

**LAS REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN LA VIDA EMOCIONAL  
DE LOS JÓVENES**

**Martha Patricia Salamanca Suárez**  
**Correo:** magisterupel22@gmail.com  
**Código ORCID:** 0009-0000-7343-3534  
Institución Educativa presbítero Juan  
Carlos Calderón Quintero.  
**Colombia**

**Yennifer Paola Ortega Horlandy**  
**Correo :** paohorlandy@gmail.com  
**ORCID:** 0009-0003-6181-0306  
Institución donde labora: Colegio Técnico  
Municipal Aeropuerto.  
**Colombia**

**Recibido: 02/02/2026****Aprobado: 13/02/2026****RESUMEN**

Las redes sociales han revolucionado la forma en que los jóvenes se relacionan y comunican, generando un impacto profundo en su vida emocional. Por un lado, estas plataformas facilitan la conexión constante con amigos y familiares, permitiendo a los jóvenes mantener vínculos afectivos incluso a distancia. La posibilidad de compartir experiencias, pensamientos y sentimientos en tiempo real puede fortalecer su sentido de pertenencia y brindarles apoyo emocional en momentos de dificultad. En un sentido más amplio, el presente artículo se enmarca en la idea de analizar la influencia de las redes sociales en la vida emocional de los jóvenes. Sin embargo, este mismo entorno digital también presenta riesgos que afectan negativamente la estabilidad emocional de los jóvenes. La exposición constante a imágenes idealizadas y vidas aparentemente perfectas puede generar sentimientos de inseguridad, celos o insatisfacción con su propia realidad. La comparación social que surge en estos espacios puede disminuir su autoestima y aumentar sentimientos de insuficiencia o ansiedad.

**Descriptores:** Redes sociales, TIC, formación emocional.

1-Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación

2-Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación

## SOCIAL MEDIA AND ITS IMPACT ON THE EMOTIONAL LIVES OF YOUNG PEOPLE

### ABSTRAC

Social media has revolutionized the way young people interact and communicate, having a profound impact on their emotional lives. On the one hand, these platforms facilitate constant connection with friends and family, allowing young people to maintain emotional ties even from a distance. The ability to share experiences, thoughts, and feelings in real time can strengthen their sense of belonging and provide them with emotional support in times of difficulty. More broadly, this article aims to analyze the influence of social media on young people's emotional lives. However, this same digital environment also presents risks that negatively affect young people's emotional stability. Constant exposure to idealized images and seemingly perfect lives can generate feelings of insecurity, jealousy, or dissatisfaction with their own reality. The social comparison that arises in these spaces can lower self-esteem and increase feelings of inadequacy or anxiety.

**Descriptors:** Social media, ICT, emotional development.

## Introducción

Los avances de las tecnologías de la información y la comunicación han transformado la manera de adquirir los conocimientos. En este contexto, Castro, Guzmán y Casado (2007) argumentan que “La educación debe hacer frente a los retos que suponen las nuevas oportunidades que abren las tecnologías, que mejoran la manera de producir, organizar, difundir, controlar el saber y acceder al conocimiento. Debe garantizarse un acceso equitativo a estas tecnologías en todos los niveles de los sistemas de enseñanza” (p. 217). La afirmación de que debe garantizarse un acceso equitativo a estas tecnologías resalta una preocupación fundamental: la brecha digital puede perpetuar desigualdades en el acceso al conocimiento, lo que podría limitar las oportunidades educativas para ciertos grupos.

Desde la perspectiva de lo digital, las TIC han introducido herramientas que mejoran significativamente la experiencia de aprendizaje. Elementos como la velocidad de procesamiento, la potencia de los dispositivos y las capacidades multimedia (sonido, video, colores) permiten crear entornos educativos más dinámicos e interactivos, esto no solo facilita una mayor retención del conocimiento por parte de los estudiantes, sino que también fomenta un aprendizaje más atractivo y motivador. La incorporación de tecnologías como CD-ROMs, calculadoras avanzadas y cámaras digitales en el aula ha permitido diversificar los métodos de enseñanza y adaptarlos a diferentes estilos de aprendizaje.

La información digital es otro aspecto crucial en esta transformación educativa. Los programas de aplicación didáctica, páginas web interactivas y bases de datos proporcionan a los educadores herramientas poderosas para gestionar y presentar información. Estas aplicaciones permiten personalizar el aprendizaje al ofrecer recursos adaptados a las necesidades específicas de cada estudiante. Además, el uso de hojas electrónicas y programas de procesamiento de palabras facilita tanto la creación como el análisis de contenido educativo, promoviendo habilidades críticas necesarias en el mundo actual.

La comunicación digital representa un tercer pilar fundamental en el impacto de las TIC en la educación. Herramientas como el correo electrónico, foros electrónicos y videoconferencias han cambiado radicalmente la forma en que estudiantes y docentes interactúan entre sí. Estas plataformas no solo permiten una comunicación más rápida y eficiente, sino que también fomentan un ambiente colaborativo donde se pueden compartir ideas y recursos sin las limitaciones del tiempo o espacio físico. La posibilidad de realizar teleconferencias o participar en "charlas" virtuales amplía aún más las oportunidades para el aprendizaje colaborativo.

Sin embargo, a pesar de estas ventajas significativas, es esencial abordar los desafíos asociados con la integración efectiva de las TIC en el sistema educativo. Uno de los principales retos es garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a estas tecnologías. La falta de infraestructura adecuada o recursos económicos puede limitar severamente la capacidad de algunas instituciones para implementar herramientas

tecnológicas efectivas. Por lo tanto, es crucial desarrollar políticas educativas que promuevan una distribución equitativa del acceso a las TIC.

Además, es importante considerar la capacitación docente en el uso efectivo de estas tecnologías. Los educadores deben estar preparados no solo para utilizar herramientas digitales, sino también para integrarlas pedagógicamente en sus prácticas diarias. Esto implica formación continua y apoyo institucional para asegurar que los docentes puedan aprovechar al máximo las oportunidades que ofrecen las TIC en su enseñanza, los avances en las TIC han transformado profundamente el proceso educativo al ofrecer nuevas formas de adquirir conocimientos y facilitar la comunicación entre estudiantes y docentes. Sin embargo, para maximizar su impacto positivo es necesario abordar cuestiones relacionadas con el acceso equitativo a estas tecnologías y proporcionar formación adecuada a los educadores. Solo así se podrá garantizar que todos los estudiantes se beneficien plenamente del potencial transformador que ofrecen las TIC en la educación.

Por otra parte, en los momentos actuales, el mundo está profundamente conectado, donde la red de redes y el acceso a Internet se han convertido en elementos fundamentales de nuestra existencia cotidiana. La omnipresencia de estas tecnologías ha transformado la manera en que nos comunicamos, aprendemos, trabajamos y socializamos, integrándose de manera natural en nuestra idiosincrasia. La conectividad constante ha generado una cultura digital que influye en todos los aspectos de nuestra vida, desde las actividades más simples hasta las decisiones más complejas, creando

un entorno en el que la información fluye de manera rápida y continua. Este fenómeno ha llevado a que la presencia de Internet sea vista como una necesidad básica y un recurso imprescindible para el desarrollo personal y colectivo.

### Desarrollo

El rápido avance y expansión de Internet han sido factores determinantes para su reconocimiento positivo tanto por parte de la sociedad en general como por la comunidad académica. La sociedad valora cada vez más las oportunidades que ofrece para acceder a información ilimitada, facilitar la comunicación global y promover la innovación social. En el ámbito académico, esta tendencia se refleja en el impulso hacia metodologías educativas digitales, recursos abiertos y plataformas virtuales que enriquecen los procesos de enseñanza-aprendizaje. La integración de Internet en la educación ha permitido ampliar los horizontes del conocimiento, democratizar el acceso a recursos educativos y fomentar habilidades digitales esenciales para desenvolverse en un mundo cada vez más interconectado. Según Gialamas, et al. (2013):

se vive en un mundo conectado, la red de redes, Internet, forma parte de nuestra idiosincrasia, es un elemento clave en nuestro día a día. Su rápido desarrollo ha propiciado que sea reconocida de manera positiva tanto por la sociedad en general como por la comunidad académica en particular (p. 135).

Este reconocimiento positivo también implica una mayor valoración del potencial pedagógico de las tecnologías digitales. La comunidad académica destaca cómo Internet puede potenciar estrategias didácticas innovadoras, promover el aprendizaje autónomo

y facilitar la colaboración entre estudiantes y docentes a nivel global. Además, se reconoce su papel en la formación de ciudadanos críticos y responsables frente a la avalancha informativa, así como en el desarrollo de competencias digitales que son indispensables para insertarse con éxito en el mercado laboral actual. Sin embargo, también se subraya la necesidad de gestionar responsablemente su uso para evitar riesgos asociados a la brecha digital.

No obstante, este proceso no está exento de desafíos. La rápida evolución tecnológica requiere una constante actualización por parte de docentes e instituciones educativas para aprovechar al máximo las ventajas que ofrece Internet. Asimismo, es fundamental garantizar un acceso equitativo para reducir desigualdades sociales y territoriales que puedan limitar el aprovechamiento pleno de estas herramientas. La aceptación generalizada del valor de Internet no debe ocultar las dificultades relacionadas con su uso responsable, ético y seguro; por ello, es necesario promover alfabetizaciones digitales que capaciten a los usuarios para navegar con criterio crítico y consciente. En un sentido más amplio, Holcomb y Beal (2010) plantean que:

En ese escenario, las redes sociales van cobrando una gran relevancia dado que, si las entendemos como un catalizador de las pulsiones humanas y generador de relaciones, se podría decir que realmente han supuesto más que una revolución tecnológica una de carácter social, brindando nuevas maneras a todos los internautas de ser creadores y aprendices (p. 67).

Los autores destacan que las redes sociales han adquirido una importancia cada vez mayor en nuestro entorno, no solo por su carácter tecnológico, sino por su impacto

social profundo. Al entender estas plataformas como catalizadores de las pulsiones humanas y generadoras de relaciones, se reconoce que su influencia va más allá de la simple innovación técnica; representan un cambio en la forma en que las personas interactúan, se comunican y construyen comunidad, la capacidad de las redes sociales para facilitar conexiones inmediatas y significativas ha transformado la dinámica social, permitiendo a los usuarios participar activamente en la creación de contenido y en procesos de aprendizaje colaborativo. En este sentido, no solo son herramientas de comunicación, sino espacios donde se expresan identidades, intereses y conocimientos compartidos.

Este enfoque resalta que las redes sociales han supuesto más que una revolución tecnológica: una revolución social. Han democratizado el acceso a la información y a la participación social, eliminando muchas barreras tradicionales y permitiendo que cualquier internauta pueda ser tanto creador como aprendiz. La posibilidad de generar contenidos propios, compartir experiencias y colaborar con otros en tiempo real ha empoderado a los usuarios, promoviendo un modelo participativo que fomenta la creatividad y el aprendizaje autodirigido. Así, estas plataformas se convierten en entornos donde las pulsiones humanas encuentran nuevos canales para manifestarse.

Desde una perspectiva educativa, Holcomb y Beal (2010) señalan que esta transformación social tiene implicaciones importantes, los estudiantes pueden aprender unos de otros, intercambiar ideas y construir conocimiento en comunidades virtuales que trascienden las limitaciones del aula tradicional. Además, al ser espacios donde todos

pueden ser creadores de contenido, se fomenta el desarrollo de habilidades digitales, pensamiento crítico y ciudadanía digital responsable. La interacción social en estos entornos puede motivar un aprendizaje más significativo al estar alineado con las formas naturales en que los jóvenes y adultos interactúan en su vida cotidiana.

Por otro lado, es fundamental reconocer los desafíos asociados con esta nueva realidad social digital. La facilidad para crear y compartir contenidos también implica riesgos relacionados con la desinformación, la exposición a contenidos inapropiados o peligrosos y la pérdida de privacidad. Por ello, es imprescindible promover una alfabetización digital que capacite a los usuarios para navegar con responsabilidad ética y crítica en estos espacios. La educación debe centrarse no solo en el uso técnico de las redes sociales sino también en fomentar valores como el respeto, la empatía y la ciudadanía activa para aprovechar sus beneficios sin caer en sus posibles peligros.

Por tal motivo, Holcomb y Beal (2010) invitan a entender las redes sociales como fenómenos sociales que han revolucionado no solo las formas de comunicación sino también las relaciones humanas fundamentales. Estas plataformas representan un espacio donde las pulsiones humanas encuentran nuevas expresiones y donde todos los internautas tienen la oportunidad de ser protagonistas activos en su proceso de creación y aprendizaje. Aprovechar este potencial requiere una mirada consciente sobre sus implicaciones sociales y educativas, promoviendo un uso responsable que contribuya al desarrollo personal, social e intelectual en esta era digital interconectada.

En tal sentido, emerge la idea de formación emocional y se le conoce cómo un proceso de carácter educativo en el cual se les enseña a los estudiantes la manera correcta de cómo manejar las emociones dentro de los diferentes contextos que forman parte de la sociedad. Bisquerra y Pérez (2003) (citado en Liccioni 2020), mencionan “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 02). Es decir, puede considerarse cómo un proceso de carácter educativo en el cual el docente tiene la responsabilidad de adiestrar a los estudiantes para que cuenten con las habilidades y destrezas en el manejo de las emociones. Por ello, desde el marco legal e institucional se parte de la planteado por Liccioni et al (2020) “a que es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el curriculum académico ordinario” (p. 07).

Cuando el estudiante o el mismo docente no es capaz de reconocer y dominar cada una de las emociones y estas acciones afectan a otros o al entorno en general se puede decir que este es analfabeta emocional y esto quebranta a que los docentes “se sienten invadidos por un amargo sentimiento de desesperanza, de impotencia, frustración. A menudo, la relación entre profesor-alumno es de escasa comunicación”. Liccioni y Soto, (citado en Liccioni et al 2020 p. 08). Según Bisquerra (2003) Es esencial reconocer que la educación emocional debe aplicarse en todo el personal que forma

parte de la institución y los directivos velar que se cumpla desde cada uno de los roles que se desempeñen.

Por consiguiente, puede determinarse desde una estrategia que permite minimizar la vulnerabilidad del individuo logrando mantener un equilibrio entre las tendencias constructivas y minimizar las acciones destructivas. Desde esta perspectiva se deben planificar las acciones para desarrollarlas y evaluarlas mediante los diversos programas y así potenciar el desarrollo pleno e integral para el bienestar personal y social. Al considerarse pertinente y esencial para la sociedad la UNESCO en el año 2020, exclama “la educación emocional debe incluirse en el currículo como materia indispensable en el sistema escolar” (p. 28).

Por ser la escuela uno de los pilares de la enseñanza de cada individuo desde la temprana edad y si el docente cuenta con las competencias puede ayudar a mejorar la mente y comportamiento de los jóvenes e inclusive del entorno familiar que forma parte el estudiante. Por estas razones se debe tener claro que objetivos y contenidos son los apropiados para desarrollar los programas de educación emocional en las distintas etapas educativas según Pérez y Filella (2019):

El proceso de formación emocional debe tener en cuenta las etapas evolutivas de los estudiantes, para adecuar los programas de estudio desde la práctica vivencial en el desarrollo de competencias en cada nivel de aprendizaje; siguiendo una propuesta de actividades que conlleven a la reflexión y toma de conciencia de las emociones individuales y grupales desde las necesidades del grupo de clase. Desde esta manera se debe evaluar los procesos de manera permanente con el fin de mejorar de forma progresiva los cambios necesarios en el programa. (p.10).

El uso de estos programas en el contexto educativo es prioritario en cada uno de los niveles educativos para cubrir las necesidades emocionales de los estudiantes y cumplir con las normativas institucionales, departamentales y nacionales. Esto al evidenciar el proponer y cumplir en las planificaciones actividades lúdicas para lograr el aprendizaje dentro y fuera del aula de clases atendiendo la diversidad y necesidades cognitivas. Y desde estos conocimientos que se imparten en el entorno escolar se fomenta que los estudiantes desde la temprana edad se formen cómo un ser reflexivo y crítico para enfocarse en la práctica vivencial para fomentar el desarrollo de competencias.

Según Castro, Guzmán, y Casado (2007) al implementarse continuamente se fomenta a que se logren nuevas investigaciones y mejorar las estrategias para cumplir de forma taxativa las necesidades de estas nuevas generaciones de estudiantes. Así se puedan evaluar continuamente los procesos educativos y que todos los entes responsables se integren para que se aplique la educación emocional en los niveles de educación superior.

Al momento de querer comprender el manejo de las emociones en el individuo se debe reconocer el rol del docente, por ser el responsable de brindar los recursos y contenidos pertinentes para mejorar las actitudes negativas que puedan presentarse en estos jóvenes. Ante estas exigencias es instruir a las nuevas generaciones que puedan trabajar en equipo y ser personas sociales en el entorno, asimismo, deben ser personas comprometidas, empáticas y que manejen la reciprocidad para generar ambientes

positivos en beneficio de un aprendizaje significativo. Por ello, los autores Domínguez & Nieto, (2022) comentan: “En los últimos años, ha sido muy importante la responsabilidad que tienen los docentes en desarrollar en los estudiantes, habilidades y competencias emocionales, desde la implementación de programas de educación emocional, en los procesos de enseñanza aprendizaje”.

En la actualidad a raíz del cambio tecnológico por la influencia de la globalización estos recursos innovadores están muy inmersos al convivir diario del ciudadano común y estos se sumergen a su uso. Por lo que a medida que pasan nuevas generaciones se vuelven dependientes en su manejo y van perdiendo la sensibilidad de sus acciones. Es aquí donde entra la escuela por ser la segunda institución responsable de la formación de los individuos en todos los elementos claves de su desarrollo. Entre los elementos se puede mencionar las emociones que se creen que ya es un aprendizaje por inercia, pero la realidad es otra por perder el uso de conciencia de distinguir lo bueno con lo malo en conjunto con las causas y consecuencias de cada una de las acciones.

Integrado a esto Vallés (2005), comenta que el docente también tiene otro rol que consiste en: “En ser considerado como líder, por su capacidad de conocer y ser, para acompañar los procesos de formación de un grupo de estudiantes, desde el desarrollo de destrezas que permiten adaptarse a un contexto y lograr resolver sus dificultades cotidianas” (p. 22). El docente es el guía en cada uno de los pasos de los niños y niñas en su formación académica y social por tener las competencias de instruirlos en qué pasos dar, que conocimientos deben tener y prevenirlos a que no incurran en malos

pasos. Dicha situación se ha desmejorado porque los docentes no se sienten motivados en estar en un seguimiento permanente en el avance académico, familiar y social de estos estudiantes debido a muchos favores. Lo ideal es saber reconocer las potencialidades que tienen estos estudiantes en ser unos líderes innatos para influenciar a otros jóvenes para que sigan el buen camino y se formen cómo excelentes profesionales en el país. Por tal motivo, Guzmán, et al., (2021), manifiestan:

La llegada e impacto de las Tecnologías en el aula redefinen el concepto tradicional del currículo, aula, relaciones de enseñanza y aprendizaje e innovación educativa, dejando atrás el orden de la clase basada en diferentes tipos de materiales y formatos: transparencias, diapositivas, láminas, libros impresos, entre muchos otros para abrirse a la gama de multimedios e hipermedios que abren el panorama a diversas formas de abordar el conocimiento tomando en cuenta las inteligencias múltiples. (p. 20)

En tal sentido, la incorporación de las tecnologías en el aula ha provocado una transformación profunda en la concepción tradicional del currículo, del espacio educativo y de las relaciones entre docentes y estudiantes. La presencia de herramientas digitales ha permitido que el proceso de enseñanza y aprendizaje deje atrás los métodos convencionales, como el uso exclusivo de materiales impresos, transparencias o diapositivas, para dar paso a un entorno enriquecido por multimedios e hipermedios. Estos recursos digitales ofrecen múltiples formatos y canales de información, facilitando una experiencia educativa más dinámica, interactiva y adaptada a las diferentes formas en que los estudiantes procesan el conocimiento.

Este cambio implica también una redefinición del concepto de aula, que ya no se limita a un espacio físico donde se transmiten contenidos de manera unidireccional. Ahora, el aula puede ser virtual o híbrida, con ambientes de aprendizaje que integran videos, simulaciones, plataformas interactivas y otros recursos digitales que fomentan la participación activa del estudiante. La tecnología permite personalizar los procesos educativos, atendiendo a las distintas inteligencias múltiples propuestas por Howard Gardner, lo cual favorece un enfoque más inclusivo y diversificado para abordar los conocimientos.

Asimismo, Guzmán et al. (2021) señalan que estas innovaciones tecnológicas abren nuevas posibilidades para fortalecer las relaciones pedagógicas. Los docentes pueden diseñar actividades más creativas y colaborativas, promoviendo un aprendizaje significativo y motivador. La interacción entre estudiantes y profesores se vuelve más flexible y enriquecedora, favoreciendo la comunicación bidireccional y el desarrollo de habilidades digitales esenciales en la sociedad actual. Además, estas herramientas facilitan la evaluación formativa y continua, permitiendo ajustar las estrategias pedagógicas según las necesidades particulares de cada alumno.

Por otro lado, la integración de las tecnologías en el aula requiere una revisión constante del currículo para incorporar contenidos digitales relevantes y metodologías innovadoras. Es necesario formar a los docentes en competencias digitales para que puedan aprovechar al máximo estos recursos y promover un aprendizaje autónomo y crítico en los estudiantes. La digitalización del proceso educativo también implica

desafíos relacionados con la infraestructura tecnológica, el acceso equitativo a dispositivos y conexiones confiables, así como la gestión ética del uso de la información.

Por tal motivo, LLamas y Pagador (2014) plantean que: “En el ámbito digital, el parámetro emocional está en relación al estado de identidad de cada persona. En las redes sociales cabe señalar en procesos de reconocimiento y negociaciones del status” (p. 86). En el contexto digital, el aspecto emocional está estrechamente vinculado al estado de identidad de cada individuo. Las redes sociales se convierten en espacios donde las personas buscan reconocimiento y validación, lo que influye directamente en su bienestar emocional. A través de estas plataformas, los usuarios participan en procesos de negociación y construcción de su estatus social, ya que la forma en que se presentan y las interacciones que mantienen contribuyen a definir cómo son percibidos por los demás.

Además, las redes sociales facilitan una negociación del estatus social mediante la comparación con otros usuarios. La exposición a vidas aparentemente perfectas o logros ajenos puede generar sentimientos de insuficiencia o celos, afectando negativamente la autoestima y el equilibrio emocional. En este sentido, el parámetro emocional en el ámbito digital no solo refleja el estado interno del individuo sino también cómo este interactúa con su entorno virtual para reafirmar o cuestionar su identidad social.

## Consideraciones finales

Es importante destacar que estos procesos de reconocimiento y negociación del estatus en las redes sociales están mediados por las dinámicas propias del entorno digital, donde la imagen y la percepción pública adquieren un papel central. La construcción de una identidad digital coherente y saludable requiere conciencia sobre cómo estas plataformas influyen en las emociones y en la autoimagen. La gestión adecuada del uso de las redes sociales puede ayudar a mantener un equilibrio emocional y promover una autoestima basada en valores internos más sólidos.

Por tal motivo, el ámbito digital ha transformado la relación entre emociones e identidad personal, haciendo que las redes sociales sean espacios donde los individuos buscan reconocimiento y negocian su estatus social. Este proceso tiene implicaciones profundas para el bienestar emocional, ya que influye en cómo las personas perciben su valor propio y enfrentan los desafíos relacionados con su autoimagen en un mundo cada vez más conectado digitalmente.

Por tal motivo, fortalecer las habilidades emocionales es fundamental para que los docentes puedan desempeñar eficazmente su rol educativo y promover un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor. Al reconocer la importancia de integrar aspectos emocionales en la enseñanza, los docentes pueden potenciar su impacto positivo en el desarrollo integral de los estudiantes. De este modo, se resalta que la labor educativa va mucho más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos. Los docentes

desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento emocional y el desarrollo personal de los estudiantes, contribuyendo significativamente a su bienestar general y su crecimiento integral.

Ahora bien, resulta crucial que los docentes reconozcan la importancia de apoyar emocionalmente a los estudiantes, brindándoles herramientas para gestionar sus emociones, resolver conflictos de manera constructiva y promover su bienestar emocional. Al crear un ambiente escolar seguro, inclusivo y afectuoso, los docentes pueden fomentar un clima propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes. Por ello, se deben diseñar prácticas pedagógicas que consideren las demandas de habilidades emocionales por parte de los estudiantes, ya que es fundamental para atender sus necesidades integrales.

Integrar actividades y estrategias que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional, la empatía, la resiliencia y otras habilidades socioemocionales en el aula no solo beneficia a los estudiantes en su crecimiento personal, sino que también, contribuye a mejorar el clima escolar y fortalecer las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Desde una perspectiva que permita fomentar el desarrollo de habilidades emocionales en el aula, los docentes están preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real, promoviendo su autoconocimiento, su capacidad para relacionarse positivamente con otros y su resiliencia ante situaciones adversas. Tal situación, da paso a integrar el acompañamiento emocional y el desarrollo de habilidades

socioemocionales en la labor educativa, es esencial para promover un ambiente educativo saludable, inclusivo y enriquecedor. Los docentes desempeñan un rol clave en este proceso, contribuyendo al crecimiento integral y al bienestar general de sus estudiantes.

## REFERENCIAS

- Castro, M., Guzmán, T. y Casado, F. (2007). *Los principios de la complejidad y su aporte al proceso de enseñanza*. SciELO.org. – Rede SciELO. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362020002801893>
- Domínguez, J., y Nieto, B. (2022). *Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente*. Educación XX1, 25(1), Article 1. <https://doi.org/10.5944/educxx1.30413>
- Gialamas, F. (2013). *Inteligencia emocional y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública*. [tesis doctoral, Universidad Peruana Los Andes] Repositorio Institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1344>
- Holcomb, F. y Beal, S. (2010) *El Poder de las emociones en la educación universitaria actual*. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/25193838-9a75-4b7a-b8f0-114eb856a0bc/content>
- Liccioni, E. (2020). *La Educación Emocional en la escuela: Estrategias para su desarrollo en tiempos de COVID-19*. Revista Arjé. 14 (27). <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj27/art06.pdf>
- Llamas, F., & Pagador, I. (2014). *Estudio sobre las redes sociales y su implicación en la adolescencia*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- UNESCO. (2020). *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los adolescentes durante las crisis*. OCDE. <https://doi.org/10.1787/9789264226159>

Pérez, N. y Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. Praxis & Saber, 10(24).  
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7128561.pdf>

Vallés, A. (2005). *Programa de refuerzo de las habilidades sociales*. Editorial Benacantil.