

**EDUCACIÓN QUE SIENTE: ANÁLISIS CRÍTICO DE LA GESTIÓN EMOCIONAL
COMO PILAR FORMATIVO EN LAS AULAS DE SECUNDARIA COLOMBIANA****Jose Ernesto Nausan Nontoa¹****Orcid:** 0009-0009-5219-0487

josenausan7@gmail.com

**Universidad Pedagógica Experimental
Libertador de Venezuela****Johanna Andrea Gómez²****Orcid:** 0009-0003-6942-9673

johannaipa2021@gmail.com

**Universidad Pedagógica Experimental
Libertador de Venezuela****Recibido: 12/03/2025****Aprobado: 17/06/2025****RESUMEN**

Este documento científico bajo la estructura de texto para la difusión analiza la educación emocional en las aulas de secundaria colombianas, fundamentándose en teorías de inteligencia emocional y neuroeducación. El trabajo examina cómo el contexto sociocultural de Colombia, marcado por desigualdades y secuelas del conflicto armado, configura un escenario particular para el desarrollo emocional de los adolescentes. Se revisa la evolución normativa desde la Ley General de Educación hasta la reciente Ley 2383 de 2024, destacando avances y desafíos pendientes. Este trabajo subraya el papel fundamental del docente como gestor emocional del aula, identificando la tensión entre exigencias institucionales y necesidades de los estudiantes. Se evidencia que la gestión emocional efectiva trasciende actividades aisladas para constituirse en un enfoque transversal que requiere condiciones estructurales adecuadas y formación docente especializada. El análisis revela brechas significativas entre instituciones urbanas y rurales en cuanto a oportunidades de desarrollo socioemocional. Se proponen estrategias pedagógicas concretas basadas en evidencia científica y experiencias contextualizadas, orientadas a crear ambientes educativos emocionalmente saludables donde el reconocimiento y regulación de emociones se integren al currículo. El trabajo concluye que formar ciudadanos emocionalmente inteligentes no es un lujo sino una necesidad apremiante para construir una sociedad colombiana capaz de resolver pacíficamente sus conflictos, lo

¹ Docente de Educación Religiosa y Ética en la Institución Educativa Juan José Rondón, Especialista en Didáctica y Tic de la Universidad de Cartagena, Mg. en Gestión de la Tecnología Educativa de la Universidad de Santander (UDES).

² Docente de Lengua Extranjera inglés en el Instituto de Promoción Agropecuaria, Especialista en Aplicación de Tic para la Enseñanza, Mg. Gestión del Tecnología Educativa (UDES).

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

que exige trascender el discurso para implementar prácticas que efectivamente reconozcan las emociones como elementos centrales del proceso formativo.

Palabras clave: Educación emocional, adolescentes, formación docente, neuroeducación, estrategias pedagógicas.

ABSTRACT

This essay analyzes emotional education in Colombian secondary school classrooms, based on theories of emotional intelligence and neuroeducation. The work examines how Colombia's sociocultural context, marked by inequalities and consequences of armed conflict, creates a particular scenario for adolescents' emotional development. It reviews regulatory evolution from the General Education Law to the recent Law 2383 of 2024, highlighting progress and pending challenges. The research emphasizes the fundamental role of teachers as emotional managers in the classroom, identifying tensions between institutional demands and student needs. It demonstrates that effective emotional management transcends isolated activities to constitute a transversal approach requiring adequate structural conditions and specialized teacher training. The analysis reveals significant gaps between urban and rural institutions regarding socioemotional development opportunities. Concrete pedagogical strategies are proposed based on scientific evidence and contextualized experiences, aimed at creating emotionally healthy educational environments where recognition and regulation of emotions are integrated into the curriculum. The work concludes that developing emotionally intelligent citizens is not a luxury but an urgent necessity to build a Colombian society capable of peacefully resolving conflicts, which requires moving beyond discourse to implement practices that effectively recognize emotions as central elements of the formative process.

Keywords: Emotional education, adolescents, teacher training, neuroeducation, pedagogical strategies.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el papel de las emociones en la educación ha ganado reconocimiento como elemento esencial para la formación integral de los estudiantes. Este escrito científico analiza cómo se gestiona la dimensión emocional en las aulas de secundaria en Colombia, considerando su impacto en el aprendizaje y bienestar de los adolescentes. Este trabajo explora un acercamiento tanto aspectos teóricos como prácticos de la educación emocional, buscando entender su aplicación real en el contexto educativo colombiano. El escenario colombiano presenta desafíos particulares para el desarrollo emocional de los jóvenes. Los estudiantes de secundaria no solo enfrentan los cambios propios de la adolescencia, sino también situaciones derivadas de la desigualdad social, las consecuencias del conflicto armado y los rápidos cambios culturales. Esta realidad exige examinar cómo responden las instituciones educativas a estas necesidades emocionales y qué preparación tienen los docentes para apoyar el desarrollo socioemocional en sus clases.

Este trabajo conecta las principales teorías sobre inteligencia emocional — Goleman, Bisquerra, Salovey y Mayer— con los recientes aportes de la neuroeducación de autores como Mora y Bueno. Este marco teórico muestra la estrecha relación entre emoción y cognición, justificando la necesidad de estrategias pedagógicas integradoras. También se revisa la evolución normativa en Colombia desde la Ley General de Educación hasta la reciente Ley 2383 de 2024, identificando progresos y retos pendientes en la implementación de políticas de educación socioemocional.

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

El análisis destaca el papel fundamental del docente en la gestión emocional del aula, reconociendo las tensiones entre las exigencias institucionales, las limitaciones estructurales del sistema educativo y las necesidades emocionales de los estudiantes. La investigación identifica enfoques pedagógicos innovadores que han demostrado efectividad en diversos contextos colombianos, desde zonas urbanas hasta territorios rurales con condiciones particulares. Paralelamente, se evidencian carencias significativas en la formación inicial y continua del profesorado en materia de competencias socioemocionales, lo que constituye una barrera para la implementación efectiva de estrategias de educación emocional. Esta situación se agrava en instituciones con recursos limitados, donde los docentes asumen múltiples roles sin contar con el apoyo especializado necesario para abordar situaciones emocionalmente complejas que trascienden lo meramente académico.

Finalmente, se proponen estrategias pedagógicas concretas para fomentar la inteligencia emocional en las aulas de secundaria, basadas tanto en evidencia científica como en experiencias adaptadas al contexto colombiano. Estas propuestas buscan contribuir a la creación de ambientes educativos emocionalmente saludables, donde el manejo de las emociones se integre naturalmente al currículo y a la vida escolar y promueva una educación que, reconociendo la unión entre emoción y pensamiento, forme ciudadanos capaces de gestionar sus sentimientos de manera autónoma y responsable en una sociedad compleja.

Definición de emoción y educación emocional

Para estudiar adecuadamente la gestión emocional en la educación, primero debemos clarificar qué es una emoción. Bisquerra (2015) la define como "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción" (p. 20). Esta definición integra componentes físicos, mentales y comportamentales, esenciales para entender cómo respondemos a diferentes situaciones. En el contexto escolar, este concepto nos ayuda a ver cómo las emociones afectan no solo la conducta de los estudiantes, sino también sus capacidades de atención, memoria y aprendizaje, elementos fundamentales en el proceso educativo.

De acuerdo con la reciente Ley 2383 del 19 de julio de 2024, la educación socioemocional se define como "el conjunto de competencias cognitivas, sociales, emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares, académicos" (Congreso de Colombia, 2024, Art. 2 pág. 1.). Esta definición normativa resulta particularmente relevante en el contexto educativo contemporáneo, pues reconoce oficialmente que el desarrollo integral de los estudiantes trasciende la mera adquisición de conocimientos disciplinares para abarcar dimensiones fundamentales del bienestar y la convivencia.

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

La implementación de estrategias de educación socioemocional en las instituciones educativas públicas de secundaria adquiere así no solo un respaldo científico desde la neuroeducación y la psicología, sino también un marco legal que legitima su incorporación sistemática dentro de los procesos formativos, estableciendo las bases para transformaciones pedagógicas que atiendan a la multidimensionalidad del desarrollo adolescente. Es importante señalar que la educación emocional no debe confundirse con una simple “enseñanza de emociones”, ni con un enfoque limitado a actividades superficiales o descontextualizadas.

Nobile (2017), citando a Casassus (2007), explica:

sostiene que la internalización de roles y normas definidos por la cultura que las instituciones educativas realizan habría hecho que nos rigiéramos por emociones "provenientes de los roles" en lugar de guiarnos por las nuestras, perdiendo así de vista nuestra originalidad y nuestra autenticidad. Por ello, se postula la necesidad de revertir este sesgo, enunciando que las emociones deben entrar a los espacios educativos. (p.25)

Esta perspectiva resalta la importancia de construir espacios escolares en los que las emociones puedan ser identificadas, expresadas y gestionadas de manera auténtica y significativa, como parte esencial del proceso formativo.

Teorías sobre inteligencia emocional: Goleman, Bisquerra, Salovey & Mayer

El constructo de inteligencia emocional, que ha cobrado notable relevancia en el ámbito educativo durante las últimas décadas, ofrece un marco teórico valioso para comprender cómo las habilidades emocionales pueden desarrollarse y potenciarse en

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

el contexto escolar. Salovey y Mayer (1990), pioneros en la conceptualización de este término, la definieron inicialmente como "la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios". Posteriormente, estos autores refinaron su modelo, estableciendo cuatro habilidades básicas: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.

Berrocal y Extremera (2005) realizan un análisis detallado de los principales modelos teóricos de inteligencia emocional, destacando especialmente el modelo de Mayer y Salovey como el que cuenta con mayor respaldo empírico en la literatura científica. Pese a su solidez metodológica y los diversos instrumentos desarrollados para su medición, estos autores señalan la paradójica situación de que se trata del modelo menos conocido y aplicado en los entornos educativos, donde frecuentemente se implementan intervenciones basadas en conceptualizaciones más populares, pero con menor validación científica.

En la conceptualización de la inteligencia emocional, destaca la influyente propuesta de Goleman (1998), quien la define como un conjunto integrado de competencias y destrezas tanto sociales como emocionales. Ceniceros et al. (2017) analizan el modelo de Goleman, señalando que se estructura en cinco componentes fundamentales: autocontrol o conciencia de uno mismo (capacidad para identificar los propios estados emocionales); autorregulación (habilidad para gestionar impulsos y

emociones negativas, manteniendo apertura ante nuevas ideas); motivación (disposición hacia la consecución de objetivos con energía y persistencia); competencias sociales (donde destaca la empatía como habilidad para comprender las reacciones emocionales ajenas); y habilidades sociales (relacionadas con la capacidad para establecer vínculos efectivos a través de la comunicación, el trabajo colaborativo y el liderazgo).

Bisquerra, desde una perspectiva pedagógica, ha desarrollado un modelo de competencias emocionales que incluye cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Este modelo resulta particularmente valioso para el contexto educativo, pues ofrece un marco estructurado para el diseño de intervenciones pedagógicas orientadas al desarrollo emocional de los estudiantes. La contraposición de estos modelos teóricos revela puntos de convergencia significativos, como la importancia de la autoconciencia y la regulación emocional, pero también énfasis distintivos que enriquecen la comprensión del fenómeno. Mientras que el modelo de Salovey y Mayer enfatiza el procesamiento cognitivo de la información emocional, Goleman destaca la aplicación práctica de las habilidades emocionales en diversos contextos, y Bisquerra aporta una visión específicamente educativa, orientada al desarrollo integral de la persona.

Aportes de la neuroeducación (Mora, Bueno)

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

La neuroeducación, como campo interdisciplinar que integra conocimientos de la neurociencia, la psicología y la pedagogía, ha aportado evidencias significativas sobre la estrecha interrelación entre emoción y cognición, proporcionando sustento científico a la importancia de la gestión emocional en el aula. Mora (2013) sostiene que la atención y el aprendizaje solo se logran si se activan por medio de estímulos emocionalmente significativos, como la curiosidad o el interés. Para este autor, el papel del docente es esencial, pues al lograr captar el foco atencional del estudiante con temas que despierten emoción, se favorecen cambios duraderos en los circuitos neuronales que hacen posible un aprendizaje significativo. Esta perspectiva refuerza la idea de que las emociones no solo acompañan al aprendizaje, sino que lo hacen posible.

David Bueno, por su parte, ha profundizado en los mecanismos neurobiológicos que subyacen a la relación entre emoción y aprendizaje, destacando cómo las experiencias emocionales positivas favorecen la plasticidad neuronal y la consolidación de la memoria. Según Bueno (2019), un entorno de clase afectivamente favorable no solo potencia el equilibrio emocional de los aprendices, también mejora la actividad de las redes cerebrales involucradas en los procesos cognitivos. Esta perspectiva neurobiológica resulta particularmente relevante durante la adolescencia, etapa caracterizada por profundas transformaciones en el cerebro, especialmente en áreas relacionadas con la regulación emocional y la toma de decisiones.

El enfoque neuro educativo de Mora (2013) destaca:

La importancia del juego. Porque jugar es conocerse, es conocer las limitaciones que se poseen, y una herramienta que permite la diferenciación. Jugar fomenta la curiosidad; es decir, crea una puerta hacia la emoción. Y mediante esta última se da vida al motor del aprendizaje. Según Mora, la escuela es el lugar ideal para el aprendizaje. (p. 157)

Esta actividad natural fomenta la curiosidad, creando así una puerta hacia la emoción que activa el motor del aprendizaje. En contraposición, Mora advierte sobre el impacto negativo de entornos represivos que limitan la exploración lúdica y los cuestionamientos espontáneos, provocando daños potencialmente irreversibles en el desarrollo cerebral. De igual manera, destaca la importancia de los espacios educativos adecuados, sugiriendo que los estudiantes, especialmente en sus primeros años escolares, se benefician significativamente de ambientes naturales que "despiertan más estímulos" que las aulas tradicionales. Esta perspectiva resulta particularmente relevante para el sistema educativo colombiano, donde la diversidad geográfica ofrece oportunidades excepcionales para implementar experiencias de aprendizaje en entornos naturales que podrían potenciar el desarrollo integral de los estudiantes.

Marco legal y directrices del MEN: competencias socioemocionales y lineamientos de convivencia escolar

El sistema educativo colombiano ha experimentado en las últimas décadas una evolución significativa en cuanto al reconocimiento formal de la dimensión socioemocional en el proceso educativo. La Ley General de Educación (Ley 115 de

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

1994) ya establecía entre sus fines "el pleno desarrollo de la personalidad [...] dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos" (art. 5), sentando así las bases para una concepción holística de la educación que trasciende lo meramente académico.

En años recientes, el MEN ha desarrollado lineamientos específicos que fortalecen esta visión integral. Los "Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas" (MEN, 2004) incluyen explícitamente competencias emocionales como la identificación y manejo de las propias emociones, la empatía y la identificación de las emociones de los demás. Posteriormente, documentos como la "Guía No. 49: Guías pedagógicas para la convivencia escolar" (MEN, 2013) han profundizado en la relación entre gestión emocional y convivencia escolar, estableciendo orientaciones para la implementación de estrategias que promuevan relaciones armónicas en el entorno educativo.

La educación emocional en las instituciones educativas no es una idea nueva en Colombia, pues ya está contemplada en la Ley General de Educación y ha sido estudiada por varios investigadores mencionados anteriormente. Sin embargo, su importancia se hizo mucho más evidente durante y después de la pandemia del COVID-19, cuando estudiantes, adolescentes, padres y maestros mostraron claramente cuánto influyen las emociones en el aprendizaje y bienestar general. Esta realidad creó una necesidad urgente de incluir formalmente la educación emocional en los planes de estudio de todas las instituciones.

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

Como respuesta, el gobierno ha desarrollado diversos programas desde los departamentos de orientación escolar, ha creado materiales didácticos específicos y, recientemente, en julio de 2024, promulgó la Ley 2383, donde se dice que la educación socioemocional debe ser promovida desde el nivel preescolar hasta la educación media, con el propósito de fortalecer en los estudiantes habilidades para el reconocimiento, la gestión de emociones, la empatía, la toma de decisiones responsables y la construcción de relaciones sanas, como parte fundamental de una formación integral en el contexto escolar; sin embargo, es importante señalar que, a pesar de estos avances normativos, persisten desafíos significativos en la implementación efectiva de estos lineamientos en las instituciones educativas, especialmente en contextos rurales o de alta vulnerabilidad socioeconómica.

Las emociones en el aula en estudiantes de secundaria

En Colombia, el aula constituye un escenario donde las emociones de los adolescentes se manifiestan con particular intensidad debido a factores contextuales específicos. Los estudiantes enfrentan presiones académicas mientras navegan por realidades sociales complejas que incluyen desigualdades económicas, diversidad cultural y, en algunos casos, secuelas del conflicto armado. Estas circunstancias generan un amplio espectro emocional que oscila desde la ansiedad ante evaluaciones hasta sentimientos de incertidumbre sobre oportunidades futuras. Un estudio realizado por Herrera y Buitrago (2019) en colegios de Bogotá encontró que el 67% de los estudiantes de secundaria experimentan niveles moderados a altos de estrés

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

académico, influenciado significativamente por expectativas familiares y percepciones sobre la movilidad social a través de la educación.

El vínculo afectivo con docentes y compañeros adquiere especial relevancia en este contexto, actuando como factor protector frente a dificultades emocionales. Los adolescentes valoran particularmente los espacios escolares donde pueden expresar sus opiniones y sentimientos sin temor al rechazo. Las dinámicas grupales dentro del aula reflejan la importancia de la pertenencia social, creando microcultura escolares donde las emociones se contagian y amplifican colectivamente. El reconocimiento de logros, la participación en actividades extracurriculares y el desarrollo de proyectos colaborativos funcionan como catalizadores de emociones positivas que fortalecen la motivación y el compromiso académico.

Las instituciones educativas colombianas enfrentan el desafío de incorporar la dimensión emocional al currículo formal, reconociendo su impacto directo en el aprendizaje. Iniciativas recientes del Ministerio de Educación Nacional han promovido programas de educación socioemocional adaptados al contexto local, buscando desarrollar competencias como la empatía, la regulación emocional y la resiliencia. Sin embargo, la implementación efectiva de estos programas varía considerablemente según recursos institucionales, formación docente y prioridades administrativas. Los estudiantes de zonas rurales experimentan mayores dificultades para acceder a apoyo emocional, ampliando brechas educativas preexistentes. Esta realidad subraya la necesidad de políticas educativas que reconozcan la diversidad de contextos y

garanticen oportunidades equitativas para el desarrollo integral de todos los jóvenes y niños.

Impacto emocional desde el entorno familiar, social y escolar

El entorno familiar ejerce una influencia determinante en el desarrollo emocional de niños y adolescentes, estableciendo las bases para su futura salud mental y habilidades relacionales. Las familias colombianas presentan estructuras diversas que varían significativamente según regiones, estratos socioeconómicos y tradiciones culturales. En contextos urbanos, la creciente incorporación de ambos padres al mercado laboral ha modificado las dinámicas de crianza, delegando frecuentemente el cuidado a abuelos o cuidadores externos, lo que genera nuevas configuraciones de apego y modelos de regulación emocional. Por otro lado, en zonas rurales o afectadas por el conflicto, muchas familias han experimentado separaciones forzadas, pérdidas o desplazamientos que impactan profundamente el bienestar psicológico del núcleo familiar. Como afirman Robledo y García (2008):

Las experiencias de adversidad familiar en Colombia no solo afectan la estabilidad emocional inmediata de los menores, sino que establecen patrones de respuesta al estrés que pueden persistir hasta la adultez si no se implementan intervenciones oportunas de apoyo psicosocial (p. 78).

El contexto social colombiano presenta particularidades que moldean significativamente las experiencias emocionales colectivas e individuales. La

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

estratificación socioeconómica marcada genera experiencias divergentes de acceso a recursos, oportunidades y servicios que impactan directamente en la construcción de identidad y autoestima. Los jóvenes de estratos bajos frecuentemente enfrentan barreras adicionales relacionadas con seguridad, movilidad y exposición a factores de riesgo como violencia o consumo de sustancias. Simultáneamente, las redes comunitarias y organizaciones de base juegan un papel fundamental como sistemas de soporte emocional, especialmente en territorios donde la presencia estatal es limitada. La digitalización acelerada ha transformado también las interacciones sociales, creando nuevos espacios virtuales donde emergen tanto oportunidades de conexión como riesgos para la salud mental, particularmente relacionados con comparación social, ciberacoso o exposición a contenidos inapropiados.

El entorno escolar constituye un microcosmos donde convergen y se manifiestan las tensiones emocionales derivadas de los contextos familiares y sociales. Las instituciones educativas enfrentan el desafío de responder tanto a necesidades académicas como socioemocionales en un sistema que históricamente ha priorizado resultados cognitivos sobre el bienestar integral. Los docentes, frecuentemente sobrecargados y con limitada formación en psicología educativa, asumen roles que trascienden la enseñanza para convertirse en figuras de contención emocional. La convivencia escolar refleja problemáticas sociales más amplias, incluyendo discriminación, exclusión o violencia, que requieren abordajes sistemáticos.

Según Herrera y Buitrago (2019)

Es importante explicitar el protagonismo de las emociones para el aprendizaje, el conocimiento y el pensamiento, ya que ellas los dificultan, entorpecen, facilitan o potencian, es decir, se puede enfatizar en que la configuración emocional y el estado interior de las personas operan como moduladores y reguladores de los pensamientos, aspecto que incide en el aprendizaje, el rendimiento académico y la felicidad, en síntesis, en la manera de estructurar, configurar y, ante todo, utilizar el pensamiento.(p. 15)

El rol del docente en la gestión emocional del aula

El docente enfrenta el complejo desafío de gestionar emocionalmente aulas diversas, donde confluyen estudiantes con experiencias vitales marcadamente distintas según su origen socioeconómico, cultural y geográfico. Esta labor trasciende la transmisión de conocimientos disciplinares para abarcar la creación de espacios seguros donde los educandos puedan expresar y comprender sus emociones. En regiones afectadas por el conflicto o la desigualdad, los profesores frecuentemente asumen funciones que van más allá de lo pedagógico, convirtiéndose en figuras de contención emocional ante situaciones traumáticas o carencias afectivas. Como señalan Manota y Melendro, (2016) El docente navega constantemente entre su rol académico formal y una función psicosocial no reconocida oficialmente, pero fundamental para el bienestar integral de comunidades donde el acceso a profesionales de salud mental es limitado o inexistente. Esta realidad implica que la

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

gestión emocional no constituye un elemento adicional sino una dimensión esencial de la práctica educativa efectiva en el contexto nacional.

La formación docente en Colombia presenta importantes vacíos respecto a competencias para la gestión emocional del aula, pues tradicionalmente los programas universitarios han priorizado contenidos disciplinares sobre habilidades socioemocionales. Los educadores desarrollan estas capacidades principalmente a través de la experiencia directa, la autoformación o programas complementarios. Las estrategias implementadas varían según recursos institucionales, características poblacionales y enfoques pedagógicos. Prácticas como círculos de palabra, diarios emocionales y mediación entre pares han mostrado resultados positivos. Investigaciones recientes confirman que los docentes que implementan sistemáticamente prácticas de reconocimiento y regulación emocional logran mejoras significativas en convivencia escolar y participación, incluso en contextos vulnerables (Manota y Melendro, 2016).

Los desafíos estructurales del sistema educativo colombiano impactan directamente en la capacidad docente para gestionar efectivamente la dimensión emocional. Factores como grupos numerosos, infraestructura inadecuada, escasez de material didáctico y sobrecarga laboral limitan las posibilidades de atención personalizada y seguimiento emocional. Adicionalmente, las presiones por resultados en pruebas estandarizadas pueden generar tensiones entre objetivos académicos y socioemocionales, especialmente cuando las políticas evaluativas no incorporan

indicadores de bienestar o desarrollo integral. A pesar de estas barreras, numerosas experiencias innovadoras emergen a lo largo del territorio nacional, demostrando la resiliencia y creatividad del profesorado para integrar la gestión emocional en sus prácticas cotidianas.

Las redes de apoyo entre colegas, comunidades de aprendizaje virtuales y alianzas con organizaciones sociales constituyen estrategias complementarias que fortalecen las capacidades individuales e institucionales. Estas redes permiten el intercambio de experiencias significativas, la reflexión colectiva sobre prácticas pedagógicas y el acompañamiento mutuo ante situaciones emocionalmente desafiantes que surgen en la cotidianidad del aula. La documentación y sistematización de estas experiencias colaborativas potencia la construcción de un cuerpo de conocimiento contextualizado sobre educación emocional en Colombia. El reconocimiento formal de estas competencias en los procesos de selección, evaluación y promoción docente constituye un paso pendiente para consolidar un sistema educativo que valore integralmente el rol transformador del educador en la construcción de entornos emocionalmente saludables para niños y adolescentes colombianos.

Estrategias pedagógicas para estimular la Inteligencia Emocional en el aula

A partir de los referentes teóricos analizados y de las experiencias documentadas, es posible identificar estrategias pedagógicas específicas que podrían implementarse en instituciones públicas para integrar efectivamente la dimensión

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

emocional en la práctica educativa cotidiana. Estas estrategias, lejos de constituir un recetario de actividades aisladas, deben concebirse como componentes de un enfoque pedagógico integral que reconoce la centralidad de las emociones en el proceso de aprendizaje. La implementación de dichas estrategias requiere no solo voluntad individual por parte del docente, sino también un compromiso institucional que se refleje en la organización curricular, la asignación de tiempos específicos y la creación de condiciones estructurales que faciliten el desarrollo de competencias socioemocionales de manera sostenida y sistemática.

Una primera estrategia fundamental consiste en la creación de rutinas de conciencia emocional en el aula. Prácticas como los "check-in" emocionales al inicio de la jornada, la implementación de diarios de reflexión emocional o el uso de recursos visuales como el "termómetro de emociones", proporcionan oportunidades sistemáticas para que los estudiantes desarrollen un vocabulario emocional preciso y una mayor autoconciencia. Como señala Bisquerra (2011), "la capacidad para nombrar las emociones constituye el primer paso para su regulación efectiva".

La implementación de prácticas de atención plena (mindfulness) adaptadas al contexto educativo constituye otra estrategia con evidencia creciente de efectividad. Técnicas como la respiración consciente, la exploración corporal guiada o la atención focalizada en los sentidos, implementadas de forma breve pero consistente, han mostrado beneficios significativos en términos de regulación emocional, reducción del estrés y mejora de la capacidad atencional (Justo, Mañas y Martínez, 2011). Estas

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

prácticas resultan particularmente relevantes en el contexto de la educación secundaria, donde estudiantes y docentes enfrentan múltiples demandas académicas y sociales que pueden generar niveles elevados de estrés.

Una estrategia pedagógica clave para estimular la inteligencia emocional consiste en fomentar la expresión emocional consciente por parte de los estudiantes. Esta práctica parte del reconocimiento del autoconocimiento y la autoconciencia como pilares esenciales del desarrollo emocional. Permitir que los educandos expresen sus sentimientos en un ambiente seguro y respetuoso, mientras los adultos modelan también una expresión emocional equilibrada, favorece no solo la identificación de emociones, sino también su regulación. Desde la pedagogía crítica, esta estrategia promueve una relación dialógica entre docente y estudiante, donde el reconocimiento de la subjetividad emocional fortalece los vínculos afectivos y potencia el aprendizaje significativo, permitiendo que el estudiante se convierta en protagonista de sus procesos emocionales y cognitivos.

Otra estrategia esencial es la enseñanza de habilidades de resolución pacífica de conflictos, particularmente en el manejo de emociones negativas como la ira, el enojo o la frustración. Enseñar a los estudiantes a detenerse, reflexionar y luego actuar de forma no violenta frente a situaciones adversas no solo previene la violencia escolar, sino que también desarrolla competencias socioemocionales fundamentales. Desde un enfoque pedagógico humanista, esta estrategia valora el desarrollo integral del educando y promueve un clima de aula basado en la empatía, el respeto mutuo y la

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

autorregulación. Al legitimar todas las emociones, pero al mismo tiempo guiar hacia formas saludables de expresarlas, el docente actúa como mediador del conflicto, enseñando a los estudiantes a canalizar sus emociones de manera constructiva y ética.

El desarrollo de la empatía como competencia emocional resulta indispensable para consolidar relaciones sociales sanas en el entorno escolar. Reconocer y reforzar acciones positivas, al tiempo que se corrigen conductas inadecuadas con asertividad, permite al docente guiar al estudiante hacia una conciencia del otro y del impacto de sus acciones en los demás. A través del modelado de la escucha activa, la toma de perspectiva y el acto de pedir perdón, se promueve la comprensión emocional y la cooperación entre pares. Desde el enfoque socioafectivo, esta estrategia fortalece el sentido de comunidad dentro del aula, al tiempo que contribuye a la formación de sujetos éticos y responsables, capaces de convivir en entornos diversos de forma pacífica y empática.

La incorporación del arte, la literatura y la expresión corporal como vehículos para la educación emocional representa otra estrategia valiosa, particularmente en un contexto cultural como el colombiano, caracterizado por una rica tradición artística. Experiencias como la creación de narrativas personales, el análisis de obras literarias desde una perspectiva emocional, o la implementación de talleres de expresión corporal y teatro, pueden constituir oportunidades significativas para el desarrollo de competencias emocionales.

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

Finalmente, la implementación de un enfoque restaurativo para la gestión de la convivencia escolar representa una estrategia coherente con los principios de la educación emocional. Este enfoque, fundamentado en valores como la participación, la responsabilidad y la restauración de las relaciones dañadas, proporciona herramientas como los círculos de diálogo, las conferencias restaurativas o la mediación entre pares, que promueven simultáneamente la expresión emocional, la empatía y la resolución constructiva de conflictos (Hopkins, 2011). En los contextos educativos colombianos, la implementación de prácticas restaurativas podría constituir una alternativa valiosa a los enfoques punitivos tradicionales, promoviendo una cultura escolar más empática y emocionalmente inteligente.

CONCLUSIONES

El análisis realizado demuestra que la educación emocional debe consolidarse como elemento fundamental del sistema educativo colombiano. La combinación de avances teóricos sobre inteligencia emocional, descubrimientos de la neuroeducación y la evolución de las normas educativas nacionales ofrece una oportunidad para transformar las prácticas pedagógicas. Esta transformación es especialmente necesaria después de la pandemia, que evidenció las dificultades del sistema educativo para atender los aspectos emocionales del aprendizaje y que a pesar de los esfuerzos de las autoridades educativas es necesario tomar conciencia del rol correspondiente para hacer efectiva esta estrategia.

La gestión emocional efectiva va más allá de actividades aisladas, constituyéndose en un enfoque que debe permear toda la experiencia educativa. Las escuelas colombianas necesitan superar la división curricular e integrar el desarrollo de habilidades socioemocionales en todas las asignaturas, reconociendo que el aprendizaje siempre está influenciado por las emociones. Para lograrlo se requieren condiciones adecuadas: grupos de tamaño manejable, espacios apropiados, tiempo específico en el currículo y, sobre todo, docentes con formación especializada.

Los resultados de este análisis sugieren que el vínculo entre gestión emocional y desempeño académico no es una relación casual, sino causal. Las experiencias documentadas en diversas instituciones colombianas revelan que cuando los estudiantes desarrollan competencias como la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia, mejoran simultáneamente su capacidad de atención, memoria y pensamiento crítico. Esta correlación

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

positiva desmiente la falsa dicotomía entre formación académica y socioemocional, demostrando que constituyen dimensiones complementarias e indisociables del proceso educativo. Las instituciones que han implementado programas estructurados de educación emocional reportan no solo mejores indicadores de convivencia, sino también avances significativos en pruebas estandarizadas, evidenciando que la inversión en bienestar emocional genera retornos medibles en el ámbito académico.

El papel del educador resulta crucial, lo que plantea preguntas importantes sobre su preparación inicial y continua. Las universidades que forman docentes en Colombia deben incluir sistemáticamente contenidos sobre desarrollo socioemocional y estrategias para la gestión emocional en el aula. Al mismo tiempo, es fundamental crear espacios de cuidado para los propios docentes, pues nadie puede acompañar procesos emocionales sin atender su propio bienestar. Las comunidades de aprendizaje entre colegas y el apoyo psicosocial a educadores son estrategias necesarias para este fin.

La implementación de la educación emocional debe abordar también las desigualdades existentes en el sistema educativo colombiano. Las diferencias entre escuelas urbanas y rurales, públicas y privadas, y de distintos estratos socioeconómicos, también se reflejan en las oportunidades de desarrollo emocional que ofrecen a sus estudiantes. Garantizar que todos los adolescentes, independientemente de su origen o ubicación, reciban una educación que atienda sus necesidades emocionales es un imperativo ético y un requisito para construir una sociedad más equitativa. La Ley 2383 de 2024 establece un marco favorable, pero su aplicación efectiva requerirá compromiso político, recursos adecuados y acompañamiento técnico a las instituciones.

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

Este trabajo invita a considerar la educación emocional no como una respuesta reactiva a problemas de convivencia o salud mental, sino como parte fundamental de una formación integral. Las "emociones que enseñan" son aquellas que, bien gestionadas, potencian tanto el aprendizaje académico como el desarrollo personal, las relaciones sanas y los proyectos de vida significativos. En un país marcado por la violencia y la polarización como Colombia, formar ciudadanos emocionalmente inteligentes es una necesidad urgente para construir una sociedad capaz de resolver pacíficamente sus conflictos. El reto para el sistema educativo consiste en pasar del discurso a la acción, implementando prácticas pedagógicas que efectivamente integren las emociones como elementos centrales del proceso formativo.

REFERENCIAS

- Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Bisquerra, R. (2015). *Psicopedagogía de las emociones* (2.ª ed.). EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61- Las competencias emocionales *Educación XX1*, núm. 10, 2007, págs. 61-82, Universidad Nacional de Educación a Distancia España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2490555>
- Ceniceros, S. Y., Vázquez, M. A., & Fernández, J. (2017). La inteligencia emocional y el aprendizaje significativo. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4(8), 1-15. <https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/147/270>
- Congreso de Colombia. (2024, 19 de julio). Ley 2383. Por medio de la cual se promueve la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar, primaria, básica y media en Colombia. Diario oficial año CLX no. 52.822, Bogotá D.C. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-2383-de-2024.pdf>
- Educrea. (2019). Convivencia escolar, 14 estrategias para estimular la inteligencia emocional en el aula. Página web. <https://educra.cl/nosotros/somos-fundacion-educra/>
- Herrera, L. y Buitrago, R. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. *Praxis & Saber*. 10 (24). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. 2216-0159-prasa-10-24-9.pdf
- Hopkins, B. (2011). Prácticas restaurativas en el aula. Transforming Conflict The National Centre for Restorative Approaches in Youth Settings Mortimer Hill, Mortimer, Berkshire, RG7 3PW T 01189331520 E info@transformingconflict.org W www.transformingconflict.org <https://www.bing.com/search?q=Hopkins%2C+B.+%282011%29.+Pr%C3%A1cti>

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

- cas+restaurativas+en+el+aula.+Gra%C3%B3.&form=ANNT1&refig=37ab732b0c9748f0890838de0aefca69&pc=W099
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Martínez, E. J. (2011). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(3), 98-117.
https://www.researchgate.net/publication/262784806_Reduccin_de_los_Niveles_de_Estres_Docente_y_los_Dias_de_Baja_Laboral_por_Enfermedad_en_Profesores_de_Educacion_Secundaria_Obligatoria_a_traves_de_un_Programa_de_Entrenamiento_en_Mindfulness
- Manota, M. y Melendro, M. (2016). Clima De Aula Y Buenas Prácticas Docentes Con Adolescentes Vulnerables: Más Allá De Los Contenidos Académicos. *Contextos Educativos*, 19, pp. 55-74 .
<https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/2756/2666>
- Ministerio de Educación Nacional (2004). *Estándares básicos de competencias ciudadanas*. MEN.
<https://www.mineducacion.gov.co/portal/men/Publicaciones/Guias/75768:Guia-No-6-Estandares-Basicos-de-Competencias-Ciudadanas>
- Ministerio de Educación Nacional (2013). *Guía No. 49: Guías pedagógicas para la convivencia escolar*. MEN.
<https://www.mineducacion.gov.co/portal/men/Publicaciones/Guias/339480:Guia-No-49-Guias-pedagogicas-para-la-convivencia-escolar>
- Mora, F. (2013). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial, D.L. 2013. ISBN 978-84-206-7533-6.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/506/500>
- Nobile, M. (2017). Sobre la “educación emocional”: subjetividad y psicologización en la modernidad tardía. *Digithum*, (20), 22–33. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia.
https://www.researchgate.net/publication/319276249_Sobre_la_Educacion_Emocional_subjetividad_y_psicologizacion_en_la_modernidad_tardia
- Robledo, P. y García, J. (2008). El Contexto Familiar Y Su Papel En El Desarrollo Socio-Emocional De Los Niños: Revisión De Estudios Empíricos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4 (1), pp. 75-82.
redalyc.org/revista.oa?id=3498
- Torrens, D. B. (2019). Neurociencia para educadores: Todo lo que los educadores siempre han querido saber sobre el cerebro de sus alumnos y nunca nadie se ha atrevido a explicárselo de manera comprensible y útil. Ediciones Octaedro.
<https://www.perlego.com/es/book/1865314/neurociencia-para-educadores-todo-lo-que-los-educadores-siempre-han-querido-saber-sobre-el-cerebro-de-sus-alumnos-y-nunca-nadie-se-ha-atrevido-a-explicrselo-de-manera-comprensible-y-til-pdf>

República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación. Diario Oficial No. 41.214, 8 de febrero de 1994.

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf