

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA: ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA CULTIVAR EL BIENESTAR DESDE LA INFANCIA



AUTOR: Mgs. Carlos Alberto Valdivieso Mora



**EDITORIAL MMS PUBLICACIÓN SEMESTRAL DEL GRUPO EUP JUAN
MONTALVO.**

DIRECTOR: *Ramiro Enrique Guamán Chávez*

EDITOR: *Ing. Yadira Natalia Vergara Cuadros*

COORDINADORA EDITORIAL: *Peñafigli Villarreal Ruth Esther*

COMITÉ EDITORIAL:

- *Máximo Damián Valdera.*
- *Iván Fernández-Suárez.*
- *Mejía Calderón Aníbal Gilberto.*
- *Cedeño Alcívar Lenin Landívar.*
- *Guerra Herrera Kleber Santos.*
- *Maldonado Cañizares Paola Robertina.*
- *Sandoval Sandoval Edwin Marcelo*

ASISTENTES: *Edwin Adrián Delgado Anchundia*

ISSN: 978-9942-7387-4-5

Número 1: agosto 2025

Editorial Digital: © EUP Juan Montalvo

Primera Edición: 2025

Teléfonos: (5932) 0994735813

Correo electrónico: mmseditorial@gmail.com

Los libros y capítulos de este número son de responsabilidad exclusiva de sus autores y no expresan una postura institucional. Está permitida la reproducción total o parcial de cualquier artículo con la condición de que se cite la fuente.
Cámara Ecuatoriana del Libro con registro editorial No 179834

Mgs. Carlos Alberto Valdivieso Mora

Institución Educativa "Magdalena Davalos # 32"

carlos.valdiviesom@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0008-6435-5157>

Ecuador - Tosagua

Msc. Jorge Enrique Defaz

Unidad Educativa Andoas

enrique.defaz@educacion.gob.ec

jorgedef2020@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0009-1366-614>

Ecuador – Puyo

Lic. Karen Fernanda Cuenca Peláez

Unidad Educativa República de México

karen.cuenca@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0005-7124-4592>

Ecuador - El Oro

Mgs. David Alberto Bustillos Castillo

Colegio Militar No. 8 Gral. José de Villamil

davidbustillos1966@gmail.com

comil8-planificacion@ejercito.mil.ec

<https://orcid.org/0009-0000-8878-007X>

Ecuador – Playas

Mgs. Martha Alexandra Torres Gordillo

Unidad Educativa Sulima García Valarezo

alexandra.torres@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9195-2345>

Ecuador - Machala

Mgs. Tania Maribel Cando Saransig

Institución donde labora CECIB Rumiñahui

cando@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0000-9682-7798>

Ecuador - Rumiñahui

Lic. Angélica Patricia Quizhpe Minuche

Distrito 01DO7 Camilo Ponce Enríquez

angelica.quizhpe@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0000-5021-5542>

Ecuador – El Oro – El Guabo

Md. Micaela Pilar Guzmán Vera

Universidad Técnico de Machala

mpguzman@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-5589-7198>

Ecuador - Machala

Ing. Jesús Normandina Días Suin

UE 8 de marzo

jesus.dias@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0005-0199-1330>

Ecuador - Guayaquil

Lic. Blanca Guadalupe Verdugo Rosas.

Unidad Educativa Compud.

guadalupe.verdugo@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0002-3494-0474>

Ecuador - Chunchi

UNIDAD 1: Fundamentos de la Educación Emocional en la Escuela

- 1.1. ¿Qué es la educación emocional?
- 1.2. Bases neurobiológicas de la emoción en la infancia
- 1.3. El rol de las emociones en el aprendizaje
- 1.4. Desarrollo emocional y etapas evolutivas
- 1.5. Inteligencia emocional: concepto y componentes

UNIDAD 2: Estrategias Prácticas para el Desarrollo Emocional en el Aula

- 2.1. Actividades diarias para fortalecer la autoconciencia emocional
- 2.2. Técnicas de identificación y regulación emocional
- 2.3. Juegos y dinámicas para trabajar la empatía
- 2.4. Integración del mindfulness y la relajación
- 2.5. Proyectos transversales para el bienestar emocional escolar

UNIDAD 3: Clima Escolar, Vinculación Afectiva y Convivencia

- 3.1. Importancia del vínculo docente-estudiante
- 3.2. Construcción de un entorno emocionalmente seguro
- 3.3. Resolución pacífica de conflictos y mediación escolar
- 3.4. Participación emocional de las familias
- 3.5. Cultura del cuidado y respeto desde la primera infancia

UNIDAD 4: Evaluación, Formación Docente y Políticas Educativas

- 4.1. Evaluación de competencias emocionales en el aula
- 4.2. Formación docente en educación emocional
- 4.3. Indicadores de impacto emocional en la escuela
- 4.4. Diseño de planes institucionales de bienestar
- 4.5. Aportes de la educación emocional a las políticas públicas

UNIDAD 5: Juegos cooperativos para fortalecer vínculos y habilidades sociales

- 5.1. Juegos de confianza para crear vínculos
- 5.2. Retos cooperativos para fortalecer la empatía
- 5.3. Dinámicas de ayuda mutua en el aula
- 5.4. Reflexión emocional después del juego

UNIDAD 6: Rutinas de bienestar emocional: respiración, mindfulness y expresión emocional

- 6.1. Respiración consciente como estrategia de autorregulación

- 6.2. Mindfulness para niños: atención plena en el aula
- 6.3. Expresión emocional a través de cuentos y dibujos
- 6.4. Actividades para identificar y nombrar emociones

UNIDAD 7: Cuidado del cuerpo y la mente como pilares del bienestar

- 7.1. Hábitos saludables para el bienestar físico y emocional
- 7.2. La higiene emocional: reconocer y cuidar lo que sentimos
- 7.3. Espacios escolares como entornos de autocuidado
- 7.4. Autocuidado digital en tiempos de hiperconectividad

UNIDAD 8: Educación emocional desde el entorno familiar

- 8.1. El hogar como primer espacio de aprendizaje emocional
- 8.2. Estrategias para involucrar a las familias en la educación emocional escolar
- 8.3. Comunicación afectiva en el entorno familiar
- 8.4. Prevención del estrés infantil desde el hogar
- 8.5. El poder de los rituales familiares en la estabilidad emocional
- 8.6. Fortalecer la autoestima desde el hogar

UNIDAD 9: Círculos de diálogo para promover la escucha activa y el respeto mutuo

- 9.1. Espacios para hablar y ser escuchado
- 9.2. Herramientas visuales para dinamizar el diálogo
- 9.3. Diálogos guiados para resolver conflictos cotidianos
- 9.4. Círculos temáticos para fortalecer el sentido de pertenencia
- 9.5. Escucha activa y lenguaje afectivo
- 9.6. Participación democrática en la toma de decisiones
- 9.7. Inclusión de todos los estudiantes en la conversación

UNIDAD 10: Juegos simbólicos para la resolución de conflictos

- 10.1. Recrear situaciones cotidianas para aprender a resolver
- 10.2. Dramatización de emociones y resolución pacífica
- 10.3. Roles cooperativos para tomar perspectiva
- 10.4. Narrativas inventadas con solución positiva

UNIDAD 11: Estrategias afectivas para fortalecer la autoestima

- 11.1 Autoafirmaciones positivas en la rutina diaria
- 11.2 Actividades creativas para el autoconocimiento
- 11.3 Actividades grupales para fomentar la valoración personal
- 11.4 Talleres de identidad personal con enfoque emocional

UNIDAD 12: Clima emocional positivo en la escuela

- 12.1 Ambientes seguros como base para el aprendizaje
- 12.2 Estética emocional del aula: colores, organización y mensajes
- 12.3 Interacciones afectivas entre pares
- 12.4 Celebración de logros personales y grupales

UNIDAD 13: Evaluación emocional del bienestar escolar

- 13.1. Indicadores de bienestar emocional en el aula
- 13.2. Instrumentos para valorar el clima emocional
- 13.3. Participación de estudiantes en la autoevaluación afectiva
- 13.4. Retroalimentación emocional como guía de mejora

PRÓLOGO

La educación emocional se ha convertido, en las últimas décadas, en una prioridad dentro de los sistemas educativos que aspiran a formar seres humanos integrales. En un contexto social caracterizado por el estrés, la violencia, la hiperconectividad y la pérdida de vínculos profundos, resulta urgente replantear la función de la escuela, no solo como transmisora de contenidos, sino como espacio protector que contribuya al bienestar emocional desde la infancia. Este libro surge de la necesidad de poner en el centro de la acción pedagógica la dimensión emocional, partiendo del reconocimiento de que aprender no es un proceso puramente cognitivo, sino una experiencia atravesada por emociones, afectos, vínculos y estados internos. La escuela, como segundo entorno de socialización más importante después del hogar, tiene la responsabilidad de convertirse en un espacio donde las emociones sean reconocidas, expresadas, gestionadas y acompañadas pedagógicamente, desde un enfoque preventivo y humanizador.

Este texto ofrece herramientas prácticas, fundamentos teóricos y propuestas pedagógicas aplicables que permiten trabajar la educación emocional de forma transversal y cotidiana, sin convertirla en una asignatura más, sino en una dimensión presente en toda la vida escolar. Está dirigido a docentes, directivos, psicólogos escolares, estudiantes de formación docente y responsables de políticas públicas educativas que deseen impulsar una escuela sensible, inclusiva, respetuosa de los ritmos emocionales y comprometida con la formación de personas emocionalmente competentes. A lo largo de sus unidades se propone un recorrido progresivo: desde los fundamentos científicos de las emociones, pasando por estrategias concretas de intervención en el aula, hasta llegar a modelos de evaluación emocional, formación docente y diseño institucional. Es una invitación a construir una escuela donde el bienestar no sea un accesorio, sino una condición esencial para que el aprendizaje tenga sentido, profundidad y permanencia.

En la actualidad, educar no puede limitarse a la mera transmisión de contenidos académicos ni a la consecución de estándares de rendimiento cuantificables que muchas veces deshumanizan el proceso formativo. Vivimos en una era marcada por la incertidumbre global, los avances tecnológicos vertiginosos, el debilitamiento del tejido social, el aumento de los trastornos emocionales en la infancia y la creciente exposición a estímulos digitales que impactan la mente y el corazón de los más pequeños. Todo esto nos obliga a repensar profundamente qué significa formar personas, por qué lo hacemos y para qué sociedad. Por ello, cada vez se vuelve más evidente que la dimensión emocional debe integrarse al núcleo mismo del proceso educativo, no como un contenido marginal, sino como un componente esencial que atraviesa todas las áreas del currículo. La infancia representa una etapa decisiva, sensible y plástica en la que se configuran patrones emocionales, creencias afectivas y esquemas de autorregulación que influirán en la vida adulta. Cultivar desde los primeros años habilidades como la autoconciencia emocional, la empatía, la capacidad para gestionar frustraciones o el pensamiento prosocial no solo mejora el clima escolar y el rendimiento académico, sino que tiene un impacto directo en la salud mental, la convivencia y la capacidad para enfrentar los desafíos del mundo actual y futuro.

Por esta razón, la educación emocional no puede ser vista como una asignatura adicional, ni como una moda pasajera o una actividad complementaria de tiempos libres. Debe concebirse como una dimensión transversal, estructural y permanente, capaz de permear todos los niveles y espacios de la vida escolar. Ya que los niños no aprenden si están ansiosos, si se sienten inseguros, si cargan con angustias familiares o si no encuentran adultos emocionalmente disponibles, resulta imprescindible que la escuela ofrezca un entorno de confianza, contención, respeto y validación emocional. No basta con enseñar contenidos; hay que enseñar a sentir, a reconocer, a cuidar, a poner límites, a construir vínculos. Por lo cual, este libro nace con el firme propósito de convertirse en una herramienta útil, práctica y reflexiva para los docentes que desean incorporar esta dimensión afectiva en sus clases, en sus relaciones y en sus proyectos institucionales. Lejos de ofrecer recetas cerradas, propone actividades adaptables, estrategias vivenciales y principios pedagógicos que pueden aplicarse según el contexto, la edad, los recursos y las realidades emocionales de cada comunidad educativa.

A lo largo de estas páginas, se analizará cómo las emociones influyen directa y profundamente en procesos clave del aprendizaje, como la atención, la memoria, la motivación, la autorregulación o la creatividad. Ya que no hay aprendizaje significativo sin emoción, resulta esencial que las experiencias educativas sean emocionalmente

valiosas, auténticas y sostenibles. El diseño de propuestas que contemplen esta dimensión permite transformar la experiencia escolar en una vivencia más cercana, humana y transformadora. Porque no se trata únicamente de evitar el sufrimiento emocional o intervenir en casos extremos, sino de construir bienestar de manera proactiva, desde los gestos cotidianos: el saludo al ingresar al aula, las palabras de aliento, la mirada empática, los espacios para hablar de lo que se siente, el acompañamiento en momentos difíciles. Por ende, este libro propone una pedagogía del cuidado emocional, una forma de enseñar que reconoce que cada emoción tiene un mensaje, que debe ser leído, nombrado, canalizado y acompañado con sensibilidad. Enseñar educación emocional es, en este sentido, formar conciencia de sí mismo, del otro y del mundo.

Asimismo, se enfatizará el rol insustituible del docente como figura emocionalmente significativa dentro del proceso de formación. El maestro y la maestra no son solo transmisores de conocimiento, sino también modelos afectivos, agentes de contención, referentes de conducta emocional, y en muchos casos, las únicas figuras adultas estables para algunos niños y niñas. Por eso, hablar de educación emocional en la escuela exige hablar también del bienestar docente. No se puede pedir a los educadores que regulen las emociones de sus alumnos si ellos mismos no cuentan con herramientas para gestionar el estrés, el agotamiento emocional, la frustración institucional o el desgaste afectivo que implica enseñar en contextos adversos. Por lo tanto, este libro también se ocupa de brindar recursos para el autocuidado docente, para el fortalecimiento del vínculo educativo y para la construcción de climas escolares que prioricen la salud mental como base del rendimiento académico. Solo puede educar emocionalmente quien ha recorrido, en alguna medida, el camino del autoconocimiento, la reflexión y la autorregulación emocional.

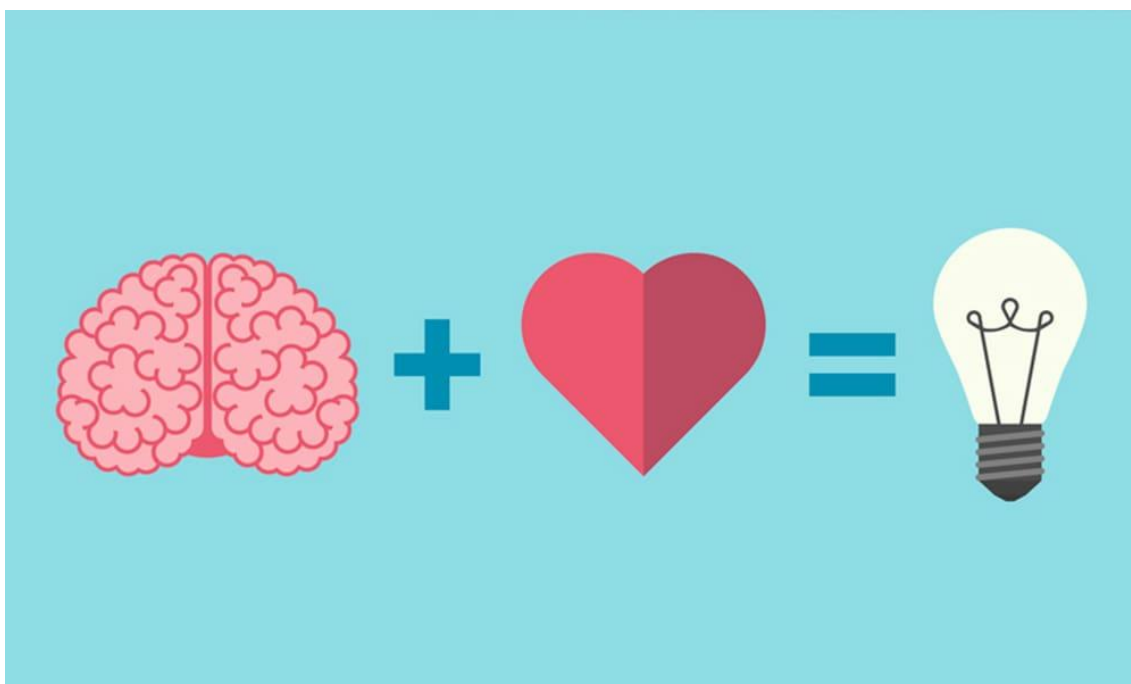
Finalmente, el presente texto apuesta por una transformación profunda de la escuela como institución: no una escuela mecánica, automatizada o centrada en la evaluación de contenidos, sino una escuela viva, sentida, dialogante y relacional. Una escuela que enseñe a convivir desde el respeto, que forme ciudadanos críticos y sensibles, que valore la diversidad emocional como una riqueza, que entienda el error como oportunidad, que permita hablar del dolor sin miedo, que forme vínculos sanadores. Porque educar emocionalmente es, en última instancia, un acto de amor pedagógico. Un acto que deja huellas invisibles pero imborrables en el corazón y la memoria de cada niño. Este libro es una invitación a quienes se atreven a enseñar con ciencia, pero también con ternura; con estrategias, pero también con intuición; con técnica, pero sobre todo con humanidad.

UNIDAD 1: Fundamentos de la Educación Emocional en la Escuela

La presente unidad establece los cimientos teóricos y científicos que sustentan la educación emocional en la escuela, considerada no solo como una práctica complementaria, sino como una dimensión esencial del proceso educativo. Al abordar qué entendemos por educación emocional, exploraremos sus orígenes, su evolución y su relevancia pedagógica, con énfasis en la infancia, donde los fundamentos emocionales se construyen y consolidan. Asimismo, nos adentraremos en las bases neurobiológicas que explican cómo se generan y regulan las emociones en el cerebro en desarrollo, así como en el impacto directo que estos procesos tienen en la cognición, la atención y la memoria de los niños. El recorrido continúa con el análisis del rol de las emociones en el aprendizaje, demostrando cómo un entorno afectivo positivo promueve aprendizajes más profundos y significativos. También exploraremos el desarrollo emocional según las etapas evolutivas, ofreciendo criterios para adaptar las intervenciones por edad. Finalmente, cerraremos con la definición precisa de inteligencia emocional, examinando sus componentes y su importancia para formar individuos integrales capaces de gestionar emociones en contextos interpersonales y educativos.

Estos fundamentos no son abstracciones; son el sostén sobre el cual luego se construirán prácticas y estrategias concretas en las unidades posteriores. Entender en profundidad el significado, la base neurocientífica, el impacto en el aprendizaje, la evolución por etapas y las dimensiones de la inteligencia emocional permitirá diseñar programas educativos intencionales, respaldados por investigación. Contar con este marco fortalece la coherencia pedagógica al integrar la dimensión emocional en el currículo, garantizando que las acciones no sean aisladas, sino parte de una visión holística del ser humano. Solo desde aquí podremos avanzar con seguridad y eficacia hacia actividades, intervenciones y evaluaciones con verdadero sentido educativo y afectivo.

- **1.1. ¿Qué es la educación emocional?**



La educación emocional se presenta como un proceso educativo sistemático y planificado que favorece el desarrollo de las competencias emocionales —tales como la conciencia de uno mismo, la regulación emocional, la empatía, la capacidad de comunicación y la resolución de conflictos— a lo largo de la trayectoria escolar. Según el estudio “Educación emocional en el aula. Un reto formativo” (Pérez-Conde & Díaz Aguilar, 2025, p. 4), estas competencias son fundamentales para mejorar la enseñanza-aprendizaje, promover el autoconocimiento y fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno escolar. Al integrar estos objetivos en el currículo, la educación emocional no solo potencia el bienestar del alumnado, sino que también favorece un clima institucional saludable, donde docentes, familias y estudiantes actúan de manera colaborativa.

Además, la evidencia científica revela que cuando se combina un enfoque emocional con prácticas académicas, se generan efectos sustantivos en términos de convivencia y rendimiento. En la investigación de Pérez-Conde y Díaz Aguilar (2025, p. 6) se indica que “el proceso de intervención ha facilitado un mayor autoconocimiento de las emociones, lo que favorece la adquisición de habilidades socioemocionales, y mejora de forma significativa las relaciones, dando lugar a un clima óptimo en el aula”. Este resultado indica que la educación emocional no es una acción marginal, sino una estrategia central que influye en la calidad educativa, al actuar como puente entre el desarrollo personal y el aprendizaje efectivo.

Sin embargo, para que esta práctica sea efectiva, debe estar diseñada con rigor, coherencia y arraigo en el contexto institucional. La revisión sistemática de Torres

Moreira y Robalino Torres (2025, p. 12) concluye que los programas de educación emocional más efectivos son aquellos que integran docentes, familias y comunidad, y que poseen un diseño curricular coherente, sostenido y respaldado por evidencia científica. De este modo, la educación emocional se constituye como una estructura pedagógica compartida, que requiere formación continua del profesorado, articulación entre agentes educativos y un compromiso explícito en los proyectos escolares.

Aspecto	Detalle
<i>Definición</i>	Proceso educativo planificado para desarrollar competencias emocionales (conciencia, regulación, empatía...) (Pérez-Conde & Díaz Aguilar, 2025, p. 4)
<i>Competencias clave</i>	Autoconocimiento emocional, autoregulación, empatía, comunicación y resolución de conflictos
<i>Evidencia de impacto</i>	Mejora del autoconocimiento, clima emocional y relaciones en el aula (Pérez-Conde & Díaz Aguilar, 2025, p. 6)
<i>Enfoque efectivo</i>	Programas integrados con familias y comunidad, diseñados con evidencia científica (Torres Moreira & Robalino Torres, 2025, p. 12)
<i>Implicación pedagógica</i>	Necesidad de formación docente, coherencia curricular y compromiso institucional a largo plazo

• 1.2. Bases neurobiológicas de la emoción en la infancia

El estudio de las bases neurobiológicas de la emoción en la infancia revela que los procesos emocionales y cognitivos están fuertemente interconectados desde etapas tempranas del desarrollo. La investigación de García-Fernández (2024, p. 8) en “La neuroeducación en el aula infantil” muestra que al estimular entornos escolares enriquecidos—multisensoriales y con prácticas reguladoras—se activan redes cerebrales vinculadas tanto al aprendizaje como a la gestión emocional. La autora concluye que “estas interacciones potencian la capacidad de los niños para concentrarse, memorizar y procesar información, a la par que desarrollan habilidades para manejar el estrés y autorregularse emocionalmente” (García-Fernández, 2024, p. 12).

En paralelo, un estudio de análisis sistemático de Bastidas et al. (2023, p. 115) encontró que programas integrados de neuroeducación e inteligencia emocional elevan la eficacia de entornos pedagógicos. Según el estudio, “la implementación de estrategias de entrenamiento neuronal, como la atención plena, junto con actividades de reconocimiento emocional, mejora significativamente la autorregulación, la memoria de

trabajo y la resiliencia de los estudiantes” (Bastidas et al., 2023, p. 118). Esto sugiere una interrelación directa entre la maduración de áreas como la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo con prácticas emocionales sostenidas en el aula.



Además, el análisis de neurociencia cognitiva educativa señala que las emociones modulan no solo la excitabilidad neuronal, sino también la conectividad funcional entre regiones cerebrales claves. El informe “Educación emocional y neuroeducación” (2025, p. 5) expone que experiencias emocionales positivas activan circuitos límbicos y refuerzan las estructuras de memoria, mientras que la regulación

consciente fortalece vías prefrontales responsables de la autorregulación. Esto refrenda que la escuela, en tanto entorno de aprendizaje emocional, puede apoyar fases críticas de plasticidad cerebral en la infancia (Educación emocional y neuroeducación, 2025, p. 7).

Tabla 1. Bases neurobiológicas de la emoción en la infancia

Aspecto	Detalle
Redes cerebrales involucradas	Amígdala, corteza prefrontal e hipocampo conectan emoción y cognición García Fernández, 2024, p. 8
Estrategias efectivas	Multisensorialidad, atención plena, reconocimiento emocional mejoran concentración y regulación García Fernández, 2024, p. 12; Bastidas et al., 2023, p. 115
Autorregulación emocional	Refuerzo de vías prefrontales mediante prácticas conscientes y activación límbica Educación emocional..., 2025, p. 5
Plasticidad infantil	Etapas críticas de sinaptogénesis favorecidas por estímulos emocionales sostenidos Educación emocional..., 2025, p. 7

1.3. El rol de las emociones en el aprendizaje

Las emociones influyen profundamente en el aprendizaje, ya que están involucradas en los procesos de atención, memoria, motivación y toma de decisiones. En la infancia y adolescencia, el entorno emocional escolar es determinante para que el conocimiento se procese de manera efectiva. Según Colunga-Rodríguez et al.



(2021, p. 231), la ansiedad, el miedo o la frustración generan bloqueos en el sistema nervioso central, interfiriendo con la actividad de la corteza prefrontal, región encargada del razonamiento, la autorregulación y el control de impulsos. De esta forma, se reduce la capacidad del estudiante para resolver problemas y retener información, provocando un descenso significativo en el rendimiento académico.

Por otro lado, las emociones positivas activan sistemas neuronales relacionados con la motivación y la consolidación de la memoria, permitiendo que el aprendizaje sea más profundo y duradero. En un estudio con estudiantes de sexto grado, Bastidas et al. (2023, p. 117) evidencian que la implementación de estrategias neuroeducativas centradas en la gestión emocional (como la atención plena y el reconocimiento emocional) incrementa el desempeño en tareas de comprensión lectora y resolución matemática, además de mejorar la autorregulación emocional. El aula se transforma, así, en un entorno que no solo transmite conocimientos, sino que cultiva capacidades afectivas indispensables para el desarrollo integral.

Además, García-Fernández (2024, p. 16) destaca que las emociones están estrechamente relacionadas con los estilos de enseñanza. Cuando los docentes promueven vínculos afectivos positivos, practican la escucha empática y aplican metodologías activas, los estudiantes desarrollan mayor autoestima académica, autonomía y confianza para aprender. El aprendizaje no depende exclusivamente de la cantidad de contenido impartido, sino también de la calidad emocional del contexto en que ocurre. La escuela tiene, por tanto, la responsabilidad de enseñar desde lo emocional, entendiendo que el bienestar no es un lujo, sino una condición previa para aprender.

Tabla 2. Descripción del impacto en el aprendizaje emocional

Dimensión **Descripción del impacto en el aprendizaje emocional**

<i>Emociones negativas</i>	Emociones como la ansiedad bloquean la corteza prefrontal, disminuyendo la atención y el razonamiento (Colunga-Rodríguez et al., 2021, p. 231).
<i>Emociones positivas</i>	Activan redes relacionadas con la memoria y la motivación, favoreciendo aprendizajes significativos (Bastidas et al., 2023, p. 117).
<i>Estrategias docentes</i>	Prácticas basadas en la empatía, la contención emocional y la motivación fortalecen la autoestima académica (García-Fernández, 2024, p. 16).

• **1.4. Desarrollo emocional y etapas evolutivas**

El desarrollo emocional en la infancia sigue una trayectoria gradual y robusta, marcada por hitos cognitivos, sociales y neurológicos, que requieren intervenciones específicas adaptadas a cada etapa. En el periodo de 0 a 2 años, se asientan las emociones básicas — como alegría, tristeza, miedo e ira— y la capacidad de vincularse afectivamente con cuidadores primarios. Según García-Fernández (2024, p. 8), estas primeras interacciones influyen en la arquitectura cerebral emocional y son fundamentales para el sentido de seguridad y confianza que perdurará a lo largo de la vida. Es en este período cuando el entorno estable y sensible establece la base neurobiológica para el bienestar emocional futuro.

En la etapa de 3 a 5 años, los niños comienzan a identificar y nombrar emociones, tanto en sí mismos como en los demás, lo que impulsa el desarrollo de la empatía y el lenguaje emocional. Bastidas et al. (2023, p. 110) señalan que, mediante dinámicas grupales, juegos simbólicos y actividades artísticas, los niños aprenden a regular emociones, a esperar turnos y a socializar de manera más reflexiva y consciente. Estas estrategias fortalecen tanto el ámbito emocional como las competencias sociales y cognitivas, sentando las bases para una convivencia respetuosa y cooperativa.



Durante la etapa de 6 a 12 años, se consolida la autoconciencia emocional y surge una empatía más profunda, lo que permite a los niños gestionar emociones en contextos académicos y sociales más complejos. En esta fase, la escuela juega un rol clave al ofrecer espacios que fomenten la autoestima, la cooperación y la resolución de conflictos. Ruiz, Fernández y Gutiérrez (2024, p. 28) sostienen que la educación emocional en estas edades contribuye a mejorar las relaciones interpersonales y a fortalecer el rendimiento académico, al promover una comprensión madura de los propios estados emocionales y los del entorno.

Por esta razón, el trabajo colaborativo y los proyectos grupales permiten afianzar la empatía y el respeto por las diferencias. De igual manera, actividades como el teatro, los círculos de diálogo o los relatos con propósito enriquecen la comprensión emocional desde un enfoque vivencial. Por consiguiente, el entorno escolar debe convertirse en un espacio contenedor que favorezca no solo el aprendizaje académico, sino también el crecimiento afectivo y social. La integración de la educación emocional en el currículo, por tanto, no es un complemento, sino un componente.

Tabla 3. Desarrollo emocional y etapas evolutivas

<i>Etapa (años)</i>	<i>Características principales</i>	<i>Estrategias educativas recomendadas</i>
0-2	Desarrollo de emociones básicas y vinculación afectiva primaria; construcción de seguridad emocional y bases neuronales (García-Fernández, 2024, p. 8).	Entornos seguros, contacto afectivo, rutinas estables.
3-5	Emergencia del lenguaje emocional, empatía inicial, autorregulación básica; desarrollo emocional integrado con socialización (Bastidas et al., 2023, p. 110).	Juegos simbólicos, arte, expresiones emocionales guiadas.

6–12	Consolidación de autoconciencia, empatía profunda, gestión emocional adaptada al contexto escolar; integración emocional en lo académico y lo social (Ruiz et al., 2024, p. 28).	Diálogos, resolución pacífica de conflictos, proyectos grupales.
------	--	--

- **1.5. Inteligencia emocional: concepto y componentes**

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad para reconocer, comprender, gestionar y utilizar las propias emociones, así como captar y responder a las emociones de los demás. Hernández et al. (2023, p. 45) la definen como “una habilidad que implica dirigir eficazmente acciones y sentimientos para adaptarse al entorno, mejorar relaciones y autorregularse ante el estrés”. Este constructo ha demostrado ser clave no solo en el éxito académico, sino también en el bienestar personal y la resiliencia de los estudiantes.

Daniel Goleman, adaptado por Álvarez Silva y Lániz Vargas (2024, p. 147), estructura la IE en cinco componentes esenciales: (1) autoconciencia emocional (conocer las propias emociones); (2) autorregulación (controlar impulsos); (3) automotivación (mantenerse entusiasmado y responsable); (4) empatía (comprensión del otro); y (5) habilidades sociales (gestión de relaciones). Este enfoque ha sido validado en contextos escolares, donde su desarrollo asegura una mayor cohesión en el aula y promueve ambientes de aprendizaje colaborativos y afectivos.

Un metaanálisis reciente (Sánchez-Camacho & Grané, 2022, p. 30) mostró que los instrumentos más utilizados para medir IE en niños de primaria incluyen componentes como percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. Además, estudios como los de Condori (2023) y Ramos et al. (2023) relacionan directamente la IE con la motivación, el rendimiento académico y el compromiso estudiantil, respaldando teóricamente que desarrollar estas cinco áreas constituye una base sólida para una educación de calidad y sentido humano.

Figura 1. Inteligencia emocional: concepto y componentes



Tabla 4. Inteligencia emocional: concepto y componentes

Componente	Descripción breve
Autoconciencia	Reconocer y comprender las propias emociones (Hernández et al., 2023, p. 45).
Autorregulación	Controlar impulsos y gestionar emociones negativas (Álvarez Silva & Lániz Vargas, 2024, p. 147).
Automotivación	Mantener el entusiasmo, la disciplina y el enfoque ante metas académicas
Empatía	Comprender sentimientos de los demás y responder con sensibilidad interpersonal (Goleman modificado, 2024).
Habilidades sociales	Comunicarse, colaborar y resolver conflictos de forma asertiva y armoniosa en el aula y la comunidad escolar.

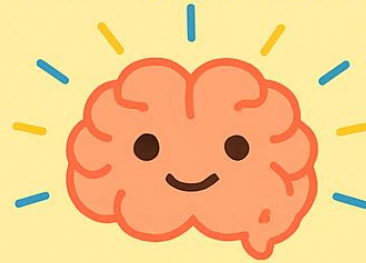
Fundamentos de la Educación Emocional en la Escuela

1. Qué es la educación emocional?



Desarrollar competencias emocionales para el bienestar personal y social

2. Bases neurobiológicas de la emoción en la infancia



El cerebro infantil es clave en el procesamiento emocional

3. El rol de las emociones en el aprendizaje



4. Desarrollo emocional y etapas evolutivas



Las habilidades emocionales evolucionan según el desarrollo

UNIDAD 2: Estrategias Prácticas para el Desarrollo Emocional en el Aula

En esta segunda unidad nos adentraremos en el diseño y la implementación de estrategias prácticas para fomentar el desarrollo emocional dentro del aula. A partir de un enfoque pedagógico activo, presentamos herramientas que no solo promueven la autoconciencia y la autorregulación, sino que también potencian la empatía, el mindfulness y la construcción de proyectos transversales que integran el bienestar emocional en todas las áreas del currículo. El propósito de esta unidad es empoderar a los docentes con propuestas adaptables, creativas y respaldadas por evidencia científica, para transformar la escuela en un espacio donde el aprendizaje emocional sea tan natural y presente como el académico.



A través de actividades diarias, juegos, dinámicas y metodologías innovadoras, esta unidad buscará que las emociones sean reconocidas, gestionadas y valoradas como parte de la vida cotidiana escolar. No se trata solo de enseñar sobre emociones, sino de aprender con las emociones, desarrollando hábitos afectivos que fortalezcan el clima educativo, mejoren las relaciones interpersonales y favorezcan la motivación escolar. Conectar lo emocional con lo académico permite no solo formar mejores estudiantes, sino personas más conscientes, resilientes y socialmente comprometidas.

- **2.1. Actividades diarias para fortalecer la autoconciencia emocional**



Las rutinas diarias diseñadas para desarrollar la autoconciencia emocional ayudan a los niños a identificar sus sentimientos, asociarlos con el contexto y verbalizarlos. Por ejemplo, el “círculo del estado anímico”, descrito en el cuadernillo chileno de aprendizaje socioemocional, permite que los estudiantes expresen con palabras y colores cómo se sienten cada día, promoviendo así el autoconocimiento (Calderón, 2022, p. 21). Estas breves prácticas aseguran que los niños se habitúen a observar y nombrar sus emociones, reconociendo cómo influyen en su atención y estado general.

Implementar ejercicios breves de respiración y estiramiento —como la llamada “actividad del arcoíris”— también favorece la conexión entre cuerpo y emoción, facilitando la entrada en un estado de calma y presencia (Calderón, 2022, p. 21). Estas micro rutinas, de solo 1 a 3 minutos, pueden reproducirse al inicio de la clase, tras recreo o antes de exámenes, estableciendo pausas reflexivas que permiten la consciencia y regulación emocional. Se trata de convertir lo emocional en un acto habitual y consciente dentro del día escolar.

Además, registrar emociones en diarios o bitácoras personales enseña a los estudiantes a reflexionar sobre sus reacciones emocionales y las razones que las provocan. Esta

práctica, recomendada por la guía “Expresar y regular emociones”, promueve la introspección temprana y la capacidad de identificar causas e intensidades emocionales, constituyendo un paso clave hacia una mayor conciencia emocional y autorregulación paciente (CPEIP, 2021, p. 3).

Actividades para la autoconciencia emocional

Tabla 5. Actividades diarias para fortalecer la autoconciencia emocional

<i>Actividad</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Duración</i>
<i>Círculo del estado anímico</i>	Nombrar emociones, vincular con emociones diarias	1–3 minutos
<i>Respiración “arcoíris”</i>	Conectar cuerpo y mente, fomentar calma	1–3 minutos
<i>Diario emocional</i>	Registrar causas, intensidad y evolución emocional	5 minutos diarios

• 2.2. Técnicas de identificación y regulación emocional

Identificar la emoción es el primer paso hacia su gestión. Estrategias visuales como tarjetas de emociones con rostros y colores facilitan que los estudiantes asocien sensaciones corporales con palabras específicas (Algareditorial, s.f.). Esta técnica fortalece el lenguaje emocional y promueve una comprensión más refinada y reconocible de los estados internos.

La regulación emocional también puede trabajarse mediante la reevaluación cognitiva: cuando los niños reinterpretan una situación estresante bajo una perspectiva más positiva o constructiva, aprenden a disminuir su intensidad emocional (Wikipedia, autorregulación, 2025). Este proceso estructural puede enseñarse mediante ejemplos cotidianos y debates guiados donde los estudiantes identifican cómo transformar pensamientos negativos en evaluaciones neutrales o positivas.

CONTROL DE LAS EMOCIONES



Por último, crear “espacios de tranquilidad” dentro del aula —como rincones con cojines, música suave y pautas para calmarse— permite que los niños practiquen técnicas de autorregulación independiente. Estudios sobre mindfulness escolar subrayan que estas zonas reducen la activación emocional y mejoran la capacidad para refocalizar la atención cuando los estudiantes se sienten bloqueados (Schoeps et al., 2021, p. 115).

Técnicas de identificación y regulación emocional

Técnica	Objetivo	Estrategia de aula
<i>Tarjetas de emociones</i>	Asociar sensaciones con palabras y rostros	Actividades de reconocimiento emocional
<i>Revaluación cognitiva</i>	Cambiar pensamientos negativos por positivos	Conversaciones guiadas y debates
<i>Espacios de tranquilidad</i>	Facilitar la autoregulación autónoma	Rincones de calma en el aula con recursos

• **2.3. Juegos y dinámicas para trabajar la empatía**



El uso de juegos activos y colaborativos ayuda a que los estudiantes se pongan en el lugar del otro. La “rueda de las emociones” y la “mímica emocional” —donde los niños interpretan y adivinan emociones— desarrollan la capacidad de reconocimiento afectivo y empatía perceptiva (Viaró, 2024). Estas dinámicas fomentan la escucha activa y la conexión emocional entre los pares. Otra propuesta es el “juego de roles emotivos”, en el cual los estudiantes asumen papeles en pequeños escenarios, debiendo responder emocionalmente a situaciones propuestas. Esta práctica favorece la empatía cognitiva —entender las emociones del otro— y la empatía afectiva —sentir emocionalmente a partir de la experiencia—, fortaleciendo la convivencia y la solidaridad.

Asimismo, el “bingo de emociones” combina diversión y aprendizaje: cada jugador tiene un panel con emociones y debe relacionarlas con ejemplos, sensaciones corporales o experiencias personales. Esta dinámica fortalece la expresión verbal y la comprensión emocional en una atmósfera lúdica y segura.

Tabla 6. Juegos y dinámicas para empatía

<i>Juego / dinámica</i>	Objetivo	Descripción breve
<i>Rueda / mímica emocional</i>	Reconocer y expresar estados emocionales	Gestos corporales que representan emociones específicas

<i>Juego de roles emotivos</i>	Desarrollar empatía cognitiva y afectiva	Role-play guiado con situaciones reales o ficticias
<i>Bingo de emociones</i>	Asociar emociones a ejemplos y cuerpo	Panel emocional combinado con historias o sensaciones

2.4. Integración del mindfulness y la relajación



El mindfulness es un recurso probado para fortalecer la atención plena y la regulación emocional desde temprana edad. Una revisión sistemática (Castillo & Ruiz, 2023, p. 1–2) concluye que los programas de mindfulness en el aula mejoran la autoestima, reducen la ansiedad y fortalecen el aprendizaje. En primaria, se recomienda iniciar con prácticas breves de respiración consciente de 3 a 5 minutos, colocadas al comienzo o cierre de la jornada. También puede incorporarse la meditación guiada, con ejercicios de visualización o imaginación —como imaginar un lugar seguro—, lo que permite a los niños calmar su mente y estabilizar sus emociones. Este tipo de meditación refuerza estructuras neuronales que optimizan la autorregulación y la respuesta emocional (Castillo & Ruiz, 2023, p. 5).

Las pausas activas de estiramiento y relajación —como las sugeridas en el cuadernillo chileno— funcionan como disparadores de la respuesta de relajación denominada por Robson (2020) al ritmo de seis exhalaciones por minuto, produciendo un efecto calmante medible (Calderón, 2022, p. 21).

Además, la implementación regular de mindfulness promueve una cultura escolar más empática y colaborativa. Según López y Torres (2021), los docentes que integran momentos de atención plena dentro de la rutina diaria reportan mejoras en la

convivencia del aula y en la disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje. Esta práctica permite que los niños desarrollen habilidades metacognitivas tempranas, como la identificación de pensamientos intrusivos o reacciones impulsivas, lo que repercute positivamente en su desempeño académico y social. Incluir estas estrategias como parte del currículo transversal fortalece el clima emocional del aula y reduce los niveles de estrés tanto en estudiantes como en educadores.

Por otro lado, se ha comprobado que combinar el mindfulness con actividades artísticas —como el dibujo consciente o la escucha activa de música instrumental— potencia su eficacia en edades tempranas. Estas experiencias multisensoriales permiten a los niños anclar su atención en el momento presente, facilitando una experiencia de calma, seguridad y concentración. Según Gutiérrez y Salas (2022), estas prácticas generan una respuesta neurofisiológica que disminuye la actividad en la amígdala cerebral, reduciendo la reactividad emocional. Por tanto, el enfoque integrador del mindfulness no solo atiende al bienestar emocional, sino que también mejora los procesos atencionales y de aprendizaje, haciendo de esta herramienta un pilar fundamental en el aula inclusiva.

Tabla 7. Mindfulness y relajación

Técnica	Objetivo	Duración y aplicación
<i>Respiración consciente</i>	Entrenar la atención plena y la calma interna	3–5 minutos diarios montaje cronológico sencillo
<i>Meditación guiada</i>	Fortalecer la autorregulación emocional	5–7 minutos en rutinas de cierre o inicio de clase
<i>Pausas activas de relajación</i>	Activar la relajación fisiológica y mental	1–3 minutos tras actividades estresantes o repetitivas

Beneficios del mindfulness en la educación

En los últimos años se han llevado a cabo diversos programas enfocados en estudiantes y profesorado, con el objetivo de potenciar el desarrollo de la atención plena. Los beneficios alcanzados gracias a la aplicación del mindfulness en la educación son los siguientes:



Aumento del rendimiento académico

El mindfulness favorece la atención y la relajación, por lo que los alumnos que lo practican mejoran su rendimiento.

Según algunos estudios el resultado es una mejora importante en los niveles de autoconcepto y rendimiento académico.



Desarrollo de la creatividad

Tener la capacidad de crear algo nuevo y útil es una de las aptitudes más demandadas por las empresas. La calma y el descanso que proporciona el mindfulness son fundamentales para obtener estos resultados.



Mayor comprensión de nuestro mundo interior

Los estudiantes se encuentran en una fase de desarrollo físico y psicológico.

El mindfulness puede ayudarles a entenderse y aceptarse, aumentando así su autoestima y mejorando su relación con los demás.



Reduce el estrés

Conocerse a uno mismo es necesario para conocer las emociones y controlar los impulsos.

Así lograremos reducir el estrés y la ansiedad que pueden generar cansancio, depresión, mareos o dificultad para respirar.

- **2.5. Proyectos transversales para el bienestar emocional escolar**



Los proyectos transversales integran la educación emocional con áreas curriculares, involucrando a toda la comunidad escolar. Un ejemplo es el programa “Viaje emocional a mi cosmos vital”, aplicado en un instituto de Tudela y premiado en 2024 por su impacto en salud emocional y clima escolar (SER Navarra, 2024). Este proyecto incluyó formación docente, dinámicas en tutoría y materiales para estudiantes de 1.º ESO, demostrando cómo una estrategia comunitaria eleva el bienestar institucional.

Asimismo, un programa de convivencia emocional incorporado en España, ejemplificado por el IES Cardenal Cisneros, combinó espacios de escucha emocional y talleres de comunicación, promoviendo habilidades de empatía y resiliencia en alumnos de secundaria (El País, 2025). Estas experiencias muestran que cuando el bienestar emocional se trabaja de forma transversal, se crea un marco estable para el desarrollo socioemocional de toda la comunidad educativa.

Los proyectos artísticos y narrativos —como la creación de murales emocionales, diarios colectivos y podcasts de emociones— permiten que los estudiantes expresen sus vivencias, se reconozcan y narren su mundo interior de forma creativa. Estas propuestas fomentan la identidad emocional, la cooperación y el sentido de pertenencia, fortaleciendo el bienestar y la cohesión de grupo.

Tabla 8 Proyectos transversales

Proyecto / recurso	Objetivo	Ámbito y participantes
<i>“Viaje emocional” (Tudela)</i>	Clima escolar y salud emocional comunitaria	Tutoría, liderazgo docente, estudiantes ESO
<i>Programa convivencia emocional</i>	Escucha, comunicación empática y resiliencia	Toda la comunidad escolar
<i>Proyectos artísticos y narrativos</i>	Expresión emocional, identidad y pertenencia	Alumnos de primaria/secundaria en arte, TIC

Otro ejemplo significativo es el proyecto “Escuelas con Corazón”, implementado en varias instituciones de América Latina, donde se integraron contenidos de educación emocional en áreas como Lengua y Ciencias Sociales a través de relatos, debates y dramatizaciones. Esta propuesta demostró que cuando el currículo se articula con el reconocimiento y la gestión emocional, se potencian habilidades comunicativas y reflexivas, promoviendo el desarrollo integral del alumnado (Morales & Jiménez, 2023). La transversalidad no solo optimiza la carga curricular, sino que también favorece una comprensión holística del estudiante como ser emocional, social y cognitivo.

Asimismo, la participación activa de las familias en estos proyectos ha demostrado ser un factor clave para su éxito. Talleres intergeneracionales, círculos de diálogo y actividades colaborativas entre docentes, estudiantes y cuidadores permiten extender la cultura del bienestar más allá del aula. Según Ortega y Beltrán (2022), la inclusión de los hogares en las iniciativas escolares de salud emocional consolida vínculos positivos, mejora la autoestima de los estudiantes y favorece la resolución pacífica de conflictos en el entorno familiar y escolar. Por tanto, el enfoque transversal del bienestar emocional requiere un compromiso conjunto y sostenido entre todos los actores de la comunidad educativa.

UNIDAD 2

Estrategias Prácticas para el Desarrollo Emocional en aula

Actividades diarias para fortalecer a autoconciencia emocional

- Nombrar y registrar emociones
- Practicar la respiración consciente

Técnicas de identificación y regulación emocional

- Tarjetas y espacios de calma
- Revaluación cognitiva



Juegos y dinámicas para trabajar la empatía

- Rueda y bingo de emociones
- Juego de roles emotivos

Integración del mindfulness y la relajación

- Meditación guiada en el aula
- Pausas activas de tranquilidad

Proyectos transversales para el bienestar emocional escolar

UNIDAD 3: Clima Escolar, Vinculación Afectiva y Convivencia

Importancia del vínculo docente-estudiante

El vínculo afectivo entre el docente y sus estudiantes constituye un eje fundamental para el desarrollo integral del niño. Cuando el docente muestra empatía, cercanía y compromiso emocional, se genera un ambiente de confianza que facilita el aprendizaje. Esta relación no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que actúa como un soporte emocional que motiva y sostiene al estudiante en su proceso formativo.

Un docente que reconoce las emociones de sus estudiantes, valida sus sentimientos y se interesa por su bienestar, construye una relación significativa. Este tipo de vínculo favorece la autoestima, el sentido de pertenencia y la participación activa en el aula. Asimismo, permite detectar de forma temprana situaciones de riesgo o dificultades personales que podrían afectar el rendimiento escolar.

Por tanto, la relación afectiva no debe considerarse como un elemento accesorio en la educación, sino como una condición esencial. A través del vínculo afectivo, el docente puede influir positivamente en la motivación, la disciplina interna y la regulación emocional del estudiante. Esta conexión emocional fortalece la convivencia escolar y promueve un clima donde aprender se convierte en una experiencia segura y enriquecedora.

Consolidar este vínculo afectivo requiere también que el docente desarrolle habilidades socioemocionales propias, como la autorregulación, la escucha activa y la comunicación asertiva. Estas competencias le permiten responder de manera respetuosa y empática ante las necesidades emocionales de sus estudiantes, incluso en contextos de conflicto o tensión. Además, un docente emocionalmente competente actúa como modelo para sus alumnos, promoviendo prácticas de convivencia positiva, resolución pacífica de conflictos y colaboración dentro del aula. Así, el vínculo afectivo no solo impacta a nivel individual, sino que transforma la dinámica grupal y contribuye al desarrollo de una cultura escolar basada en el respeto y la afectividad.



Construcción de un entorno emocionalmente seguro

Un entorno emocionalmente seguro en la escuela es aquel en el que los estudiantes se sienten valorados, protegidos y respetados. Para lograrlo, es necesario que los adultos promuevan relaciones de confianza, comunicación asertiva y normas claras. Cuando los niños perciben que sus emociones son comprendidas y que no serán juzgadas, desarrollan mayor disposición para aprender y socializar.

El aula debe ser un espacio donde expresarse no implique temor a la burla o la sanción, sino que fomente la escucha activa, la empatía y la contención emocional. Este clima se construye diariamente a través de las interacciones entre todos los miembros de la comunidad educativa. Las emociones, lejos de reprimirse, deben ser reconocidas, canalizadas y orientadas de manera pedagógica.

Además, un ambiente emocionalmente seguro permite prevenir conflictos, reducir la ansiedad y mejorar la autoestima del alumnado. En este tipo de entorno, el error no se vive como fracaso, sino como oportunidad de aprendizaje. Es responsabilidad del docente modelar comportamientos respetuosos, usar un lenguaje emocional positivo y fomentar la autorregulación emocional desde edades tempranas.

Construcción de un entorno emocionalmente seguro



Resolución pacífica de conflictos y mediación escolar

La resolución pacífica de conflictos es un componente esencial de una buena convivencia escolar. Enseñar a los estudiantes a identificar sus emociones, dialogar con respeto y

buscar acuerdos promueve una cultura de paz. Esta habilidad no surge espontáneamente; debe ser modelada por los docentes e integrada en las prácticas cotidianas del aula. La mediación escolar es una estrategia valiosa para resolver desacuerdos de manera colaborativa. Consiste en que un tercero neutral —puede ser un docente o incluso un estudiante capacitado— ayude a las partes en conflicto a comprender sus posiciones y llegar a soluciones consensuadas. Este proceso educa en valores como la empatía, la justicia, la responsabilidad y la cooperación.

Fomentar la resolución de conflictos sin violencia ayuda a reducir los niveles de agresividad, bullying y exclusión social. Además, fortalece la autonomía emocional y la toma de decisiones éticas. La escuela que apuesta por la mediación y el diálogo contribuye a formar ciudadanos críticos y responsables, capaces de resolver diferencias de manera reflexiva y no impulsiva.

Para que la mediación escolar sea efectiva, es fundamental que la institución educativa cuente con protocolos claros, espacios adecuados y formación específica para quienes ejercerán el rol de mediadores. Implementar talleres de resolución de conflictos, simulaciones y dinámicas de role-playing permite a los estudiantes adquirir herramientas prácticas para afrontar situaciones de tensión. Además, involucrar a toda la comunidad educativa —docentes, familias y personal administrativo— garantiza coherencia en los enfoques de convivencia y refuerza el mensaje de que cada conflicto es una oportunidad de aprendizaje. De este modo, la resolución pacífica se consolida como una práctica transversal que fortalece el tejido social de la escuela.



Participación emocional de las familias

El compromiso emocional de las familias en el proceso educativo fortalece el desarrollo socioafectivo de los niños. Cuando los padres o tutores se involucran con sensibilidad y comunicación afectiva, los estudiantes se sienten más acompañados y seguros. Esta alianza entre escuela y familia potencia el bienestar integral del niño y mejora su rendimiento escolar.

Una relación fluida y empática entre docentes y familias permite un mejor seguimiento del estado emocional de los estudiantes. A través de encuentros, talleres y actividades conjuntas, se puede construir una red de apoyo que favorezca la contención emocional y la prevención de situaciones conflictivas. La familia no debe ser vista como espectadora, sino como protagonista en la formación del clima escolar.

Además, la participación emocional familiar genera coherencia entre los valores promovidos en el hogar y los de la escuela. Esto facilita una formación más integral y menos fragmentada. Establecer canales de comunicación afectivos y respetuosos entre

ambas partes es esencial para construir un entorno educativo donde predominen la confianza, la comprensión y la colaboración mutua.



Cultura del cuidado y respeto desde la primera infancia

Inculcar una cultura de cuidado y respeto desde la infancia es una tarea educativa fundamental. Desde los primeros años, los niños deben aprender que cada persona merece ser tratada con dignidad, sin importar sus diferencias. El respeto no solo se enseña con palabras, sino que se construye mediante el ejemplo diario de los adultos en la comunidad escolar.

El cuidado mutuo implica fomentar la solidaridad, la empatía y el compromiso con el bienestar de los otros. Esto se logra a través de juegos cooperativos, actividades en grupo y dinámicas que promuevan el reconocimiento de las emociones propias y ajenas. Cuando se trabaja el respeto desde la niñez, se sientan las bases para una convivencia armónica a lo largo de la vida.

Asimismo, la cultura del cuidado se extiende al entorno, promoviendo actitudes responsables hacia los espacios escolares, el medioambiente y los recursos comunes. Formar en el respeto desde la primera infancia permite que los estudiantes se conviertan en agentes de cambio en sus comunidades. Así, la escuela se transforma en un espacio donde se cultivan valores esenciales para una sociedad justa y equitativa.

Para consolidar esta cultura del cuidado, es necesario que las prácticas pedagógicas integren enfoques que valoren la diversidad y la inclusión como pilares fundamentales. Actividades que visibilicen las distintas realidades culturales, familiares o funcionales permiten que los niños comprendan y respeten la diferencia desde una mirada positiva y enriquecedora. Además, promover espacios de escucha activa, donde cada niño pueda expresar sus opiniones y ser valorado por su singularidad, fortalece el sentido de pertenencia y la autoestima. De este modo, la escuela se convierte en un entorno protector y formativo, donde el cuidado y el respeto no son solo principios abstractos, sino experiencias vividas cotidianamente.

El desarrollo de una cultura del cuidado también requiere del compromiso constante de toda la comunidad educativa, incluyendo a las familias. Establecer una alianza entre escuela y hogar permite reforzar los valores de respeto y empatía tanto en el aula como en los entornos familiares. La participación activa de los padres en actividades escolares, proyectos colaborativos y campañas de convivencia genera coherencia en los mensajes educativos y potencia el impacto formativo en los niños. Así, el cuidado se convierte en una práctica compartida, donde cada actor asume un rol protagónico en la construcción de relaciones sanas, solidarias y respetuosas desde la primera infancia.

Cultura del cuidado y respeto desde la primera infancia



Tabla 9. Clima Escolar, Vinculación Afectiva y Convivencia

Título	Descripción
Importancia del vínculo docente-estudiante	El vínculo afectivo entre el docente y sus estudiantes constituye un eje fundamental para el desarrollo del niño. Cuando el docente muestra empatía, cercanía y compromiso emocional, se genera un ambiente de confianza que facilita el aprendizaje.
Construcción de un entorno emocionalmente seguro	Un entorno emocionalmente seguro en la escuela es aquel en que los estudiantes se sienten valorados. Este entorno se basa en la confianza, el apoyo afectivo y la comunicación asertiva. Cuando los niños perciben que

	sus emociones son comprendidas y no serán juzgados, se sienten motivados para aprender.
Resolución pacífica de conflictos y mediación escolar	La resolución pacífica de conflictos es esencial para una buena convivencia escolar. Fortalece el componente educativo y relacional. Cuando padres o tutores se involucran con responsabilidad y comunicación afectiva, se forma una alianza escuela-familia que potencia el bienestar integral del niño y mejora su rendimiento escolar.
Participación emocional de las familias	La participación activa y afectiva de las familias es clave en la formación socioemocional de los estudiantes. Cuando los adultos responsables trabajan en conjunto con los docentes, se construye una red de apoyo que favorece el desarrollo integral. La confianza y la comunicación entre escuela y hogar son fundamentales.
Cultura del cuidado y respeto desde la primera infancia	Inculcar una cultura de cuidado y respeto es una tarea educativa fundamental. Desde los primeros años, los niños deben aprender que cada persona merece ser tratada con dignidad, sin importar sus diferencias. El respeto no solo se enseña con palabras, sino mediante el ejemplo diario de los adultos en la comunidad escolar.

UNIDAD 4: EVALUACIÓN, FORMACIÓN DOCENTE Y POLÍTICAS EDUCATIVAS

Evaluación de competencias emocionales en el aula

Evaluar las competencias emocionales en el aula permite conocer el nivel de desarrollo socioemocional de los estudiantes, aspecto esencial para su bienestar integral. A través de instrumentos como rúbricas, observaciones estructuradas o autoevaluaciones, los docentes pueden identificar habilidades como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones responsables. Esta evaluación no debe enfocarse en juicios punitivos, sino en guiar procesos de mejora continua que fortalezcan el clima emocional del aula.

Además, resulta fundamental integrar la evaluación emocional dentro del currículo escolar, en coherencia con los aprendizajes esperados del desarrollo humano. Por ejemplo, al planificar actividades que promuevan la expresión emocional o la resolución pacífica de conflictos, se pueden aplicar indicadores específicos para medir avances. De esta forma, la dimensión afectiva se articula con el proceso de enseñanza-aprendizaje, evidenciando su relevancia educativa.

En este contexto, el papel del docente es clave como mediador emocional y evaluador sensible. Su formación y disposición para observar las conductas afectivas, promover la reflexión emocional y registrar progresos contribuye a una cultura de evaluación formativa. Por tanto, la evaluación de las competencias emocionales en el aula es un componente indispensable para una educación más humanizante y equitativa.

Formación docente en educación emocional

La formación docente en educación emocional es una necesidad creciente en el sistema educativo contemporáneo. Dado que el docente no solo transmite conocimientos, sino también emociones, su preparación debe incluir herramientas para la gestión de sentimientos, el desarrollo de la empatía y la comunicación afectiva. Así, se promueve una enseñanza más consciente, empática y eficaz.

Asimismo, es indispensable que esta formación no sea esporádica ni superficial, sino sistemática y contextualizada. A través de talleres, cursos de posgrado o programas institucionales, se puede fortalecer el desarrollo personal del educador y su capacidad para crear entornos emocionalmente seguros. Cuando los docentes se sienten emocionalmente equilibrados, tienen mayor disposición para acompañar el crecimiento emocional de sus estudiantes.

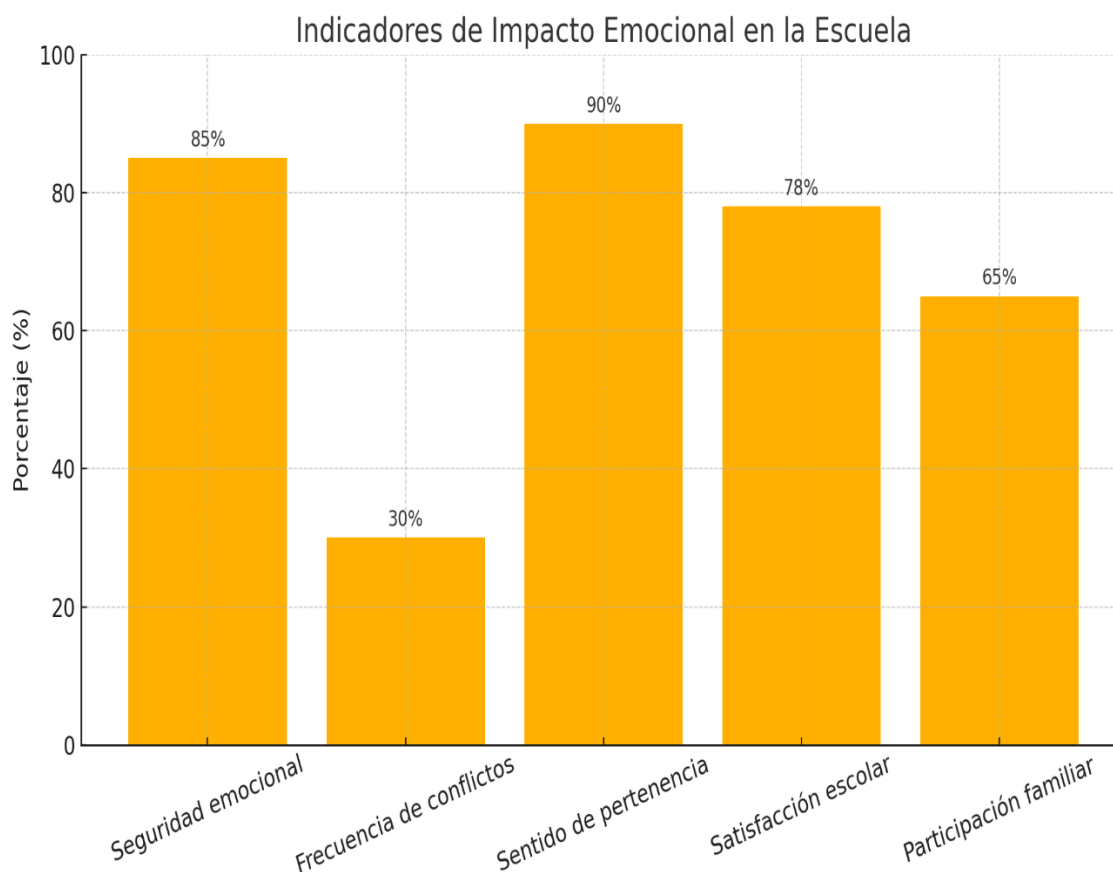
Finalmente, una formación emocional de calidad impacta directamente en la convivencia escolar y el rendimiento académico. Los docentes emocionalmente competentes son capaces de intervenir en conflictos escolares, mediar en situaciones complejas y fomentar una cultura de respeto. Por tanto, invertir en la educación emocional del profesorado es apostar por una educación integral, inclusiva y transformadora.

Indicadores de impacto emocional en la escuela

Los indicadores de impacto emocional permiten evaluar cómo las emociones influyen en el ambiente escolar, el aprendizaje y el bienestar de la comunidad educativa. Estos indicadores pueden incluir la percepción de seguridad emocional, la frecuencia de conflictos interpersonales, el sentido de pertenencia o los niveles de satisfacción escolar. Su seguimiento contribuye a la toma de decisiones pedagógicas y organizativas más efectivas.

Para que estos indicadores sean útiles, deben ser claros, medibles y culturalmente pertinentes. Es necesario que los equipos directivos y docentes los comprendan como herramientas de mejora institucional y no como mecanismos de control. Por ejemplo, encuestas de clima escolar o entrevistas a estudiantes permiten identificar áreas críticas que requieren intervención emocional o social.

Por otro lado, los indicadores emocionales también ayudan a visibilizar el éxito de programas de educación emocional ya implementados. Si se observa una disminución en las sanciones disciplinarias o un aumento en la participación estudiantil, se puede inferir un efecto positivo en la vida emocional de la escuela. Así, la evaluación emocional se convierte en un instrumento estratégico para consolidar entornos escolares saludables.



Indicadores evaluados:

1. Seguridad emocional

La seguridad emocional es un pilar esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que les permite sentirse protegidos, aceptados y libres de amenazas dentro del entorno escolar. Un niño que percibe seguridad emocional puede expresar sus emociones sin temor al juicio, lo que favorece una comunicación abierta y auténtica con docentes y compañeros. Esta seguridad también influye directamente en la disposición para aprender, participar y asumir nuevos desafíos sin ansiedad ni retraimiento.

Los ambientes escolares que promueven relaciones empáticas, normas claras y respuestas respetuosas ante los errores fortalecen la autorregulación emocional de los estudiantes. La figura del docente como guía comprensivo y estable actúa como contención emocional, especialmente para niños que provienen de contextos vulnerables. La creación de rutinas predecibles, espacios de escucha activa y reconocimiento de logros también contribuyen a generar un clima emocional seguro.

Evaluar la seguridad emocional implica observar indicadores como la expresión espontánea de emociones, el nivel de ansiedad en situaciones académicas, y la confianza que demuestran los estudiantes para pedir ayuda o participar. Su fortalecimiento no solo mejora el bienestar individual, sino que impacta positivamente en la convivencia, reduciendo conductas agresivas o de retraimiento. Una escuela emocionalmente segura es, en esencia, una escuela inclusiva.

2. Frecuencia de conflictos

La frecuencia de conflictos en un entorno escolar es un indicador clave del estado de la convivencia y del clima emocional del aula. Si bien los conflictos forman parte natural de la interacción social, su recurrencia y el modo en que se gestionan determinan el nivel de armonía o tensión dentro del grupo. Cuando los conflictos son frecuentes y mal resueltos, se deterioran las relaciones interpersonales, el sentido de pertenencia y el ambiente de aprendizaje.

Una alta frecuencia de conflictos suele estar asociada a la ausencia de normas claras, falta de habilidades socioemocionales, o a dinámicas de exclusión y rivalidad entre pares. En cambio, las escuelas que implementan programas de resolución pacífica de conflictos, mediación escolar y educación emocional logran disminuir los enfrentamientos y fomentar una cultura del diálogo. Estas estrategias permiten transformar el conflicto en una oportunidad educativa para aprender empatía, escucha y negociación.

Para evaluar este indicador, se pueden utilizar registros de incidentes, encuestas de percepción estudiantil o entrevistas a docentes. La frecuencia de conflictos también se relaciona con la capacidad del equipo docente para intervenir de forma oportuna y

formativa, sin recurrir al castigo punitivo. Un bajo nivel de conflictos sostenido en el tiempo es reflejo de un entorno que prioriza la prevención y la gestión positiva de las relaciones humanas.

3. Sentido de pertenencia

El sentido de pertenencia se refiere a la percepción que tienen los estudiantes de ser valorados, aceptados e incluidos dentro de su comunidad escolar. Este sentimiento es fundamental para el desarrollo socioemocional, ya que promueve la autoestima, la motivación y el compromiso con la institución. Cuando un estudiante siente que pertenece al grupo, es más probable que participe activamente y que se vincule con respeto y solidaridad hacia los demás.

Fomentar el sentido de pertenencia requiere crear espacios donde todos los estudiantes puedan expresarse, ser escuchados y sentirse representados. Actividades como asambleas de aula, celebraciones culturales, proyectos colaborativos y tutorías personalizadas ayudan a fortalecer este vínculo emocional con la escuela. Además, los gestos cotidianos de reconocimiento, como saludar por su nombre o interesarse por su situación personal, consolidan la inclusión afectiva.

Evaluar este indicador implica analizar el grado de participación del estudiante, su nivel de satisfacción con el ambiente escolar y la calidad de sus relaciones con compañeros y adultos significativos. El sentido de pertenencia no solo favorece el bienestar individual, sino que actúa como un factor protector frente al abandono escolar, el acoso y el bajo rendimiento académico. Una escuela que abraza a todos sus estudiantes construye comunidad.

4. Satisfacción escolar

La satisfacción escolar es una medida del bienestar que experimentan los estudiantes dentro del ámbito educativo, considerando tanto lo académico como lo relacional y emocional. Un alto nivel de satisfacción se asocia con estudiantes más motivados, comprometidos y con mejores resultados en su proceso formativo. Este indicador permite conocer cómo los alumnos perciben su experiencia escolar en términos de disfrute, seguridad y sentido.

Los factores que inciden en la satisfacción escolar incluyen la calidad de la relación con docentes, el tipo de metodologías empleadas, el reconocimiento de sus logros y el ambiente físico del centro educativo. Las aulas flexibles, inclusivas y que integran actividades lúdicas o creativas favorecen una experiencia positiva y significativa para el estudiante. Del mismo modo, la atención a sus necesidades emocionales contribuye al fortalecimiento del vínculo con la escuela.

Para evaluar este indicador se pueden aplicar encuestas de satisfacción, observaciones del comportamiento y espacios de retroalimentación participativa. La satisfacción escolar también puede reflejarse en el nivel de asistencia, la permanencia en el sistema educativo y el entusiasmo con que los estudiantes participan en actividades extracurriculares. Escuchar sus voces y actuar en consecuencia es clave para garantizar una experiencia educativa gratificante.

5. Participación familiar

La participación de las familias en la vida escolar es un componente esencial para fortalecer el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Cuando las familias se sienten parte activa de la comunidad educativa, se genera un puente entre el hogar y la escuela que favorece la coherencia en los valores y prácticas formativas. Esta participación va más allá de asistir a reuniones: implica involucrarse, colaborar y construir juntos.

Existen múltiples formas de participación familiar, como talleres, escuelas para padres, comités de aula o actividades interactivas que integren a las familias en el proceso educativo. También es importante habilitar canales de comunicación fluidos, respetuosos y constantes, que permitan intercambiar información y resolver inquietudes con agilidad. Esta vinculación fortalece la confianza entre docentes y cuidadores, lo que repercute positivamente en el bienestar de los estudiantes.

Evaluar la participación familiar requiere observar la frecuencia y calidad del involucramiento, el nivel de respuesta ante convocatorias escolares y el grado de corresponsabilidad en situaciones que afectan al estudiante. Una escuela abierta a las familias y que reconoce su rol como agentes educativos crea condiciones propicias para una formación integral. Incluir a las familias no es un complemento, sino una estrategia clave para consolidar una comunidad educativa sólida y comprometida.

Diseño de planes institucionales de bienestar

Diseñar planes institucionales de bienestar implica estructurar acciones orientadas a promover la salud mental, el equilibrio emocional y el desarrollo socioafectivo de toda la comunidad educativa. Estos planes deben surgir desde un diagnóstico participativo, considerando las necesidades de estudiantes, docentes y familias. Asimismo, deben alinearse con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y las normativas nacionales.

Un plan de bienestar integral incluye acciones concretas como talleres emocionales, protocolos de atención psicosocial, espacios de escucha activa y estrategias de autocuidado docente. Además, debe contar con un equipo responsable que realice seguimiento y ajuste las intervenciones según los resultados obtenidos. Así, el bienestar emocional deja de ser un discurso para convertirse en una política educativa real.

Cabe señalar que cuando una institución se compromete con el bienestar, se fortalece el sentido de comunidad y pertenencia. Los conflictos se reducen, el rendimiento mejora y las relaciones interpersonales se vuelven más saludables. Por ello, diseñar e implementar planes de bienestar no es un lujo, sino una necesidad pedagógica y ética en la educación contemporánea.

Aportes de la educación emocional a las políticas públicas

La educación emocional aporta de manera significativa a las políticas públicas orientadas a la equidad y el desarrollo humano. En primer lugar, al incluir el desarrollo emocional como derecho en las legislaciones educativas, se reconoce su rol fundamental en la formación integral del ciudadano. Esto permite estructurar programas nacionales que promuevan el bienestar psicosocial desde la primera infancia.

Además, la educación emocional fortalece políticas públicas relacionadas con la prevención de violencia escolar, el fomento de la salud mental y la promoción de la cultura de paz. Al implementarse a nivel sistémico, estas políticas trascienden el aula para incidir en toda la comunidad. De este modo, se consolidan entornos más justos, democráticos y empáticos en la sociedad.

Finalmente, las políticas públicas que integran la educación emocional contribuyen a transformar el enfoque educativo hacia uno más humano, inclusivo y resiliente. Invertir en programas que contemplen las emociones no solo mejora el clima escolar, sino que también impacta positivamente en los indicadores de salud, seguridad y desarrollo social. Por ende, la educación emocional debe ser una prioridad en toda agenda educativa nacional.

Tabla 9. Evaluación, Formación Docente y Políticas Educativas desde la Educación Emocional

	Descripción
Evaluación de competencias emocionales en el aula	La evaluación de competencias emocionales permite identificar el nivel de desarrollo afectivo de los estudiantes. Se utilizan estrategias como rúbricas, observaciones y autoevaluaciones para valorar habilidades como la empatía, el autocontrol y la resolución de conflictos. Esta evaluación fomenta un ambiente emocionalmente seguro y fortalece el aprendizaje significativo.
Formación docente en educación emocional	La formación docente en educación emocional es esencial para que el educador se convierta en mediador afectivo. Debe incluir herramientas para la gestión emocional, la comunicación empática y el acompañamiento socioemocional del estudiantado. Programas de

	capacitación continua permiten mejorar la práctica docente y la convivencia escolar.
Indicadores de impacto emocional en la escuela	Los indicadores de impacto emocional permiten medir cómo influyen las emociones en el clima escolar y el rendimiento académico. Ejemplos de estos indicadores son la percepción de bienestar, el sentido de pertenencia y la disminución de conflictos. Estos datos orientan la toma de decisiones institucionales y la mejora del entorno educativo.
Diseño de planes institucionales de bienestar	Los planes institucionales de bienestar contemplan acciones para fortalecer la salud mental, la gestión emocional y la convivencia armónica. Incluyen talleres, protocolos de intervención, espacios de diálogo y acompañamiento psicoemocional. Deben estar alineados con el PEI y responder a las necesidades reales de la comunidad escolar.
Aportes de la educación emocional a las políticas públicas	La educación emocional contribuye a políticas públicas centradas en el desarrollo integral y la equidad. Su inclusión en leyes educativas permite diseñar programas de prevención de violencia, promoción de la salud mental y fomento de la paz. Estas políticas fortalecen la cohesión social y el bienestar colectivo desde la escuela.

UNIDAD 5: Juegos cooperativos para fortalecer vínculos y habilidades sociales

Descripción:

El juego es la vía más natural de aprendizaje en la infancia. Utilizar juegos cooperativos permite fomentar el trabajo en equipo, la empatía, el respeto por turnos, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Estas dinámicas ayudan a que los niños se conozcan mejor, generen confianza entre ellos y se sientan parte de un grupo.

Estrategias prácticas:

Implementar juegos donde todos ganen o pierdan juntos, evitando la competitividad excesiva.

Establecer reglas que favorezcan el diálogo y la ayuda mutua.

Finalizar cada actividad con un espacio de reflexión emocional: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron del otro?

Resultados esperados:

Desarrollo de habilidades sociales, fortalecimiento del sentido de pertenencia, disminución de conductas agresivas o aisladas y aumento de la empatía y cooperación.

Juegos cooperativos para fortalecer vínculos y habilidades sociales

Descripción:
El juego es la vía más natural de aprendizaje en la infancia. Utilizar juegos cooperativos permite fomentar el trabajo en equipo, la empatía, respeto por turnos, la comunicación efectiva y resolución libre.



Estrategias prácticas:

- Implementar juegos donde todos ganen o pierdan juntos, evitando la competitividad excesiva.
- Establecer reglas que favorecen el diálogo y la ayuda mutua.
- Finalizar cada actividad con un espacio de reflexión emocional: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron del otro?

Resultados esperados:
Desarrollo de habilidades sociales, fortalecimiento del sentido de pertenencia, disminución de conductas agresivas o aisladas y aumento de la empatía y cooperación.

El valor del trabajo en equipo en el aula infantil

El trabajo en equipo es una habilidad fundamental que debe desarrollarse desde los primeros años escolares, ya que constituye la base para una convivencia armónica y una ciudadanía activa. En el aula infantil, fomentar esta competencia a través del juego permite que los niños aprendan a compartir ideas, colaborar en la resolución de problemas y valorar las habilidades de los demás. A través de dinámicas cooperativas, los estudiantes comprenden que cada integrante tiene un rol valioso dentro del grupo. Uno de los beneficios del trabajo en equipo es la mejora en la comunicación interpersonal. Al participar en actividades grupales, los niños desarrollan habilidades para escuchar, dialogar, hacer propuestas y llegar a acuerdos. Estas capacidades no solo fortalecen los vínculos entre compañeros, sino que también aumentan la seguridad emocional y la confianza en sí mismos. La práctica constante del trabajo conjunto estimula la empatía y el reconocimiento de las emociones ajenas. Además, trabajar en equipo permite identificar y potenciar las fortalezas individuales de cada estudiante. En el contexto de un juego cooperativo, algunos niños destacan por su liderazgo, otros por su creatividad, su organización o su capacidad de animar al grupo. El reconocimiento de estos aportes promueve la autoestima y el sentido de pertenencia. Asimismo, se genera una dinámica en la que los errores no se castigan, sino que se transforman en oportunidades de aprendizaje colectivo. Es importante que el docente asuma un rol de mediador durante las actividades de equipo, asegurando que todos los estudiantes participen en igualdad de condiciones. Esto implica observar las interacciones, intervenir ante conductas excluyentes y fomentar la inclusión activa de todos los miembros del grupo. El juego cooperativo se convierte así en una herramienta poderosa para trabajar la equidad y la justicia desde la infancia. Finalmente, el trabajo en equipo en el aula infantil permite sentar las bases de una cultura escolar participativa y solidaria. A través de experiencias colaborativas, los estudiantes no solo aprenden contenidos, sino que desarrollan actitudes que les servirán a lo largo de su vida personal y académica. El juego cooperativo como estrategia de enseñanza potencia estos aprendizajes de forma lúdica, significativa y emocionalmente positiva.

Resolución pacífica de conflictos mediante juegos colaborativos

La resolución pacífica de conflictos es una competencia clave para la convivencia escolar, y su enseñanza puede realizarse de manera eficaz mediante juegos colaborativos. Estos juegos ofrecen situaciones simuladas en las que los estudiantes deben tomar decisiones conjuntas, enfrentar desacuerdos y llegar a consensos. En un ambiente lúdico y controlado, los niños experimentan emociones reales que les permiten practicar habilidades socioemocionales de forma segura.

En el contexto de los juegos cooperativos, los conflictos que surgen de forma natural (como turnos, desacuerdos en reglas o decisiones) se transforman en oportunidades pedagógicas. El docente puede guiar estos momentos para enseñar estrategias de comunicación asertiva, escucha activa y empatía. Al resolver problemas dentro del juego, los estudiantes aprenden a dialogar, a ceder y a respetar distintos puntos de vista.

Incorporar dinámicas específicas, como el "juego del mediador" o "la rueda de los acuerdos", permite que los niños asuman roles dentro de un conflicto y practiquen su resolución desde la empatía. Este enfoque vivencial fortalece el pensamiento reflexivo y disminuye las respuestas impulsivas. Al repetir estas prácticas en diferentes situaciones lúdicas, los estudiantes internalizan formas no violentas de afrontar las diferencias.

Es fundamental cerrar cada juego con un espacio de metacognición emocional, en el que los niños puedan identificar cómo se sintieron durante la dinámica, qué les molestó, cómo lo solucionaron y qué harían diferente. Estas reflexiones consolidan el aprendizaje emocional y favorecen la autorregulación. El juego, en este sentido, actúa como ensayo para la vida real.

En síntesis, la implementación sistemática de juegos colaborativos orientados a la resolución pacífica de conflictos contribuye significativamente al desarrollo emocional y moral de los niños. Estos juegos no solo reducen la violencia y el aislamiento, sino que promueven un modelo de convivencia basado en el respeto mutuo, la cooperación y el diálogo constructivo.

Inclusión y diversidad a través del juego cooperativo

El juego cooperativo es un recurso altamente eficaz para promover la inclusión y valorar la diversidad en el aula infantil. A través de estas dinámicas, los estudiantes aprenden a interactuar con compañeros que poseen diferentes capacidades, culturas, formas de aprender y expresarse. El juego se convierte en un espacio de encuentro donde las diferencias no solo se aceptan, sino que se celebran como una riqueza compartida.

Diseñar juegos en los que todos puedan participar sin importar su ritmo o habilidad específica es un principio del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Por ejemplo, adaptar reglas, permitir ayudas entre compañeros o incluir roles alternos son estrategias que garantizan la participación activa de todos los niños. Así, se combate la exclusión y se construyen experiencias compartidas basadas en el respeto y la solidaridad.

La interacción entre niños con diferentes niveles de desarrollo o necesidades educativas específicas enriquece el aprendizaje social. Los estudiantes aprenden a ser pacientes, a colaborar con quienes requieren más apoyo y a descubrir nuevas formas de resolver desafíos. Estas experiencias contribuyen a derribar prejuicios, sensibilizar a los estudiantes y construir relaciones genuinas y afectuosas.

El docente, como facilitador, debe garantizar que las actividades estén pensadas desde la inclusión, fomentando actitudes de acogida, lenguaje respetuoso y reconocimiento de las cualidades de cada participante. Además, es importante visibilizar historias, juegos y personajes que representen la diversidad, para reforzar estos valores en el imaginario infantil.

En conclusión, los juegos cooperativos son una herramienta pedagógica poderosa para construir aulas inclusivas. No solo permiten desarrollar habilidades sociales, sino que inculcan valores de equidad, empatía y justicia desde la primera infancia, formando así una generación más consciente y solidaria.

El rol del docente en la facilitación del juego cooperativo

El papel del docente es clave en la planificación, ejecución y evaluación del juego cooperativo en el aula. No se trata solo de permitir que los niños jueguen, sino de diseñar intencionadamente experiencias lúdicas que desarrollen habilidades sociales, afectivas y cognitivas. El docente actúa como guía, mediador y observador activo, interviniendo cuando es necesario para mantener el enfoque educativo del juego.

Una de las tareas del docente es establecer las normas y propósitos del juego de manera clara y comprensible. Esto implica definir los objetivos sociales que se desean trabajar (por ejemplo, el respeto por los turnos o la cooperación) y asegurar que todos los estudiantes comprendan y acepten las reglas. Además, debe crear un ambiente de confianza donde los niños se sientan libres para expresarse y participar sin temor al juicio.

Durante el desarrollo del juego, el docente debe observar las interacciones, identificar fortalezas y dificultades en la convivencia, y brindar retroalimentación en tiempo real. Puede también plantear preguntas abiertas que promuevan la reflexión, o modificar la dinámica en función del grupo. Esta presencia activa es esencial para que el juego no se desvíe de su propósito formativo.

Otro aspecto importante es el acompañamiento posterior al juego. El docente debe facilitar un espacio de cierre en el que los estudiantes compartan sus emociones, aprendan a reconocer los logros del grupo y evalúen sus propias acciones. Esta instancia potencia la metacognición socioemocional y da sentido a la experiencia vivida.

Finalmente, el rol docente en el juego cooperativo va más allá del entretenimiento: es una práctica intencional que busca educar en valores, fortalecer vínculos y construir comunidades de aprendizaje basadas en el respeto mutuo. Su compromiso y sensibilidad determinan el impacto real que estas actividades pueden tener en la vida de los estudiantes.

Tabla 10. Juegos cooperativos para fortalecer vínculos y habilidades sociales

Subtema	Descripción general	Ideas clave
1. El valor del trabajo en equipo en el aula infantil	Fomentar el trabajo en equipo desde la infancia fortalece la convivencia, la autoestima y el aprendizaje. El juego cooperativo permite a los niños desarrollar habilidades de comunicación, empatía y colaboración.	• Participación equitativa • Reconocimiento de roles • Inclusión activa • Mediación docente • Desarrollo socioemocional
2. Resolución pacífica de conflictos mediante juegos colaborativos	Los juegos colaborativos ayudan a los niños a practicar habilidades para resolver desacuerdos mediante el diálogo, la empatía y el consenso. Se promueve la autorregulación emocional y la reflexión.	• Role-playing y simulaciones • Espacios de reflexión emocional • Resolución de desacuerdos sin violencia • Desarrollo de pensamiento crítico • Repetición y práctica vivencial
3. Inclusión y diversidad a través del juego cooperativo	A través del juego se visibiliza y valora la diversidad. Se promueven entornos inclusivos adaptando reglas y roles para que todos los estudiantes puedan	• Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) • Participación

	participar, respetando ritmos y capacidades diferentes.	activa de todos • Aceptación de la diferencia • Sensibilización ante la diversidad • Representación de culturas y capacidades diversas
4. El rol del docente en la facilitación del juego cooperativo	El docente planifica, guía, observa y reflexiona sobre los juegos cooperativos. Es un mediador activo que orienta los propósitos del juego hacia el desarrollo de habilidades sociales, afectivas y de convivencia.	• Establecimiento de normas claras • Observación de interacciones • Intervención oportuna • Cierre reflexivo del juego • Intencionalidad pedagógica del juego cooperativo

El uso de juegos cooperativos también favorece el desarrollo del pensamiento flexible y la creatividad en la resolución de problemas. Al enfrentarse a desafíos compartidos, los niños aprenden a idear soluciones conjuntas, combinar ideas distintas y tomar decisiones grupales. Esta dinámica estimula la construcción de acuerdos y el respeto por los aportes de los demás, habilidades fundamentales para la vida en sociedad. Además, al no centrarse en la competencia individual, se elimina la presión del “ganar o perder”, y se da paso a una experiencia más inclusiva y segura.

Otra ventaja de los juegos cooperativos es su capacidad para prevenir el aislamiento social de algunos estudiantes. Al tratarse de dinámicas en las que todos deben colaborar para lograr un objetivo común, se reducen las posibilidades de exclusión o marginación. Esto es especialmente importante para niños con dificultades en la socialización, ya que encuentran un espacio protegido donde pueden integrarse, expresar sus emociones y sentirse valorados por su grupo. El juego se transforma así en una vía efectiva para crear lazos, generar confianza y favorecer el sentido de pertenencia.

Por último, es fundamental que los juegos cooperativos estén integrados dentro de un proyecto educativo que valore el desarrollo emocional y social al mismo nivel que el académico. Incluir estas actividades como parte del currículo, y no como momentos aislados, demuestra el compromiso de la institución con una educación integral. El juego no debe ser visto como una simple actividad de recreación, sino como una herramienta pedagógica que construye comunidad, enseña valores y forma seres humanos más empáticos, reflexivos y comprometidos con el bienestar colectivo.

Unidad 6: Rutinas de bienestar emocional: respiración, mindfulness y expresión emocional

Descripción:

Desde la educación inicial, es importante enseñar a los niños a reconocer y regular sus emociones. Integrar pequeñas rutinas de mindfulness, respiración consciente y espacios de expresión emocional dentro del horario escolar permite reducir la ansiedad, mejorar la concentración y crear un clima de aula más armónico.

Estrategias prácticas:

Realizar pausas breves con ejercicios de respiración antes de iniciar actividades.

Emplear cuentos o imágenes para identificar emociones.

Usar “el semáforo emocional” o “el rincón de la calma” para que el niño pueda expresar lo que siente de manera segura.

Resultados esperados:

Mejor autorregulación emocional, incremento de la conciencia de sí mismo, reducción de conductas impulsivas y mayor disposición para aprender. Integrar rutinas de bienestar emocional desde la primera infancia permite sentar las bases para un desarrollo integral del niño, ya que no solo se trata de adquirir conocimientos, sino también de aprender a convivir consigo mismo y con los demás. Estas rutinas, aplicadas de forma sistemática y coherente en el aula, ayudan a que los estudiantes se conecten con su mundo interno, desarrollen conciencia de sus emociones y comprendan cómo influir en su propio estado emocional. La respiración consciente, por ejemplo, les permite calmarse antes de comenzar una actividad, facilitando la concentración y la receptividad. Estas prácticas deben ser breves, lúdicas y adaptadas al nivel de madurez del grupo, generando hábitos positivos desde los primeros años de escolaridad.

La respiración controlada es una herramienta efectiva para ayudar a los niños a recuperar la calma en momentos de tensión, frustración o agitación. Enseñar a los estudiantes a “respirar como una tortuga” o “inflar el globo del pecho” son metáforas simples y visuales que pueden integrarse fácilmente en la rutina escolar. Estas técnicas mejoran el oxígeno cerebral, disminuyen la frecuencia cardíaca y restablecen el equilibrio emocional. Iniciar la jornada con tres respiraciones profundas o cerrar una actividad con un momento de silencio ayuda a transitar entre tareas con mayor serenidad. Además, al convertir estas pausas en hábitos diarios, los estudiantes aprenden a identificar cuándo necesitan detenerse y regularse por sí mismos.

El mindfulness en la infancia no busca convertir a los niños en expertos en meditación, sino ofrecerles momentos de atención plena que les permitan estar presentes, observar su cuerpo y calmar su mente. Actividades breves como escuchar los sonidos del aula, sentir el aire que entra por la nariz o fijarse en el ritmo de los latidos tras una caminata son ejercicios accesibles y altamente beneficiosos. Estas experiencias deben guiarse con voz suave, ritmo lento y vocabulario claro, favoreciendo un ambiente de seguridad emocional. La repetición diaria fortalece el circuito atencional del cerebro y mejora la autorregulación emocional, lo cual se refleja en conductas más equilibradas y una mayor disposición al aprendizaje cooperativo.

La expresión emocional, por su parte, es fundamental para que los niños puedan exteriorizar lo que sienten y aprender a nombrarlo sin miedo ni juicio. Contar con un “rincón de la calma” equipado con cojines, libros emocionales, peluches o tarjetas con caritas ayuda a crear un espacio físico de contención. Aquí, los estudiantes pueden acudir de forma autónoma cuando necesiten calmarse o pensar. También puede utilizarse el “termómetro emocional” o el “semáforo de las emociones” como recursos visuales para identificar y comunicar cómo se sienten en distintos momentos del día. Este tipo de estrategias refuerzan la empatía, la comprensión mutua y la gestión pacífica de conflictos.

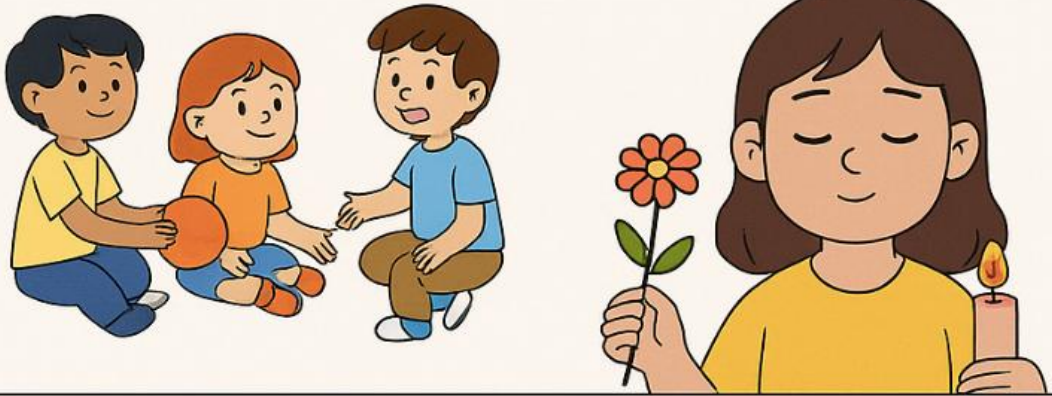
Los cuentos y las imágenes son recursos clave para trabajar las emociones en educación inicial. A través de personajes con los que los niños se identifican, se abordan temas como la tristeza, la rabia, el miedo o la alegría de forma indirecta pero significativa. Leer en voz alta, comentar las situaciones y preguntar “¿cómo crees que se siente el personaje?” abre la puerta al diálogo emocional. Además, las imágenes permiten que niños no lectores puedan expresar sus propias vivencias, eligiendo caras, colores o escenas que reflejen su estado de ánimo. Esta metodología también favorece el desarrollo del lenguaje emocional, indispensable para la regulación interna.

Otra práctica muy valiosa es incluir rutinas de cierre emocional al finalizar la jornada escolar. Por ejemplo, dedicar unos minutos para que los niños compartan cómo se sintieron durante el día, qué les gustó más o qué les gustaría cambiar. Esta reflexión grupal, guiada con respeto y sin forzar la participación, permite validar emociones, reconocer logros y fortalecer el sentido de pertenencia. También pueden escribirse o dibujarse emociones en un diario colectivo o mural de aula, promoviendo la autoexpresión y la mirada hacia el otro. Estas rutinas, cuando se sostienen en el tiempo, se convierten en anclas emocionales que brindan estructura, confianza y bienestar.

El papel del docente es fundamental en el desarrollo de estas rutinas. Su actitud, tono de voz, coherencia emocional y disposición para acompañar a los niños desde la comprensión son aspectos que modelan la manera en que los estudiantes perciben y manejan sus propias emociones. Un docente emocionalmente disponible puede transformar una rabieta en una oportunidad de aprendizaje, un momento de ansiedad en una ocasión para enseñar a respirar, o un conflicto en un ejercicio de escucha mutua. Además, es el encargado de diseñar espacios adecuados, seleccionar recursos pertinentes y evaluar el impacto de estas prácticas en el grupo.

Finalmente, implementar rutinas de bienestar emocional desde la educación inicial tiene un impacto duradero en la formación del carácter, la construcción de la identidad y la salud mental de los estudiantes. Los niños que aprenden a reconocer y gestionar sus emociones desde pequeños tienen mayores probabilidades de convertirse en personas resilientes, empáticas y equilibradas. La escuela, como segundo entorno de socialización, cumple un rol crucial en este proceso, y debe asumirlo con compromiso, creatividad y constancia. Las rutinas emocionales no solo benefician a los estudiantes, sino que también mejoran el clima institucional, favorecen el trabajo docente y enriquecen el proyecto educativo integral.

“El círculo viajero”: los niños forman un círculo y se pasan una pelota, diciendo algo positivo sobre el compañero al que se la lanzan posturnos. Los juegos de este tipo fomentan la empatía y el sentido de pertenencia.



UNIDAD 2: Rutinas de bienestar emocional: respiración, mindfulness y expresión emocional

“Juego de la flor y la vela”: los niños cierran los ojos y simulan sostener una flor en una mano y una vela en la otra; inhalan profundamente por la nariz como si olieran la flor y exhalan por la vela. Este sencillo ejercicio ayuda a regular las emociones.

Unidad 7: Cuentos con propósito para la educación emocional

Desde la primera infancia, los cuentos constituyen una herramienta poderosa para trabajar las emociones, los valores y la comprensión del mundo. Al identificarse con los personajes, los niños logran explorar sentimientos propios y ajenos de manera simbólica y segura. Incorporar cuentos con temáticas de empatía, respeto, miedo o alegría permite abrir espacios de diálogo emocional en el aula. Además, estos relatos favorecen la reflexión y la interiorización de aprendizajes afectivos duraderos. Los docentes pueden apoyarse en material ilustrado y dinámicas posteriores para profundizar los mensajes clave. La lectura compartida refuerza la escucha activa, la atención sostenida y el lenguaje emocional. Por ello, es una estrategia didáctica ideal para cultivar el bienestar en edades tempranas.

Una actividad complementaria puede ser **“Mi cuento emocional”**, donde después de leer un relato, se invita a los niños a crear una historia propia inspirada en una emoción vivida. Esta propuesta promueve la expresión emocional, la creatividad y la autorregulación, ya que permite canalizar sus experiencias internas en una narrativa significativa. Para facilitar la participación, el docente puede ofrecer plantillas visuales, pictogramas o recursos lúdicos que estimulen la imaginación. Esta técnica se adapta fácilmente a distintos niveles de desarrollo y contextos educativos. Además, al compartir sus cuentos con los compañeros, se refuerza el respeto por las vivencias ajenas. Esta estrategia fortalece la autoestima, el vínculo con el grupo y la construcción de la identidad emocional.

Es importante que los docentes acompañen la lectura con preguntas que motiven la reflexión, como “¿Cómo crees que se sentía el personaje?”, “¿Alguna vez te pasó algo parecido?”. Estas preguntas abren la puerta a la empatía y al desarrollo del pensamiento emocional. A través de estas rutinas, se promueve un entorno de confianza donde las emociones tienen lugar y valor. Este tipo de actividades también permiten detectar signos de malestar en los niños y brindar acompañamiento oportuno. La lectura emocional no solo entretiene, sino que educa y sana. Integrar cuentos con propósito al currículo escolar fortalece el bienestar integral desde una pedagogía sensible y humanizante.



Lectura emocional: historias que reflejan y transforman

Los cuentos permiten que los niños proyecten sus emociones y comprendan las ajenas a través de personajes y situaciones simbólicas. Leer historias con temáticas como la empatía, el miedo o la alegría, abre espacios para el diálogo emocional y la reflexión afectiva en el aula. A través de la identificación con los personajes, los estudiantes pueden

reconocer emociones similares a las suyas y comprender cómo se manifiestan en otros. Esto les brinda herramientas para gestionar sus propias emociones y fortalecer su sensibilidad hacia los demás.

Además, las tramas literarias brindan un contexto seguro para abordar temas difíciles o experiencias personales. Este tipo de lectura estimula la expresión verbal y emocional, facilitando la comunicación interpersonal. Los docentes pueden acompañar la lectura con preguntas abiertas que inviten a reflexionar sobre las decisiones de los personajes. Así, la lectura se convierte en una herramienta poderosa para el desarrollo de la inteligencia emocional desde los primeros años.

“Mi cuento emocional”: crear desde lo vivido

Escribir historias propias a partir de emociones personales ayuda a los niños a canalizar experiencias internas, fortalecer su autoestima y desarrollar la autorregulación. Esta práctica fomenta la creatividad, el respeto mutuo y el reconocimiento de la diversidad emocional. Al narrar sus vivencias a través de personajes o situaciones imaginarias, los estudiantes encuentran una forma segura de expresar sentimientos que a veces no logran verbalizar directamente. Además, este ejercicio potencia la introspección y les permite darle sentido a lo que sienten desde una perspectiva constructiva.

Además, compartir sus relatos con el grupo promueve la empatía y la validación emocional entre compañeros. Este tipo de actividades también contribuye al desarrollo del lenguaje, la organización del pensamiento y la reflexión personal. El docente cumple un rol clave al acompañar el proceso con escucha activa, orientación sensible y retroalimentación positiva. En conjunto, escribir desde lo emocional transforma el aula en un espacio de confianza, creatividad y crecimiento afectivo. Esta práctica no solo favorece el aprendizaje académico, sino también el desarrollo integral de cada niño.

Fomentar la lectura emocional de manera sistemática en el aula contribuye también al desarrollo de la conciencia emocional y social. Los niños aprenden a poner nombre a sus emociones, reconocer los desencadenantes y analizar consecuencias a través de las historias que escuchan. Este proceso no solo mejora su lenguaje emocional, sino que también fortalece su capacidad para resolver conflictos de manera pacífica. Libros que abordan situaciones como el rechazo, la frustración o la tristeza permiten explorar estas vivencias sin exponer directamente al estudiante, lo que favorece una apertura emocional paulatina y respetuosa.

Además, la selección cuidadosa de cuentos que reflejen la diversidad cultural, familiar y personal permite que todos los estudiantes se sientan representados. Incluir relatos con protagonistas de diferentes orígenes, capacidades o emociones ayuda a normalizar la

diferencia y fortalecer la inclusión. Estas lecturas, cuando se acompañan de actividades reflexivas como el dibujo, el teatro o la escritura de finales alternativos, refuerzan los aprendizajes emocionales de forma significativa. El aula se convierte así en un espacio donde cada historia tiene valor, y cada emoción es reconocida como parte natural del ser humano.

La creación de cuentos emocionales propios también puede articularse con proyectos más amplios de expresión artística y convivencia escolar. Por ejemplo, los relatos pueden formar parte de una antología emocional de aula, un mural literario o dramatizaciones para compartir en actos escolares. Estas actividades integran la expresión emocional con la creatividad, fortaleciendo el trabajo colaborativo y la autoestima grupal. Además, permiten que los docentes y las familias conozcan más de cerca el mundo interior de los estudiantes, favoreciendo vínculos más empáticos y comprensivos.

Cuentos con propósito

para la Educación Emocional



Unidad 8: Actividades artísticas para expresar y liberar emociones

El arte es una vía natural para que los niños expresen sus emociones cuando todavía no tienen las palabras para hacerlo. Dibujar, pintar, modelar o crear con materiales diversos permite transformar sentimientos abstractos en formas visibles y manejables. Las actividades artísticas, además de estimular la motricidad y la creatividad, actúan como una válvula emocional que ayuda a los niños a liberar tensiones, calmarse o exteriorizar alegrías. Cuando se les ofrece un espacio artístico libre de juicios, se fortalece la autoestima y se reconoce su mundo interior. Por ello, el arte debe ser parte fundamental de cualquier estrategia para fomentar el bienestar desde la infancia. Las sesiones artísticas pueden convertirse en momentos terapéuticos, lúdicos y profundamente significativos.

Una estrategia efectiva en esta unidad es el **“Mural de las emociones”**, donde cada niño representa con colores, formas o símbolos cómo se siente ese día. Este mural se construye de forma colectiva, agregando nuevas expresiones a lo largo de la semana. Al final, se analiza el mural grupalmente, permitiendo identificar emociones comunes, generar empatía y proponer soluciones colaborativas si hay emociones difíciles. Esta técnica no requiere habilidades artísticas específicas, solo disposición para sentir y compartir. Además, promueve el sentido de pertenencia, la cohesión del grupo y la validación emocional en comunidad. El docente puede reforzar los colores asociados a emociones para que los niños reconozcan patrones y verbalicen lo que viven.

Complementar las artes visuales con música, danza o expresión corporal amplía las posibilidades de conexión emocional. Cantar canciones que hablen de emociones, moverse al ritmo de estados de ánimo o dramatizar situaciones cotidianas son formas de integrar cuerpo, mente y corazón. Estas experiencias estimulan la inteligencia emocional y social, favorecen la autorregulación y el autocuidado. La libertad creativa combinada con el acompañamiento afectivo del docente genera un entorno propicio para el florecimiento emocional. Así, el arte se convierte en un puente entre lo que el niño siente y lo que puede comunicar al mundo. Integrar el arte como forma de bienestar permite formar personas más sensibles, expresivas y emocionalmente sanas.

El arte como lenguaje emocional en la infancia

El arte ofrece a los niños una forma segura y natural de expresar emociones sin necesidad de palabras. Pintar, dibujar o modelar les ayuda a representar lo que sienten, fortalecer su autoestima y construir un espacio interno de contención emocional libre de juicios.

El arte como lenguaje emocional en la infancia

Actividades artísticas para expresar y liberar emociones

- |
- | — El arte como vía de expresión emocional
- | | — Permite canalizar emociones no verbalizadas
- | | — Refuerza la autoestima y el autoconocimiento
- | | — Favorece la libertad expresiva sin juicios
- |
- | — Tipos de actividades artísticas
- | | — Dibujo y pintura libre
- | | — Modelado con arcilla o plastilina
- | | — Collage con materiales diversos
- |
- | — Beneficios emocionales y educativos
- | | — Autorregulación emocional
- | | — Mejora de la concentración y la calma
- | | — Desarrollo de la creatividad
- | | — Fortalecimiento del vínculo con el grupo
- |
- | — Rol del docente
- | | — Crear un ambiente seguro y sin juicios
- | | — Ofrecer materiales variados y accesibles
- | | — Observar con sensibilidad las expresiones simbólicas
- | | — Facilitar espacios de reflexión posterior

El “Mural de las emociones”: una estrategia colectiva de expresión

Esta actividad permite a los niños visualizar sus emociones a través del color y la forma, promoviendo la empatía y el sentido de pertenencia. El análisis grupal del mural refuerza la validación emocional, la convivencia armónica y el reconocimiento de estados de ánimo compartidos.

Una estrategia colectiva de expresión emocional

El Mural de las emociones

- |
- | — ¿Qué es?

- | └─ Actividad grupal de expresión emocional
- | └─ Representación visual de sentimientos
- | └─ Uso de colores, formas y símbolos
- |
- | └─ ¿Cómo se realiza?
- | └─ Cada niño aporta su emoción del día
- | └─ Se construye colectivamente durante la semana
- | └─ Se analiza en grupo al finalizar
- |
- | └─ Beneficios para el aula
- | └─ Fomenta empatía y respeto mutuo
- | └─ Visibiliza emociones comunes
- | └─ Refuerza el sentido de pertenencia
- | └─ Mejora la cohesión grupal
- |
- | └─ Rol del docente
- | └─ Guiar el uso de colores asociados a emociones
- | └─ Facilitar la reflexión colectiva
- | └─ Observar patrones emocionales
- | └─ Brindar contención y acompañamiento

Más allá del papel: cuerpo, música y movimiento como formas de bienestar

Integrar la música, el ritmo y la expresión corporal complementa el arte visual, ampliando las vías de conexión emocional. Estas experiencias favorecen la autorregulación, la libertad expresiva y el desarrollo de una inteligencia emocional más completa y vivencial.

Cuerpo, música y movimiento como formas de bienestar

Más allá del papel: cuerpo, música y movimiento

- |
- | └─ Formas artísticas integradas
- | └─ Música (canto, instrumentos, ritmos)
- | └─ Danza (movimientos libres o guiados)
- | └─ Expresión corporal (dramatización, juegos de roles)
- |
- | └─ Beneficios emocionales y sociales
- | └─ Favorece la autorregulación emocional

- | └─ Estimula la empatía y la conexión grupal
- | └─ Refuerza la conciencia corporal y la autoestima
- | └─ Libera tensiones y mejora el estado de ánimo
- |
- | └─ Aplicaciones en el aula
- | └─ Dramatizar emociones cotidianas
- | └─ Cantar canciones con contenido afectivo
- | └─ Crear coreografías libres según el estado emocional
- | └─ Usar música para transiciones o relajación
- |
- | └─ Rol del docente
 - | └─ Proponer experiencias corporales seguras y respetuosas
 - | └─ Observar el lenguaje no verbal de los estudiantes
 - | └─ Facilitar momentos de exploración libre
 - | └─ Acompañar con actitud empática y flexible

Tabla 12. Actividades artísticas para expresar y liberar emociones

Subtema	Estrategia aplicada	Recursos sugeridos	Beneficios emocionales y pedagógicos	Rol del docente
El arte como lenguaje emocional	Actividades libres de expresión artística (dibujo, pintura, modelado)	Lápices de colores, témperas, arcilla, papel, collage, materiales reciclados	Favorece la autorregulación, libera tensiones, fortalece la autoestima y canaliza emociones internas	Crea un ambiente sin juicios, facilita el acceso a materiales, observa e interpreta expresiones simbólicas
“Mural de las emociones” como estrategia colectiva	Representación diaria de emociones en un mural grupal	Cartulina grande, marcadores, stickers, círculos de colores, íconos emocionales	Estimula la empatía, genera sentido de pertenencia, valida emociones y promueve la cohesión grupal	Guía la lectura del mural, refuerza el vínculo grupo-individuo y promueve la reflexión colectiva
Integración del cuerpo y la música en la	Actividades de danza, canto, dramatización de emociones	Canciones temáticas, instrumentos simples,	Activa la inteligencia emocional y social, mejora la	Propone dinámicas corporales, acompaña

expresión emocional		disfraces, títeres, narraciones corporales	expresión corporal, fortalece el autocuidado y la creatividad	emocionalmente y adapta la actividad al estado del grupo
----------------------------	--	--	---	--

La caja de las emociones: exploración individual en grupo

La “caja de las emociones” es una estrategia que permite a cada niño identificar, nombrar y expresar sus emociones de forma privada pero compartida dentro del aula. Consiste en una caja decorada colectivamente donde los estudiantes, al inicio o fin del día, depositan tarjetas con dibujos, palabras o símbolos que representan cómo se sienten. Este ejercicio diario contribuye a que los niños desarrollen conciencia emocional y verbalicen lo que, de otro modo, podría quedarse contenido internamente.

Además de funcionar como una vía de expresión individual, la caja permite al docente observar patrones emocionales y detectar señales de malestar. Esta herramienta refuerza la conexión entre el maestro y sus estudiantes, y fomenta un clima de aula basado en la confianza y la escucha activa. Es importante que el contenido de la caja sea tratado con respeto y privacidad, fomentando un ambiente seguro donde cada emoción sea válida.

Esta estrategia puede complementarse con momentos grupales de lectura anónima o con sesiones individuales para aquellos niños que requieran más apoyo. De este modo, se convierte no solo en una actividad emocional, sino también en una oportunidad de acompañamiento y contención. Cuando los estudiantes sienten que su mundo interno es tomado en cuenta, mejora su disposición al aprendizaje y su integración al grupo.

El docente debe guiar este proceso con sensibilidad y cuidado. Su rol no solo es facilitar materiales y rutinas, sino también contener, orientar y derivar cuando sea necesario. La caja de las emociones transforma el aula en un espacio de expresión continua, donde lo emocional y lo pedagógico caminan de la mano.

El diario emocional como recurso de autorregulación

El diario emocional es una herramienta pedagógica que invita a los estudiantes a escribir, dibujar o registrar cómo se sienten a lo largo del día o de la semana. Adaptado a diferentes edades, puede tomar la forma de un cuaderno personal, una hoja guiada con emojis, o una libreta con preguntas emocionales. Esta práctica promueve la introspección, el autoconocimiento y la autorregulación emocional de forma progresiva y autónoma.

Para los más pequeños, el diario puede incluir imágenes a colorear según el estado emocional o breves frases para completar, como “Hoy me sentí...” o “Algo que me gustó fue...”. A medida que los estudiantes crecen, se puede incorporar la escritura libre,

metáforas o reflexiones más profundas sobre sus experiencias. Este hábito fortalece el desarrollo del lenguaje emocional y el pensamiento reflexivo.

Además, el diario emocional permite al docente identificar estados persistentes de ánimo, cambios conductuales o avances en la gestión emocional. A través de la revisión voluntaria de los diarios (siempre con autorización del estudiante), el maestro puede acompañar procesos personales y generar intervenciones pedagógicas más empáticas y pertinentes. Es una herramienta silenciosa pero muy potente.

El docente debe facilitar el espacio físico, el tiempo y la continuidad de la actividad, evitando convertirla en una tarea obligatoria o evaluada. Su papel es de acompañante respetuoso, disponible para escuchar o conversar a partir de lo escrito. El diario emocional se transforma así en un refugio de autoexpresión, una guía para la maduración afectiva y un aliado para el aprendizaje integral.

El círculo de la palabra: diálogo emocional en comunidad

El “círculo de la palabra” es una práctica colectiva basada en el respeto, la escucha activa y la expresión libre de emociones dentro de un grupo. Se organiza en una disposición circular, donde cada participante tiene el turno de compartir cómo se siente, una experiencia vivida o una reflexión. Se puede usar un objeto simbólico (como un peluche o una piedra decorada) que pasa de mano en mano y otorga la palabra a quien lo sostiene. Este tipo de dinámica refuerza la cohesión grupal, ya que permite a los estudiantes verse reflejados en las emociones de sus compañeros, generando empatía y validación emocional. El docente puede introducir preguntas guía, como “¿Cómo te sentiste esta semana?”, “¿Qué te hizo sonreír hoy?” o “¿Qué te gustaría que cambiara en el aula?”, abriendo la puerta a conversaciones significativas que fortalezcan la convivencia.

Además, el círculo favorece la resolución de conflictos desde la palabra, ya que permite que los malentendidos o tensiones puedan expresarse en un entorno respetuoso y mediado. Esta práctica disminuye las conductas impulsivas y fomenta una cultura del diálogo como forma preferente de relación y resolución de problemas. También mejora la autoestima, al dar valor a la voz de cada niño sin distinción.

El rol del docente es fundamental para sostener el encuadre del círculo, garantizar el respeto de los turnos y modelar una escucha atenta y sin juicios. Debe actuar como facilitador emocional y contener cualquier situación sensible que pueda emerger. Con el tiempo, esta práctica se convierte en un ritual esperado, que no solo mejora el clima del aula, sino que educa emocionalmente en comunidad.

El desarrollo emocional en el aula debe concebirse como un proceso continuo y transversal que no se limita a momentos específicos del horario escolar. Incluir espacios regulares para el reconocimiento emocional, ya sea al inicio de la jornada, al terminar una actividad o durante las transiciones, permite reforzar el vínculo entre el aprendizaje

y el bienestar. Estas pausas no solo ayudan a regular la energía del grupo, sino que también invitan a la autoreflexión y a la conexión interpersonal. La integración cotidiana de lo emocional en la rutina escolar favorece la formación de hábitos saludables y sostenibles.

Una práctica complementaria altamente efectiva es el uso de tarjetas emocionales ilustradas. Estas tarjetas pueden contener expresiones faciales, colores, situaciones o palabras clave que los niños pueden elegir para identificar su estado emocional. Al usarlas en pequeños círculos de diálogo o en entradas individuales al aula, se promueve la verbalización sin presión. Además, estas tarjetas son inclusivas, ya que permiten que incluso estudiantes con dificultades en el lenguaje expresen cómo se sienten. Este tipo de recurso fortalece el respeto por las emociones ajenas y refuerza la comunicación no violenta desde edades tempranas.

El ambiente físico también juega un papel clave en el bienestar emocional. Crear un entorno visualmente armónico, con zonas de calma, colores suaves, materiales naturales y mensajes positivos en las paredes, influye en el estado de ánimo de los estudiantes. Un aula que transmite tranquilidad, orden y acogida potencia la disposición para aprender y convivir. Del mismo modo, contar con espacios flexibles que permitan moverse, trabajar en grupo o aislarse brevemente, según la necesidad emocional, amplía las posibilidades de autorregulación y adaptación a las demandas del día escolar.

La música puede ser un poderoso regulador emocional si se utiliza intencionadamente en el aula. Iniciar la jornada con melodías suaves, realizar pausas activas con ritmos alegres o cerrar el día con canciones de relajación permite modular los estados afectivos del grupo. Además, cantar en grupo fortalece el sentido de pertenencia y reduce la tensión acumulada. El docente puede crear una “lista emocional” con canciones seleccionadas por los propios estudiantes, lo que favorece la participación, la memoria afectiva positiva y la autonomía en el manejo emocional a través del sonido.

Es fundamental involucrar a las familias en los procesos de educación emocional que se desarrollan en la escuela. Compartir estrategias, enviar materiales didácticos para el hogar, o invitar a los cuidadores a sesiones colectivas de reflexión fortalece la coherencia entre lo que se aprende en clase y lo que se vive en casa. Esta alianza refuerza el mensaje de que las emociones son parte de la vida y que saber gestionarlas es una habilidad que se aprende. El trabajo conjunto entre escuela y familia es clave para consolidar comunidades educativas emocionalmente sanas, respetuosas y resilientes.

Es importante reconocer que no todos los estudiantes expresan sus emociones de la misma manera ni con la misma facilidad. Por ello, ofrecer múltiples vías de expresión — como la escritura, el dibujo, el movimiento corporal o el juego simbólico— amplía las

oportunidades de participación y permite atender la diversidad emocional del grupo. Un niño que no puede decir “estoy triste” tal vez logre representarlo con un color, una figura o una escena dibujada. Validar cada forma de expresión y evitar imponer una única manera de comunicar lo que se siente es clave para garantizar una educación emocional verdaderamente inclusiva.



Unidad 9: Círculos de diálogo para promover la escucha activa y el respeto mutuo

Espacios para hablar y ser escuchado

Desde la infancia, enseñar a los niños a escuchar activamente y expresarse respetuosamente es fundamental para una convivencia saludable. Los círculos de diálogo son espacios estructurados donde todos los participantes tienen voz y se sienten valorados. A través del uso de objetos de palabra, turnos regulares y preguntas guía, se facilita la expresión libre de emociones, ideas o experiencias cotidianas. Este tipo de práctica fortalece el desarrollo de habilidades comunicativas esenciales para la vida en comunidad.

Este tipo de estrategia fomenta la autorreflexión, el respeto por las opiniones de los demás y la contención emocional grupal. Al sentirse escuchados sin interrupciones ni juicios, los niños desarrollan seguridad en sí mismos y aprenden a valorar la diversidad. Además, los círculos de diálogo promueven un clima de aula basado en la confianza y el cuidado colectivo. Implementar esta práctica regularmente contribuye a construir una comunidad más empática y democrática. La implementación de los círculos de diálogo puede adaptarse a diferentes edades y contextos escolares, utilizando recursos simbólicos como el “objeto de la palabra” (peluche, piedra decorada, micrófono de cartón, entre otros) que circula entre los participantes. Este objeto señala quién tiene el turno de hablar y promueve una dinámica de respeto y atención plena. Además, se pueden introducir temas vinculados al día a día del aula, las emociones sentidas durante la semana o dilemas comunes que afecten la convivencia, favoreciendo el desarrollo del pensamiento crítico y la empatía. La repetición semanal o quincenal de estos espacios ayuda a consolidar la práctica como parte de la cultura escolar. El rol del docente es clave en este proceso, ya que actúa como facilitador y garante del respeto de las reglas del círculo. Es quien plantea preguntas abiertas que inviten a la reflexión (“¿Qué me ayudó a sentirme mejor esta semana?”, “¿Qué actitud me hizo sentir incómodo?”) y modela con su ejemplo una escucha atenta, sin interrupciones ni juicios. Además, debe estar atento a posibles señales de malestar emocional para brindar apoyo o canalizar intervenciones específicas. A largo plazo, los círculos de diálogo no solo fortalecen la cohesión del grupo, sino que enseñan a los estudiantes a resolver conflictos de forma pacífica, expresarse con claridad y construir vínculos desde el reconocimiento mutuo.

El objeto de la palabra como símbolo de respeto

El uso del objeto de la palabra es un elemento esencial en los círculos de diálogo, ya que establece una estructura clara para la participación. Este objeto, que puede ser un peluche, una piedra decorada o cualquier símbolo significativo para el grupo, representa

el derecho a hablar sin ser interrumpido. Su valor simbólico enseña a los estudiantes a respetar turnos y a prestar atención plena mientras otros se expresan.

Además de su función organizativa, el objeto contribuye al clima emocional del círculo. Al sostenerlo, el niño siente que su voz tiene un espacio legítimo dentro del grupo, lo cual fortalece su seguridad emocional y su autoestima. El simple acto de pasar el objeto con cuidado y respeto entre compañeros refuerza la conexión afectiva y el sentido de pertenencia. El docente debe explicar con claridad el uso del objeto de la palabra y modelar su aplicación desde la primera sesión. También es recomendable que el grupo participe en su elaboración o elección, lo que refuerza su valor emocional y colectivo. A través de este símbolo, se instauran normas de comunicación respetuosa que luego pueden trasladarse a otros contextos del aula y la vida cotidiana.

La escucha activa como competencia socioemocional

Escuchar activamente implica prestar atención no solo a las palabras, sino también a los gestos, emociones y necesidades de quien habla. Esta habilidad se cultiva desde la infancia mediante experiencias de comunicación auténtica, como las que ofrecen los círculos de diálogo. Enseñar a los niños a escuchar sin interrumpir, mirar a los ojos y mostrar interés genuino es clave para construir relaciones positivas.

La práctica constante de la escucha activa ayuda a reducir malentendidos, conflictos innecesarios y sentimientos de invisibilidad. Cuando los estudiantes perciben que son escuchados, se sienten valorados y respetados, lo que favorece su disposición para colaborar y expresarse de manera asertiva. La escucha activa también fomenta la empatía, al permitir comprender el punto de vista del otro sin juzgar. El docente tiene un rol fundamental en el modelamiento de esta competencia. Mediante frases como “vamos a escuchar con el corazón”, “esperamos nuestro turno” o “¿qué sintieron al escuchar a su compañero?”, promueve una cultura de respeto y reflexión. La escucha activa no solo mejora la convivencia, sino que se convierte en una herramienta poderosa para el desarrollo emocional y académico.

El círculo como espacio de contención emocional

El círculo de diálogo funciona como un espacio seguro donde los estudiantes pueden compartir vivencias, emociones y pensamientos sin temor a ser juzgados. Esta contención emocional grupal es especialmente importante en la infancia, cuando los niños están aprendiendo a reconocer y regular sus emociones. En el círculo, lo que se dice es escuchado con respeto y validado por la comunidad. Cuando se expresan emociones como tristeza, enojo, miedo o alegría, los niños aprenden que todas son legítimas y que pueden ser acogidas colectivamente. Esto refuerza su capacidad para autorregularse y sentirse acompañados en momentos difíciles. Además, compartir emociones de forma grupal permite normalizar experiencias que podrían ser vividas con

vergüenza o soledad. El docente debe garantizar un ambiente emocionalmente seguro, reconociendo cada emoción con empatía y sin emitir juicios. También debe estar atento a signos de malestar que requieran intervención adicional, canalizando las situaciones con sensibilidad. A través de este espacio, se construye una cultura de cuidado, confianza y afecto dentro del aula.

Resolución pacífica de conflictos a través del diálogo

Los círculos de diálogo son herramientas eficaces para resolver conflictos entre compañeros de forma constructiva. Cuando los estudiantes tienen la oportunidad de explicar sus puntos de vista en un entorno estructurado y respetuoso, se reduce la impulsividad y se fortalece la comunicación asertiva. Aprenden que los desacuerdos pueden abordarse con palabras, escucha y acuerdos.

Esta estrategia también contribuye a prevenir futuros conflictos, ya que promueve la empatía y la comprensión mutua. Al escuchar cómo se sintió el otro durante una situación conflictiva, los niños reflexionan sobre sus acciones y sus consecuencias. Este tipo de aprendizaje es mucho más duradero que el castigo, ya que apela a la conciencia y no solo a la obediencia. El rol del docente es guiar el proceso con preguntas clave como: “¿Qué pasó?”, “¿Cómo te sentiste?”, “¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?”. Estas preguntas ayudan a los estudiantes a reflexionar y encontrar soluciones por sí mismos. La resolución pacífica a través del diálogo convierte al aula en un espacio donde el conflicto no se evita, sino que se transforma en una oportunidad de crecimiento.

Participación equitativa en los círculos

Uno de los principios fundamentales de los círculos de diálogo es la equidad en la participación. Todos los estudiantes tienen el mismo derecho a hablar y a ser escuchados, independientemente de su edad, personalidad o habilidades comunicativas. Esta práctica democratiza la palabra en el aula y refuerza el valor de cada voz. Para lograrlo, es importante que el docente cree condiciones que favorezcan la expresión de todos. Esto implica respetar los tiempos de silencio, evitar presionar a quienes no desean hablar y ofrecer otras formas de participación, como escribir o dibujar lo que desean compartir. El uso del objeto de la palabra ayuda a distribuir el tiempo de manera justa. Promover la equidad en la participación también significa estar atento a los patrones de dominancia o invisibilización. Si siempre hablan los mismos estudiantes o si hay voces que nunca se escuchan, se pierde el sentido del círculo. El docente debe intervenir de forma amable para equilibrar los turnos y reforzar la idea de que todas las opiniones son valiosas.

Integración curricular de los círculos de diálogo

Los círculos de diálogo no deben verse como actividades aisladas, sino como una herramienta transversal que puede integrarse a distintas áreas del currículo. En clases de Lengua, por ejemplo, pueden utilizarse para comentar lecturas o construir

narraciones orales colectivas. En Ciencias Sociales, se puede reflexionar sobre valores, derechos o problemáticas sociales. Esta integración favorece el desarrollo del pensamiento crítico, la argumentación y la comprensión de múltiples perspectivas. Al vincular el contenido académico con experiencias emocionales y sociales, el aprendizaje se vuelve más significativo. Además, se fortalece la capacidad de los estudiantes para comunicar ideas con respeto y claridad, competencias esenciales en cualquier área.

El docente puede planificar sesiones de círculo como parte regular del trabajo curricular, estableciendo objetivos pedagógicos y emocionales. También puede registrar las participaciones y reflexiones como evidencia de aprendizaje. Al integrar los círculos de diálogo en el currículo, se construye una escuela más humana, participativa y conectada con las necesidades reales de los estudiantes.



Herramientas visuales para dinamizar el diálogo

Para facilitar la participación de los niños pequeños, es útil incorporar recursos visuales como tarjetas de emociones, caritas expresivas o ruletas de temas. Estas herramientas ayudan a quienes tienen dificultades para verbalizar lo que sienten o piensan, favoreciendo la inclusión y la equidad comunicativa. Por ejemplo, mostrar una tarjeta con una emoción puede servir de disparador para iniciar el diálogo o compartir una experiencia. Además, estos recursos estimulan el desarrollo del lenguaje emocional de forma lúdica y accesible.

De igual modo, las ilustraciones permiten identificar situaciones problemáticas o positivas que el grupo puede debatir y reflexionar colectivamente. Estos elementos también aportan dinamismo a la actividad, haciendo que sea más atractiva para los estudiantes. A medida que se habitúan al formato, los niños ganan autonomía en la gestión de sus emociones y se apropian del espacio como un momento de conexión genuina. Esto fortalece su participación activa y les permite construir una voz propia dentro del grupo. Otra estrategia visual muy efectiva es la creación colectiva de un “panel de temas” donde los niños coloquen dibujos o palabras relacionadas con situaciones que les gustaría conversar en el círculo de diálogo. Esta práctica no solo estimula la planificación participativa, sino que también ofrece al docente una guía clara de los intereses y necesidades emocionales del grupo. Los estudiantes se sienten escuchados incluso antes de hablar, ya que su propuesta fue visibilizada gráficamente, lo cual incrementa su motivación para participar activamente en el espacio.

Además, el uso de pictogramas o íconos emocionales es especialmente útil en contextos de diversidad lingüística, estudiantes con Trastorno del Espectro Autista (TEA) o dificultades del lenguaje. Estas herramientas visuales garantizan la comprensión del contenido del círculo y permiten que todos los niños puedan expresarse, independientemente de sus habilidades verbales. La visualidad democratiza el diálogo y transforma el aula en un entorno más accesible, empático y emocionalmente inteligente. Con el tiempo, estas representaciones ayudan a ampliar el vocabulario emocional y a construir una cultura de comunicación respetuosa y significativa.

Herramientas visuales para dinamizar el diálogo



Evaluación reflexiva al cierre del círculo

Finalizar el círculo de diálogo con una breve evaluación emocional permite consolidar el aprendizaje socioafectivo. El docente puede cerrar la sesión preguntando “¿Cómo te sentiste al participar?”, “¿Qué aprendiste de tus compañeros hoy?”, o utilizando un semáforo de emociones (verde: me sentí bien; amarillo: más o menos; rojo: incómodo). Estas rutinas de cierre fomentan la metacognición emocional y ayudan a identificar si algún estudiante necesita mayor atención o acompañamiento.

Además, permiten ajustar futuras sesiones según las necesidades del grupo. Cuando los niños sienten que su voz es escuchada con atención y que su participación tiene un impacto, refuerzan su sentido de pertenencia y compromiso con el grupo. El círculo no solo enseña a dialogar, sino a convivir desde el respeto mutuo. Esta vivencia cotidiana fortalece la construcción de una comunidad escolar más empática, inclusiva y solidaria.

Con el tiempo, este proceso contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales duraderas y significativas.



Espacios de confianza para hablar y ser escuchado

Los círculos de diálogo crean un ambiente seguro donde cada niño puede expresarse libremente. Esta estrategia fomenta la comunicación respetuosa, la autorreflexión y la valoración de la diversidad emocional dentro del aula. Asimismo, es importante destacar que estos espacios de diálogo permiten a los niños desarrollar un sentido de pertenencia dentro del grupo. Al participar activamente, los estudiantes se sienten escuchados, comprendidos y valorados como parte esencial de la comunidad escolar.

Al ser escuchados sin interrupciones, los estudiantes perciben que sus opiniones tienen valor, lo cual refuerza su autoestima y seguridad emocional. Además, cuando observan que sus compañeros también son respetados al hablar, se fomenta un modelo de convivencia basado en la equidad y el respeto mutuo. Por ende, se reduce la timidez, el aislamiento y los conflictos por incomprensión. Esta dinámica, cuando se repite de forma constante, se transforma en un hábito positivo de interacción. En consecuencia, los niños aprenden a escuchar con empatía, a esperar su turno y a construir juntos una narrativa colectiva. Así, se fortalece el vínculo entre docentes y estudiantes, y entre los propios compañeros.

Por otro lado, la creación de un ambiente seguro no solo depende de la estructura del círculo, sino también del lenguaje emocional que se utilice. Es decir, cuando el docente modela expresiones como “entiendo cómo te sientes” o “gracias por compartirlo”, valida las emociones del grupo y genera un entorno de respeto afectivo. Del mismo modo, incluir rutinas de saludo, acuerdos de convivencia y palabras amables en el inicio del círculo, prepara emocionalmente a los niños para abrirse sin miedo al juicio.

Además, el uso de objetos simbólicos (como el “objeto de la palabra”) aporta un componente lúdico y significativo al proceso. Estas acciones, combinadas, invitan a la participación activa, incluso de los niños más reservados. En resumen, establecer un clima de seguridad emocional en estos espacios permite que el aula sea un lugar donde se aprenda a convivir de forma consciente y colaborativa. Así, se promueve un aprendizaje integral que articula lo académico con el desarrollo socioemocional.

La continuidad y la regularidad de los círculos de diálogo también son factores clave para consolidar la confianza del grupo. No basta con realizar esta práctica de forma esporádica; debe ser incorporada como parte habitual de la rutina escolar. Al saber que existe un momento destinado para compartir cómo se sienten, los estudiantes anticipan este espacio como una oportunidad legítima para expresarse. Esta previsibilidad emocional brinda contención, especialmente a quienes atraviesan situaciones difíciles fuera del aula. Con el tiempo, los círculos se transforman en una estrategia preventiva frente al estrés, el aislamiento o la conducta disruptiva.

Asimismo, el reconocimiento de la participación de los estudiantes, por mínima que sea, fortalece su sentido de autoeficacia emocional. Comentarios del docente como “me gustó que hayas compartido eso” o “tu aporte ayudó a que pensemos juntos” refuerzan positivamente la intervención del niño y motivan a otros a animarse a hablar. En este proceso, cada estudiante descubre que su voz tiene impacto en el grupo, y que expresar lo que siente o piensa puede ser una experiencia constructiva. Esto no solo mejora la convivencia, sino que también potencia habilidades fundamentales como la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de acuerdos colectivos.

El poder de la palabra en la construcción de identidad

Desde la infancia, el uso de la palabra en contextos seguros y valorativos contribuye a la formación de la identidad personal. Cuando los estudiantes tienen espacios para expresarse libremente, como los círculos de diálogo, comienzan a reconocerse no solo como sujetos pensantes, sino también como miembros activos de una comunidad. Hablar de lo que sienten, piensan o viven les permite organizar sus ideas y dar sentido a sus experiencias.

El reconocimiento de su voz como legítima dentro del grupo escolar fortalece su autoestima y sentido de agencia. Al narrar sus vivencias y escuchar las de los demás, los niños descubren puntos en común, diferencias y nuevas formas de ver el mundo, lo que enriquece su proceso de autoconocimiento. Además, compartir en voz alta lo que les preocupa o alegra reafirma su existencia emocional frente a los demás.

El docente, al ofrecer estos espacios, actúa como facilitador de la palabra consciente. No solo promueve la fluidez verbal y la escucha, sino que ayuda a los niños a poner en palabras emociones complejas, dudas o aprendizajes que, de otro modo, quedarían en silencio. Así, el lenguaje deja de ser solo una herramienta académica para convertirse en un puente hacia el desarrollo de una identidad más sólida, reflexiva y conectada con los otros.

Adaptaciones para estudiantes con necesidades educativas especiales

Los círculos de diálogo también pueden ser altamente inclusivos si se adaptan a las diversas formas de comunicación de los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE). Para ello, es fundamental emplear apoyos visuales, pictogramas, gestos o elementos táctiles que permitan la participación equitativa de todos los miembros del grupo. La clave está en garantizar que cada estudiante pueda expresar su mundo interno según sus posibilidades y estilos comunicativos.

Por ejemplo, un niño con dificultades del lenguaje verbal puede señalar una tarjeta emocional o utilizar un dibujo para compartir cómo se siente. Otro, con sensibilidad sensorial, puede participar a través de un objeto que le brinde seguridad. Estas adaptaciones no restan valor a la actividad; al contrario, enriquecen el proceso grupal y promueven una cultura escolar basada en el respeto por la diversidad y la equidad.

El docente debe estar preparado para observar, comprender y acompañar estas formas de expresión diversas sin forzarlas ni subestimarlas. La planificación de los círculos debe contemplar tiempos flexibles, apoyos diferenciados y una actitud de escucha ampliada. De esta manera, los círculos de diálogo se convierten en espacios verdaderamente inclusivos, donde cada niño, independientemente de sus capacidades, puede sentirse escuchado, respetado y parte de la comunidad educativa.

Círculos temáticos: conectando diálogo y contenido curricular

Los círculos de diálogo no solo sirven para tratar temas emocionales o convivenciales, también pueden integrarse de forma estratégica con contenidos curriculares. Los llamados “círculos temáticos” permiten vincular aprendizajes escolares con experiencias personales, promoviendo una comprensión más profunda y significativa. Por ejemplo, al leer un cuento en clase, se puede abrir un círculo para reflexionar sobre las emociones de los personajes o conectar la historia con situaciones reales del grupo.

Este tipo de integración curricular favorece la transferencia de conocimientos y estimula habilidades de pensamiento crítico, argumentación y análisis. Además, ofrece una oportunidad para consolidar aprendizajes desde lo vivencial y lo emocional, lo cual mejora la retención y el interés del estudiante. A través del diálogo, los contenidos dejan de ser abstractos para convertirse en experiencias compartidas.

El rol del docente es seleccionar los temas y preguntas adecuadas para vincular los objetivos de aprendizaje con las vivencias del grupo. También debe fomentar un ambiente de respeto donde cada estudiante pueda participar a su manera, sin temor a equivocarse. Así, los círculos temáticos no solo enriquecen el currículo, sino que hacen del aula un espacio más humano, sensible y comprometido con el desarrollo integral del niño.

El círculo como estrategia para la toma de decisiones colectivas

Los círculos de diálogo también son herramientas valiosas para promover la toma de decisiones colectivas en el aula, fortaleciendo el sentido de corresponsabilidad y participación democrática desde edades tempranas. Cuando se involucra a los estudiantes en decisiones que afectan su entorno escolar —como elegir un juego para el recreo, resolver un problema grupal o planificar una actividad— se les está transmitiendo que su voz tiene un impacto real. Esta práctica fortalece la autonomía, la autoestima y el compromiso con las normas construidas en comunidad.

Al utilizar el círculo como espacio para debatir propuestas y escuchar distintas opiniones, los niños aprenden a argumentar sus ideas, ceder cuando es necesario y valorar los acuerdos como producto del diálogo. Incluso en decisiones sencillas, esta experiencia enseña principios de equidad, justicia y colaboración. La toma de decisiones compartida reduce la imposición de normas externas y favorece el cumplimiento de acuerdos, ya que todos han participado activamente en su construcción.

Espacios de confianza para hablar y ser escuchado

Los círculos diálogo crean un ambiente seguro donde cada niño puede expresarse libremente. Estrategia fomenta la comunicación respetuosa, la autorreflexión y la valoración de diversidad emocional dentro del aula. Al participar activamente en estos espacios de diálogo permite a los niños desarrollar un sentido de pertenencia dentro del grupo.



Recursos visuales para facilitar la expresión emocional

El uso de tarjetas, pictogramas y herramientas gráficas estimula la participación, especialmente en niños que aún no dominan el lenguaje verbal. Estas ayudas fortalecen la inclusión, dinamizan la actividad y promueven la autonomía emocional. En primer lugar, es importante considerar que los recursos visuales no solo sirven como apoyo didáctico, sino también como una vía alternativa de comunicación emocional. Su implementación constante permite que todos los estudiantes se sientan representados y comprendidos dentro del aula.

Muchos niños, especialmente en la primera infancia o con necesidades educativas específicas, encuentran en las imágenes un canal accesible para expresar lo que sienten. Por ejemplo, seleccionar una carita que represente su estado de ánimo les permite identificar y nombrar sus emociones de manera concreta. Asimismo, los pictogramas pueden ser útiles para narrar situaciones que generan alegría, miedo o tristeza, fomentando así la verbalización progresiva.

A medida que los niños se familiarizan con estos símbolos, incrementan su capacidad de reflexión sobre sí mismos. En consecuencia, se fortalecen habilidades fundamentales como la conciencia emocional, la empatía y la regulación afectiva. Estos materiales, cuando son variados e inclusivos, enriquecen la dinámica del aula y fortalecen la participación activa de todos. Por otra parte, el uso intencionado de estos recursos visuales favorece el diálogo grupal, ya que permite identificar emociones compartidas y generar conversaciones significativas entre pares.

Cuando los niños observan que otros eligieron la misma tarjeta emocional, se sienten comprendidos y acompañados en su vivencia. Además, los docentes pueden aprovechar estos elementos para plantear preguntas como “¿Qué crees que le pasa a alguien que escoge esta imagen?” o “¿Cuándo te has sentido así?”. Este tipo de preguntas no solo favorece la metacognición emocional, sino que también estimula la escucha empática y la interacción positiva. De este modo, se construye un clima grupal donde las emociones son compartidas, validadas y transformadas en aprendizajes.

Cabe señalar que los recursos visuales deben estar al alcance de los estudiantes en distintos momentos del día, no solo durante actividades planificadas. De este modo, se convierten en herramientas permanentes de autorregulación emocional. Así, el aula se transforma en un espacio que valida, acoge y acompaña las emociones con sensibilidad pedagógica. Esta disponibilidad constante permite a los niños tomar decisiones emocionales de forma autónoma y consciente.

Recursos visuales para facilitar la expresión emocional



Cierre reflexivo para consolidar el aprendizaje emocional

Finalizar cada círculo con una evaluación emocional permite reforzar lo aprendido, identificar necesidades y fortalecer el sentido de pertenencia. El semáforo de emociones y las preguntas abiertas ayudan a desarrollar conciencia emocional y pensamiento crítico desde la infancia. En este contexto, el uso de herramientas como el semáforo emocional se convierte en una estrategia concreta y accesible para que los niños evalúen su experiencia en el círculo de diálogo. Al permitir que los estudiantes elijan entre verde (me sentí bien), amarillo (más o menos) o rojo (incómodo), se promueve una autoevaluación sencilla pero profunda.

Además, esta técnica ayuda al docente a observar patrones grupales, detectar emociones dominantes y planificar intervenciones específicas. Por ejemplo, si varios estudiantes marcan el color rojo, puede ser señal de que el tema tratado generó incomodidad o que algunos necesitan mayor apoyo emocional. Asimismo, este tipo de dinámica favorece la

toma de conciencia sobre cómo las interacciones afectan a cada uno. A medida que se practica regularmente, los niños aprenden a reconocer sus emociones, a expresarlas con claridad y a relacionarlas con situaciones concretas. Por tanto, el cierre emocional no debe verse como un acto final, sino como una parte clave del proceso de aprendizaje afectivo.

Por otro lado, las preguntas abiertas al final del círculo enriquecen la reflexión personal y colectiva, al invitar a los estudiantes a pensar sobre lo vivido y escuchado. Cuestiones como “¿Qué aprendiste hoy de tus compañeros?”, “¿Qué harías diferente la próxima vez?” o “¿Qué emoción te llevas contigo?” amplían el diálogo y permiten integrar la experiencia de forma significativa. Además, estas preguntas fomentan el pensamiento crítico desde una perspectiva emocional, ya que motivan a los niños a conectar lo aprendido con sus propias vivencias.

Del mismo modo, al escuchar las respuestas de sus pares, se refuerza la empatía y se consolidan aprendizajes compartidos. Es fundamental que el docente valide todas las respuestas y cree un ambiente de escucha respetuosa para que cada niño se sienta valorado. En consecuencia, este cierre no solo resume la actividad, sino que abre nuevas oportunidades para el crecimiento personal y la mejora del clima escolar. Esto contribuye a formar estudiantes más reflexivos, respetuosos y conscientes de sus emociones y las de los demás.

Tabla 12. Círculos de diálogo para promover la escucha activa y el respeto mutuo

Subtema	Estrategia aplicada	Recursos sugeridos	Beneficios emocionales y educativos	Rol del docente
Espacios para hablar y ser escuchado	Círculo de diálogo con objeto de la palabra	Pelota suave, bastón simbólico, tarjetas de turno, preguntas abiertas	Favorece la escucha activa, la autorreflexión, el respeto por las opiniones y el desarrollo de la identidad grupal	Estructura el espacio, regula turnos, fomenta un clima de confianza
Herramientas visuales para dinamizar el diálogo	Apoyo gráfico para expresión emocional	Tarjetas de emociones, caritas, ruletas	Facilita la participación de todos, incluso de quienes tienen dificultades para	Presenta los recursos visuales, estimula la interpretación

		temáticas, pictogramas	expresarse verbalmente; promueve la inclusión y autonomía emocional	emocional y promueve el intercambio respetuoso
Evaluación reflexiva al cierre del círculo	Cierre con semáforo emocional y preguntas guía	Semáforo (cartulina o digital), registro grupal, panel de frases	Fortalece la metacognición, el sentido de pertenencia, la conciencia emocional y la mejora continua del clima escolar	Formula preguntas de cierre, escucha activa, detecta necesidades individuales y planifica mejoras



Unidad 10: Juegos simbólicos para la resolución de conflictos

Recrear situaciones cotidianas para aprender a resolver

El juego simbólico permite a los niños representar situaciones del mundo real y ensayar respuestas emocionales en un entorno seguro. Al dramatizar conflictos comunes (una pelea por un juguete, no querer compartir, o sentirse excluido), los niños pueden explorar soluciones alternativas con el acompañamiento del docente. Esta estrategia es especialmente útil para niños de educación inicial, quienes aún están desarrollando habilidades de autorregulación.

Así mismo, representar roles como el mediador, el amigo que consuela o el que pide disculpas, fortalece la empatía y la toma de perspectiva. Además, permite al adulto observar cómo los niños comprenden y reproducen las dinámicas sociales. A través de estos juegos guiados se enseña que los conflictos son normales, pero pueden resolverse de forma pacífica.

Este tipo de juego también proporciona un espacio terapéutico para que los niños expresen emociones que a menudo no pueden verbalizar. Al recrear situaciones conflictivas desde una posición simbólica, los estudiantes logran tomar distancia emocional y ver el conflicto desde distintos ángulos. Esto facilita el análisis de las consecuencias de sus acciones y promueve el aprendizaje de estrategias como el diálogo, el autocontrol y la búsqueda de acuerdos. Además, el docente puede intervenir con preguntas abiertas o sugerencias durante el juego para guiar la reflexión sin imponer respuestas.

Otro beneficio clave de los juegos simbólicos es que fortalecen las habilidades sociales en contextos colaborativos. Al asumir distintos roles y trabajar en conjunto para representar una historia o resolver un conflicto, los niños aprenden a negociar, escuchar y respetar turnos. Esto contribuye a la formación de vínculos positivos entre compañeros y al desarrollo de un clima escolar más armónico. Incorporar estos juegos en la rutina semanal del aula no solo mejora la convivencia, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos cotidianos con mayor madurez emocional.

Juegos simbólicos para la resolución de conflictos



Escenificaciones con títeres y muñecos

Los títeres son una herramienta excelente para abordar conflictos de forma indirecta y didáctica. Los niños, al no sentirse directamente expuestos, proyectan sus emociones a través de los personajes y se abren con mayor facilidad. Se pueden crear pequeñas obras teatrales donde los títeres vivan situaciones que los niños enfrentan en la escuela o en casa. Por ejemplo, el títere “Pepe” se siente triste porque nadie lo invita a jugar, y sus amigos deben encontrar cómo ayudarlo. Esta dinámica estimula el razonamiento moral, el trabajo en grupo y el lenguaje emocional. También permite reforzar normas de convivencia de manera lúdica, sin recurrir al sermón ni al castigo. Además, cuando los niños manipulan los títeres, se sienten protagonistas del cambio.

Escenificaciones con títeres y muñecos



Escenificaciones con títeres y muñecos



Reflexión posterior al juego

Después del juego simbólico o escenificado, es esencial guiar una conversación que permita verbalizar lo aprendido. Preguntas como “¿Qué podrías hacer tú en una situación similar?”, “¿Te has sentido como ese personaje alguna vez?” ayudan a interiorizar las lecciones. También es útil registrar en una cartulina o mural las soluciones encontradas por el grupo para futuras referencias. Esto fortalece el sentido de responsabilidad y empodera a los niños como agentes de su propio bienestar emocional. Así, el juego se convierte no solo en una fuente de entretenimiento, sino en una herramienta pedagógica de transformación. El conflicto ya no se percibe como algo negativo, sino como una oportunidad para crecer en habilidades sociales y afectivas.



Tabla 13. Juegos simbólicos para la resolución de conflictos
Recrear situaciones cotidianas para aprender a resolver

Subtema	Estrategia	Descripción	Beneficios educativos y emocionales	Rol del docente
Recrear situaciones cotidianas para aprender a resolver	Juego de roles guiado	Dramatización de conflictos reales vividos en el aula (por ejemplo: no compartir, sentirse excluido).	Desarrolla empatía, comprensión de normas sociales, autorregulación emocional.	Acompaña, observa y guía la representación y las soluciones propuestas.
Escenificaciones con títeres y muñecos	Teatro de títeres con situaciones emocionales	Los niños proyectan emociones a través de los personajes; dramatizan conflictos comunes.	Mejora el lenguaje emocional, el trabajo colaborativo, la empatía y la identificación de normas de convivencia.	Diseña los guiones, facilita la participación libre y crea espacios de contención emocional.
Reflexión posterior al juego	Conversación guiada y elaboración de conclusiones	Espacio posterior a la dramatización para compartir emociones, aprendizajes y posibles soluciones.	Fomenta la metacognición emocional, el pensamiento crítico y la responsabilidad social.	Propone preguntas clave, registra ideas grupales y facilita el cierre significativo de la actividad.

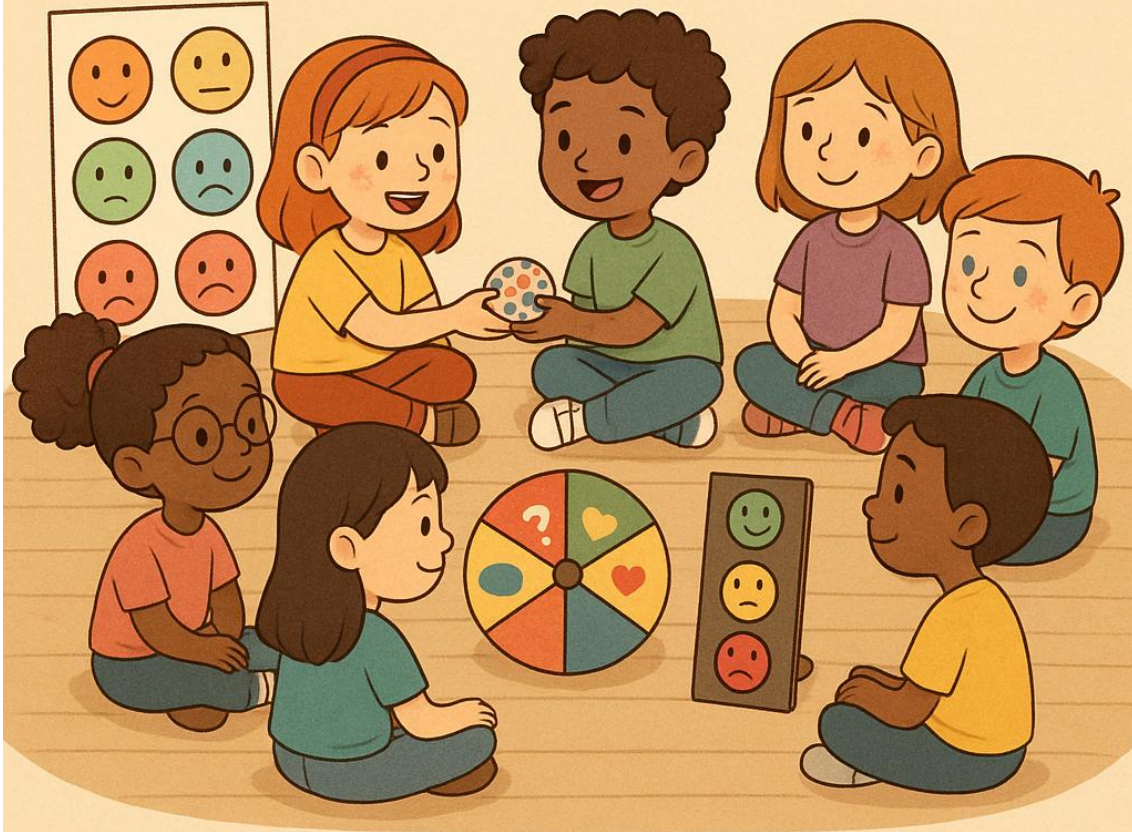
Juegos simbólicos para la resolución de conflictos: una herramienta de aprendizaje socioemocional

Los juegos simbólicos ofrecen una oportunidad única para que los niños exploren, comprendan y transformen sus emociones en un entorno seguro y creativo. En primer lugar, la estrategia del juego de roles guiado permite representar conflictos cotidianos que surgen en el aula, como por ejemplo, no querer compartir o sentirse excluido. Esta dramatización ayuda a los niños a ponerse en el lugar del otro, favoreciendo así el desarrollo de la empatía y la autorregulación emocional. Además, al vivir estos conflictos de manera simbólica, los estudiantes aprenden a comprender las normas sociales y a ensayar respuestas positivas ante las tensiones. El docente, en este caso, cumple un rol esencial como guía, facilitando soluciones y promoviendo un aprendizaje significativo.

Por otro lado, las escenificaciones con títeres o muñecos constituyen una alternativa lúdica y emocionalmente segura para abordar conflictos delicados. A través de los personajes, los niños proyectan sus emociones, lo que les permite expresar lo que sienten sin temor al juicio directo. Este tipo de actividades fortalece el lenguaje emocional y estimula la participación colaborativa en el aula. Asimismo, los docentes pueden diseñar guiones que incluyan situaciones reales de la convivencia escolar, favoreciendo así el análisis colectivo y el respeto mutuo. Al facilitar la participación activa de todos los estudiantes, se crean espacios de contención emocional donde cada niño se siente valorado y comprendido.

Finalmente, la reflexión posterior al juego es un momento clave para consolidar el aprendizaje emocional. Después de la dramatización, se propone una conversación guiada que invite a los niños a compartir cómo se sintieron, qué aprendieron y qué harían en situaciones similares. A través de preguntas abiertas, como “¿Qué harías diferente la próxima vez?”, se fomenta el pensamiento crítico y la metacognición emocional. Además, registrar las soluciones propuestas en murales o cartulinas refuerza el sentido de responsabilidad y pertenencia del grupo. En conjunto, estas estrategias no solo abordan el conflicto, sino que lo transforman en una oportunidad para fortalecer la convivencia, la empatía y el bienestar en el entorno escolar.

Círculos de diálogo para promover la escucha activa y el respeto mutuo



UNIDAD 11: ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA INFANTIL EN EL CONTEXTO ESCOLAR

La construcción de la autoestima en la infancia

La autoestima se forma desde los primeros años de vida y es el resultado de las experiencias emocionales que los niños viven con sus figuras de referencia, principalmente familia y docentes. En el contexto escolar, cada interacción con adultos y compañeros contribuye positiva o negativamente a la percepción que el niño tiene de sí mismo. Un ambiente afectuoso, de reconocimiento y confianza, favorece el desarrollo de una autoestima saludable.

Los niños que reciben palabras de aliento, son escuchados y valorados en sus logros, incluso los pequeños, desarrollan una imagen positiva de sí mismos. En contraste, la crítica constante, el castigo humillante o la indiferencia debilitan su seguridad emocional. Por ello, la escuela cumple un rol clave en la validación del niño como ser único, capaz y valioso.

El lenguaje del docente tiene un enorme impacto. Expresiones como “sé que puedes”, “confío en ti” o “hiciste un gran esfuerzo” alimentan el sentido de competencia interna. A través de comentarios positivos, retroalimentación constructiva y empatía, se refuerza la autoconfianza del estudiante, lo que incide directamente en su rendimiento y bienestar escolar.

La autoestima también se nutre de las oportunidades que el niño tiene para tomar decisiones, asumir responsabilidades y superar desafíos. Por ello, es importante ofrecer actividades que impliquen autonomía guiada, donde los errores se comprendan como parte del proceso de aprendizaje y no como fracasos. La escuela debe ser un laboratorio emocional donde se permita crecer con seguridad.

Otro factor clave es el sentido de pertenencia. Cuando el niño se siente aceptado dentro del grupo, sin ser juzgado por sus errores o diferencias, fortalece su autoimagen y aprende a aceptarse tal como es. El trabajo cooperativo, los círculos de diálogo y la celebración de logros colectivos fortalecen este vínculo con el grupo.

Los programas educativos que integran la dimensión emocional promueven una autoestima más sólida. Actividades como el diario emocional, los mensajes positivos en la cartelera del aula o los murales de logros personales son herramientas simples pero potentes para cultivar la valoración de sí mismo. Estas prácticas deben ser sistemáticas y parte integral del currículo.

Finalmente, la autoestima no es estática: puede fortalecerse o debilitarse en función del entorno. De ahí la importancia de que el docente actúe como promotor del bienestar emocional, identificando señales de baja autoestima, ofreciendo contención

y trabajando de forma intencionada en la construcción de una imagen positiva de cada niño.

Tabla 13. Componentes clave en la construcción de la autoestima en la infancia

Elemento	Descripción	Impacto en la Autoestima	Rol del Docente
Interacciones afectivas	Experiencias emocionales positivas con adultos y compañeros	Fomentan una autoimagen positiva y segura	Brindar atención personalizada, demostrar afecto y respeto
Lenguaje positivo	Uso de expresiones motivadoras como “confío en ti”, “puedes lograrlo”	Refuerza el sentido de competencia y autovaloración	Modelar el lenguaje alentador y empático
Autonomía guiada	Actividades que permiten tomar decisiones y asumir responsabilidades	Desarrolla confianza y sentido de logro	Diseñar tareas que estimulen la independencia con acompañamiento
Sentido de pertenencia	Sentirse aceptado y valorado dentro del grupo	Promueve seguridad emocional y aceptación de sí mismo	Crear un ambiente inclusivo y colaborativo
Validación del esfuerzo	Reconocimiento del proceso, no solo del resultado	Refuerza la persistencia y reduce el miedo al error	Felicitar el intento y la perseverancia
Actividades emocionales	Murales, diarios emocionales, mensajes positivos en clase	Favorecen la autoexpresión y la valoración personal	Facilitar espacios creativos y reflexivos para el desarrollo personal
Prevención de baja autoestima	Detección de señales como retraimiento o autocrítica excesiva	Permite intervenciones oportunas y apoyo emocional	Observar conductas, ofrecer contención y orientación emocional

Componentes clave en la construcción de la autoestima en la infancia

Aceptación

Amor y apoyo



Autonomía

**Seguridad
emocional**

Competencia

Lenguaje positivo y refuerzo emocional en el aula

El lenguaje que se utiliza dentro del aula no solo transmite información académica, sino también mensajes emocionales que impactan profundamente en la autoestima de los estudiantes. Las palabras pueden construir o destruir, motivar o desalentar, empoderar o desvalorizar. Por ello, el uso intencional del lenguaje positivo se convierte en una herramienta pedagógica fundamental para el desarrollo emocional infantil.

El refuerzo emocional no implica únicamente elogiar logros, sino también validar el esfuerzo, la intención y la perseverancia. Frases como "valoro que lo intentaste" o "te felicito por no rendirte" ayudan al niño a entender que su valor no está condicionado al resultado, sino a su actitud ante los retos. Esta distinción fortalece la motivación intrínseca y refuerza la autonomía emocional.

Los docentes pueden generar un entorno emocionalmente nutritivo mediante prácticas cotidianas como saludar con afecto, mirar a los ojos, usar un tono cálido, y ofrecer palabras de aliento incluso en los momentos de corrección. Estas pequeñas acciones cotidianas tienen un efecto acumulativo que fortalece la seguridad y el sentido de valía personal en el niño.

Además, el refuerzo positivo debe ser específico y auténtico. No basta con decir "muy bien", es más efectivo decir "me gustó cómo ayudaste a tu compañero cuando no entendía el ejercicio". Este tipo de retroalimentación ayuda al niño a identificar qué conductas son valiosas y cómo impactan positivamente en los demás.

También es importante enseñar a los estudiantes a utilizar un lenguaje amable consigo mismos. La autorregulación emocional incluye la capacidad de hablarse con respeto en situaciones de frustración o error. Modelar frases como "puedo intentarlo de nuevo" o "esto es difícil, pero lo lograré" ayuda a construir un diálogo interno compasivo.

REFUERZO POSITIVO

Tipos de reforzadores externos en el aula



REFORZADOR DE ACTIVIDAD

Son acciones placenteras para el alumno

Por ejemplo:

- Un juego
- Ir de excursión
- Ir a la sala de ordenadores



REFORZADOR COMESTIBLE

Se trata de un alimento a modo de recompensa

Por ejemplo:

- Chocolatinas

No es recomendable en un centro educativo pero puede serlo en el contexto familiar

1

REFORZADOR SOCIAL

Pueden ser recompensas verbales o no verbales.

Por ejemplo:

- Felicitarle por su conducta
- Sonreírle
- Chocar las manos

2



3

REFORZADOR DE MATERIAL

Es una recompensa física

Por ejemplo:

- Pegatinas/ stickers
- Un libro de la biblioteca
- La mascota de la clase

4



Tabla 14. Aplicación del lenguaje positivo y refuerzo emocional en el aula

Estrategia o Recurso	Descripción	Beneficio Emocional	Rol del Docente
Lenguaje alentador	Frases como “confío en ti”, “hiciste un gran esfuerzo”, “me encanta tu actitud”	Refuerza la confianza, la motivación y la seguridad emocional	Utilizarlo a diario de manera intencionada y personalizada
Retroalimentación constructiva	Enfocada en el proceso y no en el error	Reduce la frustración, promueve el aprendizaje desde el error	Destacar lo positivo y guiar mejoras con respeto y claridad
Reconocimiento verbal en público	Felicitaciones ante logros o progresos, aunque sean pequeños	Aumenta la autoestima y refuerza el sentido de logro	Generar momentos de celebración y validación en el aula
Refuerzo emocional no verbal	Gestos, sonrisas, aplausos o contacto visual positivo	Fortalece el vínculo afectivo y la conexión interpersonal	Mostrar calidez y atención durante las interacciones diarias
Rincón del mensaje positivo	Espacio donde los estudiantes se dejan mensajes de ánimo entre compañeros	Promueve el compañerismo, la empatía y la autoestima compartida	Fomentar la participación y acompañar la lectura de mensajes
Palabras semilla o afirmaciones diarias	Uso de frases como “soy capaz”, “puedo aprender”, “me esfuerzo cada día”	Genera pensamientos positivos y motivadores	Introducirlas en la rutina diaria y modelarlas con el ejemplo
Corrección emocionalmente cuidadosa	Corregir errores sin ridiculizar ni juzgar	Protege la autoestima y	Usar un tono amable y ofrecer

		motiva a seguir intentándolo	apoyo para la mejora
--	--	------------------------------	----------------------

En la convivencia grupal, el lenguaje positivo también puede utilizarse para fomentar un clima de respeto y solidaridad. Actividades como los “mensajes en cadena”, los buzones de elogios o las ruedas de palabras amables son estrategias que invitan a los niños a reconocer lo bueno en sus compañeros y verbalizarlo.

Finalmente, el docente debe ser consciente del poder transformador de sus palabras. Un elogio sincero, una frase de aliento en el momento oportuno o un reconocimiento público pueden marcar un antes y un después en la trayectoria emocional de un niño. En este sentido, el lenguaje positivo se consolida como una herramienta esencial para nutrir la autoestima en el aula.

Actividades grupales para fomentar la valoración personal

Las actividades grupales que promueven el reconocimiento mutuo son una vía eficaz para fortalecer la autoestima. Cuando los niños se sienten valorados por sus compañeros y aprenden a reconocer el valor de los demás, se crea un ambiente donde la autoimagen positiva se potencia de manera colectiva. Estas dinámicas deben centrarse en la cooperación y no en la competencia.

Una estrategia efectiva consiste en organizar círculos de apreciación, donde cada niño dice algo positivo sobre otro compañero. Esta práctica fortalece la empatía, genera vínculos afectivos y permite que los estudiantes tomen conciencia de sus cualidades a través de los ojos de los demás. Además, contribuye a reducir los prejuicios y fomentar el respeto por la diversidad.

Otra actividad útil es el "buzón de los talentos", donde los niños escriben notas anónimas reconociendo las habilidades, actitudes o gestos amables de sus compañeros. Este ejercicio no solo fortalece la autoestima del receptor, sino también del emisor, al estimular la observación positiva y la expresión emocional. Colocar el buzón en un lugar visible lo convierte en parte activa de la vida del aula.

Los proyectos grupales colaborativos también son espacios propicios para reforzar la autoestima. Cuando los estudiantes trabajan juntos por un objetivo común, descubren que sus ideas y esfuerzos son valiosos para el éxito colectivo. Actividades como armar un periódico escolar, una obra teatral o un mural temático permiten integrar habilidades diversas y reconocer el aporte individual.

Además, juegos cooperativos con retos compartidos, como construir una torre con materiales reciclados o resolver una misión, ayudan a reforzar el sentimiento de competencia, solidaridad y pertenencia. Estos juegos deben diseñarse para que todos los niños participen activamente y tengan oportunidades de liderar, tomar decisiones y resolver problemas.

También se puede implementar la actividad "mi escudo personal", donde cada estudiante diseña un escudo con símbolos que representen sus fortalezas, gustos, valores y sueños. Al presentarlo al grupo, no solo refuerzan su autoimagen, sino que permiten a los demás conocerlos mejor y valorarlos desde su individualidad. Esta actividad se puede acompañar con una retroalimentación positiva grupal.

Finalmente, es importante que estas dinámicas grupales se desarrollen en un clima de respeto, sin burlas ni comparaciones, y que el docente actúe como mediador emocional. El acompañamiento sensible del adulto garantiza que las actividades realmente promuevan el bienestar emocional y no refuercen inseguridades. El grupo debe ser un espacio de afirmación, cuidado y crecimiento compartido.

Tabla 14. Actividades grupales para fortalecer la valoración personal en el aula

Actividad o Estrategia	Descripción	Beneficio Psicoemocional	Rol del Docente
“El amigo invisible positivo”	Cada estudiante escribe mensajes positivos anónimos a un compañero durante la semana	Aumenta la autoestima, genera pertenencia y empatía	Supervisar la actividad, fomentar el respeto y asegurar que todos reciban mensajes
Círculo de fortalezas	En grupo, cada niño recibe comentarios positivos sobre sus cualidades personales	Refuerza la autoimagen y fortalece los lazos entre compañeros	Promover un ambiente seguro para expresar y recibir valoraciones positivas
“Mi escudo personal”	Dibujo de un escudo que representa	Fomenta la autorreflexión y la	Acompañar el proceso con preguntas guía y

	talentos, gustos y valores de cada niño	afirmación de la identidad personal	validación emocional
Juego de roles positivos	Dramatización de personajes que ayudan, animan o escuchan a otros	Reafirma comportamientos prosociales y de autoestima solidaria	Guiar el juego para que sea significativo y emocionalmente enriquecedor
Galería de talentos	Exposición de creaciones personales (dibujos, relatos, ideas) dentro del aula	Visibiliza logros, celebra la diversidad y eleva la confianza	Reconocer y valorar cada aporte públicamente
Rondas de agradecimientos	Espacios breves para expresar gratitud hacia otros compañeros al final del día	Promueve el reconocimiento mutuo y el aprecio social	Modelar el lenguaje afectivo y guiar la interacción con autenticidad
Proyecto “Nos valoramos”	Cartel grupal con frases sobre lo que valoran de sí mismos y de sus compañeros	Fomenta la valoración interna y externa de forma colectiva	Estimular la participación reflexiva y exponer el cartel como recordatorio en el aula

Las dinámicas artísticas colectivas son una herramienta poderosa para promover la valoración personal en un entorno grupal. Por ejemplo, realizar un collage mural donde cada niño aporte una imagen, palabra o símbolo que represente algo positivo sobre sí mismo, permite que se reconozcan como parte de un todo sin perder su identidad. Esta actividad, además de fortalecer el sentido de pertenencia, permite a los estudiantes visualizar la riqueza de la diversidad y celebrar la individualidad dentro del grupo. El componente visual refuerza la memoria emocional, haciendo que los mensajes positivos perduren y se integren en la autoimagen de cada niño.

Otra propuesta valiosa consiste en los círculos de retroalimentación creativa, donde los estudiantes comparten trabajos personales —como dibujos, escritos o manualidades— y reciben comentarios positivos de sus compañeros. El enfoque debe centrarse en destacar

fortalezas, ideas originales o detalles que impactaron emocionalmente a los observadores. Esta retroalimentación entre pares fomenta un clima de reconocimiento genuino, alejado del juicio o la comparación. Al sentirse vistos y escuchados por sus iguales, los niños desarrollan mayor seguridad para expresarse y confianza en sus capacidades.



LOS MEJORES JUEGOS

para trabajar los valores

-  **Cadena de elogios:** Fomenta el respeto y la autoestima
-  **Semáforo emocional:** Desarrolla el autocontrol y la empatía
-  **Juego del sí y el no:** Trabaja la escucha activa y la tolerancia
-  **Dado de los valores:** Promueve la solidaridad, honestidad, amistad
-  **Isla de los valores:** Refuerza la cooperación y el trabajo en equipo
-  **Cuentacuentos con valores:** Estimula la reflexión ética y la empatía
-  **Rompecabezas de valores:** Enseña el respeto por las diferencias
-  **La mochila emocional:** Favorece la expresión de emociones y la comprensión mutua

La importancia del reconocimiento entre pares

El reconocimiento entre pares es una poderosa herramienta para fortalecer la autoestima y cohesión del grupo en el contexto escolar. Cuando los niños reciben palabras de aprecio o admiración por parte de sus compañeros, experimentan una validación social que impacta directamente en su seguridad emocional. A diferencia del reconocimiento adulto, el que proviene de un igual tiene un valor emocional especial, ya que refleja aceptación genuina dentro del grupo de pertenencia. Esta forma de reconocimiento fomenta una cultura de respeto, empatía y aprecio mutuo en el aula.

Fomentar este tipo de interacciones no requiere grandes recursos, sino espacios habilitados para que los estudiantes puedan expresarse positivamente. Actividades como “el compañero del día”, donde cada niño recibe elogios espontáneos de sus compañeros, permiten reforzar cualidades personales y actitudes positivas. Estas dinámicas crean un ambiente afectivo donde los estudiantes aprenden a ver el valor en los demás y a comunicar sus sentimientos de forma respetuosa y abierta.

El reconocimiento entre pares también funciona como una estrategia para reducir conflictos y mejorar la convivencia. Cuando un estudiante es valorado por sus compañeros, disminuyen las posibilidades de aislamiento, acoso o actitudes discriminatorias. Los lazos positivos que se construyen mediante estas dinámicas de validación mutua actúan como un factor protector frente a situaciones de exclusión o rivalidad. Además, refuerzan los vínculos interpersonales y consolidan el sentido de grupo.

Otro aspecto importante es que, al aprender a reconocer las cualidades ajenas, los niños desarrollan su capacidad de observación y empatía. Valorar a otro implica identificar en él virtudes, esfuerzos o gestos que merecen ser destacados, lo cual fortalece la percepción positiva tanto hacia el otro como hacia uno mismo. Esta práctica se convierte en una vía recíproca de crecimiento emocional y de construcción de relaciones basadas en el respeto y la confianza.

Finalmente, el rol del docente en este proceso es clave. Es quien modela la actitud de reconocimiento, guía las interacciones y crea las condiciones para que este tipo de comunicación fluya con naturalidad. Cuando los adultos valoran y promueven estos gestos entre pares, se instala en la dinámica del aula una cultura de aprecio continuo que potencia el bienestar emocional de todos los integrantes del grupo. Este tipo de clima,

basado en la validación mutua, trasciende lo académico y transforma la escuela en un espacio afectivo donde cada niño se siente visto, reconocido y valorado.

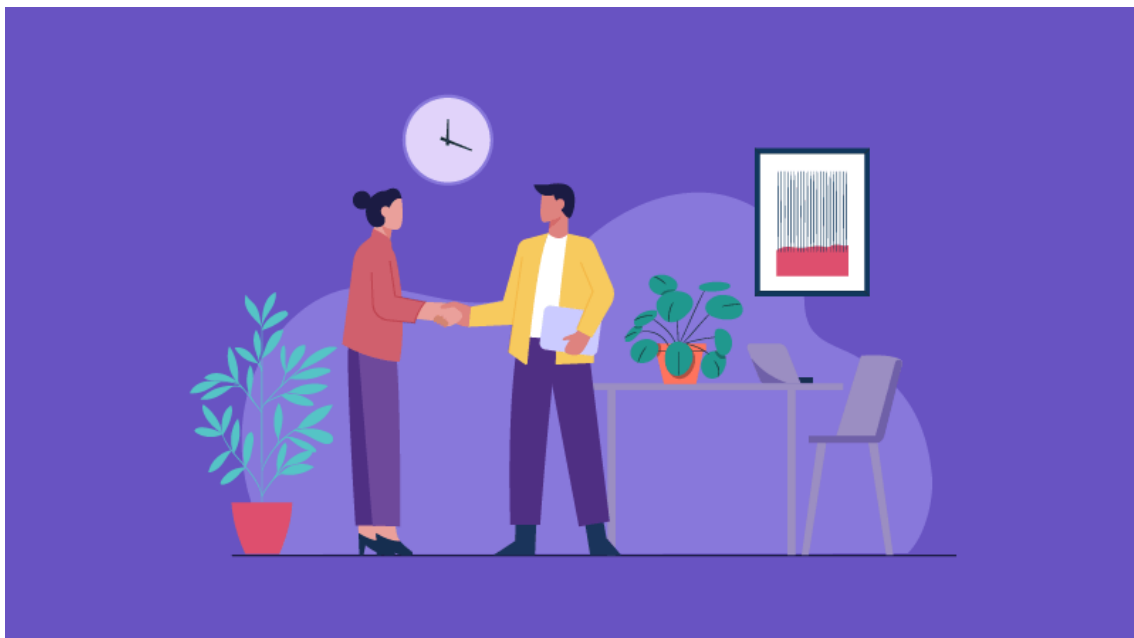


Tabla 15. Estrategias de reconocimiento entre pares para fortalecer la autoestima y la convivencia

Estrategia o Actividad	Descripción	Beneficio Psicoemocional	Rol del Docente
“Compañero del día”	Un niño es elegido cada día para recibir mensajes positivos de sus compañeros	Refuerza la autoestima y promueve la valoración social	Facilita el espacio, motiva la participación espontánea y regula el lenguaje positivo
Tarjetas de reconocimiento	Los estudiantes escriben tarjetas con frases de aprecio o gratitud dirigidas a sus compañeros	Fomenta la empatía y el aprecio mutuo	Revisa los mensajes, garantiza un ambiente seguro y anima al reconocimiento sincero

“Cadena de elogios”	Cada niño elogia a otro en cadena hasta que todos hayan recibido y dado un mensaje positivo	Mejora el clima de aula y fortalece los vínculos afectivos	Modela cómo elogiar con respeto y acompaña el proceso emocional del grupo
Póster colectivo de virtudes	Cartel donde se registran las cualidades positivas observadas en el grupo	Visibiliza los talentos colectivos y crea sentido de comunidad	Organiza la actividad, valida las ideas y exhibe el cartel en un lugar visible
Diario de gratitud compartida	Registro semanal donde se escriben acciones positivas de los compañeros	Refuerza el pensamiento positivo y la memoria emocional afectiva	Promueve la constancia, relee los registros con el grupo y refuerza las conductas destacadas
“Círculo de reconocimiento”	Espacio grupal donde se verbalizan cualidades o logros de los compañeros	Estimula la autoimagen positiva y la cohesión grupal	Coordina los turnos, modera las expresiones y garantiza un ambiente respetuoso
Estrellas de logros emocionales	Sistema visual donde se entregan estrellas por acciones empáticas, colaborativas o solidarias	Motiva comportamientos prosociales y valida actitudes positivas	Define criterios claros, refuerza las conductas deseadas y mantiene equidad en el sistema



**Fortalece
la autoestima**

**Promueve
la empatía**

Unidad 12: Fortalecimiento del Autocuidado y Bienestar Personal en el Entorno Escolar

Hábitos saludables para el bienestar físico y emocional

El desarrollo de hábitos saludables desde la infancia tiene un impacto duradero en el bienestar integral del niño. Enseñar a los estudiantes la importancia de una alimentación balanceada, la hidratación adecuada y el descanso suficiente, les permite comprender cómo cuidar su cuerpo. Además, estos hábitos no solo favorecen el estado físico, sino que también influyen positivamente en la regulación emocional y la capacidad de concentración. En el entorno escolar, pueden establecerse rutinas que refuercen estos hábitos, como horarios de meriendas saludables o momentos de descanso.

Una estrategia efectiva es el uso de diarios de autocuidado donde los niños registren cómo se sienten al practicar hábitos saludables. Esto promueve la autorreflexión y la toma de conciencia sobre las decisiones cotidianas. También pueden implementarse actividades lúdicas y dramatizaciones relacionadas con el cuidado personal. Estas experiencias fortalecen la autonomía de los estudiantes y su sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar.

El trabajo en grupo también es esencial para afianzar estos conceptos. Por ejemplo, realizar ferias escolares de la salud, donde cada grupo investigue y exponga sobre un hábito saludable, fomenta el aprendizaje colaborativo. Así, los niños no solo reciben información, sino que la interiorizan y transmiten. Estas acciones transforman el aula en un espacio donde el autocuidado se vive como un valor colectivo.

Asimismo, el docente debe ser un modelo de hábitos saludables, compartiendo con los estudiantes su rutina de bienestar y abriendo espacios para dialogar sobre la importancia del autocuidado. Esto fortalece el vínculo afectivo y otorga legitimidad a los mensajes. En conjunto, la educación en hábitos saludables desde el aula siembra las bases para una vida más consciente, activa y equilibrada.

5 HÁBITOS DE PROFES EFICACES

... Y estudiantes felices.

¿Qué puedo hacer YO para que mi clase sea mejor para TÍ?

DR. JOSÉ CARLOS VÁZQUEZ PARRA

¿CÓMO TE SIENTES?

Pregunta a tus estudiantes cómo se sienten, qué emociones tienen y porqué. Puedes hacer una encuesta sencilla al inicio de cada clase.



MUESTRALES QUE TE INTERESA CONOCERLES



Preguntarles cómo desean que te dirijas a cada uno de ellas y ellos, para que sepan que los conoces, la fecha de su cumpleaños, su carrera, su ciudad de origen, etc.

CONSIDERA SUS NECESIDADES

Organiza tu curso con reglas claras, con una agenda de entregas y de fechas límite, para que tus estudiantes puedan programar sus entregables según sus tiempos.



PROMUEVE QUE SE CONOZCAN



El aula, además de un espacio de aprendizaje, es un entorno de socialización. Abre espacios para que tus estudiantes platiquen, se conozcan e interactúen. Que hagan redes..

RETRO, RETRO, RETRO

Abre espacios en los que puedan buscarte y charlar, tener retroalimentación y diálogo contigo. Que sepan que son importantes y que tú estás para apoyarles.



Tabla 14. **Hábitos saludables para el bienestar físico y emocional**

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Pausas activas diarias	Ejercicios breves de estiramiento o movimiento entre actividades académicas	Reduce el estrés, mejora la oxigenación cerebral y favorece la concentración	Guía las pausas, adapta los movimientos y motiva con entusiasmo
Hidratación consciente	Recordatorios para beber agua y reconocer señales de sed	Mejora la energía, previene el cansancio y promueve el autocuidado físico	Facilita acceso a agua y promueve la conciencia corporal
Alimentación saludable	Charlas y dinámicas sobre alimentos nutritivos, colaciones saludables y menús equilibrados	Favorece el desarrollo físico, mejora la atención y forma hábitos alimentarios positivos	Acompaña las prácticas con ejemplos, apoya en el comedor y educa con el ejemplo
Rutinas de sueño y descanso	Conversatorios y recursos visuales sobre la importancia del descanso nocturno	Regula el estado emocional, aumenta la memoria y promueve la estabilidad conductual	Motiva a los estudiantes a establecer horarios y hábitos saludables en casa
Higiene personal y ambiental	Dinámicas sobre lavado de manos, limpieza del espacio de trabajo y autocuidado diario	Previene enfermedades, fortalece la responsabilidad y el respeto por lo común	Supervisa, refuerza los hábitos con ejemplos y reconoce conductas higiénicas

La higiene emocional: reconocer y cuidar lo que sentimos

Así como se enseña a los niños a lavarse las manos o a cepillarse los dientes, también es fundamental enseñarles a “limpiar” su mundo emocional. La higiene emocional consiste en reconocer, aceptar y canalizar de forma saludable las emociones que experimentamos. Para los estudiantes, esto significa tener espacios donde puedan hablar de lo que sienten sin miedo a ser juzgados. Validar sus emociones les permite crecer con mayor equilibrio interno y autoestima. Una herramienta poderosa para fomentar la higiene emocional es el “termómetro emocional”, una estrategia visual que ayuda a los niños a identificar su estado de ánimo. Esta práctica, acompañada de una guía docente sensible, les permite anticipar y controlar reacciones impulsivas. Además, mediante cuentos, juegos de roles

o dibujos, los niños pueden aprender a expresar emociones difíciles como el miedo, la tristeza o la frustración.

Otro recurso útil es el “diario emocional”, donde cada estudiante anota brevemente cómo se sintió en el día. Esta rutina fortalece la introspección y abre un canal de comunicación emocional con el docente. Si se detectan patrones de malestar, se puede intervenir oportunamente. La higiene emocional también incluye enseñar a los niños a pedir ayuda cuando la necesiten, normalizando la expresión emocional como una fortaleza, no como una debilidad. Es importante que la escuela promueva este enfoque también entre los adultos. Cuando los docentes practican su propia higiene emocional, son más capaces de acompañar a sus estudiantes desde la empatía. Además, esto mejora el clima escolar general, ya que se reduce el estrés y aumentan las interacciones positivas entre los miembros de la comunidad educativa.

Tabla 15 La higiene emocional: reconocer y cuidar lo que sentimos

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Diario emocional	Espacio diario para que los estudiantes escriban o dibujen lo que sienten	Mejora el autoconocimiento, reduce la ansiedad y favorece la expresión emocional	Propone preguntas guía, respeta la privacidad y motiva la constancia
Semáforo de emociones	Uso de colores (rojo, amarillo, verde) para indicar el estado emocional	Favorece el reconocimiento y la regulación emocional	Enseña a identificar emociones y genera un clima de contención
Rincón de la calma	Espacio físico para relajarse, respirar y recuperar la tranquilidad	Promueve la autorregulación y previene reacciones impulsivas	Supervisa con empatía y fomenta su uso como derecho, no castigo
Visualización guiada	Prácticas breves de imaginación positiva (lugares)	Disminuye el estrés, activa zonas cerebrales del bienestar y calma la mente	Guía con voz tranquila, adapta según edades y evalúa el estado

	seguros, respiración, naturaleza)		emocional del grupo
Afirmaciones positivas	Repetición de frases motivadoras y de autovaloración	Refuerza la autoestima y construye una imagen positiva de sí mismos	Modela con ejemplo, adapta al contexto.

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL



Dormir lo suficiente



Mantener una alimentación equilibrada



Expresar las emociones



Realizar actividad física



Beber suficiente agua



Practicar la relajación



Cuidar la higiene



Cultivar las amistades



Cultivar las amistades

Espacios escolares como entornos de autocuidado

El entorno físico y emocional del aula tiene un impacto directo en el bienestar de los estudiantes. Por ello, es fundamental diseñar espacios escolares que promuevan el autocuidado, la calma y el respeto mutuo. Un aula acogedora, ordenada, con áreas diferenciadas para la relajación, el juego y la reflexión, transmite seguridad y equilibrio. Los niños se sienten más motivados y tranquilos cuando su ambiente favorece la autorregulación emocional.

Un ejemplo concreto de este tipo de entorno es el “rincón de la calma”, un espacio dentro del aula con cojines, libros tranquilos, tarjetas de respiración y elementos sensoriales. Cuando un niño necesita regularse emocionalmente, puede acudir a este espacio sin ser castigado ni señalado. Esta práctica enseña que cuidarse también implica saber cuándo y cómo tomar una pausa.

Además, las paredes del aula pueden ser utilizadas para reforzar mensajes de autocuidado, con afiches sobre hábitos saludables, mapas emocionales o murales colaborativos sobre cómo sentirse bien. Este uso pedagógico del espacio promueve una cultura visual del cuidado que actúa de forma inconsciente en el día a día escolar.

El docente también puede implementar rutinas estructuradas que proporcionen seguridad emocional: saludos personalizados, despedidas afectivas, tiempos de silencio después del recreo, entre otros. Estas rutinas fortalecen la percepción de un ambiente estable, seguro y contenedor, lo que a su vez facilita el aprendizaje.

Por último, incluir al estudiante en la organización del aula y en el diseño de estos espacios refuerza su sentido de pertenencia y corresponsabilidad. Cuando el niño participa en la creación de su entorno, desarrolla mayor compromiso con su cuidado y el de los demás. Así, el espacio escolar se convierte en un aliado del desarrollo emocional y social.

Tabla 16. **Espacios escolares como entornos de autocuidado**

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Diseño del aula con rincones temáticos	Organización del aula en zonas de lectura, arte,	Fomenta el autocuidado, el orden personal y la	Planifica los espacios, supervisa el uso y promueve la

	relajación y diálogo	autorregulación emocional	responsabilidad compartida
Códigos visuales de autocuidado	Afiches, señales y pictogramas que recuerdan prácticas saludables (lavarse las manos, respirar)	Refuerza hábitos de bienestar y promueve la autonomía	Refuerza constantemente y adapta los códigos a la edad del grupo
Plantas y elementos naturales en el aula	Incorporación de plantas, luz natural y elementos verdes	Mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad y fortalece el vínculo con el entorno	Involucra a los estudiantes en el cuidado de los elementos naturales
Espacios de escucha activa	Zonas para conversar con el docente o entre pares de manera confidencial y respetuosa	Fomenta el respeto, la empatía y el acompañamiento emocional	Establece normas claras, protege la confidencialidad y modela escucha empática
Mantenimiento del entorno común	Jornadas colectivas de limpieza, decoración o mejora de espacios escolares	Desarrolla sentido de pertenencia, responsabilidad y cooperación	Coordina las actividades, promueve la equidad en roles y reconoce el esfuerzo grupal

Autocuidado digital en tiempos de hiperconectividad

La exposición constante a pantallas y redes sociales también requiere educación en autocuidado digital desde las primeras etapas escolares. Los estudiantes, incluso en niveles de primaria, utilizan dispositivos que pueden impactar en su descanso, su concentración y su salud emocional. Por ello, es importante enseñar desde temprano el uso consciente y equilibrado de la tecnología.

Una estrategia clave es implementar “pausas digitales”, momentos del día donde se apagan pantallas y se realiza una actividad física, artística o de conexión emocional. Estas

pausas permiten recuperar la atención y ayudan al niño a comprender que no necesita estar permanentemente conectado. Además, fomentan la capacidad de elegir, priorizar y administrar su tiempo. Asimismo, el docente puede realizar actividades de reflexión sobre el contenido que consumen los estudiantes. A través de historias, juegos o debates adaptados a la edad, se pueden abordar temas como la privacidad, el respeto en línea y el impacto de la sobreestimulación. Educar en autocuidado digital es también enseñar a protegerse de los riesgos del entorno virtual.

Los docentes y las familias deben trabajar en conjunto para establecer límites saludables y coherentes. Un ambiente escolar que promueve el equilibrio digital también debe reflejarlo en su práctica: utilizar tecnología con propósito pedagógico y evitar el abuso de dispositivos como forma de control o recompensa constante. El equilibrio es la clave. Finalmente, integrar el autocuidado digital como contenido transversal en el currículo fortalece la formación integral del estudiante. En tiempos donde la conectividad es parte de la vida cotidiana, enseñar a desconectarse también es una forma de cuidarse. Educar en bienestar es, cada vez más, educar en conciencia digital.

Alimentación consciente como práctica educativa

Educar sobre alimentación consciente no solo implica enseñar qué alimentos son saludables, sino también cómo, cuándo y por qué comemos. Desde la escuela, es posible implementar prácticas que promuevan una relación positiva con la comida, ayudando a los estudiantes a desarrollar hábitos que beneficien su salud física y emocional. Por ejemplo, realizar meriendas pausadas, sin pantallas, y fomentando el diálogo, enseña a los niños a conectar con sus sensaciones de hambre y saciedad.

Las actividades sensoriales, como oler y saborear frutas nuevas o conocer el origen de los alimentos, despiertan la curiosidad por comer de manera más variada y equilibrada. Además, realizar talleres de cocina saludable en el aula puede motivar a los estudiantes a tomar decisiones más informadas sobre su alimentación. Estos momentos deben estar cargados de significación emocional para que se conviertan en parte de sus hábitos diarios.

La alimentación consciente también favorece el desarrollo de la gratitud, la paciencia y el autocuidado. Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre el camino de los alimentos desde la tierra hasta la mesa fortalece su vínculo con el medioambiente y con quienes hacen posible su nutrición. Esto genera actitudes de respeto, responsabilidad y solidaridad, esenciales para el crecimiento integral.

Involucrar a las familias en campañas o proyectos escolares relacionados con la nutrición también potencia el impacto educativo. Charlas, menús saludables compartidos o recetarios familiares fortalecen la relación escuela-hogar. Enseñar a comer con conciencia es sembrar salud, bienestar y respeto por el cuerpo desde la infancia.

Tabla 17. Alimentación consciente como práctica educativa

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Charlas sobre alimentación saludable	Conversaciones participativas sobre los grupos alimenticios, mitos y hábitos de nutrición	Aumenta el conocimiento alimentario, conciencia corporal y hábitos saludables	Informa de forma clara, usa material visual y resuelve dudas sin juicio
Meriendas compartidas y reflexivas	Espacios grupales donde los estudiantes observan, comentan y comparten lo que comen	Promueve el respeto por la diversidad alimentaria y fomenta la reflexión sobre elecciones	Favorece el diálogo, guía con preguntas y modela con su propio ejemplo
Rincón de la alimentación consciente	Espacio en el aula con imágenes, recetas simples, frases motivadoras y retos alimentarios saludables	Motiva la exploración autónoma y fortalece la interiorización de buenos hábitos	Mantiene el espacio actualizado, motiva su consulta e involucra al grupo
Conexión entre emociones y alimentación	Dinámicas que permiten identificar cómo el estado emocional influye en las elecciones alimenticias	Favorece la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes	Acompaña sin imponer, promueve el autoconocimiento y escucha activamente
Actividades sensoriales con alimentos naturales	Juegos de exploración con frutas, vegetales o semillas (olor,	Estimula la conciencia plena en el acto de comer y fortalece la	Organiza las experiencias, cuida la seguridad y potencia el disfrute saludable

	textura, color, conexión cuerpo-sabor)	mente	
--	--	-------	--

El valor del descanso y el sueño en la etapa escolar

Dormir bien es clave para el aprendizaje, la atención, la memoria y la estabilidad emocional de los niños. Sin embargo, en muchos casos, el descanso es un tema poco abordado en el entorno escolar. Promover la importancia de rutinas nocturnas saludables y enseñar a los niños qué pasa en su cuerpo y cerebro mientras duermen es parte del cuidado integral que debe impulsar la escuela.

Una estrategia efectiva es hablar del “superpoder del sueño” en clases de Ciencias o Tutoría, explicando cómo el cuerpo se repara, el cerebro organiza lo aprendido y las emociones se estabilizan. A través de cuentos, infografías o debates, los estudiantes pueden comprender que dormir no es una pérdida de tiempo, sino una inversión en su bienestar.

Además, se pueden incorporar momentos breves de descanso o meditación durante la jornada escolar, especialmente después del recreo o antes de evaluaciones. Estas pausas restaurativas ayudan a regular el sistema nervioso y aumentan la disposición para aprender. Un aula que respeta los ritmos naturales del cuerpo mejora el rendimiento sin necesidad de presiones excesivas.

El rol del docente también incluye observar señales de fatiga o somnolencia crónica en los estudiantes y derivar a las familias o al DECE si es necesario. Educar sobre el sueño como derecho y necesidad vital es también una forma de velar por la salud física y emocional del estudiantado. Dormir bien es una forma silenciosa pero poderosa de cuidarse.

Tabla 18. El valor del descanso y el sueño en la etapa escolar

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Conversatorios sobre higiene del sueño	Espacios para hablar sobre rutinas nocturnas, tiempo recomendado de descanso y uso de pantallas	Favorece la conciencia del autocuidado y mejora el rendimiento escolar y la conducta	Brinda información clara, escucha experiencias y promueve hábitos saludables

Rutinas de cierre escolar relajantes	Actividades breves al final del día como respiración, música suave o lectura tranquila	Facilita la transición al descanso, disminuye el estrés y favorece la regulación emocional	Organiza las rutinas, crea un ambiente cálido y guía con calma
Diario del sueño	Registro diario del tiempo y calidad de sueño, asociado con emociones y nivel de energía	Desarrolla la autorreflexión y el vínculo entre bienestar físico y emocional	Motiva la constancia, da retroalimentación y refuerza hábitos positivos
Juego de roles: “El viaje del sueño”	Dramatización de una historia sobre el descanso, representando al cerebro, reloj, pantallas, etc.	Promueve la comprensión lúdica del ciclo del sueño y sus aliados o enemigos	Facilita la dramatización, estimula la creatividad y guía la reflexión posterior
Campaña escolar “Dormir también educa”	Elaboración de afiches, frases o videos sobre el valor del sueño	Sensibiliza a la comunidad educativa sobre la importancia del descanso	Coordina la campaña con otros docentes y estimula la participación activa del grupo

La gratitud como hábito de bienestar emocional

Fomentar la gratitud desde temprana edad fortalece la salud emocional y mejora la convivencia escolar. La gratitud permite que los estudiantes reconozcan lo positivo en su vida, valoren los esfuerzos de otros y cultiven una actitud empática y generosa. Estudios recientes han demostrado que practicar la gratitud reduce síntomas de ansiedad, mejora el estado de ánimo y favorece las relaciones interpersonales. En el aula, se pueden realizar “momentos de gratitud” al inicio o final del día, donde cada niño exprese algo por lo que se siente agradecido. También se puede tener un “frasco de gratitud” o un mural colectivo donde se depositen notas con mensajes positivos. Estas dinámicas no solo benefician al individuo que agradece, sino también a quien recibe el reconocimiento.

Otra estrategia es integrar la gratitud en asignaturas como Lengua o Arte, escribiendo cartas, cuentos o poemas dedicados a personas significativas. Este tipo de expresión

refuerza la autoestima y el vínculo social. Además, practicar la gratitud entre compañeros y hacia el personal de la institución escolar contribuye a crear un clima afectivo más armónico y solidario. El docente puede modelar este hábito verbalizando agradecimientos genuinos durante la jornada: “Gracias por tu esfuerzo”, “Aprecio tu ayuda”, “Me alegra que estés aquí”. Estas palabras, aunque simples, tienen un gran impacto en la construcción de vínculos y en el desarrollo de una cultura emocional positiva en la escuela. Enseñar gratitud es formar personas más sensibles y conectadas con su entorno.

Tabla 19. **La gratitud como hábito de bienestar emocional**

Estrategia aplicada	Descripción	Beneficios esperados	Rol del docente
Diario de gratitud	Cada estudiante escribe o dibuja algo por lo que se siente agradecido al final del día	Fomenta la reflexión positiva, mejora el estado de ánimo y fortalece el autoconocimiento	Motiva la constancia, valida los aportes y acompaña con sensibilidad emocional
“Cadena de gratitud” grupal	Actividad donde cada niño agradece a otro por una acción positiva del día	Fortalece los vínculos sociales, la empatía y el reconocimiento mutuo	Guía el proceso con ejemplos, refuerza el respeto y modela con sus propias acciones
Mural de agradecimientos	Espacio físico en el aula donde se colocan mensajes, dibujos o notas de gratitud colectivas	Crea un ambiente emocionalmente positivo, de respeto y pertenencia grupal	Promueve la participación activa y cuida el contenido del mural como símbolo grupal
Cuentos y relatos sobre gratitud	Lectura de historias que muestran el valor de agradecer en distintas situaciones	Favorece la comprensión emocional y moral desde una perspectiva narrativa y significativa	Escoge relatos adecuados, guía la reflexión y estimula la expresión emocional
Cartas o mensajes a personas significativas	Escribir o grabar mensajes dirigidos a personas importantes en sus vidas (familiares, amigos)	Refuerza la conexión afectiva y el reconocimiento del apoyo recibido	Acompaña con empatía, cuida la privacidad y valida la emoción expresada

UNIDAD 13. Educación emocional en el entorno familiar

El hogar como primer espacio de aprendizaje emocional

La familia es el primer entorno donde los niños aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones. Las interacciones cotidianas con padres, hermanos y cuidadores sientan las bases de la inteligencia emocional. Desde muy temprana edad, los gestos de afecto, los límites claros y el acompañamiento emocional enseñan a los niños cómo responder ante distintas situaciones.

Cuando el hogar ofrece seguridad emocional, los niños desarrollan confianza en sí mismos y aprenden a afrontar los retos con mayor resiliencia. Esto se traduce en una mejor adaptación al entorno escolar y social. Por el contrario, un ambiente familiar inestable o indiferente puede generar inseguridad, ansiedad o retraimiento emocional.

El ejemplo de los adultos es fundamental. Los niños observan cómo sus padres gestionan el estrés, la ira o la frustración, y tienden a imitar esas conductas. Por ello, es clave que los adultos también trabajen en su autorregulación emocional y comuniquen sus sentimientos de forma constructiva.

Además, establecer rutinas emocionales como conversar al final del día, identificar emociones con juegos o leer cuentos sobre sentimientos fortalece los vínculos y el desarrollo afectivo del niño. Estas prácticas sencillas ayudan a crear un lenguaje emocional compartido que mejora la convivencia.

Finalmente, el hogar debe ser un espacio donde los errores se entiendan como oportunidades de aprendizaje emocional. Validar lo que el niño siente, aunque no se comprenda del todo, y guiar sin castigar severamente, permite una educación emocional respetuosa, humana y continua.

Tabla 20. El hogar como primer espacio de aprendizaje emocional

Aspecto	Descripción
Objetivo emocional	Fortalecer la conexión afectiva y brindar seguridad emocional desde las relaciones familiares cotidianas.
Prácticas recomendadas	Escucha activa, validación emocional, expresión de afecto, rutinas estables, acompañamiento en momentos difíciles.
Ejemplos concretos	Abrazar al despertar, preguntar cómo se sienten, compartir experiencias del día, leer juntos antes de dormir.

Impacto en el niño	Mayor autoestima, confianza, regulación emocional, reducción de ansiedad, desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.
Rol de los adultos	Ser modelos emocionales coherentes, brindar un entorno predecible, acompañar sin juicios, fomentar la expresión emocional y ofrecer contención.

Estrategias para involucrar a las familias en la educación emocional escolar

Para que la educación emocional sea efectiva, es necesario fortalecer el vínculo entre escuela y familia. Involucrar a los padres en este proceso no solo refuerza los aprendizajes del aula, sino que crea coherencia en el desarrollo emocional del niño.

Una de las estrategias más efectivas es ofrecer talleres para padres sobre temas como manejo del estrés infantil, escucha activa, validación emocional y límites afectivos. Estos espacios permiten compartir experiencias y brindar herramientas prácticas que pueden aplicarse en casa.

También es importante fomentar canales de comunicación afectiva entre docentes y familias. Informar sobre avances emocionales, no solo académicos, y compartir estrategias utilizadas en clase permite que los padres acompañen mejor a sus hijos desde el hogar.

Actividades como lecturas compartidas, diarios de emociones en casa o dinámicas familiares propuestas desde la escuela refuerzan los vínculos y permiten que las emociones sean un tema cotidiano. Esto no solo fortalece la relación familiar, sino que contribuye a un clima escolar más positivo.

Finalmente, la inclusión de la familia en la toma de decisiones emocionales del entorno escolar —por ejemplo, en campañas de convivencia o proyectos de bienestar— genera corresponsabilidad, confianza y un mayor compromiso con el desarrollo socioemocional de los niños.

Tabla 21. Estrategias para involucrar a las familias en la educación emocional escolar

Estrategia	Descripción	Impacto esperado
Escuelas para padres	Talleres formativos sobre inteligencia emocional, comunicación positiva y crianza respetuosa.	Mejora la comprensión de los procesos emocionales de los hijos y fortalece el vínculo familia-escuela.
Cuadernos o carpetas emocionales compartidas	Herramienta donde estudiantes registran emociones y actividades, y los padres escriben observaciones en casa.	Fomenta el diálogo emocional familia-niño y permite seguimiento conjunto.
Actividades familiares en el aula	Jornadas donde familias y estudiantes comparten dinámicas lúdicas, reflexiones y juegos cooperativos.	Promueve la participación, refuerza la corresponsabilidad educativa y la cohesión.
Boletines o mensajes emocionales	Envío periódico de consejos emocionales, frases reflexivas o actividades breves para hacer en casa.	Sensibiliza a las familias sobre la importancia del bienestar emocional.
Participación en proyectos escolares	Integrar a las familias en campañas de gratitud, empatía, autocuidado o convivencia escolar.	Genera sentido de pertenencia y continuidad de la educación emocional en el hogar.

Comunicación afectiva en el entorno familiar

La comunicación emocional en casa es un factor determinante en el bienestar psicológico del niño. No se trata solo de hablar, sino de escuchar con empatía, validar los sentimientos y crear espacios seguros de expresión. Esta forma de comunicación fortalece el vínculo afectivo y permite que los niños se sientan comprendidos y aceptados.

Muchos conflictos familiares nacen de malentendidos o de una comunicación inadecuada. Enseñar a expresar emociones sin agresividad, a poner límites desde el respeto y a pedir ayuda cuando se necesita son habilidades que se cultivan en la convivencia diaria.

Es fundamental que los adultos practiquen una comunicación abierta, donde puedan reconocer sus errores y mostrar vulnerabilidad. Esto enseña a los niños que sentirse triste, frustrado o enojado es parte de la vida, y que lo importante es saber cómo gestionar esas emociones. Los juegos de roles, los cuentos y las preguntas guía (“¿cómo te sentiste hoy?”, “¿qué fue lo mejor de tu día?”) son recursos que promueven el diálogo afectivo. A través de ellos, los niños aprenden a identificar lo que sienten y a confiar en que sus emociones serán escuchadas sin juicio. Una familia que comunica con afecto forma niños emocionalmente sanos, con mayor autoestima, menos ansiedad y una mejor disposición para relacionarse y aprender. Esta base es clave para el desarrollo integral de los niños y su bienestar presente y futuro.

Prevención del estrés infantil desde el hogar

El estrés en los niños puede tener múltiples causas: sobrecarga escolar, conflictos familiares, presión por el rendimiento, cambios en el entorno. La familia juega un papel clave en su prevención y contención, brindando un entorno predecible, seguro y amoroso. Para prevenir el estrés, es importante establecer rutinas claras, tiempos de descanso y espacios de juego libre. El exceso de actividades extracurriculares y la falta de tiempo de calidad en familia pueden aumentar la tensión emocional sin que los adultos lo noten.

La observación atenta es una herramienta fundamental. Cambios en el apetito, el sueño, el estado de ánimo o el rendimiento pueden ser señales de alerta. Frente a estas manifestaciones, es necesario abrir espacios de diálogo, sin presión ni reproches, permitiendo que el niño exprese lo que siente. Actividades como la respiración guiada, el mindfulness en familia, escuchar música suave o realizar manualidades juntos son formas sencillas de reducir el estrés y fortalecer la conexión emocional. Estas acciones también enseñan a los niños estrategias de autorregulación. Finalmente, evitar el perfeccionismo, fomentar la expresión emocional y celebrar los logros cotidianos, por pequeños que sean, ayuda a los niños a sentirse valiosos y protegidos. Un entorno familiar que prioriza el bienestar emocional es una herramienta poderosa contra el estrés infantil.

Tabla 22. Prevención del estrés infantil desde el hogar

Estrategia preventiva	Descripción	Resultados esperados
Rutinas estables y predecibles	Establecer horarios regulares para dormir, comer, jugar y estudiar.	Brindan seguridad emocional y reducen la ansiedad por incertidumbre.

Momentos de juego libre	Permitir tiempos diarios para juegos no estructurados y sin pantallas.	Libera tensiones, estimula la creatividad y mejora el estado de ánimo.
Acompañamiento emocional	Estar disponible para escuchar, consolar y validar emociones cotidianas del niño.	Fortalece la autoestima, la regulación emocional y la confianza en los adultos.
Limitar sobrecarga de actividades	Evitar agendas saturadas con demasiadas tareas extracurriculares.	Reduce el agotamiento infantil y favorece el equilibrio entre aprendizaje y descanso.
Promoción de hábitos saludables	Fomentar alimentación equilibrada, ejercicio físico y buena higiene del sueño.	Mejora la salud integral y la resiliencia frente al estrés.

El poder de los rituales familiares en la estabilidad emocional

Los rituales familiares, como comer juntos, contar cuentos antes de dormir o dar un abrazo de despedida al salir, brindan estructura emocional y fortalecen el sentido de pertenencia. Estas acciones repetitivas, aunque simples, otorgan seguridad y contención, especialmente en momentos de cambio o incertidumbre. A través de los rituales, los niños aprenden a anticipar lo que ocurre en su entorno, lo cual disminuye la ansiedad y mejora su autorregulación. Saber que después de la cena se leerá un cuento o que cada domingo hay una caminata familiar genera estabilidad emocional y favorece el desarrollo de hábitos saludables.

Estos momentos también permiten conversaciones espontáneas, expresión de emociones y validación afectiva. Cuando un niño sabe que en un momento del día será escuchado sin apuro, se siente importante y valorado. Esto refuerza la confianza en sí mismo y en sus figuras de apego. Además, los rituales familiares fomentan la identidad y la memoria emocional colectiva. Con el paso del tiempo, estas prácticas se convierten en pilares de la historia personal del niño, contribuyendo a su bienestar emocional presente y futuro. Son pequeñas acciones con un impacto duradero.

Tabla 23. El poder de los rituales familiares en la estabilidad emocional

Tipo de ritual familiar	Descripción	Beneficios emocionales
Rutinas despertar y dormir	Actividades como saludarse con abrazos por la mañana y leer juntos antes de dormir.	Brindan seguridad, favorecen el apego y regulan la transición entre actividades diarias.

Celebraciones familiares	Cumpleaños, logros escolares o momentos especiales celebrados con detalles afectivos.	Refuerzan el sentido de pertenencia y autoestima del niño.
Reuniones familiares regulares	Espacios semanales para conversar, resolver conflictos o compartir experiencias.	Fomentan la comunicación, la confianza y la cohesión familiar.
Comidas compartidas	Tomar al menos una comida diaria en familia sin distracciones tecnológicas.	Mejora la conexión emocional y crea hábitos saludables de convivencia.
Rituales personalizados	Canciones al bañarse, frases especiales al despedirse, juegos simbólicos repetitivos.	Ofrecen contención emocional, estabilidad y fortalecen el vínculo afectivo familiar.

Fortalecer la autoestima desde el hogar

La autoestima se construye desde los primeros vínculos y se fortalece con cada mensaje que el niño recibe del entorno. Cuando los adultos muestran afecto incondicional, valoran los esfuerzos más que los resultados y reconocen las fortalezas del niño, contribuyen a una imagen positiva de sí mismo. Una familia que practica el refuerzo positivo, evita las etiquetas negativas y promueve la autonomía está formando a un niño seguro, capaz de afrontar desafíos y tomar decisiones con confianza. La manera en que se corrige también influye: es mejor señalar la acción que juzgar al niño como persona.

Incluir frases alentadoras como “confío en ti”, “me encanta cómo resolviste eso” o “todos cometemos errores y aprendemos” tiene un impacto directo en la autopercepción infantil. Estos mensajes se internalizan y construyen una narrativa interna basada en el valor personal y el crecimiento. Asimismo, permitir que los niños tomen decisiones adecuadas a su edad, participen en actividades del hogar y celebren sus logros fomenta la independencia y el orgullo por sus capacidades. El hogar es el primer espejo donde el niño se ve reflejado; por eso, debe ser un espacio que le devuelva una imagen positiva y amorosa de sí mismo.

Tabla 24. Fortalecer la autoestima desde el hogar

Estrategia desde el hogar	Descripción	Impacto en la autoestima infantil
Reconocimiento verbal positivo	Expresar de manera frecuente frases como "confío en ti", "hiciste un	Refuerza la autovaloración, la seguridad emocional y el sentido de logro.

	gran esfuerzo", "estoy orgulloso".	
Evitar comparaciones	Valorar los avances del niño sin compararlo con hermanos o compañeros.	Promueve una identidad propia saludable y reduce sentimientos de inferioridad.
Participación en decisiones simples	Permitir que el niño elija su ropa, decida entre opciones de merienda o colabore en tareas domésticas.	Fomenta la autonomía, el sentido de competencia y la confianza en sus propias decisiones.
Mostrar afecto constante	A través de abrazos, caricias y palabras afectuosas diarias.	Fortalece el vínculo familiar y el sentimiento de ser amado incondicionalmente.
Apoyo ante errores	Enseñar que equivocarse es parte del aprendizaje y acompañar sin críticas destructivas.	Disminuye el miedo al fracaso y favorece la resiliencia emocional y académica.

CONCLUSIONES

- La educación emocional en el entorno escolar se ha consolidado como un eje fundamental para el desarrollo integral de niños y niñas. A través de las estrategias implementadas en las distintas unidades del libro, se evidencia que es posible generar entornos seguros, afectivos y participativos que promuevan la autorregulación, la empatía y la autoestima. Este enfoque potencia no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar personal y social del estudiante.
- Las rutinas de mindfulness, la lectura emocional, los círculos de diálogo y los juegos cooperativos han demostrado ser metodologías efectivas para cultivar un clima escolar armónico. Estas prácticas permiten que los estudiantes se conecten consigo mismos, reconozcan sus emociones y las expresen de forma saludable. Así, se forman sujetos críticos, reflexivos y emocionalmente estables.
- El enfoque transversal de la educación emocional —presente en la alimentación consciente, el autocuidado digital y el fortalecimiento del vínculo con las familias— demuestra que el desarrollo afectivo no puede desligarse del contexto cotidiano. Cada espacio del aula y del hogar se convierte en un escenario de aprendizaje emocional, lo que exige coherencia entre lo que se enseña y lo que se vive.

- El rol del docente ha sido revalorizado como mediador afectivo y facilitador del desarrollo socioemocional. Su capacidad para modelar conductas, acompañar procesos y sostener emocionalmente a sus estudiantes impacta profundamente en la formación de ciudadanos conscientes, empáticos y resilientes. Esta visión humanista y afectiva debe seguir fortaleciéndose en la formación profesional docente.
- Las herramientas visuales, los recursos lúdicos y las dinámicas grupales enriquecen la práctica pedagógica y democratizan el acceso al aprendizaje emocional. Gracias a ellas, incluso los estudiantes más tímidos o con necesidades especiales encuentran espacios para participar, expresarse y ser reconocidos, lo cual reduce brechas de exclusión y fortalece la cohesión grupal.
- La escuela no es únicamente un lugar para aprender contenidos académicos, sino un espacio vital donde se forjan identidades, valores y vínculos. En este sentido, abordar el bienestar emocional como una prioridad permite construir comunidades educativas más solidarias, justas y respetuosas de la diversidad. La educación emocional deja de ser un complemento y se convierte en un derecho.
- Las actividades propuestas a lo largo del libro —desde los cuentos emocionales hasta los rituales familiares— permiten integrar la dimensión afectiva con la cognitiva, haciendo del aprendizaje una experiencia significativa. Este modelo pedagógico, centrado en la persona, transforma el aula en un entorno donde cada estudiante se siente seguro, valorado y capaz.
- Finalmente, el trabajo colaborativo entre docentes, familias y estudiantes es esencial para lograr una educación emocional efectiva. Solo desde una visión compartida y articulada es posible sostener procesos de acompañamiento emocional continuos y coherentes. Esta alianza debe seguir fortaleciéndose para garantizar el desarrollo integral de cada niño y niña.

RECOMENDACIONES

1. Incluir espacios de formación continua en educación emocional para docentes, fortaleciendo sus competencias afectivas y su capacidad de mediación.
2. Implementar rutinas diarias de regulación emocional en el aula, como la respiración consciente, los saludos afectivos y los cierres reflexivos.
3. Promover la creación de materiales didácticos accesibles, visuales y contextualizados, que apoyen el trabajo emocional desde la diversidad.
4. Establecer canales de comunicación afectiva con las familias para involucrarlas en la construcción de una cultura del cuidado desde el hogar.
5. Diseñar políticas escolares que reconozcan el bienestar emocional como un eje transversal del currículo, con presupuesto y tiempo destinado.
6. Evaluar periódicamente el clima emocional del aula mediante instrumentos participativos que den voz a los estudiantes y docentes.
7. Fomentar actividades interinstitucionales que permitan el intercambio de buenas prácticas en el ámbito de la educación emocional.
8. Visibilizar los logros afectivos de los estudiantes con la misma importancia que los académicos, para fortalecer la motivación y la autoestima.

- Álvarez Silva, L. A., & Lániz Vargas, C. A. (2024). Inteligencia emocional: Un estudio neuropsicológico-educativo en contextos escolares. *PODIUM*, 45, 143–162.
- Bastidas, S., Villao, M., Díaz, K., Benavides, M., Litardo, C., & Barberán, G. (2023). Estrategias neuroeducativas e inteligencia emocional en estudiantes de 6.º grado de primaria. *Revista Neosapiencia*, 3(1), 108–121.
- Bastidas, S., Villao, M., Díaz, K., Benavides, M., Litardo, C., & Barberán, G. (2023). Estrategias neuroeducativas e inteligencia emocional en estudiantes de 6.º grado de primaria. *Revista Neosapiencia*, 3(1), 108–121. (Sin DOI disponible públicamente)
- Bastidas, S., Villao, M., Díaz, K., Benavides, M., Litardo, C., & Barberán, G. (2023). Estrategias neuroeducativas e inteligencia emocional en estudiantes de 6.º grado de primaria. *Revista Neosapiencia*, 3(1), 108–121. <https://doi.org/10.26495/yzmv2696>
- Calderón, C. (2022). Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional. Ministerio de Educación de Chile.
- Castillo, M. I. M., & Ruiz Crespín, J. D. A. (2023). Mindfulness en la educación: una revisión sistemática. *RIDE*, 14(2), 1–20.
- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Condori, M. (2023). Inteligencia emocional y motivación académica en estudiantes universitarios: una correlación positiva. *Revista Docentes20*, 17(1), 20–35.
- Educación emocional y neuroeducación: estrategias para fortalecer el aprendizaje desde la comprensión del cerebro. (2025). *Neosapiencia*, 3(1), 1–20.
- García-Fernández, M. J. (2024). La neuroeducación en el aula infantil: aportes científicos para mejorar el desarrollo emocional. *Revista SAGA*, 10(2), 5–20. (Sin DOI disponible públicamente)
- García-Fernández, M. J. (2024). La neuroeducación en el aula infantil: aportes científicos para mejorar el desarrollo emocional. *Revista SAGA*, 10(2), 5–20.
- García-Fernández, M. J. (2024). La neuroeducación en el aula infantil: aportes científicos para mejorar el desarrollo emocional. *Revista SAGA*, 10(2), 5–20.

- Hernández, J. P., López, F. M., & Cruz, A. L. (2023). Inteligencia emocional en el contexto de la educación a distancia: revisión sistemática 2020–2022. *Revista de Educación y Emociones*, 5(1), 40–60.
- Pérez-Conde, M. L., & Díaz Aguilar, C. E. (2025). *Educación emocional en el aula. Un reto formativo*. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 5(1), 1-19. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2025.5.1.e139>
- Por qué la educación emocional no es una moda ni un lujo... (2025, mayo 9). *El País*.
- Ramos, S., García, P., & Torres, L. (2023). Inteligencia emocional y compromiso académico en estudiantes adolescentes. *Educational Psychology Review*, 12(2), 120–140.
- Ruiz, M. A., Fernández, C., & Gutiérrez, J. (2024). Meta-análisis sobre la integración de prácticas socioemocionales y su impacto académico. *Revista Iberoamericana de Bienestar y Educación*, 4(1), 25–40.
- Sánchez-Camacho, R., & Grané, M. (2022). Instrumentos de evaluación de inteligencia emocional en educación primaria: revisión sistemática. *Psicología y Educación*, 17(1), 21–43. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.214>
- Schoeps, K., Tamarit, A., Postigo-Zegarra, S., & Montoya-Castilla, I. (2021). Los efectos a largo plazo de las competencias emocionales y la autoestima en los síntomas internalizantes en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.001>
- SER Navarra. (2024, septiembre 10). El 'I Premio La Vida Buena' reconoce el trabajo del IES Valle del Ebro de Tudela. Cadena SER.
- Torres Moreira, J. E., & Robalino Torres, D. A. (2025). *La Educación Emocional en la primera infancia como prevención de trastornos: revisión sistemática*. *Revista Gner@ndo*, 5(1), 1-20.