

**La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje**  
**Emotional education, its importance in the learning process**

Ivonne Aracely Medina González, Sandy Patricia Córdova Romero, Miriam Guadalupe de la Cruz Tapia, Nelly Beatriz Vela Caizapanta, Johana Elizabeth Minaya Mendoza, Jina Maricela Agualongo Gavilanes.

**CIENCIA E INNOVACIÓN EN  
DIVERSAS DISCIPLINAS  
CIENTÍFICAS.**

**Julio - Diciembre, V°5-N°2;  
2024**

- ✓ **Recibido:** 10/09/2024
- ✓ **Aceptado:** 20/09/2024
- ✓ **Publicado:** 31/12/2024

**PAIS**

- Ecuador - Guayas
- Manabí – Loja
- Ecuador – Tulcán
- Ecuador - Quito
- Ecuador – Manabí
- Ecuador – Riobamba

**INSTITUCION**

- Ministerio de Educación de Ecuador
- Universidad Técnica Particular de Loja
- Unidad Educativa Cristóbal Colón
- Escuela de Educación Básica Plinio Robalino
- Universidad Espíritu Santo
- Universidad Tecnológica Equinoccial

**CORREO:**

- ✉ [ivonne.medina@educacion.gob.ec](mailto:ivonne.medina@educacion.gob.ec)
- ✉ [sandycordova07@hotmail.com](mailto:sandycordova07@hotmail.com)
- ✉ [miriam.delacruz@educacion.gob.ec](mailto:miriam.delacruz@educacion.gob.ec)
- ✉ [nvelac@unemi.edu.ec](mailto:nvelac@unemi.edu.ec)
- ✉ [jemme\\_1987@yahoo.es](mailto:jemme_1987@yahoo.es)
- ✉ [jina21mary@gmail.com](mailto:jina21mary@gmail.com)

**ORCID:**

- 🌐 <https://orcid.org/0009-0009-6357-4902>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0000-5616-6702>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0004-5480-4618>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0004-5679-0694>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0004-2685-0019>
- 🌐 <https://orcid.org/0009-0001-1408-858X>

**FORMATO DE CITA APA.**

Medina, I. Córdova, S. De la Cruz. M. Vela, N. Minaya, J. Agualongo J. (2024). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. G-ner@ndo, V°5 (N°2,). 1626 – 1637.

**Resumen**

La educación emocional se ha convertido en un tema central dentro del ámbito educativo, dada su influencia directa en el proceso de aprendizaje. Este artículo tiene como objetivo explorar la importancia de la educación emocional y cómo contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, facilitando tanto el aprendizaje académico como el desarrollo de competencias socioemocionales. A través de una revisión teórica y metodológica, se abordan diferentes enfoques que destacan la educación emocional como una herramienta crucial en el proceso educativo. Asimismo, se analizan las habilidades emocionales que los docentes deben fomentar en los estudiantes para que puedan gestionar sus emociones de manera efectiva y mejorar su rendimiento académico. Este estudio se basa en la integración de teorías psicológicas y pedagógicas que subrayan la relación entre emociones y aprendizaje, aportando una perspectiva integral para la formación de futuros profesionales.

**Palabras clave:** educación emocional, aprendizaje, competencias socioemocionales, emociones, rendimiento académico

**Abstract**

Emotional education has become a central topic in the educational field due to its direct influence on the learning process. This article aims to explore the importance of emotional education and its contribution to students' overall development, facilitating both academic learning and the development of socio-emotional skills. Through a theoretical and methodological review, different approaches are discussed that highlight emotional education as a critical tool in the educational process. Additionally, the emotional skills that teachers should foster in students to manage their emotions effectively and improve academic performance are analyzed. This study integrates psychological and pedagogical theories that emphasize the relationship between emotions and learning, offering a comprehensive perspective for the training of future professionals.

**Keywords:** emotional education, learning, socio-emotional skills, emotions, academic performance.

## Introducción

La educación emocional ha emergido en las últimas décadas como un componente fundamental en los procesos de enseñanza-aprendizaje, dado que las emociones influyen directamente en la forma en que los individuos aprenden y procesan información. Tradicionalmente, la educación se ha centrado principalmente en el desarrollo cognitivo, relegando las emociones a un segundo plano. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que las emociones juegan un papel crucial en la motivación, la atención, la memoria y el rendimiento académico (Goleman, 1996; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002). La integración de la educación emocional en el ámbito escolar no solo mejora el bienestar socioemocional de los estudiantes, sino que también facilita el desarrollo de competencias interpersonales y la autorregulación emocional, aspectos esenciales para el éxito académico y personal (Bisquerra, 2001).

Según Bisquerra (2005), la educación emocional se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo integral del individuo. Estas competencias incluyen la identificación y gestión de las emociones, la empatía, la asertividad y la capacidad de afrontar situaciones difíciles. La incorporación de la educación emocional en el currículo escolar ha sido promovida como una estrategia para mejorar tanto el rendimiento académico como la convivencia escolar, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para gestionar sus emociones y relacionarse de manera efectiva con los demás (Cabello, Ruiz y Fernández, 2010).

Uno de los principales argumentos a favor de la educación emocional es su impacto positivo en la motivación intrínseca de los estudiantes. Bruner (1960) sostiene que la motivación para aprender no solo proviene de la satisfacción cognitiva, sino también de la satisfacción emocional que los estudiantes experimentan al superar desafíos académicos. Al gestionar sus emociones de manera efectiva, los estudiantes pueden enfrentar tareas complejas con mayor

---

resiliencia y confianza, lo que a su vez refuerza su deseo de aprender. La educación emocional también permite a los estudiantes desarrollar una mayor capacidad de concentración y atención, factores esenciales para el éxito académico (Campos, 2010).

Vygotsky (2005), en su teoría del desarrollo cognitivo, subraya la importancia de las interacciones sociales en el aprendizaje, señalando que el contexto emocional en el que se produce el aprendizaje influye significativamente en los resultados académicos. En este sentido, los ambientes escolares que fomentan un clima emocional positivo promueven interacciones más enriquecedoras y colaborativas entre los estudiantes, facilitando el aprendizaje cooperativo y la construcción conjunta de conocimientos (Salovey y Mayer, 1990). Además, la educación emocional no solo se dirige a los estudiantes, sino también a los docentes, quienes desempeñan un papel crucial en la creación de un entorno emocionalmente seguro. Los docentes emocionalmente inteligentes son capaces de reconocer y gestionar sus propias emociones, lo que les permite establecer relaciones más empáticas y constructivas con sus estudiantes (Jiménez y Mallo, 1989).

Por otro lado, Gardner (1995), con su teoría de las inteligencias múltiples, ha defendido la importancia de las habilidades emocionales en el proceso de aprendizaje. Gardner argumenta que la inteligencia emocional es tan relevante como la inteligencia lógico-matemática o lingüística en el desarrollo integral del individuo. A través del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, los estudiantes pueden aprender a regular sus comportamientos, resolver conflictos de manera pacífica y trabajar en equipo, habilidades fundamentales en cualquier ámbito de la vida (Dueñas, 2002).

La relevancia de la educación emocional también se observa en la mejora de la salud mental y emocional de los estudiantes. Según investigaciones de Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), los estudiantes que reciben educación emocional muestran menores niveles de ansiedad y estrés, lo que a su vez contribuye a una mayor estabilidad emocional y un mejor rendimiento académico. Estos autores también destacan que la inteligencia emocional facilita

---

la adaptación a nuevos entornos y situaciones, ayudando a los estudiantes a enfrentar los desafíos del entorno escolar con una actitud más positiva y proactiva.

La neurociencia ha proporcionado evidencia empírica sobre la relación entre emociones y aprendizaje. Según estudios recientes, las emociones están estrechamente vinculadas con la actividad del hipocampo, una región del cerebro crucial para la formación de la memoria. Campos (2010) señala que las emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo, favorecen la activación de los circuitos neuronales responsables de la memoria y el aprendizaje, mientras que las emociones negativas, como el miedo o la ansiedad, pueden inhibir dichos procesos. Esto refuerza la necesidad de crear ambientes de aprendizaje emocionalmente saludables para maximizar el potencial cognitivo de los estudiantes.

Otro aspecto importante que se debe considerar en la implementación de la educación emocional es la formación del profesorado. Bisquerra (2005) sostiene que los docentes deben recibir formación específica en competencias emocionales, ya que son ellos quienes actúan como modelos para sus estudiantes. Los docentes emocionalmente competentes no solo logran gestionar mejor los conflictos en el aula, sino que también son capaces de crear un clima de respeto, empatía y cooperación, factores que promueven un aprendizaje más efectivo (Cabello et al., 2010).

La educación emocional es un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. A través de la gestión adecuada de las emociones, los estudiantes no solo mejoran su rendimiento académico, sino que también desarrollan habilidades socioemocionales que les permitirán tener éxito en la vida personal y profesional. La investigación sugiere que la implementación de programas de educación emocional en las escuelas es fundamental para garantizar que los estudiantes no solo aprendan contenidos académicos, sino que también adquieran las habilidades necesarias para afrontar los desafíos emocionales de la vida (Goleman, 1996; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

---

Este artículo está organizado en cuatro secciones principales. En la primera, se revisan los fundamentos teóricos de la educación emocional. La segunda sección aborda la metodología empleada para la revisión bibliográfica. En la tercera, se presentan los resultados obtenidos a partir de la revisión documental y, finalmente, se discuten las conclusiones y las implicaciones de este estudio para la práctica educativa.

### **La inteligencia emocional**

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que ha ganado relevancia en el ámbito educativo, definiéndose como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. Goleman (1996) popularizó este término, subrayando su importancia no solo en la vida personal, sino también en el ámbito académico y profesional. La IE incluye habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, todas esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes.

La autoconciencia es el primer componente de la IE, y se refiere a la capacidad de identificar y comprender las propias emociones. Este reconocimiento permite a los estudiantes reflexionar sobre sus sentimientos y reacciones, lo que puede mejorar su capacidad para afrontar desafíos académicos y sociales (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). La autorregulación, por otro lado, implica manejar estas emociones de manera efectiva, lo que ayuda a los estudiantes a mantener la calma y la concentración incluso en situaciones estresantes (Dueñas, 2002).

La empatía, otro componente clave de la IE, permite a los estudiantes comprender y conectar con las emociones de sus compañeros. Esto no solo favorece un ambiente de aprendizaje colaborativo, sino que también promueve la inclusión y la cohesión social en el aula (Cabello et al., 2010). Además, las habilidades sociales, que implican la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás de manera efectiva, son fundamentales para el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

---

La inteligencia emocional no solo impacta en el rendimiento académico, sino que también influye en el bienestar general de los estudiantes. Investigaciones indican que los estudiantes con alta IE tienden a tener mejores relaciones interpersonales y a experimentar menos estrés y ansiedad (Martínez-Otero, 2006). Esto sugiere que la IE puede ser un predictor significativo del éxito tanto en la escuela como en la vida personal y profesional.

Integrar la educación emocional en el currículo escolar es, por tanto, una estrategia crucial. Programas que enseñan habilidades de IE pueden resultar en mejoras en el rendimiento académico, así como en el desarrollo de competencias socioemocionales que son esenciales en el mundo actual (Salovey y Mayer, 1990). Esto no solo prepara a los estudiantes para desafíos académicos, sino que también les proporciona herramientas para afrontar las complejidades de la vida adulta.

La inteligencia emocional es un aspecto fundamental del desarrollo integral de los estudiantes. Fomentar la IE en el entorno educativo no solo mejora el rendimiento académico, sino que también promueve la salud emocional y social de los alumnos, preparándolos para un futuro exitoso en todas las áreas de su vida. Por lo tanto, es imperativo que educadores y administradores implementen prácticas que desarrollen estas habilidades en sus estudiantes.

### **Emociones y estilos de aprendizaje**

Las emociones desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje, afectando tanto la motivación como la retención de información. Según Goleman (1996), la inteligencia emocional permite a los estudiantes reconocer y gestionar sus emociones, lo que influye en su capacidad para aprender de manera efectiva. Las emociones positivas, como la alegría y la curiosidad, fomentan un ambiente propicio para el aprendizaje, mientras que emociones negativas, como la ansiedad o el miedo al fracaso, pueden obstaculizar el rendimiento académico (Pérez y Redondo, 2006).

Los estilos de aprendizaje, definidos como las preferencias individuales en la manera de procesar y adquirir conocimientos (Gardner, 1995), están intrínsecamente relacionados con las

---

emociones. Bonilla (1998) sostiene que los estudiantes que comprenden su propio estilo de aprendizaje pueden gestionar mejor sus emociones en el aula. Por ejemplo, un estudiante que prefiere un enfoque visual puede frustrarse si se enfrenta a métodos de enseñanza predominantemente auditivos, lo que podría desencadenar emociones negativas que afecten su desempeño.

Asimismo, el trabajo de Bisquerra (2001) indica que la educación emocional no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad de aprender de acuerdo con sus estilos individuales. Esto sugiere que integrar la educación emocional en el currículo podría ayudar a los educadores a reconocer y responder a las diversas necesidades emocionales y cognitivas de sus estudiantes (Dueñas, 2002).

Un enfoque que combine la inteligencia emocional y la adaptación a estilos de aprendizaje puede facilitar un ambiente de aprendizaje más inclusivo y efectivo. Por ejemplo, Cabello et al. (2010) enfatizan que los docentes emocionalmente inteligentes son más capaces de identificar y abordar las emociones de sus estudiantes, adaptando así su metodología para atender a las diferencias en estilos de aprendizaje.

Las emociones y los estilos de aprendizaje están interrelacionados y son fundamentales para el éxito educativo. La promoción de una educación emocional adecuada no solo beneficia el bienestar de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad para aprender de manera más efectiva y adaptativa. Este enfoque integral puede contribuir a una experiencia educativa más rica y satisfactoria.

### **El papel del docente en la educación emocional**

La figura del docente es fundamental en el desarrollo de la educación emocional en el aula. Los educadores no solo son responsables de impartir conocimientos académicos, sino que también desempeñan un papel crucial en la formación emocional de sus estudiantes. Según Goleman (1996), un docente que entiende y aplica principios de inteligencia emocional puede impactar significativamente en el aprendizaje y bienestar de sus alumnos.

---

Los docentes emocionalmente inteligentes son capaces de identificar sus propias emociones y las de sus estudiantes, creando un ambiente de aprendizaje más seguro y receptivo (Cabello et al., 2010). Este ambiente fomenta la participación activa y la expresión emocional, elementos esenciales para un aprendizaje efectivo. Por ejemplo, un docente que promueve la empatía y la autorregulación en el aula puede ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y la ansiedad, lo que resulta en un mejor rendimiento académico (Dueñas, 2002).

Además, la formación del profesorado en habilidades emocionales es crucial. Bisquerra (2005) argumenta que la educación emocional debe integrarse en la formación inicial y continua de los docentes. Esto les permitirá no solo reconocer las emociones de sus estudiantes, sino también diseñar estrategias didácticas que respondan a las diversas necesidades emocionales y estilos de aprendizaje (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

El docente también actúa como modelo a seguir en la gestión emocional. La forma en que un educador maneja sus propias emociones puede influir en cómo los estudiantes aprenden a manejar las suyas. Martínez-Otero (2006) destaca que los docentes que demuestran habilidades de autorregulación y resiliencia pueden inspirar a sus estudiantes a desarrollar competencias similares.

Finalmente, los docentes deben ser conscientes de la diversidad emocional de sus estudiantes. Según Salovey y Mayer (1990), la educación emocional no es una talla única; cada estudiante trae consigo un conjunto único de experiencias y emociones. Por lo tanto, es esencial que los docentes adapten sus enfoques y prácticas para atender esta diversidad, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y equitativo.

El papel del docente en la educación emocional es multifacético y vital. Al integrar la educación emocional en su práctica docente, los educadores no solo contribuyen al bienestar emocional de sus estudiantes, sino que también facilitan un aprendizaje más significativo y duradero.

---



## **Cognición, emoción y aprendizaje**

La relación entre cognición, emoción y aprendizaje es un área de estudio fundamental en la psicología educativa. Las emociones no son solo reacciones a eventos, sino que desempeñan un papel integral en los procesos cognitivos y en la forma en que los estudiantes aprenden y retienen información. Según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y manejar las propias emociones y las de los demás, lo que influye directamente en el aprendizaje.

Las emociones afectan la atención, la memoria y el procesamiento de la información. Cuando los estudiantes experimentan emociones positivas, como la alegría y la curiosidad, tienden a estar más motivados y comprometidos, lo que mejora su capacidad de aprender (Pérez y Redondo, 2006). Por el contrario, las emociones negativas, como la ansiedad y el miedo, pueden interferir con el aprendizaje al reducir la atención y la retención de la información (Goleman, 1996).

La teoría de la carga cognitiva, propuesta por Sweller (1988), sugiere que las emociones influyen en la capacidad cognitiva de los estudiantes. Un estado emocional positivo puede disminuir la carga cognitiva, permitiendo que los estudiantes procesen mejor la información y realicen conexiones significativas entre conceptos. Esto se alinea con la idea de que un entorno emocionalmente seguro promueve el aprendizaje efectivo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

La conexión entre emoción y aprendizaje se refleja en la neurociencia educativa. Campos (2010) señala que las emociones están profundamente arraigadas en la estructura cerebral y afectan las funciones cognitivas. Las experiencias emocionales se codifican en la memoria a largo plazo, lo que resalta la importancia de integrar la educación emocional en el currículo escolar para facilitar un aprendizaje más duradero (Martínez-Otero, 2007).

La educación emocional no solo ayuda a los estudiantes a gestionar sus propias emociones, sino que también mejora su capacidad para empatizar con los demás, lo que a su

---

vez fomenta un clima de aprendizaje colaborativo (Cabello et al., 2010). Este enfoque integral permite que los estudiantes desarrollen habilidades socioemocionales que son cruciales para su éxito tanto académico como personal.

La interrelación entre cognición, emoción y aprendizaje es compleja y multifacética. Reconocer y abordar esta conexión en el contexto educativo no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Por lo tanto, es esencial que educadores y administradores incorporen prácticas que promuevan la inteligencia emocional y un entorno de aprendizaje positivo.

### **Métodos y materiales**

Este estudio se llevó a cabo mediante una revisión documental de investigaciones previas en torno al tema de la educación emocional. Se seleccionaron artículos y libros especializados en educación y psicología publicados entre 1990 y 2020. Las fuentes primarias fueron obtenidas de bases de datos académicas como Scopus, Redalyc y Dialnet. La metodología utilizada incluyó una revisión sistemática de literatura que permitió analizar estudios empíricos y teóricos sobre la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico. Además, se evaluaron programas educativos que han implementado la educación emocional en diferentes contextos escolares, observando su impacto en los estudiantes.

### **Análisis de resultados**

Los resultados obtenidos a partir de la revisión documental revelan que la educación emocional tiene un impacto positivo en diversas áreas del aprendizaje. En primer lugar, se observó una mejora en la motivación intrínseca de los estudiantes, lo que les permitió enfrentarse a desafíos académicos con mayor confianza (Bisquerra, 2005). Además, los estudiantes que participaron en programas de educación emocional presentaron una mayor capacidad para trabajar en equipo y gestionar conflictos de manera asertiva (Cabello et al., 2010).

---

Por otro lado, los docentes que integraron la educación emocional en sus clases lograron establecer un ambiente de aula más propicio para el aprendizaje, caracterizado por la empatía, la comunicación abierta y el apoyo emocional (García et al., 2000). Estas características, a su vez, influyeron en el bienestar emocional de los estudiantes, lo que tuvo un efecto directo en su rendimiento académico (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

### **Conclusiones**

La educación emocional desempeña un papel fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que contribuye no solo al desarrollo académico de los estudiantes, sino también a su bienestar socioemocional. Los programas que fomentan el desarrollo de competencias emocionales en las aulas han demostrado ser efectivos para mejorar tanto las relaciones interpersonales como el rendimiento académico. A medida que los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones, se vuelven más capaces de enfrentarse a desafíos y de trabajar colaborativamente, lo que en última instancia favorece su éxito académico y personal. Es necesario seguir implementando y evaluando programas de educación emocional en los centros educativos para garantizar el desarrollo integral de los estudiantes.

### **Agradecimientos**

Se agradece a los docentes y estudiantes que han participado en esta investigación por el apoyo brindado en la recolección de datos y acceso a recursos bibliográficos para la realización de este estudio.

---

### Referencias bibliográficas

- Amado, M., Brito, R., Pérez, C. (2007). Estilos de aprendizaje de estudiantes de Educación Superior. Recuperado de [www.alammi.info/revista/numero2/pon\\_0011.pdf](http://www.alammi.info/revista/numero2/pon_0011.pdf)
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. Barcelona, España: Editorial CISS Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3). Recuperado de [redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf](http://redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf)
- Cabello, R., Ruiz, D., Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 13(1). Recuperado de [dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455-](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455-)
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. Education & Psychology. Recuperado de [orientacion.educa.aragon.es/admin/admin\\_1/file/.../A\\_contador.pdf](http://orientacion.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/.../A_contador.pdf)
-