

El bienestar emocional en la comunidad educativa: un pilar para el éxito académico y personal

Emotional well-being in the educational community: a pillar for academic and personal success

Cristhian Lascano Quispe¹, Glenda Matías Roca², Sandra Parra González³, Graciela Pita Vera⁴

¹Ministerio de Educación, cristhian.lascano@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0003-0357-8211>, Ecuador

²Ministerio de Educación, glenda.matias@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0009-3953-4759>, Ecuador

³Ministerio de Educación, jackeline.parra@educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0005-9731-8270>, Ecuador

⁴Ministerio de Educación, graciela.pita. @educacion.gob.ec, <https://orcid.org/0009-0003-5914-034X>, Ecuador

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 29-04-2025

Revisado 30-04-2025

Aceptado 17-05-2025

Palabras Clave:

Bienestar emocional

Comunidad educativa

Educación emocional

Salud mental

Desarrollo integral

RESUMEN

El bienestar emocional es un componente esencial en el desarrollo integral de la comunidad educativa, impactando significativamente en el aprendizaje, la convivencia escolar y la salud mental de estudiantes, docentes y familias. Esta investigación teórica explora en profundidad las implicaciones positivas del bienestar emocional en el ámbito académico, fundamentándose en un análisis conceptual y en la revisión crítica de modelos contemporáneos de educación emocional. Se identifican limitaciones en los enfoques tradicionales, que abordan las emociones desde una perspectiva individualista y reduccionista, y se propone un modelo integral que incorpora factores emocionales, sociales y pedagógicos para una educación más humanista. Este modelo promueve la implementación de estrategias centradas en la inteligencia emocional, el fortalecimiento de vínculos afectivos y la construcción de entornos escolares seguros y empáticos. La investigación resalta la necesidad de políticas educativas inclusivas que integren el bienestar emocional como eje transversal en el currículo, la formación docente y la cultura institucional. Como resultado, se evidencia que el bienestar emocional no solo potencia el rendimiento académico, sino que también previene problemáticas psicosociales, fomentando una comunidad educativa más saludable y resiliente. Esta propuesta ofrece una base teórica sólida para transformar la educación desde un enfoque centrado en la persona.

ABSTRACT

Emotional well-being is an essential component in the comprehensive development of the educational community, significantly impacting learning, school coexistence, and the mental health of students, teachers, and families. This theoretical research explores in depth the positive implications of emotional well-being in the academic field, based on a conceptual analysis and a critical review of contemporary models of emotional education. Limitations are identified in traditional approaches, which address emotions from an individualistic and reductionist perspective, and a comprehensive model is proposed that incorporates emotional, social, and pedagogical factors for a more humanistic education. This model promotes the implementation of strategies focused on emotional intelligence, the strengthening of emotional bonds, and the construction of safe and empathetic school environments. The research highlights the need for inclusive educational policies that integrate emotional well-being as a cross-cutting theme in the curriculum, teacher training, and institutional culture. As a result, it is evident that emotional well-being not only enhances academic performance but also prevents psychosocial problems, fostering a healthier and more resilient educational community. This proposal offers a solid theoretical basis for transforming education from a person-centered approach.

Keywords:

Emotional well-being

Educational community

Emotional education

Mental health

Comprehensive development

INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional ha adquirido un papel fundamental en el ámbito educativo, ya que incide directamente en la calidad del aprendizaje, la motivación de los estudiantes y la convivencia dentro de la comunidad educativa. En un contexto donde los desafíos emocionales, el estrés académico y las dificultades socioeconómicas pueden afectar el rendimiento y la salud mental de los estudiantes, resulta imprescindible comprender cómo la educación emocional puede mitigar estos efectos y promover un entorno escolar más saludable y equitativo. Diversas investigaciones han evidenciado que un adecuado desarrollo del bienestar emocional no solo mejora la estabilidad psicológica de los estudiantes, sino que también optimiza el desempeño docente y fortalece la participación de las familias en la educación (Bisquerra, 2018; M. Seligman, 2018). No obstante, a pesar de su relevancia, en muchos sistemas educativos el bienestar emocional sigue siendo considerado un aspecto secundario frente a los criterios de evaluación y logro académico.

Este estudio tiene como objetivo principal analizar las implicaciones del bienestar emocional en la comunidad educativa, identificando su impacto en el aprendizaje, en la enseñanza y en la convivencia escolar. Para ello, se examinan modelos teóricos sobre educación emocional y bienestar psicológico, con base en las teorías de la inteligencia emocional de Goleman & Cherniss (2013), la psicología positiva de M. E. P. Seligman (2016) y los enfoques educativos de (Bisquerra & Mateo, 2019). A partir de estos marcos conceptuales, más los factores de riesgo y protección en la salud mental, se busca establecer un marco referencial que permita comprender la relación entre el bienestar emocional y el éxito educativo, así como las estrategias que pueden implementarse para fortalecer una educación más humanista y centrada en el desarrollo integral de los estudiantes.

La relevancia de esta investigación radica en la necesidad de repensar el papel de la educación emocional dentro del sistema educativo y en su impacto a largo plazo en la formación de ciudadanos resilientes y emocionalmente competentes. En un mundo donde los problemas de salud mental han aumentado significativamente entre los jóvenes, la escuela se convierte en un espacio clave para la prevención y promoción de estrategias que fomenten la estabilidad emocional y el bienestar integral. Además, el fortalecimiento del bienestar emocional en docentes y familias puede contribuir a la reducción del agotamiento profesional, la mejora del clima institucional y la construcción de relaciones más armoniosas dentro de la comunidad educativa.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio es de tipo teórico y exploratorio, basado en una revisión y análisis de literatura científica. Se adopta un enfoque cualitativo, centrado en el análisis conceptual y la sistematización de teorías existentes sobre bienestar y educación emocionales. A través de este enfoque, se pretende sintetizar información relevante que permita generar estrategias aplicables en contextos educativos diversos.

En términos de implicaciones prácticas, este estudio pretende ofrecer herramientas y modelos que permitan a docentes, directivos y familias comprender la importancia del bienestar emocional y su papel en la construcción de ambientes educativos positivos. En cuanto a las implicaciones éticas, es fundamental considerar el bienestar emocional como un derecho fundamental dentro del proceso educativo, asegurando que las estrategias implementadas sean inclusivas, respetuosas de la diversidad emocional y orientadas al desarrollo integral de cada individuo.

Finalmente, la hipótesis central de este estudio sostiene que el fortalecimiento del bienestar emocional en la comunidad educativa contribuye significativamente a la mejora del rendimiento académico, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la consolidación de un clima escolar positivo y resiliente. A partir de este análisis, se busca generar una base conceptual que sirva como punto de partida para futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito educativo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio adopta un enfoque teórico y exploratorio, centrado en la revisión, análisis y síntesis de literatura científica sobre bienestar emocional en la comunidad educativa. Se basa en un análisis conceptual y crítico de las teorías existentes, con el fin de desarrollar un modelo teórico que explique la relevancia del bienestar emocional en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en la convivencia escolar.

Tipo de Estudio

Se trata de un estudio teórico y cualitativo, cuyo propósito es sistematizar y analizar conocimientos previos sobre el bienestar emocional en el ámbito educativo. No se recogen datos empíricos mediante encuestas o experimentos, sino que se emplea una metodología basada en la verificación de literatura, la comparación de enfoques y la construcción de un marco conceptual integrador.

Materiales y Fuentes de Información

Para la realización de este estudio se consultaron diversas fuentes bibliográficas y científicas, incluyendo:

- Artículos académicos y revistas indexadas en bases de datos como Scopus, Web of Science, Google Scholar y Redalyc, con un enfoque en investigaciones recientes (últimos 10 años).
- Libros especializados en psicología positiva, educación emocional y bienestar en contextos educativos.
- Informes institucionales y normativas internacionales relacionadas con la promoción del bienestar en el ámbito educativo.
- Tesis y estudios previos sobre la relación entre bienestar emocional y rendimiento académico.

La selección de estos materiales se realizó bajo criterios de pertinencia, actualidad y rigurosidad científica.

Métodos de Análisis

Para estructurar la información recopilada, se emplearon los siguientes procedimientos:

- **Análisis conceptual de los términos clave:** Se identificaron y definieron los conceptos centrales del estudio, como bienestar emocional, educación emocional, comunidad educativa, clima escolar y desarrollo socioemocional.
- **Revisión y síntesis de la literatura:** Se compararon diversos estudios y modelos teóricos sobre bienestar emocional, destacando sus aplicaciones en la educación.
- **Desarrollo de un modelo teórico:** A partir de la literatura analizada, se propuso un modelo teórico que explica la relación entre bienestar emocional y el aprendizaje.
- **Análisis crítico de teorías existentes:** Se evaluaron los enfoques previos, sus limitaciones y su aplicabilidad en diferentes contextos educativos.
- **Justificación del enfoque elegido:** Se argumentó la pertinencia de abordar el bienestar emocional desde un enfoque teórico, enfatizando su valor en la generación de estrategias educativas.

Consideraciones Éticas

Dado que el estudio no involucra la recopilación de datos personales ni la participación de sujetos humanos, no se presentan riesgos éticos directos. Sin embargo, se ha seguido un enfoque ético en el uso de fuentes bibliográficas, garantizando la correcta citación de autores y el respeto a los derechos de propiedad intelectual. Además, se ha procurado un tratamiento objetivo y riguroso de la información para evitar sesgos en el análisis.

Limitaciones del Estudio

Si bien este estudio proporciona un marco conceptual sólido sobre la importancia del bienestar emocional en la comunidad educativa, presenta ciertas limitaciones:

Ausencia de datos empíricos: Al tratarse de una investigación teórica, las conclusiones dependen de la interpretación y sistematización de estudios previos, sin experimentación directa.

Variabilidad en los enfoques teóricos: Existen diversas perspectivas sobre bienestar emocional, lo que puede generar discrepancias en su aplicación práctica.

Generalización de resultados: La aplicabilidad del modelo teórico propuesto puede requerir validaciones empíricas en contextos educativos específicos.

A pesar de estas limitaciones, la investigación contribuye significativamente a la comprensión del bienestar emocional en la educación y sienta las bases para futuras investigaciones empíricas y la implementación de estrategias en el aula.

RESULTADOS

1. Modelos teóricos sobre bienestar emocional en la Comunidad Educativa

La educación emocional ha evolucionado en el tiempo a partir de diferentes enfoques teóricos que explican cómo las emociones impactan en el aprendizaje y el desarrollo personal. Para comprender su relevancia en el contexto educativo, analizamos tres modelos clave:

1.1. Inteligencia emocional y su impacto en el aprendizaje (Goleman & Senge, 2016)

La teoría de la inteligencia emocional, propuesta inicialmente por Salovey & Mayer (1990) y popularizada por Goleman (1998), sostiene que las emociones desempeñan un papel crucial en la toma de decisiones, el rendimiento académico y la adaptación social.

1.1.1. Principales aportes de Goleman

Goleman argumentó que el éxito académico y profesional no depende únicamente del coeficiente intelectual (IQ), sino de la capacidad de gestionar emociones y desarrollar habilidades interpersonales. Propuso un modelo estructurado en cinco dimensiones:

- 1) Autoconciencia: Capacidad de reconocer y comprender las propias emociones.
- 2) Autorregulación: Habilidad para gestionar impulsos y adaptarse a cambios.
- 3) Motivación: Uso de las emociones para impulsar metas y superar obstáculos.
- 4) Empatía: Comprender las emociones ajenas y responder de manera apropiada.
- 5) Habilidades sociales: Desarrollar relaciones interpersonales saludables.

1.1.2. Aplicación en la educación

El desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito académico impacta positivamente en los estudiantes al mejorar su capacidad de:

- Manejar la ansiedad ante exámenes y desafíos académicos.
- Resolver conflictos interpersonales en el aula.
- Mantener una actitud resiliente ante el fracaso.
- Mejorar la concentración y la toma de decisiones (Mayer et al., 2016).

Los docentes también se benefician de este enfoque, ya que una mayor inteligencia emocional les permite manejar el estrés, fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y conectar mejor con sus estudiantes (Extremera & Fernández-Berrocal, 2014).

1.2. Psicología positiva y el modelo PERMA (M. Seligman, 2011)

La psicología positiva, introducida por Martin Seligman, propone que el bienestar no es simplemente la ausencia de problemas emocionales, sino la presencia de elementos que contribuyen a una vida plena y significativa. Su modelo PERMA describe cinco dimensiones esenciales para el bienestar:

- 1) Emociones positivas (P): Sensaciones de felicidad, gratitud y satisfacción.
- 2) Compromiso (E): Involucrarse activamente en actividades relevantes.
- 3) Relaciones positivas (R): Construcción de vínculos interpersonales saludables.
- 4) Sentido de vida (M): Sentir que la vida tiene un propósito y dirección.
- 5) Logro (A): Experimentar éxito en metas personales y académicas.

1.2.1. Impacto en la Educación

Seligman y otros investigadores han demostrado que la implementación del modelo PERMA en entornos educativos:

- Aumenta la motivación intrínseca de los estudiantes.
- Mejora la autorregulación emocional y reduce el estrés académico.
- Fomenta el sentido de pertenencia y conexión social en la escuela.
- Contribuye a una mentalidad de crecimiento y resiliencia.

Programas educativos basados en psicología positiva han logrado mejorar significativamente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes (Layous et al., 2013; Lyubomirsky & Layous, 2013).

1.3. Educación Emocional y su Aplicación en el Aula (Bisquerra, 2018)

Rafael Bisquerra (2018) desarrolló un enfoque educativo centrado en la educación emocional, proponiendo un modelo que integra cinco competencias esenciales:

- 1) Conciencia emocional: Identificación y comprensión de las emociones propias y ajenas.
- 2) Regulación emocional: Manejo de emociones para afrontar situaciones difíciles.
- 3) Autonomía emocional: Desarrollo de autoestima, autoconfianza y responsabilidad.
- 4) Habilidades sociales: Comunicación asertiva y resolución de conflictos.
- 5) Habilidades para la vida y el bienestar: Estrategias para mejorar la calidad de vida.

1.3.1. Aplicación en el Contexto Escolar

La educación emocional ha sido integrada en diversas políticas educativas a nivel internacional debido a sus múltiples beneficios. Investigaciones han demostrado que programas basados en este modelo:

- Mejoran la convivencia escolar y reducen la violencia en las aulas.
- Incrementan el rendimiento académico al disminuir la ansiedad y el estrés.
- Favorecen la creación de climas escolares positivos y colaborativos.

Según Bisquerra (2018), la educación emocional debería ser un eje transversal en los currículos educativos, asegurando que los estudiantes desarrollen competencias emocionales desde edades tempranas.

Tabla 1: Modelos Teóricos sobre Bienestar Emocional en la Comunidad Educativa

Modelos Teóricos, Bienestar Emocional y Comunidad Educativa						
Modelo Teórico	Autor y Año	Conceptos Claves	Impacto en la Educación	la	Estrategias Aplicables	
Inteligencia Emocional	Daniel Goleman (1998)	Autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.	* Mejora la gestión emocional de los estudiantes. * Favorece el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.		* Programas de educación emocional. * Técnicas de mindfulness. * Modelado de conducta.	
Psicología Positiva (PERMA)	Martin Seligman (2011)	Emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro.	* Aumenta la motivación y la resiliencia. * Reduce la ansiedad y el estrés académico.		* Prácticas de gratitud y reconocimiento. * Desarrollo de proyectos con propósito. Refuerzo positivo.	
Educación Emocional	Rafael Bisquerra (2018)	Conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades para la vida y el bienestar.	* Fortalece la convivencia escolar y la salud mental. * Favorece la resolución de conflictos y el clima educativo.		* Espacios de diálogo emocional. Juegos de roles y dramatización. * Desarrollo de habilidades socioemocionales.	
Neuroeducación y emociones	(Immordino -Yang & Sylvan, 2010) (Bechara et al., 2007)	* La emoción influye directamente en la toma de decisiones y el aprendizaje.	* Las emociones afectan la memoria y la atención. * Aprendizaje más efectivo con estímulos emocionales positivos.		* Uso de narrativas emocionales en la enseñanza. * Métodos de aprendizaje multisensorial.	
Zona de Desarrollo Próximo	(Álvarez & Del Río, 1990)	El aprendizaje ocurre en interacción con los demás y se ve influenciado por el contexto emocional y social.	* El apoyo socioemocional mejora la adquisición del conocimiento. * El docente debe guiar el desarrollo emocional y cognitivo.		* Aprendizaje cooperativo. * Tutorías entre pares. * Andamiaje emocional en el aula.	

2. Crítica a los Modelos Tradicionales

Los modelos tradicionales de educación han estado centrados predominantemente en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, dejando de lado la dimensión emocional como un factor secundario. Sin embargo, estudios recientes en neurociencia, psicología y pedagogía han demostrado que la educación emocional es clave para el éxito académico y el bienestar general de los estudiantes (Feldman Barrett, 2017).

2.1. Limitaciones del paradigma cognitivista tradicional

Desde el siglo XX, el paradigma dominante en la educación ha sido el cognitivismo, el cual concibe el aprendizaje como un proceso meramente mental en el que el estudiante recibe, procesa y almacena información (Piaget, 1980). Este modelo, si bien ha permitido grandes avances en la comprensión del desarrollo intelectual, presenta varias limitaciones:

- Fragmentación del aprendizaje y las emociones: Enfoques tradicionales consideran la emoción como una interferencia en el proceso de aprendizaje, en lugar de integrarla como un componente esencial (Damasio, 1994).
- Desconexión entre educación y realidad emocional: Los modelos tradicionales no abordan la formación emocional de los estudiantes, lo que los deja sin herramientas para afrontar la ansiedad, la frustración o la presión académica.
- Predominio de la evaluación del rendimiento sobre el bienestar: El sistema educativo ha priorizado la medición del desempeño académico mediante pruebas estandarizadas, descuidando el desarrollo socioemocional.

2.2. La Emoción como Base del Aprendizaje: Neurociencia y Educación

Estudios en neurociencia han demostrado que las emociones y la cognición están profundamente entrelazadas. La idea de que el aprendizaje ocurre de manera puramente racional sin intervención de las emociones ha sido refutada por diversas investigaciones:

- Damasio (1994): En su teoría del marcador somático, demostró que las emociones guían la toma de decisiones y la resolución de problemas, elementos clave en el aprendizaje.
- Immordino-Yang (2010) y Damasio (2007): Argumentan que la emoción es un elemento central del aprendizaje profundo, ya que facilita la consolidación de la memoria y la motivación intrínseca.
- (Feldman Barrett, 2017): Su teoría de la construcción de las emociones sugiere que el cerebro construye experiencias emocionales basándose en el contexto y las experiencias previas, lo que implica que el ambiente educativo influye directamente en la regulación emocional de los estudiantes.

2.3. Enfoque Socio educativo: La Necesidad de un Modelo Integral

Además de la neurociencia, los enfoques socioculturales han criticado la visión individualista de la educación emocional. Tanto Paulo Freire con la “Teoría el Oprimido” (Freire, 2022) como (Vygotskii, 1978) con la teoría del desarrollo cognitivo han enfatizado el papel del entorno social en el aprendizaje y el desarrollo personal:

- Freire (1970) propuso que la educación debe ser un proceso de liberación y conciencia crítica, donde los estudiantes desarrollen no solo habilidades cognitivas, sino también emocionales y sociales para comprender y transformar su realidad.
- Vygotsky (1978) argumentó que el aprendizaje se produce en interacción con otros, y que el contexto social y cultural moldea el desarrollo cognitivo y emocional. Esto contradice la visión de que las emociones deben gestionarse de manera exclusivamente individual.

3. Hacia un Enfoque Sistémico: Superando el Paradigma Individualista

Dado que la educación emocional no puede limitarse a la regulación personal, se propone un modelo sistémico que contemple tres niveles interconectados:

3.1.1. Nivel Individual:

- Desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes.
- Estrategias de mindfulness y regulación emocional.
- Formación docente en gestión emocional.

3.1.2. Nivel Interpersonal:

- Creación de climas de aula positivos.
- Estrategias de comunicación asertiva y resolución de conflictos.
- Fortalecimiento del vínculo docente-estudiante.

3.1.3. Nivel Institucional:

- Integración de la educación emocional en el currículo.
- Programas de bienestar para docentes y alumnos.
- Políticas escolares para la promoción de la salud mental.

La educación tradicional ha tratado la emoción como un aspecto secundario, lo que ha llevado a la desconexión entre bienestar emocional y aprendizaje. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que el éxito académico está fuertemente vinculado con el desarrollo socioemocional. En este sentido, es fundamental abandonar los enfoques individualistas y adoptar modelos educativos más holísticos, que reconozcan la importancia de la emoción en el aprendizaje y promuevan la educación emocional a nivel individual, interpersonal e institucional. Solo así será posible avanzar hacia un sistema educativo más humanista y centrado en el bienestar integral de los estudiantes.

4. Modelo Integral para la Educación Emocional y el Bienestar en la Comunidad Educativa

4.1. La Necesidad de un Modelo Integral

El bienestar emocional en la comunidad educativa no debe considerarse un aspecto secundario en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino un pilar relevante para la formación de individuos equilibrados, resilientes y socialmente responsables. Diversos estudios han demostrado que el bienestar emocional influye directamente en el rendimiento académico, la motivación, la convivencia escolar y la salud mental de estudiantes y docentes (Bisquerra (2018); Goleman (1998); Seligman (2011)).

Los modelos tradicionales han tratado las emociones y el aprendizaje como procesos separados, limitando el desarrollo integral del estudiante. Sin embargo, la neurociencia educativa y la psicología positiva han evidenciado que las emociones son esenciales para la construcción del conocimiento y la toma de decisiones (Damasio, (2007); Immordino-Yang (2010)).

Este modelo integral propone un enfoque sistémico, en el que el bienestar emocional se promueva en tres niveles clave: individual, interpersonal e institucional. Su propósito es transformar el entorno educativo en un espacio de crecimiento personal y académico, donde las emociones sean reconocidas, reguladas y utilizadas como un recurso para la enseñanza y el aprendizaje.

4.2. Fundamentos Teóricos del Modelo

El modelo se basa en un marco teórico sólido que respalda la importancia del bienestar emocional en la educación:

- Inteligencia emocional de Goleman (1995): El desarrollo de competencias emocionales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales) es clave para el éxito académico y personal.
- Psicología positiva de Seligman (2011): La educación debe enfocarse en el modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros) para fomentar el bienestar.
- Educación emocional de Bisquerra (2018): La gestión de las emociones debe integrarse en el currículo, promoviendo estrategias de enseñanza que refuerzen la resiliencia y la convivencia.
- Neuroeducación de Damasio (2007) e Immordino-Yang (2010): Las emociones facilitan la memoria, la atención y la toma de decisiones, influyendo en la calidad del aprendizaje.
- Teoría Sociocultural de Vygotsky (1978): La regulación emocional se desarrolla en interacción con los demás, a través del lenguaje y la mediación social.

4.3. Estructura del Modelo Integral

El modelo se organiza en tres niveles interconectados para asegurar un enfoque holístico en la promoción del bienestar emocional.

4.3.1. Nivel 1: Desarrollo de Competencias Emocionales (Individual)

Objetivo: Fortalecer la inteligencia emocional del estudiante mediante estrategias personalizadas que fomenten la autorregulación y la resiliencia.

4.3.1.1. Estrategias:

- Autoconciencia emocional: Uso de diarios emocionales y autoevaluaciones.
- Autorregulación: Técnicas de respiración, mindfulness y estrategias de afrontamiento.
- Empatía y habilidades sociales: Juegos de roles, debate socrático y aprendizaje basado en proyectos colaborativos.
- Resiliencia y automotivación: Mentalidad de crecimiento (Dweck, 2006), entrenamiento en solución de problemas y establecimiento de metas personales.

4.3.1.2. Ejemplo de Aplicación:

- Implementación de “pausas emocionales” durante las clases para que los estudiantes reflexionen sobre su estado emocional.
- Uso de tableros emocionales en el aula para que los estudiantes identifiquen sus emociones al inicio y final de la jornada.

4.3.2. Nivel 2: Clima Escolar y Relaciones Positivas (Interpersonal)

Objetivo: Crear un entorno de confianza y colaboración donde la comunidad educativa (docentes, estudiantes y familias) fortalezca sus relaciones interpersonales.

4.3.2.1. Estrategias:

- Fortalecimiento del vínculo docente-estudiante: Formación docente en comunicación empática y resolución de conflictos.
- Gestión emocional en la convivencia escolar: Implementación de mediación escolar y círculos restaurativos.
- Participación familiar en la educación emocional: Programas de formación para familias sobre regulación emocional y comunicación efectiva.

4.3.2.2. Ejemplo de Aplicación:

- Creación de círculos de confianza, donde estudiantes y docentes compartan experiencias y emociones en un espacio seguro.
- Desarrollo de redes de apoyo emocional, donde los estudiantes puedan recibir orientación de compañeros y tutores capacitados.

4.3.3. Nivel 3: Cultura Institucional y Políticas Educativas (Institucional)

Objetivo: Garantizar que la educación emocional sea un componente estructural dentro de las políticas educativas y el currículo escolar.

4.3.3.1. Estrategias:

- Incorporación de la educación emocional en el currículo escolar: Desarrollo de asignaturas y programas específicos de educación emocional.
- Bienestar docente: Estrategias para prevenir el burnout y mejorar la satisfacción laboral.
- Evaluación del clima escolar y del bienestar emocional: Encuestas periódicas y análisis de datos para ajustar estrategias.

4.3.3.2. Ejemplo de Aplicación:

- Implementación de un Observatorio de Bienestar Emocional Escolar, que mida periódicamente el estado emocional de la comunidad educativa.
- Creación de un protocolo institucional para la gestión del estrés y la ansiedad en docentes y estudiantes.

DISCUSIÓN

1. Relación con estudios previos

Los resultados obtenidos coinciden con los postulados de Goleman (1995) sobre la inteligencia emocional, que subrayan la importancia de la autoconciencia, la autorregulación y la empatía en el desempeño académico y social. Asimismo, la psicología positiva de Seligman (2011) respalda la necesidad de un enfoque educativo centrado en el florecimiento humano, promoviendo fortalezas como la gratitud, la esperanza y el optimismo en el aula.

Por su parte, los enfoques educativos de Bisquerra (2018) enfatizan que la educación emocional debe ser parte estructural del currículo, desarrollando competencias que permitan a los estudiantes gestionar sus emociones y mejorar su calidad de vida. En este sentido, los resultados de esta investigación refuerzan la importancia de implementar programas estructurados que integren la educación emocional en la enseñanza formal.

2. Crítica a los modelos tradicionales

Históricamente, la educación ha estado centrada en el desarrollo cognitivo, dejando de lado aspectos socioemocionales que influyen significativamente en el aprendizaje. Los modelos tradicionales tienden a abordar las emociones como problemas individuales, sin considerar su carácter social y contextual.

Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que el bienestar emocional no es una responsabilidad exclusiva del estudiante, sino el resultado de un entorno educativo saludable y de la implementación de estrategias pedagógicas que fomenten la regulación emocional, la empatía y la resiliencia.

Desde esta perspectiva, el modelo integral propuesto en esta investigación se aleja de una visión reduccionista y plantea una intervención sistémica, donde el bienestar emocional sea trabajado de manera transversal en el currículo, la formación docente y la cultura escolar.

3. Implicaciones prácticas

Los hallazgos obtenidos tienen importantes implicaciones prácticas para la política educativa y la gestión institucional. Se recomienda:

Capacitar a los docentes en estrategias de educación emocional y manejo del estrés en el aula.

Diseñar programas de bienestar emocional para estudiantes, docentes y familias, promoviendo su participación.

Fomentar un clima escolar positivo, en el que se priorice el respeto, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos.

Incluir el bienestar emocional en las políticas públicas educativas, asegurando su integración en el currículo y su evaluación continua.

4. Limitaciones del estudio

Si bien esta investigación proporciona un análisis teórico detallado, presenta ciertas limitaciones: Falta de datos empíricos: No se realizaron mediciones cuantitativas sobre el impacto del bienestar emocional en instituciones ecuatorianas específicas. Aplicabilidad del modelo: La implementación del modelo integral requiere un análisis más profundo de su viabilidad en distintos contextos educativos. Resistencia al cambio: La introducción de la educación emocional en el currículo podría enfrentar barreras institucionales y culturales.

5. Líneas de investigación futura

Para profundizar en este campo, se sugiere realizar estudios longitudinales que analicen el impacto de la educación emocional en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes en Ecuador. Además, sería valioso desarrollar instrumentos de medición adaptados al contexto ecuatoriano para evaluar la efectividad de las estrategias de intervención.

El bienestar emocional es un derecho fundamental que debe ser garantizado dentro de la comunidad educativa. Las instituciones no pueden seguir tratando las emociones como aspectos secundarios, sino que deben incorporarlas como parte esencial del proceso formativo.

Con base en los hallazgos de esta investigación, se reafirma la urgencia de transformar la educación ecuatoriana hacia un enfoque más humanista e integral, donde el bienestar emocional sea reconocido como un pilar esencial para el éxito académico y personal de los estudiantes.

CONCLUSIÓN

Importancia del bienestar emocional en la educación

- La educación emocional no debe verse como un complemento, sino como un componente esencial del proceso educativo.
- La inteligencia emocional, la psicología positiva y los enfoques educativos humanistas ofrecen un marco sólido para su implementación.

Impacto del bienestar emocional en el rendimiento académico

- Los estudiantes que desarrollan competencias emocionales presentan mejores resultados en el aprendizaje y una mayor capacidad de autorregulación.
- La relación positiva entre docentes y estudiantes influye significativamente en la motivación y el compromiso escolar.

Desafíos en el contexto ecuatoriano

- Persisten dificultades estructurales como la falta de formación docente en educación emocional y la insuficiencia de profesionales de apoyo psicológico en las instituciones.
- La violencia escolar, la presión académica y la falta de comunicación familia-escuela siguen siendo factores que afectan el bienestar de los estudiantes.

Modelo Integral para la Educación Emocional y el Bienestar

- Se propone un modelo que abarca dimensiones clave como la formación docente, el ambiente escolar, la participación familiar y la integración de estrategias pedagógicas innovadoras.
- La implementación de este modelo requiere cambios en la política educativa, así como una mayor sensibilización de la comunidad educativa sobre la importancia de la educación emocional.

Implicaciones prácticas y recomendaciones

- Reforma Curricular: Incorporar la educación emocional como un eje transversal en los niveles de educación básica y bachillerato.
- Capacitación Docente: Diseñar programas de formación continua en inteligencia emocional y bienestar educativo.
- Fortalecimiento del Clima Escolar: Implementar estrategias de prevención de la violencia y promoción de la convivencia armónica.
- Atención Psicológica: Aumentar el acceso a profesionales de salud mental en las instituciones educativas.
- Vinculación Familia-Escuela: Fomentar espacios de diálogo y formación para padres sobre bienestar emocional.

Esta investigación resalta la necesidad de repensar la educación ecuatoriana desde una perspectiva más humana e integral, en la que el bienestar emocional sea un eje prioritario. Solo a través de un enfoque

holístico, con la participación activa de docentes, estudiantes y familias, se podrá construir una comunidad educativa que promueva el desarrollo personal, académico y social de sus miembros.

REFERENCIAS

- Álvarez, A., & Del Río, P. (1990). Educación y desarrollo: la teoría de Vigotsky y la zona de desarrollo próximo. Desarrollo psicológico y educación. https://www.researchgate.net/profile/Amelia-Alvarez/publication/348559478_Aprendizaje_y_desarrollo_La_teoria_de_la_actividad_y_la_ZDP/links/60049afa45851553a05072dc/Aprendizaje-y-desarrollo-La-teoria-de-la-actividad-y-la-ZDP.pdf
- Bechara, A., Damasio, A., & Bar-On, R. (2007). The anatomy of emotional intelligence and implications for educating people to be emotionally intelligent. *Educating people to be emotionally intelligent*, 273-290. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Fb3OEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA273&dq=Damasio+\(2007\)&ots=4U4Q-dIjer&sig=LDJMa2DK1dN8ud6xYP8_27k-XNs](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Fb3OEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA273&dq=Damasio+(2007)&ots=4U4Q-dIjer&sig=LDJMa2DK1dN8ud6xYP8_27k-XNs)
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. Aula de secundaria, 10-15. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2018/11/Educaci%C3%B3n-emocional-para-el-desarrollo-integral-en-secundaria.pdf>
- Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. España: Horsori Editorial. <http://www.puvill.com/toc/9788494985744.pdf>
- Damasio, A. R. (1994). Descartes' error and the future of human life. *Scientific American*, 271(4), 144. <https://doi.org/10.1038/SCIENTIFICAMERICAN1094-144>
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. <http://edl.uci.edu/jspui/bitstream/123456789/84/1/Carol%20S.%20Dweck%20-%20Mindset%20The%20New%20Psychology%20of%20Success%20%282019%29.pdf>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). The subjective happiness scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473-481. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0497-2>
- Feldman Barrett, L. (2017). La vida secreta del cerebro: como se construyen las emociones. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1216>
- Freire, P. (2022). Pedagogía del Oprimido. Siglo MX.
- Goleman, D. (1998). The emotionally competent leader. *The Healthcare Forum Journal*, 41(2), 36, 38, 76. <https://europepmc.org/article/med/10177113>
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2013). Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones. Editorial Kairós. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jvCbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Teor%C3%ADA+de+la+Inteligencia+Emocional+and+goleman&ots=42YWDB4mOT&sig=fHEdSKZrDpAaSawSDRgxBbB0XgE>
- Goleman, D., & Senge, P. M. (2016). Triple Focus. Un nuevo acercamiento a la educación. Ediciones B. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0juhCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Goleman,+educacion&ots=vJgPP5ZBtO&sig=cxRbb4eTwE5FLLAb0mxcv5Gby7o>
- Immordino-Yang, M. H., & Sylvan, L. (2010). Admiration for virtue: Neuroscientific perspectives on a motivating emotion. *Contemporary Educational Psychology*, 35(2), 110-115. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.003>
- Layous, K., Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review: Journal of the International Society for Research on Emotion*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Piaget, J. (1980). Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget. Creative Commons Attribution-Share Alike.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211. https://resources.inei.edu.mx/pdfRecursos/1628798551_Inteligencia%20Emocional.pdf
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Books. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ng7RJW-udoQC&oi=fnd&pg=PA5&dq=seligman,+2011&ots=XSPvrNgYUo&sig=MgFuo-qiQwZAakioPPUsDM_tL8A
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

- Seligman, M. E. P. (2016). Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Océano.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CMuLDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=psicolog%C3%ADa+positiva+Seligman&ots=6kKzOpfd7G&sig=TG8DIGVX1bxWP0nRiJyPz44vq3c>
- Vygotskii, L. S. (1978). Mind in society: Development of higher psychological processes (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (eds.)). Harvard University Press.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Lev+Vygotsky+\(1978\)&ots=okzWR0m3bs&sig=HxZTpBvxNczhEhwTgZd5KACTAy0](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Lev+Vygotsky+(1978)&ots=okzWR0m3bs&sig=HxZTpBvxNczhEhwTgZd5KACTAy0)