a las respuestas, luego multiplicando el total por cuatro. Este puntaje, fluctúa de 0 a 100, una cifra alta indicando bienestar emocional. Además, se complementó el trabajo con una interpretación cualitativa de lo observado, así se logró ver todo el panorama emocional de los estudiantes.

## Resultados

A continuación se colocan los resultados de la encuesta realizada respecto al Índice de Bienestar, que son el porcentaje de respuestas de los estudiantes de acuerdo a su sentido de bienestar en el aula durante la última semana.

**Figura 1.** Porcentaje de la muestra respecto a sentido de bienestar



Fuente: Autores

Se obtuvo una percepción moderada de bienestar emocional entre los estudiantes de 7mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón, considerando aspectos positivos y también aspectos que requieren ser analizados posteriormente.

Estado de ánimo positivo (alegría y buen humor): Un 51% de los alumnos dijeron sentirse contentos y de buen ánimo, esto es entre “siempre” y “la mayor parte del tiempo”. Resulta un índice significativo. No obstante, un preocupante 31% revela haberlo sentido “menos de la mitad del tiempo”, “de vez en cuando” o “nunca”. Este es un grupo vulnerable que tal vez enfrente problemas emocionales, impactando su aprendizaje.

Tranquilidad y relajación: Un 40% indica sentirse calmado y relajado “más de la mitad del tiempo”. Un 6% declara sentirse así “todo el tiempo”. Además, un preocupante 32% muestra bajos niveles de relajación, experimentándolo “de vez en cuando” o “nunca”. Tal vez, esto se refleje en estrés o ansiedad escolar.

Energía y activación: Un pequeño 17% dice sentirse activo y con energía la mayoría del tiempo. Un porcentaje significativo (31%) se siente así “menos de la mitad del tiempo” o “de vez en cuando” quizás haciendo que esto afecte su motivación y rendimiento académico.

Descanso y recuperación: Este ítem obtuvo la puntuación más alta, con un 85% que afirmó despertarse fresco y descansado “más de la mitad del tiempo” o más. Una señal de que la mayoría tiene rutinas de sueño relativamente estables.

Interés por la vida cotidiana: Aun que un 63% declara su vida repleta de cosas interesantes por lo menos “más de la mitad del tiempo”, un 17% informa lo contrario. Este dato, definitivamente hay que considerarlo ya que, la falta de interés por lo diario, puede estar ligada con estados de desmotivación, o tal vez, indicadores de depresión leve.

### **Propuesta Metodológica para Mejorar el Bienestar Emocional de Estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica**

Objetivo General:

Impulsar el bienestar emocional de los estudiantes de séptimo, por una intervención bien estructurada que promueva competencias emocionales importantes en su situación escolar.

Fase 1: Diagnóstico del Bienestar Emocional

Objetivo: Descubrir el estado actual del bienestar emocional en los estudiantes y así detectar señales de riesgo que tal vez, perjudiquen el aprendizaje.

Acciones a ser aplicadas:

- Uso de la Escala de Bienestar Emocional
- Observación constante del comportamiento emocional dentro del salón.
- Estudio de resultados, para establecer una línea base.

Fase 2: Desarrollo de Habilidades Emocionales

Objetivo: Desarrollar habilidades emocionales, como la autorregulación, conciencia emocional y empatía en pro de mejorar el bienestar individual y grupal.

Acciones a ser aplicadas:

- Talleres de educación emocional (1 por semana, cuatro semanas). con dinámicas, sobre:
- Reconocimiento y expresión de las emociones.
- Técnicas de autorregulación emocional sencillas (respiración, pausa).
- Manejo de frustración y resolución de conflictos en paz.
- Prácticas rápidas de mindfulness al comenzar el día (5-7 minutos).
- Dinámicas colaborativas para impulsar el trabajo grupal y la escucha atenta.

Fase 3: Consolidación y valoración

Objetivo: Determinar el efecto de las actividades introducidas en el bienestar emocional de los alumnos y robustecer las estrategias más exitosas.

Acciones a ser aplicadas:

- Reutilización de la Escala de Bienestar Emocional (SWLS) para evaluar.
- Entrevistas cortas con alumnos para obtener sus opiniones.
- Comparación de resultados del principio y del final.
- Creación de un informe con hallazgos y sugerencias pedagógicas.

## Discusión

Los descubrimientos de este estudio, enfocados a robustecer las habilidades emocionales en alumnos de séptimo grado de primaria, coinciden con otros estudios que señalan lo crucial que es la educación emocional para aprender mejor. Delgadillo (2022), ilustró

cómo las emociones fuertes como el miedo o la vergüenza afectan negativamente el desempeño escolar, algo que vimos en nuestros hallazgos iniciales sobre el bienestar emocional usando la escala SWLS.

Además, Arteaga (2023) destaca lo valioso de tener programas bien hechos para manejar las emociones en las escuelas, apoyando así este plan que busca usar actividades de aprendizaje para la autorregulación emocional en clase. Rodríguez (2024) también habla sobre la importancia de una formación emocional efectiva, mencionando la familia y lo poco que llegan a involucrarse que participan, una falla que también fue plasmada en esta propia investigación al observar que las familias no brindaban mucho apoyo emocional.

Por otra parte Lara (2021), a pesar de abordar la temática desde una perspectiva organizacional, subraya cómo la inteligencia emocional es fundamental para desarmar conflictos y crear un entorno armonioso; un concepto transferible, ciertamente, al mundo escolar. Ahí, manejar bien las emociones podría potenciar la convivencia y también el rendimiento académico. Para culminar, el estudio de Delgado (2022), centrado en educación inicial, tiene puntos en común con el análisis realizado en esta investigación; presenta metodologías de enseñanza orientadas al crecimiento emocional como base para el aprendizaje completo, si bien esta investigación se enfoca en un nivel educativo más avanzado, no deja de ser un cimiento sobre el cual se fundamenta la educación emocional.

## Referencias

Agencia de Calidad de la Educación. (2023). *Marco de Evaluación de los Aprendizajes Socioemocionales*. Agencia de Calidad de la Educación, Santiago de Chile. Obtenido de <https://lc.cx/9IWzR4>

Arteaga, W. (2023). *Diseño, implementación y evaluación de un programa de intervención de educación emocional dirigido al profesorado de enseñanza no universitaria*. Universidad de Valladolid, Programa de Doctorado en Investigación Transdisciplinar en Educación, Valladolid. Obtenido de <https://lc.cx/7fdNr5>

Bauz, A., Pupiales, A., Rodríguez, C., Quinata, L., & Catagna, B. (2024). Importancia de las habilidades emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje en niños y adolescentes.

*Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 956-970. doi:10.37811/cl\_rcm.v8i4.12338

Benate, J., & Vargas, J. (2020). Desafíos y tendencias del siglo XXI en la educación superior. *Revista de Ciencias Sociales*, 26, 1-12. Obtenido de [https://lc.cx/\\_X2Cmy](https://lc.cx/_X2Cmy)

Bisquerra, R., & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29. doi:10.48102/rieb.2021.1.1.4

Bracamontes, E., Jiménez, I., & Vázquez, C. (2024). Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior; una revisión documental. *Revista de investigación educativa de la Rediech*, 15(1), e1924. doi:10.33010/ie\_rie\_rediech.v15i0.1924

Delgadillo, A. (2022). *Educación emocional, aprendizaje y rendimiento académico. Caso: Tercer grado de primaria, Guadalupe, Zacatecas (2020-2022)*. Universidad Autónoma de Zacatecas, Unidad Académica de Docencia Superior, Zacatecas. Obtenido de <https://lc.cx/FP1ry0>

Delgado, N. (2022). *La educación emocional en el proceso de desarrollo y aprendizaje en el inicial de una Unidad Educativa de la ciudad de Esmeraldas*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, Dirección de Posgrado, Esmeraldas. Obtenido de <https://lc.cx/YVlF6w>

Lara, M. (2021). *Influencia de la inteligencia emocional en la elección de estilos de manejo del conflicto: un estudio en líderes de equipo de un Organismo Multilateral*. Universidad de Salamanca, Facultad de Psicología, Salamanca. Obtenido de <https://lc.cx/JkpBI2>

Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35-47. doi:10.33996/alternancia.v4i6.819

Mendoza, E., Boza, J., & Rodríguez, S. (2020). La huella emocional del docente en lasaulas universitarias. Retos y competencias en el siglo XXI. *Centro Sur*, 4(1), 1-13. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588861673013>

Ministerio de Educación. (2025). *Curriculum priorizado con énfasis en habilidades comunicacionales, lógico-matemática,*

*digitales y socioemocionales.* Ministerio de Educación. Obtenido de <https://lc.cx/qqVYNc>

Murillo, R., Vargas, J., Hernández, G., Tirado, L., Parra, V., & Tapia, R. (2022). Inteligencia emocional y su relación en el consumo de alcohol en universitarios mexicanos . *Journal Health NPEPS*, 7(2), e10431. doi:10.30681/2526101010431

Nuñez, M., Madariaga, D., & Vega, M. (2024). Optimizando el proceso enseñanza-aprendizaje a través de la integración de metodologías activas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 11066-11081. doi:10.37811/cl\_rcm.v8i1.10417

Paja, M., & Tolentino-Quiñones, H. (2021). Educación emocional en la escuela como prevención de riesgos psicosociales. *593 Digital Publisher*, 6(5-1), 177-190. doi:10.33386/593dp.2021.5-1.763

Proaño-Muñoz, M., Silva-Alvarado, P., Villavicencio-Kuffó, S., & Zambrano-Figueroa, H. (2024). Habilidades socioemocionales para la convivencia armónica en el aula de clase. *CIENCIAMATRÍA Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, X(1), 4-17. doi:10.35381/cm.v10i1.1194

Rabal, J., Martínez, A., Guirao, I., Ibañez, M., & Martínez, S. (2020). implicación De Las Emociones En El Ámbito Educativo: Validación Cem y Cese. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 20206-20222. doi:10.34117/bjdv6n4-265

Rodríguez, I. (2024). *Educación emocional en el desarrollo de destrezas de convivencia en niños y niñas de la Escuela Alba Gloria Salmón García del cantón Jama.* Universidad San Gregorio de Portoviejo, Departamento de Posgrados USGP, Portoviejo. Obtenido de <https://lc.cx/7YG87h>

Sanmartín, R., & Tapia, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. doi:10.37811/cl\_rcm.v7i3.6285

Santander, S., Martha, G., & Otero, V. (2020). Impacto de la Regulación Emocional en el Aula: un estudio con profesores españoles. *Revista de Escuelas Normales*, 34(95), 225-246. Obtenido de <https://lc.cx/QHxyxp>

Tenorio, G. (2022). Perspectivas teóricas y metodológicas de emociones en aprendizaje en línea: revisión sistemática. *Revista de Investigación Científica y Tecnología Alpha Centauri*, 1(1), 43-52. doi:10.47422/ac.v3i1.73

Vásquez, J. (2024). *El núcleo familiar y el aprendizaje de los niños del séptimo grado de educación general básica, en la Unidad Educativa "Hispanoamérica" de la ciudad de Riobamba, en el periodo lectivo 2023-2024*. Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, Riobamba. Obtenido de <https://lc.cx/dJvO3S>

Villanueva, V., & Alapont, M. (2022). *La educación emocional en la prevención de las conductas adictivas*. Universidad Internacional de Valencia, Valencia. Obtenido de <https://lc.cx/lE6sQP>

Zambrano, D., Intriago, A., Camacho, K., & Ulloa, E. (2022). Las emociones que mas predominaron en el primer año de pandemia por COVID-19 para estudiantes universitarios novatos. *EDETANIA*(62), 61-88. doi:10.46583/edetania\_2022.62.105