

La educación emocional



Guía para promover el bienestar
y la convivencia social en armonía





La educación emocional

Es una obra de © Fundación Gustavo Mohme Llona, 2025

Dirección: Jirón Camaná 320, Lima 1

Teléfono: 711 6000

Web: www.fundacionmohme.org

Primera edición: Marzo del 2025

Tiraje: 1600 ejemplares

Edición: Ricardo Guerrero

Elaboración de contenido: Alonso Velasco Tapia

(Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú - Proyecto RSU)

Ilustración: Augusto Patiño

Diseño y diagramación: Rafael Gómez

Corrección de estilo: Lérica Fernández

Impreso en los talleres gráficos de: Tarea Asociación Gráfica Educativa

Dirección: Pasaje María Auxiliadora 156-164, Breña, Lima, Lima, Perú / Teléfono: (01) 4248104

Correo electrónico: tareagrafica@tareagrafica.com

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2025-02300

Permitida la reproducción de esta obra para fines no comerciales siempre que se respete la integridad del contenido y se consigne la titularidad de la Fundación Gustavo Mohme Llona.

¿Qué es la educación emocional?

La educación emocional (EE) es el proceso de enseñanza y aprendizaje dirigido a la identificación, comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas. Es un enfoque pedagógico que busca desarrollar la inteligencia emocional con el objetivo de preparar a los individuos para una vida social y emocionalmente competente; y se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, para contribuir al desarrollo de la personalidad integral de la persona.

Con este enfoque se propone, entonces, la generación de conocimientos específicos y el desarrollo de habilidades que permiten al individuo afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello con la finalidad de promover el bienestar personal y la armoniosa convivencia social.

Los fundamentos de la EE

Se encuentran en los aportes de distintas disciplinas y propuestas:

- A. La pedagogía. Muchos pensadores a lo largo de la historia han insistido en la importancia de la educación afectiva. De esta manera, pedagogos como Pestalozzi, Montessori, Freinet, Freire, Simón Rodríguez y Prieto Figueroa han insistido en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo.
- B. La teoría de las emociones. Los aportes más contemporáneos en las teorías de Arnold (1970), Fridjda (1988), Lazarus (1991), entre otros, han permitido penetrar en la comprensión de la complejidad de las emociones y de los procesos emocionales.
- C. La psicología humanista. Un enfoque que plantea que existe una bondad básica de los seres humanos, así como una tendencia a lograr niveles cada vez más altos de desarrollo. Aunque han sido numerosas las contribuciones de la psicología humanista, destacan los aportes de Maslow (1982) y Rogers (1977, 1978), quienes señalan que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que no puede alcanzarse la autorrealización mientras no sean satisfechas las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima. Aspectos estos últimos totalmente relacionados con la afectividad.

- D. La teoría de las inteligencias múltiples. Howard Gardner (1995) hace un significativo aporte a la educación al integrar los estudios de la mente y del cerebro, corroborando que la mayoría de las personas posee un gran espectro de inteligencias y revalorizando la diversidad.
- E. La teoría de la inteligencia emocional. Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996) han profundizado y difundido el concepto de inteligencia emocional (IE), y han destacado su importancia en la educación integral del individuo. Proponen que la IE puede mejorar a lo largo de la vida si es que se entrena y trabaja de una forma específica. Yöney (2001) reconoce que, aunque algunos rasgos de la IE son determinados genéticamente, también pueden ser aprendidos mediante la experiencia. Por tanto, es posible desarrollar sus habilidades a través de la orientación profesional. Goldie (2002), por su parte, sostiene que la idea esencial es que nuestras emociones pueden educarse: se puede enseñar a reconocer las emociones y se puede aprender a controlarlas.
- F. La neurociencia. Desde este campo destacan las contribuciones de MacLean (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994), que han permitido profundizar en el conocimiento de la estructura del cerebro y de su funcionamiento. Ellas han contribuido a la formulación del concepto de cerebro emocional, en el que se procesan las emociones, como el miedo, la tristeza, la ira, la alegría, etc., y han abierto una serie de líneas de estudio sobre cómo manejarlas y modificarlas

Los principios de la EE

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000, 2002), se destacan los siguientes principios de la EE:

- A. La EE contribuye al desarrollo global de la persona, que es entendida como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la EE atiende un aspecto que no siempre ha sido contemplado en la educación formal: la educación de los sentimientos. Ello para desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos (y los ajenos), así como de expresarlos de forma auténtica y adecuada.
- B. La EE es un proceso de desarrollo humano que busca educar las emociones. Abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- C. La EE debe ser un proceso continuo que debe

estar presente en todo el currículum académico como un tópico de formación permanente.

- D. La EE debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige participación individual e interacción social.
- E. La EE debe ser flexible por cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes

de manera efectiva y respetuosa, mejorando la comunicación y reduciendo los conflictos.

- Ayuda a desarrollar la resiliencia frente a desafíos más significativos, tanto académicos como personales, preparándolos para la transición a la adolescencia.
- Establece la base para un bienestar emocional duradero, impactando positivamente en la salud mental y la felicidad a largo plazo.

Así, la educación emocional en este ciclo es vital para formar estudiantes equilibrados, conscientes de sí mismos y competentes socialmente.

La importancia de la EE en educación primaria

En el ámbito de la educación primaria, la educación emocional cobra una relevancia especial debido a que:

- Profundiza en la conciencia emocional desarrollada en etapas previas, ampliando la capacidad de los niños para entender y gestionar una gama más amplia de emociones.
- Refuerza la regulación emocional, dotando a los estudiantes de herramientas más sofisticadas para lidiar con emociones complejas.
- Promueve la empatía y la comprensión social, habilidades cruciales para la creación y el mantenimiento de amistades duraderas y la prevención del acoso escolar.
- Enseña a los niños a expresar sus emociones

La EE en el aula

La propuesta de la EE se concreta mediante metodologías, técnicas y estrategias lúdicas, activas, creativas, participativas, colaborativas e introspectivas. Estas están orientadas a facilitar la reflexión y el análisis sobre la persona (su actuar y sus decisiones), el vínculo con los demás y la conciencia del otro. Todo esto implica trabajo colaborativo, trabajo sensitivo, análisis de casos, de testimonios y situaciones; así como análisis de lecturas, dramatizaciones, juego de roles, ejercicios de respiración y relajación, ejercicios de desempeño, toma de decisiones y suplantación.

Fichas de trabajo

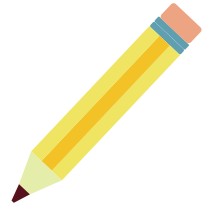
A continuación, en este cuadernillo se proponen actividades para trabajar en clase con los estudiantes en el reconocimiento, el manejo y la comunicación de sus emociones.

Competencias a trabajar: Construye su identidad, Convive y participa democráticamente.

Referencias

- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones. Manual de educación emocional*. San José de Costa Rica.
- Instituto Juan XXIII Cartuja (2024). "Guía de educación emocional para padres: definición, importancia y etapas educativas". <https://juanxxiiicartuja.com/blog/guias/educacion-emocional>
- Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes (2023). *Sentir, reconocer, aprehender y practicar: la educación emocional*. https://www.mec.gob.ar/descargas/Documentos/Educacion%20Intercultural%20Bilingue/Educacion_Emocional.pdf
- Yöney, H. (2001). "Emotional Intelligence". *Marmara Medical Journal*, 14, Issue1, 47-52.
- Vivas García, M. (2003). "La educación emocional: conceptos fundamentales". *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.

Conocemos y manejamos nuestras emociones



Actividad 1

- Lee en clase el siguiente texto:

¿Alguna vez te has sentido muy feliz y, de repente, algo te pone triste o enojado? Eso nos pasa a todos porque nuestras emociones cambian según lo que vivimos. Imagina que estás jugando con tu mejor amigo y te estás divirtiendo mucho. ¡Te sientes súper feliz! Pero, de pronto, alguien te quita tu juguete sin pedirlo y eso te hace sentir molesto o triste. O tal vez estás muy contento comiendo tu helado favorito, pero se te cae al suelo y te dan ganas de llorar. Es normal sentir diferentes emociones, pero lo importante es aprender a manejarlas. Si te enojas, en lugar de gritar o empujar, puedes respirar profundo y decir cómo te sientes con palabras. Si estás triste, puedes hablar con alguien que te ayude a sentirte mejor. Cuando aprendemos a manejar nuestras emociones, podemos llevarnos mejor con los demás y sentirnos más tranquilos.

- Ahora reconoce las emociones que expresan las siguientes caritas y relacionalas con el texto que corresponde en la columna de la derecha.



Molestia

Sorpresa

Alegría

Vergüenza

Tristeza

Miedo

Actividad 2

- Lee las situaciones que se describen en esta página y trata de reconocer qué sientes frente a cada una.
- Dibuja una carita debajo de cada situación para expresar lo que tú sentirías en cada caso. Usa los emojis como referencia para dibujar tus propias caritas en los recuadros.



Alegría



Molestia



Sorpresa



Tristeza



Vergüenza



Miedo

¿Cómo te sientes cuando te quitan un juguete con el que estabas jugando?

¿Cómo te sientes cuando te enfermas y te pierdes un cumpleaños?

¿Cómo te sientes cuando te organizan una fiesta sorpresa?

¿Cómo te sientes cuando sales al recreo?

¿Cómo te sientes cuando te regañan delante de todos?

¿Cómo te sientes cuando se enferma un ser querido?

Actividad 3

- Lee los siguientes consejos para expresar nuestras emociones de manera adecuada. Luego, haz un check al costado de los que hayas utilizado en tu vida.

Si estás triste, preocupado o sientes miedo, cálmate y trata de relajarte. Piensa en algo distinto o realiza otra actividad para distraerte.

Cuando algo te molesta, cierra los ojos, respira lenta y profundamente. Repite la operación varias veces hasta que te sientas más calmado.

Si el comportamiento de una persona te causa disgusto o enojo, conversa con ella y dile lo que sientes.

Si ves a alguien preocupado, enojado o con miedo, antes de decirle algo ponte en su lugar. Trata a los demás como te gustaría que te traten.

Actividad 4

- Lee las situaciones descritas a continuación y escribe los consejos que podemos aplicar para manejar nuestras emociones de manera adecuada.

Estoy enojado. Mi primo rompió un vaso, me echó la culpa y mi papá me castigó.

Estoy preocupado por el examen que di. Tengo miedo de que me hayan jalado.



Conocemos y manejamos nuestras emociones

Actividad 1

○ Escribe las emociones que expresan las caritas. Usa las siguientes palabras:

Satisfacción

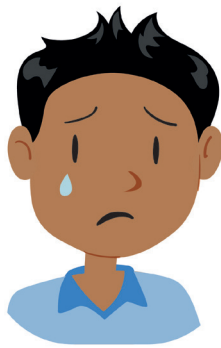
Pena

Temor

Frustración

Rabia

Tranquilidad





Actividad 2

○ Lee las oraciones y complétalas considerando las diversas emociones.

- Cuando me voy de paseo con mi familia, siento_____.
- Cuando me quitan algo que es mío y no me lo devuelven, siento_____.
- Cuando alguien a quien quiero mucho me dice que me ama, siento_____.
- Cuando se me pierde un juguete, siento_____.
- Cuando me dan un regalo, siento_____.
- Cuando me asustan, siento_____.
- Cuando saco una mala nota en un examen, siento_____.
- Cuando abrazo a un ser querido, siento_____.
- Cuando me golpean o insultan, siento_____.
- Cuando veo una película de terror siento_____.

Actividad 3

○ Lee el listado de estrategias para manejar las emociones o autorregularse.

○ ¿Has usado alguna? Marca sí o no.

Estrategias de autorregulación	Sí	No
Respiro profundamente.		
Escribo cómo me siento.		
Converso con un adulto.		
Me aparto para calmarme.		
Repito varias veces: voy a tranquilizarme.		
Explico oralmente lo que me pasa.		
Dibujo lo que me pasa.		

○ Ahora reflexiona: ¿para qué crees que pueden servir estas estrategias?

○ Explica brevemente.

Conocemos y manejamos nuestras emociones



Actividad 1

- Observa las situaciones.
- Escribe en las líneas lo que crees que está pasando.







o Escoge una de las situaciones e inventa un diálogo sobre ella.

Personaje 1: _____

Personaje 2: _____

Personaje 1: _____

Personaje 2: _____

o Ahora responde: ¿cómo crees que se siente cada uno de los personajes de la escena?

Personaje 1: _____

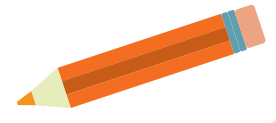
Personaje 2: _____

o ¿Qué consejo les darías a los personajes de la historia para manejar mejor la situación?

Actividad 2

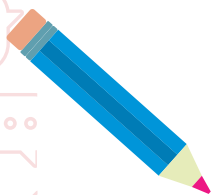
- o Observa los rostros de estos niños.
- o A partir de sus expresiones, imagina y escribe lo que crees que pueden estar sintiendo.





Actividad 3

- A menudo nos encontramos en situaciones difíciles y eso despierta pensamientos negativos. Pero una actitud positiva puede ayudarnos a manejar estas situaciones de mejor manera. No se trata de negar lo que sucede, sino de entender que en momentos difíciles nuestra actitud puede contribuir a encontrar soluciones.
- Relaciona cada pensamiento negativo con su posible alternativa positiva.



Pensamientos negativos

“No voy a poder con esta tarea”.

“No puedo controlar esta situación”.

“Lo hacen a propósito para molestarme”.

“Estoy desbordado”.

“Soy un desastre”.

Pensamientos positivos

“Buscaré ayuda para tratar de superar este momento”.

“Tengo que calmarme para encontrar las mejores soluciones”.

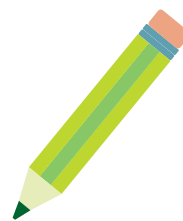
“Esta vez las cosas no me salieron bien, pero pueden mejorar”.

“Explicaré cómo me siento para tratar de que los demás cambien de actitud”.

“Me prepararé lo mejor que pueda para tratar de superar este reto”.

Actividad 4

○ Ahora crea alternativas positivas para los siguientes pensamientos:



“Nadie va a poder solucionar este problema”.

“No quiero ayudar a mi mamá en casa”.

“Mejor oculto este vaso que rompí para evitar que me regañen”.

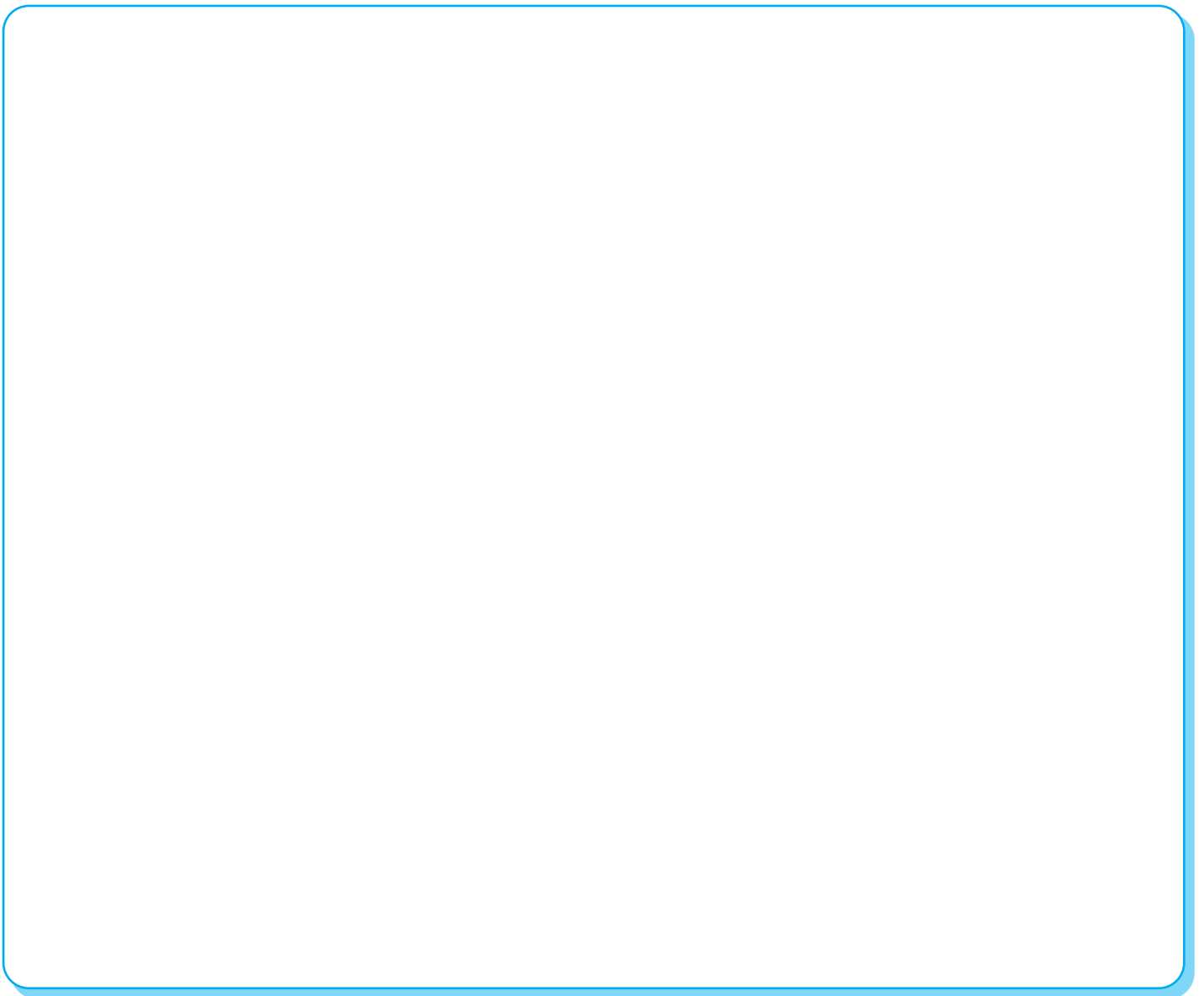
Actividad 5

○ Completa la siguiente tabla. Lee con atención el ejemplo.

Hecho cotidiano	Emoción que genera	¿Por qué?	¿Cómo comunico la emoción?
Ayudar a mi papá en el taller de carpintería en mis ratos libres.	Alegría	Me hace feliz ayudarlo y aprender de él.	Sonrío y abrazo a mi papá.
	Tristeza		
	Enojo		
	Temor		
	Sorpresa		

Actividad 5

- Ahora relata brevemente una situación en la que hayas sentido emociones muy fuertes. Luego, dibújate en esa situación tratando de representar tu expresión.



Metacognición

○ Responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles fueron los temas que trabajaste en esta sesión de aprendizaje?

¿Qué aprendiste hoy que no sabías antes?

¿Cómo te sentiste mientras aprendías? ¿Te pareció fácil o hubo algo que te costó? Menciónalo.

¿Qué fue lo que más te gustó?

Si pudieras volver a hacer esta actividad, ¿harías algo diferente? ¿Qué cambiarías?

¿Dónde o cuándo crees que podrías usar lo que aprendiste hoy?



FUNDACIÓN
**Gustavo
Mohme
Llona**



La Fundación Gustavo Mohme Llona es una institución privada sin fines de lucro, comprometida con la ética, los valores cívicos y la democracia, que trabaja por una educación de calidad y un periodismo para el desarrollo.

**www.fundacionmohme.org
www.ciudadania.pe**