

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS



TEMA

“EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS”

PRESENTADO POR:

PEM. ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA

CARNÉ: 201945732

MA. NELSON DE JESÚS BAUTISTA LÓPEZ

ASESOR

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES

REVISOR

LIC. SELVYN ARAMIS SÁNCHEZ VELÁSQUEZ

COORDINADOR DE EXTENSIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

SAN MARCOS, FEBRERO DE 2026

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS



TEMA

“EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS”

PRESENTADO POR:

PEM. ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA

CARNÉ: 201945732

MA. NELSON DE JESÚS BAUTISTA LÓPEZ

ASESOR

LIC. ROGER ABRAHAM MORALES FLORES

REVISOR

LIC. SELVYN ARAMIS SÁNCHEZ VELÁSQUEZ

COORDINADOR DE EXTENSIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

SAN MARCOS, FEBRERO DE 2026

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

CONSEJO DIRECTIVO

PhD. Edgar Ronaldo de León Cáceres	Director
Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos	Secretaria consejo directivo
Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado	Representante docentes
Lic. Oscar Alberto Ramírez Monzón	Representante estudiantil
Br. Luis David Corzo Rodríguez	Representante estudiantil

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero	COORDINADOR ACADÉMICO
Ing. Agr. Jorge Robelio Juárez González	COORDINADOR CARRERAS: TÉCNICO EN PRODUCCIÓN AGRÍCOLA E INGENIERO AGRÓNOMO CON ORIENTACIÓN EN AGRICULTURA SOSTENIBLE
Lic. Ramiro Augusto Ponce de León	COORDINADOR CARRERA DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PLAN DIARIO
Licda. Virginia de Jesús Cifuentes Rodríguez	COORDINADORA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Byron Lionel Orozco García	COORDINADOR CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS, TÉCNICO Y LICENCIATURA
Lic. Aramis Fredy Gonzáles López	COORDINADOR CARRERA DE ABOGADO Y NOTARIO Y LICENCIATURA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
Dra. Jenny Vanessa Orozco Míncuez	COORDINADOR CARRERA DE MÉDICO Y CIRUJANO
Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez	COORDINADOR EXTENSIÓN DE SAN MARCOS
Lic. Bainor Jeovany Pérez Ramos	COORDINADORA EXTENSIÓN DE MALACATÁN
Licda. Karina Nineth Reyes Maldonado	COORDINADORA EXTENSIÓN DE TEJUTLA
Lic. Julio Augusto Gonzáles Roblero	COORDINADOR DE EXTENSIÓN DE TACANÁ
Ing. Rubén Francisco Ruíz Mazariegos	COORDINADOR DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
Licda. Olga Amparo Urrutia Bartolón	COORDINADOR DE ÁREA DE EXTENSIÓN
Ing. Mario Rolando Luis López	COORDINADOR CARRERA DE INGENIERÍA CIVIL
Licda. Silvia Yanet Rees Najarro	COORDINADOR CARRERA DE CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORIA
Lic. Clemente Raúl Matías Gabriel	COORDINADOR CARRERA PROFESORADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA BILINGÜE INTERCULTURAL
Lic. Sergio Enrique Cal Quiñonez	COORDINADOR CARRERAS DE SOCIOLOGÍA, CIENCIAS POLÍTICAS Y RELACIONES INTERNACIONALES

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

TRIBUNAL EXAMINADOR

PhD. Edgar Ronaldo de León Cáceres	Director
Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero	Coordinador académico
Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez	Coordinador de extensión
Ma. Nelson de Jesús Bautista López	Asesor
Lic. Roger Abraham Morales Flores	Revisor

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

COMISIÓN DE TESIS

Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez **Presidente**

MSC. Rufino Orlando Guzmán de León **Secretario**

Ma. Nelson de Jesús Bautista López **Vocal**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PLAN FIN DE SEMANA, EXTENSIÓN SAN MARCOS

MADRINA

MsC. Esmeralda Reyna Escalante Roblero de Guillén

Colegiado: 38732



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS,
LIC. EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

SAN MARCOS, 28 DE OCTUBRE DE 2,025

Lic. Selvyn Aramis Sánchez.
Coordinador de Pedagogía, Plan fin de semana.
Extensión San Marcos.
Presente.

Atento saludo estimados coordinador.

Por este medio, me permito informarle que, en mi calidad de ASESOR DEL TRABAJO DE TESIS TITULADO: EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, DE LA ESTUDIANTE:

PEM. ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA. CARNÉ: 201945732.

Después de cumplir con el proceso respectivo **ME PERMITO EMITIR DICTAMEN FAVORABLE POR LA COMISIÓN**, para continuar con el trámite correspondiente, del proceso de graduación de la LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y CIENCIAS DE LA EDUCACION.

Por la atención al presente y en espera de poder servirle, de usted respetuosamente.

Lic. Nelson de Jesús Bautista López.
Docente asesor.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERISTARIO DE SAN MARCOS
CARRERA DE PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, PLAN FIN DE SEMANA,
EXTENSIÓN SAN MARCOS



San Marcos, 17 de Noviembre de 2,025

Licenciado:

Selvyn Aramis Sánchez Velásquez
Coordinador de la Carrera de Pedagogía y Ciencias de la Educación
Plan fin de semana, extensión San Marcos
Centro Universitario de San Marcos

Respetable Coordinador:

Por este medio me dirijo a usted, con el propósito de emitir dictamen en calidad de **REVISOR** de la tesis titulada: **"EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS"**

Realizada por la estudiante: **ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA**, carné No. **2019 45732**.

Previo a que se le confiera el título de Licenciada en Pedagogía y Ciencias de la Educación, al respecto le informo que la tesis, en su conjunto aborda un problema de particular importancia para la profesión, la sustentante trata con seriedad y objetividad aspectos teóricos, metodológicos y técnicos vinculados con el problema investigado.

La metodología aplicada acusa rigor científico, combinando la investigación científica, teórica y práctica.

Por lo expuesto, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, para que la tesis continúe el trámite académico y administrativo de rigor.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente.


Lic. Roger Abraham Morales Flores

REVISOR

C.c. Archivo

San Marcos, febrero 17 de 2026

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero
Coordinador Académico
CUSAM-USAC
San Marcos.

Atentamente, nos permitimos comunicarle que como Comisión de Revisión de Informes de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) y TESIS a efectos de Graduación de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, Plan fin de semana, Extensión San Marcos, se conoció trabajo de Investigación: TESIS DENOMINADA: "EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS" presentado por la estudiante: **ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA, CARNÉ No 201945732**, previo a conferírsele el Título de: LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Después de la revisión se determina que el referido informe cumple con los requerimientos previstos en el normativo de la Carrera correspondiente, por lo tanto, se emite **DICTAMEN FAVORABLE** para que la estudiante continúe su trámite Administrativo correspondiente.

Por la Comisión de Revisión:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez
Presidente



Ph.D Rufino Orlando Guzmán de León
secretario



M.A. Nelson de Jesús Bautista López
Vocal

c.c. archivo


ESTUDIANTE: ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA
CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.37) del Acta No. 004-2026**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 25 de febrero de 2026, que dice:

“QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. a.37) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CESMCUSAM-31-2026, de fecha 17 febrero de 2026, suscrita por el Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez, Coordinador Pedagogía Extension San Marcos, a la que adjunta solicitud de la estudiante: ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA, Carné No. 201945732, en el sentido se le **AUTORICE IMPRESIÓN DE LA TESIS EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENT**, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Pedagogía Extension San Marcos, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN DE LA TESIS EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CONTEXTOS ACADÉMICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL, DE LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DE NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO EN LOS INSTITUTOS DEL SECTOR POR COOPERATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ, DEPARTAMENT**, la estudiante: ANA SOFÍA IXCOY MEJÍA, Carné No. 201945732, previo a conferírsele el Título de LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.”

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS



Ing. Agr. Rodolfo R. Carrasquero Romero
Coordinador Académico

DEDICATORIA

A Dios: Por ser el centro de toda sabiduría y la guía de mi vida, quien inspiro mi espíritu para la realización de mi estudio universitario, por darme salud y bendición para alcanzar mis metas como persona; infinitas gracias por guiarme en mi diario vivir y especialmente por haberme permitido culminar con éxito esta etapa de mi vida profesional.

A mis padres: por su apoyo emocional, económico a lo largo de mi trayectoria porque han sido un sustento para poder culminar mi carrera profesional; gracias por el apoyo incondicional, en especial a mi madre Paulina Mejía a quien le debo todo lo que soy, por haber cumplido muy bien el papel y rol de madre, gracias mamá; por tus consejos acertados, por no permitir que me desvié del buen camino, enseñarme y seguir cuidándome hasta día de hoy.

A mi hija: Sofía Méndez, eres el mayor tesoro de mi vida y mi fuente de motivación, gracias a ti he podido cumplir con todas mis obligaciones académicas necesarias, pues de otra manera esta etapa de mi vida como profesional no hubiera culminado con el mismo éxito, que mi triunfo sea ejemplo para ti y por convertirte en un pilar fundamental en mi vida.

A mis hermanos: Mauro Mejía, gracias por estar a mi lado en lo bueno como en lo malo. Reyna Mejía, agradezco por cada una de tus sonrisas y tus muestras de cariño hacia mí. Todos mis esfuerzos han valido la pena porque has estado a mi lado, iluminándome con tu amor. Estoy muy orgullosa de ser tu hermana, gracias por tu apoyo incondicional que me permitió realizar uno de mis sueños.

A mi amigo: Alejandro Fuentes, quien siempre fue mi principal apoyo en todo momento. Le agradezco su solidaridad, cariño, amistad y tiempo dedicado para que esta meta se haga realidad.

A mi asesor de tesis: Licenciado Nelson de Jesús López Bautista, por su valiosa guía, paciencia y compromiso durante todo el proceso. Su apoyo y sabiduría fueron fundamentales para alcanzar este logro académico y personal.

A mi madrina: Licenciada Esmeralda Reyna Escalante Roblero, por su valiosa orientación, paciencia y compromiso durante este proceso académico. Su apoyo incondicional, sus consejos acertados y su ejemplo profesional fueron una fuente constante de inspiración y motivación para culminar con éxito esta etapa tan importante de mi formación.

AGRADECIMIENTO

A Dios: Gracias por darme la vida, la fuerza y la perseverancia para llegar hasta este momento. Gracias por iluminar mi camino en los momentos de duda, por regalarme la sabiduría necesaria para enfrentar los desafíos y por brindarme el valor para seguir adelante. Gracias por mi familia, amigos y maestros, a quienes colocaste en mi vida como apoyo y guía.

A mis hermanos: Reyna Mejía, Mauro Mejía; gracias a ellos adquirí el don de la paciencia y la reflexión, por compartir alegrías y tropiezos de los cuales salimos triunfadores, por su confianza, apoyo incondicional, consejos y por permitirme estar en sus vidas, los amo.

A mis abuelos paternos y maternos: Ana Carillo, Feliciano Ramos, Juana Ajanel, son una parte esencial de mi formación, en mi educación y mis valores como persona. Más que mis abuelos fueron las personas que más se preocuparon por mí, me enseñaron muchas cosas vitales para la vida, y me encaminaron por el buen sendero.

A mi hija: April Sofía Méndez, por ser mi motivo de superación a ella este reconocimiento, por transformar mi vida tan radicalmente, por devolverme la facilidad y dibujar todos los días una gran sonrisa en mi rostro, por alimentar de amor mi corazón, y por deleitar mis oídos diciéndome mamá, por qué eres la razón para luchar y seguir adelante.

Al Centro Universitario de San Marcos “CUSAM”: Por abrir las puertas del saber, brindándole la oportunidad a todos y todo ese deseo de superación; donde cada profesional egresado dé lo mejor de sí.

A los centros educativos: Por haberme apoyado en la realización de mi investigación educativa, contribuyendo a que esta tesis se culminara de la mejor manera. Gracias por permitirme conocer de cerca la vocación de la profesora de enseñanza media y descubrir todo un mundo dentro de sus aulas.

A mi asesor de tesis: Nelson de Jesús López Bautista, por haberme ayudado en este proyecto en base a su experiencia y sabiduría. Quien me hizo ver las dimensiones de la vida corrigiendo y fortaleciendo mis principios, porque me demostró que los sueños se cumplen siempre y cuando luchemos por ellos.

INDICE GENERAL

RESUMEN EJECUTIVO	i
-------------------------	---

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Nombre del problema	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.3 Antecedentes	3
1.4 Justificación	5
1.5 Delimitación.....	7
1.5.1 Teórica	7
1.5.2 Espacial	7
1.5.3 Temporal	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Manejo de las emociones	8
2.1.1 Tipos de manejo de emociones	8
2.2 Emociones.....	10
2.2.1 Tipos de emociones.....	10
3.1 El manejo de las emociones.....	11
3.1.1 Estrategias del manejo de las emociones.....	11
4.1 Contexto.....	13
4.1.1 Tipos de contextos.....	13
5.1 Académicos.....	15
5.1.1 Tipos de contextos académicos	15
6.1 Influye la salud mental.....	17

6.1.1 La salud mental influye en los estudiantes.....	17
7.1 Salud mental	19
7.1.1. Tipos de salud mental.....	19
8.1 Bienestar psicológico	21
8.1.1 Importancia del bienestar psicológico en el rendimiento y desarrollo de los estudiantes	21
9.1 Estudiantes	24
9.1.1 Investigación: Tipología de estudiantes según su salud mental.....	24
10.1 Nivel medio.....	26
10.1.1 Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel medio....	26
11.1 Nivel básico	29
11.1.1 Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel básicos..	29
12.1 Bienestar psicológico	31
12.1.1 Factores que influyen en el bienestar psicológico.....	32
13.1 Desempeño académico.....	33
13.1.1 Factores que influyen en el desempeño académico	33
14.1 Institutos.....	35
14.1.1 Tipos de institutos educativos en Guatemala	35
15.1 Cooperativa.....	37
15.1.1 Características y funcionamiento de los institutos por cooperativa en Guatemala.	38
16.1 Municipio de San Pedro.....	39
16.1.1 Monografía del municipio de San Pedro Sacatepéquez	40
17.1 Departamento de San Marcos	41
17.1.1 Información general del departamento de San Marcos	41

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Objetivos	43
3.1.1. General	43
3.1.2. Específicos	43
3.2. Hipótesis general.....	43
3.2.1. Variable independiente	44
3.2.2. Variable dependiente	44
3.3 Operacionalización de la hipótesis.....	44
3.4. Unidades de análisis.....	52
3.5. Universo y muestra	52
3.6. Proceso metodológico.....	54
3.6.1 Método inductivo.....	55
3.6.2 Método deductivo	55
3.6.3 Método sintético	55
3.6.4 Método estadístico	55
3.6.5 Método analítico	56
3.6.6 Investigación de campo	56

CAPÍTULO IV
MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados de la investigación de campo.	57
4.2. Comprobación de la hipótesis.....	71
4.3. Conclusiones	76
4.4. Recomendaciones	77

CAPÍTULO V
MARCO PROPOSITIVO

5.1. Denominación de la propuesta.....	78
5.2. Introducción	78
5.3 Objetivos	79
5.3.1 Generales	79
5.3.2 Específicos	79
5.4 Desarrollo de la propuesta	79
EJE I	80
Educación emocional y formación integral	80
1.1 Definición	80
1.2 La educación emocional como pilar del aprendizaje.....	81
1.2.1 Conceptos y componentes de la inteligencia emocional.....	81
1.2.2 La importancia del autoconocimiento y la autorregulación en el aula.....	82
1.2.3 Emociones positivas y su influencia en el rendimiento académico	82
1.3 Estrategias pedagógicas para el desarrollo emocional.....	85
1.3.1 Actividades didácticas para fomentar la empatía y la colaboración	85
1.3.2 Dinámicas de grupo que promueven la gestión de emociones.....	86
EJE II	87
Salud mental y bienestar en el contexto educativo.....	87
2.1 Definición	87
2.2 Factores que afectan la salud mental del estudiante	88
2.2.1 Estrés académico y sobrecarga emocional	89
2.2.2 Impacto del acoso escolar en la estabilidad emocional.....	89
2.2.3 Influencia del entorno familiar y social en la salud mental.....	90
2.3 Promoción del bienestar psicológico en el centro educativo	91

2.3.1 Programas institucionales de acompañamiento emocional.....	91
2.3.2 Prevención de la ansiedad y depresión en adolescentes.....	92
EJE No. III.....	93
Docencia emocional y clima escolar positivo	93
3.1 Definición	93
3.2 Rol del docente en la gestión emocional del aula.....	94
3.2.1 La empatía docente como herramienta educativa	95
3. 2.2 Comunicación asertiva y resolución de conflictos escolares	96
3.3 Construcción de un ambiente emocionalmente saludable	97
3.3.1 Prácticas inclusivas para fortalecer la convivencia	97
3.3.2 La importancia del acompañamiento emocional en el proceso educativo	98
EJE NO. IV.....	99
Perspectiva neuroeducativa del aprendizaje emocional	99
4.1 Definición	99
4.2 La relación entre emoción, cerebro y aprendizaje	100
4.2.1 Cómo las emociones influyen en la memoria y la atención.....	101
4. 2.2 Bases neurocientíficas de la motivación escolar	102
4.3. Neuroeducación y bienestar estudiantil	103
4.3.1 Estrategias neurodidácticas para el desarrollo emocional.....	103
4.3.2 Aprendizaje significativo desde la comprensión emocional	104
EJE V.....	105
Políticas educativas y formación docente en educación emocional	105
5.1 Definición	105
5.2 Marco legal y políticas de salud mental en el ámbito educativo	106
5.2.1 Estrategias del ministerio de educación de Guatemala	106
5. 2.2 Programas nacionales de apoyo socioemocional	108

5.3. Formación docente con enfoque emocional	108
5.3.1 Capacitación del profesorado en competencias emocionales	109
5.3.2 Incorporación del enfoque socioemocional en el currículo nacional	110
5.5 Metodología	111
5.6 Cronograma de actividades	114
5.7 Bibliografía de la propuesta	116
Anexos	117
Bibliografía	123
Recomendaciones	125

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Operacionalización de la hipótesis.....	44
Tabla 2 Unidades de análisis.....	54
Tabla 3 Las emociones de los estudiantes influyen directamente en su rendimiento académico	57
Tabla 4 En el centro educativo se observan con frecuencia diversas emociones entre los estudiantes.....	58
Tabla 5 Los estudiantes suelen sentirse estresados por la cantidad de tareas o por los exámenes.....	99
Tabla 6 Situaciones escolares que generan estrés o nerviosismo en los estudiantes del centro educativo.....	60
Tabla 7 Los docentes de la institución se preocupan por el estado emocional de los estudiantes.....	61
Tabla 8 La institución brinda orientación a los estudiantes sobre cómo manejar sus emociones.....	62
Tabla 9 Estrategias para atender a los estudiantes que presentan ansiedad o estrés académico.....	63
Tabla 10 El ambiente escolar influye en el estado de ánimo de los estudiantes.....	64
Tabla 11 Las emociones positivas, como la alegría o la motivación, favorecen el rendimiento académico de los estudiantes.....	65
Tabla 12 Los estudiantes cuentan con apoyo emocional dentro de sus hogares.....	66
Tabla 13 Garantizar la salud mental de los estudiantes es fundamental dentro del centro educativo.....	67
Tabla 14 Cambios en la institución para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.....	68
Tabla 15 Es importante que se aborde con mayor frecuencia el tema de salud mental en el centro educativo.....	69
Tabla 16 Estrategias para apoyar a los estudiantes en el manejo de sus emociones.....	70
Tabla 17 Cronograma de actividades.....	117

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Educación emocional y formación integral.....	80
Ilustración 2 Salud mental y bienestar en el contexto educativo.....	87
Ilustración 3 Influencia del entorno familiar y social en la salud mental.....	90
Ilustración 4 Docencia emocional y clima escolar positivo.....	93
Ilustración 5 Perspectiva neuroeducativa del aprendizaje emocional.....	99
Ilustración 6 La relación entre emoción, cerebro y aprendizaje.....	100
Ilustración 7 Políticas educativas y formación docente en educación emocional.....	105

RESUMEN EJECUTIVO

El proceso de investigación desarrollado en esta tesis representa una oportunidad significativa para analizar, comprender y reflexionar sobre una problemática que afecta directamente al ámbito educativo y al desarrollo integral de los estudiantes. A lo largo del estudio fue posible observar la realidad del contexto escolar, reconocer las necesidades presentes y valorar la importancia de generar propuestas que contribuyan al mejoramiento de la calidad educativa. Este trabajo permitió integrar los conocimientos teóricos adquiridos con la experiencia práctica, fortaleciendo la capacidad investigativa y el compromiso profesional con la transformación de la educación. El estudio logró contextualizar la problemática seleccionada, identificar sus principales manifestaciones y analizar cómo influye en el desempeño y bienestar de los estudiantes. La investigación no solo permitió recopilar información relevante, sino también comprender la interacción entre los factores pedagógicos, emocionales, sociales y culturales que intervienen en el proceso educativo.

En el primer capítulo se presentan los fundamentos conceptuales y contextuales que permiten comprender la naturaleza del problema investigado. Se plantea el problema central, se justifica su estudio, se formulan las preguntas de investigación y se delimitan los alcances teóricos y espaciales que enmarcan el desarrollo del trabajo. El segundo capítulo reúne los elementos teóricos que sustentan la investigación. En esta sección se describen y analizan los conceptos principales relacionados con el fenómeno estudiado, se revisan antecedentes relevantes y se construye el marco de referencia que orienta la interpretación de los resultados.

En el tercer capítulo se explica la metodología aplicada para llevar a cabo la investigación. Se presentan los objetivos generales y específicos, la hipótesis, las variables, el diseño metodológico, el universo y la muestra. Asimismo, se detallan los métodos, técnicas e instrumentos utilizados para obtener y analizar los datos, además del cronograma que organizó las actividades realizadas. El cuarto capítulo expone los resultados obtenidos y el análisis correspondiente. Aquí se interpretan los datos recolectados, se identifican patrones y se establecen conclusiones que permiten comprender con mayor profundidad el problema abordado. También se contrasta la hipótesis con los hallazgos del estudio. El quinto capítulo contiene la propuesta de intervención derivada del análisis realizado. Se describen sus fundamentos, objetivos, estrategias, responsables, tiempos de ejecución y actividades planificadas. Se presenta como una respuesta viable y pertinente para atender la problemática identificada. Finalmente, se incorpora la bibliografía consultada, que respalda teórica y metodológicamente todo el proceso investigativo.

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Denominación del problema

“El manejo de las emociones en contextos académicos y su impacto en la salud mental, por los estudiantes de los centros educativos de nivel medio ciclo básico en los institutos del sector por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos”.

1.2 Planteamiento del problema

El entorno educativo es un espacio en el que los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino que también enfrentan diversas situaciones que ponen a prueba su estabilidad emocional y psicológica. La escuela debería ser un lugar de crecimiento integral, sin embargo, con frecuencia se convierte en un ambiente de presión debido a la carga de tareas, las evaluaciones continuas, la competencia entre compañeros y las expectativas de padres y docentes. Estos factores se han convertido en fuentes de tensión que afectan especialmente a los adolescentes. En los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos, los estudiantes del nivel medio ciclo básico viven esta realidad de manera constante, al encontrarse en una etapa de formación marcada por cambios físicos, emocionales y sociales que los vuelven más vulnerables.

El principal problema radica en que la mayoría de los estudiantes carecen de estrategias adecuadas para regular sus emociones frente a las exigencias académicas. Esto los lleva a experimentar ansiedad, frustración y agotamiento, condiciones que repercuten de forma directa en el aprendizaje y en la calidad de la convivencia escolar. El estrés académico limita las capacidades cognitivas como la memoria, la concentración y la atención, y al mismo tiempo deteriora la autoestima y la motivación. A mayor tensión emocional, menor es el rendimiento académico, lo que refuerza un círculo de malestar que resulta difícil de superar sin acompañamiento. En muchos de estos centros educativos tampoco se cuenta con programas de apoyo emocional o de orientación psicológica que ayuden a los estudiantes a reconocer, expresar y manejar sus emociones de manera saludable.

Esta carencia favorece que los problemas de estrés se conviertan en cuadros más complejos como depresión, ansiedad crónica, insomnio o conductas de aislamiento. Incluso, en algunos casos se manifiestan actitudes de irritabilidad o agresividad que complican la convivencia con compañeros y docentes. Las consecuencias de este fenómeno no se limitan al plano escolar, sino que también afectan la vida social y familiar de los adolescentes. La incapacidad de manejar emociones en el ámbito académico genera dificultades en la comunicación, problemas en la toma de decisiones y un bajo nivel de resiliencia para afrontar los retos de la vida cotidiana.

A largo plazo, este tipo de carencias socioemocionales puede reflejarse en una generación con menos recursos para integrarse de manera positiva al entorno laboral y social. A ello se suma que muchos estudiantes provienen de familias que también enfrentan situaciones difíciles, como limitaciones económicas o conflictos internos, lo que incrementa la presión emocional. De esta manera, los jóvenes soportan una doble carga: la exigencia del contexto escolar y las tensiones derivadas de su realidad familiar. Ambos factores, al combinarse, elevan el riesgo de un deterioro de la salud mental en los estudiantes, limitando sus oportunidades de desarrollo integral.

Ante este panorama, resulta necesario analizar cómo el manejo de las emociones en contextos académicos estresantes incide en la salud mental de los estudiantes del nivel medio ciclo básico en los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez. Comprender esta relación permitirá proponer estrategias de apoyo que fortalezcan el bienestar emocional de los adolescentes y que, al mismo tiempo, contribuyan a una educación más equilibrada y humana. En este marco, surge la siguiente interrogante central: ¿Cómo influye el manejo de las emociones en contextos académicos estresantes en la salud mental de los estudiantes del nivel medio ciclo básico en los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos?

1.3 Antecedentes

Al revisar la literatura sobre el manejo de las emociones en contextos académicos estresantes y su impacto en la salud mental de los estudiantes del nivel medio ciclo básico en los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos, no se encontraron investigaciones que abordaran directamente esta problemática en el contexto específico mencionado. Sin embargo, existen diversos estudios internacionales y regionales que evidencian la relación entre la gestión emocional, el estrés académico y el bienestar psicológico de los adolescentes, sirviendo como base para sustentar la presente investigación.

En México, Barraza Macías (2007) desarrolló un estudio titulado Estrés académico en estudiantes de educación media superior, con el objetivo de identificar los principales factores de estrés que afectan a los adolescentes en su desempeño escolar. La investigación se realizó con una muestra de 1,200 estudiantes de secundaria y bachillerato, utilizando cuestionarios estructurados para medir niveles de ansiedad, frustración y presión académica. Los resultados evidenciaron que los estudiantes percibían la carga de tareas y la exigencia de exámenes como los principales desencadenantes de estrés. Además, se observó que quienes no contaban con estrategias de manejo emocional presentaban una disminución en su concentración, afectación en la memoria y bajo rendimiento académico, junto con problemas de autoestima y dificultades en la convivencia social.

Este estudio concluyó que el desarrollo de habilidades socioemocionales es indispensable para mitigar los efectos negativos del estrés y favorecer el aprendizaje integral. En España, Martínez-Otero (2014) llevó a cabo una investigación sobre estrés académico y salud emocional en adolescentes escolarizados, con una muestra de 480 estudiantes de secundaria de diferentes comunidades educativas. El estudio adoptó un enfoque mixto, combinando encuestas autoadministradas con entrevistas semiestructuradas para comprender las experiencias emocionales de los jóvenes. Entre los hallazgos principales se identificó que los estudiantes con mayores niveles de presión académica presentaban síntomas de ansiedad, depresión leve y trastornos del sueño.

Asimismo, el estudio destacó que aquellos que contaban con herramientas de regulación emocional mostraban mayor resiliencia frente a las dificultades académicas y mantenían un compromiso más activo con las tareas escolares y las actividades extracurriculares. Los autores concluyeron que fomentar la inteligencia emocional en el entorno escolar es clave para proteger la salud mental de los adolescentes. En América Latina, González y colaboradores (2018) desarrollaron una investigación en Colombia titulada relación entre estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. El estudio tuvo un diseño cuantitativo y correlacional y aplicó cuestionarios a 300 estudiantes de escuelas públicas, enfocándose en identificar la relación entre las técnicas de manejo emocional y el desempeño académico.

Los resultados mostraron que los adolescentes que empleaban estrategias adaptativas, como la planificación, la búsqueda de apoyo social y la autorregulación de emociones, obtenían calificaciones significativamente más altas que aquellos que recurrían a mecanismos de evasión o rechazo de responsabilidades. Además, se evidenció que el manejo adecuado de emociones estaba asociado con mejores relaciones interpersonales y mayor participación en actividades escolares, mientras que la falta de estas habilidades conducía a aislamiento, conflictos con compañeros y desmotivación académica. En el ámbito nacional, Velásquez (2021), de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizó el estudio Estrés académico y salud mental en estudiantes de nivel medio del departamento de Quetzaltenango. La investigación tuvo un enfoque mixto y transversal, con una muestra de 220 estudiantes.

Los resultados muestran que más del 60% de los jóvenes presentan ansiedad y agotamiento emocional por las exigencias escolares. Un 35% de los estudiantes reporta dificultades para dormir y concentrarse. La falta de programas de apoyo socioemocional incrementa la vulnerabilidad estudiantil, afectando su rendimiento y bienestar. El manejo inadecuado de emociones y el estrés académico es un problema recurrente a nivel internacional. Existe un vacío en la investigación guatemalteca sobre este fenómeno en institutos por cooperativa de San Pedro Sacatepéquez. Se requiere estudiar cómo las emociones influyen en la salud mental de los adolescentes localmente. La investigación busca aportar información útil para docentes, autoridades y familias. El objetivo es mejorar la calidad de vida y favorecer un aprendizaje equilibrado y saludable.

1.4 Justificación

El presente estudio es de gran relevancia porque aborda una problemática educativa actual, en donde la tecnología y, en particular, la inteligencia artificial, transforman de manera acelerada las formas de aprendizaje de los estudiantes. La investigación permitirá comprender de qué manera el uso de estas herramientas influye en los hábitos de lectura, los cuales son esenciales para el desarrollo cognitivo, y en la comprensión académica, que constituye un pilar fundamental para alcanzar un aprendizaje significativo. Además, este trabajo busca generar información que sirva de base a docentes, directores y padres de familia para orientar a los estudiantes hacia un uso responsable y equilibrado de la inteligencia artificial, fomentando la práctica de la lectura como medio indispensable para fortalecer competencias críticas y analíticas.

A nivel académico, el estudio contribuirá con un aporte significativo en el ámbito pedagógico, pues permitirá reflexionar sobre la relación entre tecnología y educación, y sobre la necesidad de mantener la lectura como hábito irrenunciable para la formación integral de los estudiantes. En términos sociales, la investigación cobra importancia porque la educación es un factor determinante en el desarrollo de la comunidad, y los cambios en los hábitos de lectura y en la comprensión académica de los jóvenes repercuten directamente en la calidad educativa. Asimismo, este estudio puede convertirse en un referente para otros centros educativos que enfrentan la misma situación, ofreciendo estrategias aplicables en distintos contextos escolares.

La investigación también busca incentivar un debate constructivo sobre los límites y alcances del uso de la inteligencia artificial en la educación, resaltando la necesidad de políticas y programas que orienten su implementación. De igual manera, pretende motivar a los estudiantes a valorar la lectura como un ejercicio de reflexión y análisis, más allá de la búsqueda rápida de información. Por lo tanto, este trabajo busca proponer alternativas y recomendaciones que fortalezcan la enseñanza, equilibren el uso de la inteligencia artificial y promuevan la lectura como un proceso activo, crítico y formativo. Esto permitirá formar estudiantes más autónomos y preparados para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo con pensamiento crítico y creatividad.

Además, estos antecedentes evidencian que, si bien existe información valiosa sobre el estrés académico y la gestión de emociones en estudiantes de nivel medio en otros países, la realidad de los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez aún no ha sido abordada de manera sistemática. La falta de estudios locales limita la comprensión de cómo los factores emocionales específicos del contexto guatemalteco afectan la salud mental de los adolescentes. Adicionalmente, la revisión de antecedentes resalta que la gestión emocional en el ámbito académico no solo impacta el rendimiento escolar, sino que también influye de manera significativa en la construcción de habilidades sociales y en la calidad de la interacción con pares y docentes.

Los estudiantes que desarrollan competencias para reconocer, expresar y regular sus emociones muestran mayor capacidad para resolver conflictos, trabajar en equipo y mantener una actitud positiva frente a los desafíos escolares. Por ello, comprender cómo se gestionan las emociones en contextos de presión académica resulta fundamental para promover un ambiente educativo más equilibrado y saludable. Por lo tanto, resulta indispensable desarrollar investigaciones que permitan identificar las necesidades particulares de los estudiantes, comprender los desafíos que enfrentan y diseñar estrategias de apoyo adaptadas a su entorno educativo y social. La investigación se plantea como un aporte significativo, no solo para generar conocimiento académico, también para orientar la implementación de programas que promuevan la regulación emocional, la resiliencia y el bienestar integral de los jóvenes.

Asimismo, esta investigación tiene el potencial de servir como un referente para futuras políticas educativas y programas de intervención en la región, fomentando un enfoque integral que considere tanto los aspectos cognitivos como socioemocionales de los estudiantes. Al generar evidencia sobre la relación entre el uso de la inteligencia artificial, los hábitos de lectura y la gestión emocional, se podrán diseñar estrategias más efectivas que promuevan un aprendizaje equilibrado, la motivación académica y el desarrollo de competencias esenciales para la vida. De esta manera, el estudio contribuye a fortalecer la educación local, incentivando prácticas pedagógicas innovadoras y sostenibles que preparen a los jóvenes para enfrentar los retos del siglo XXI con pensamiento crítico, autonomía y bienestar integral.

1.5 Delimitación

1.5.1 Teórica

La presente investigación se realiza con fines educativos y pedagógicos.

1.5.2 Espacial

El estudio se lleva a cabo en los institutos de educación básica del sector por cooperativa caserío la libertad San José Caben, Aldea Santa Teresa y Aldea San Andrés Chapil ubicados en el municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos.

1.5.3 Temporal

La presente investigación se desarrolla a partir del 27 de agosto al 30 de octubre del 2025.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Manejo de las emociones

El manejo de las emociones es la capacidad que tenemos para reconocer, comprender, regular y expresar de manera adecuada los sentimientos que experimentamos en distintas situaciones de la vida. Implica ser conscientes de lo que sentimos, identificar la causa de esas emociones y responder de forma equilibrada, sin dejarnos dominar por impulsos que puedan afectar negativamente nuestro bienestar o nuestras relaciones. En otras palabras, es un proceso que combina la autoconciencia emocional (saber qué sentimos), la autorregulación (controlar cómo reaccionamos), la empatía (entender lo que sienten los demás) y el uso de estrategias que permiten enfrentar el estrés, resolver conflictos y tomar decisiones de manera más acertada.

2.1.1 Tipos de manejo de emociones

Manejo adaptativo (positivo)

Permiten procesar los sentimientos de una manera saludable, promoviendo el bienestar personal y social. Estas técnicas ayudan a afrontar el estrés, resolver problemas y mantener relaciones sanas. Se caracterizan por fomentar la resiliencia, la empatía y la autorregulación emocional. Entre los ejemplos más comunes están la reestructuración cognitiva, la práctica de la atención plena (mindfulness) y la búsqueda de apoyo social. El manejo adaptativo fortalece la autoestima y mejora la toma de decisiones. Además, favorece el equilibrio emocional al permitir reconocer, aceptar y canalizar lo que se siente. También contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional y a un mejor rendimiento académico o laboral.

Manejo desadaptativo (negativo)

El manejo desadaptativo ocurre cuando las emociones se regulan de forma inadecuada, generando más problemas de los que resuelve. Generalmente se basa en la evitación, la negación o la supresión excesiva de lo que se siente. Estas prácticas pueden brindar un alivio momentáneo, pero a largo plazo aumentan la tensión emocional. Ejemplos comunes son la agresividad, el aislamiento, el consumo de sustancias, el autoengaño o la dependencia excesiva de otros. Este tipo de manejo interfiere en las relaciones sociales y puede deteriorar la salud mental.

Manejo cognitivo

El manejo cognitivo de las emociones se enfoca en los pensamientos que influyen en lo que sentimos. Parte de la idea de que no siempre son los hechos los que determinan la emoción, sino la interpretación que hacemos de ellos. Una de las estrategias más conocidas es la reestructuración cognitiva, que consiste en replantear una situación de manera más positiva o realista. Por ejemplo, ver un error como una oportunidad de aprendizaje y no como un fracaso. También incluye la capacidad de anticipar consecuencias y de analizar racionalmente antes de reaccionar. Este manejo fomenta la autoconciencia, porque obliga a identificar creencias y juicios que alimentan emociones intensas.

Manejo conductual

Se basa en las acciones que una persona realiza para regular lo que siente. Implica canalizar la energía emocional a través de comportamientos que reduzcan el malestar o aumenten el bienestar. Entre las estrategias más comunes están el ejercicio físico, la escritura emocional, la música o la práctica de hobbies. También se incluye la capacidad de retirarse de una situación conflictiva antes de reaccionar de forma impulsiva. El manejo conductual ayuda a reducir la intensidad de emociones negativas como el enojo, la ansiedad o la tristeza. Además, favorece el autocontrol y la capacidad de respuesta adaptativa en momentos de crisis. Es una forma práctica de transformar la emoción en acción positiva. Se aplica con frecuencia en programas educativos y terapéuticos para niños y adolescentes. Este tipo de manejo demuestra que las conductas saludables pueden cambiar nuestro estado emocional.

Manejo social

Consiste en regular los sentimientos con ayuda de las interacciones con los demás. Implica reconocer la importancia del apoyo social y de la comunicación para procesar lo que sentimos. Estrategias comunes son hablar con amigos, familiares o profesionales, buscar consejo, compartir experiencias o pedir ayuda. También incluye la empatía, que permite comprender y validar las emociones de otros. El manejo social fortalece las relaciones y contribuye a crear redes de apoyo sólidas. Es especialmente útil en momentos de crisis, duelo o estrés intenso. Al practicarlo, las personas desarrollan habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos. (Esquivel, 2000)

2.2 Emociones

Son respuestas psicofisiológicas que experimentamos ante estímulos internos o externos, y que influyen tanto en nuestros pensamientos como en nuestras conductas. Funcionan como un sistema de alerta que orienta nuestras acciones, nos prepara para reaccionar y nos ayuda a adaptarnos al entorno. Surgen de manera natural y cumplen una función evolutiva: protegernos, motivarnos o favorecer la convivencia social. Los expertos suelen clasificar las emociones en básicas o primarias (innatas y universales) y secundarias o sociales (aprendidas y moldeadas por la cultura). Entre las básicas están la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco, que aparecen en todas las culturas humanas. Las secundarias incluyen sentimientos más complejos como la culpa, la vergüenza, el orgullo, la gratitud o los celos.

2.2.1 Tipos de emociones

Emociones básicas (innatas y universales)

Son aquellas que todos los seres humanos experimentan de manera innata, es decir, no dependen del aprendizaje ni de la cultura. Estas emociones se consideran universales porque se manifiestan en todas las sociedades y culturas del mundo. Entre las más reconocidas se encuentran la alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco. Estas emociones cumplen funciones adaptativas importantes para la supervivencia, por ejemplo, el miedo nos alerta ante peligros y el enojo puede motivarnos a defendernos. Suelen expresarse mediante señales faciales y corporales fácilmente reconocibles, como sonreír o fruncir el ceño. Los bebés ya muestran estas emociones desde los primeros meses de vida, lo que confirma su carácter innato.

Emociones secundarias (complejas o sociales)

Las emociones secundarias, también llamadas complejas o sociales, surgen a partir de la combinación de emociones básicas y de la interacción con la cultura, normas sociales y experiencias personales. Entre ellas se encuentran la vergüenza, culpa, orgullo, celos, envidia y gratitud. A diferencia de las emociones básicas, estas requieren un nivel de cognición más desarrollado y suelen aparecer más tarde en la infancia. Su función principal es regular la conducta social y facilitar la adaptación a contextos culturales y relacionales. Por ejemplo, la culpa puede motivar la reparación de un daño, mientras que el orgullo refuerza comportamientos socialmente valorados.

Emociones según su valencia

Se refiere al carácter positivo o negativo de la experiencia emocional, es decir, si la emoción se percibe como agradable o desagradable. Las emociones con valencia positiva incluyen la alegría, satisfacción, amor y entusiasmo, que promueven bienestar, motivación y conexión social. Por otro lado, las emociones con valencia negativa, como tristeza, miedo, enojo o ansiedad, alertan sobre amenazas o pérdidas y pueden motivar la resolución de problemas. Existen también emociones neutras o mixtas, que combinan aspectos positivos y negativos, como la nostalgia o la sorpresa con matices diversos. La valencia influye en la toma de decisiones, el aprendizaje y la conducta, ya que tendemos a repetir experiencias que nos generan emociones positivas y evitamos las que producen emociones negativas. (Calixto, 2023)

3.1 El manejo de las emociones

El manejo de las emociones se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones de manera adecuada, tanto en situaciones cotidianas como en contextos específicos, como el académico o social. No significa suprimirlas, sino controlarlas y utilizarlas de forma positiva, para que no interfieran con la toma de decisiones, las relaciones interpersonales o el bienestar personal. Este manejo implica varias habilidades: identificar qué se está sintiendo, entender por qué surge esa emoción, expresarla de manera apropiada y reaccionar de forma constructiva ante ella. El manejo de las emociones es clave para la inteligencia emocional, el rendimiento académico y la construcción de relaciones saludables.

3.1.1 Estrategias del manejo de las emociones en contextos académicos

Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de controlar y dirigir nuestras emociones y comportamientos de manera consciente en situaciones académicas. Implica reconocer cuándo una emoción está afectando nuestro desempeño y actuar para reducir su impacto negativo. Por ejemplo, un estudiante que se siente ansioso antes de un examen puede practicar respiración profunda o técnicas de relajación. También incluye la planificación y organización, como distribuir el tiempo de estudio para evitar la presión de última hora. La autorregulación fortalece la resiliencia frente a fracasos o dificultades académicas. Fomenta la concentración y la motivación, ayudando a mantener un rendimiento constante.

Estrategias cognitivas

Las estrategias cognitivas se enfocan en modificar la manera de pensar sobre situaciones emocionales para reducir su impacto negativo. Incluyen técnicas como la reestructuración cognitiva, que consiste en cambiar pensamientos negativos por positivos o realistas. Por ejemplo, en lugar de pensar “voy a fracasar en el examen”, un estudiante puede pensar “me preparé y puedo hacerlo lo mejor posible”. También se utilizan técnicas de atención plena (mindfulness) para mantenerse enfocado en el presente. Estas estrategias fomentan el pensamiento crítico y la resolución de problemas ante situaciones estresantes. Ayudan a disminuir la ansiedad y la frustración durante el aprendizaje. Además, fortalecen la motivación interna y la confianza en las propias capacidades.

Estrategias conductuales

Las estrategias conductuales se centran en acciones concretas para manejar emociones durante el aprendizaje. Pueden incluir técnicas de relajación, ejercicios físicos, pausas activas y respiración profunda para reducir el estrés o la ansiedad. También abarcan la organización del estudio, como planificar tareas y establecer metas alcanzables, evitando la sobrecarga emocional. Otra estrategia es la expresión controlada de emociones, por ejemplo, hablar con alguien de confianza cuando se siente frustración. Estas acciones ayudan a disminuir la tensión emocional y mejorar la concentración. También, fomentan hábitos saludables que influyen positivamente en el rendimiento académico.

Estrategias sociales

Las estrategias sociales implican buscar apoyo y mantener relaciones positivas para manejar emociones en contextos académicos. Esto incluye hablar con profesores, compañeros o familiares sobre dificultades emocionales o académicas. Compartir experiencias ayuda a reducir la ansiedad y el estrés. También fomenta la empatía y la colaboración en actividades grupales. Otra estrategia es participar en actividades extracurriculares que promuevan la conexión social y el sentido de pertenencia. Las relaciones de apoyo fortalecen la resiliencia y la autoestima. Además, recibir retroalimentación positiva mejora la motivación y el aprendizaje. La comunicación efectiva permite resolver conflictos sin generar emociones negativas intensas. Estas estrategias enseñan a pedir ayuda cuando es necesario, promoviendo un manejo emocional saludable.

Estrategias preventivas

Las estrategias preventivas buscan anticipar y minimizar emociones negativas antes de que surjan en el ámbito académico. Incluyen la planificación del tiempo de estudio y la organización de tareas para evitar la presión y el estrés de última hora. También abarcan técnicas de preparación para exámenes, como simulaciones y repasos graduales. Promueven hábitos de vida saludables, como alimentación adecuada, sueño suficiente y ejercicio regular. La prevención emocional ayuda a mantener la concentración y un rendimiento académico constante. También implica identificar posibles factores estresantes y generar soluciones anticipadas. Fomentan la confianza y la seguridad en uno mismo frente a desafíos. (González Vázquez, 2020)

4.1 Contexto

Un contexto es el conjunto de circunstancias y factores que rodean un hecho, situación o acción, y que permiten comprenderlo correctamente. No se limita al espacio físico, sino que también incluye aspectos sociales, culturales, históricos y personales. Influye en cómo se interpretan los comportamientos, las emociones y los acontecimientos. Ayuda a dar sentido a las acciones y decisiones de las personas. También condiciona la forma en que se comunica y se recibe un mensaje. El contexto puede ser amplio, como una sociedad o cultura, o más específico, como un grupo de trabajo o un aula. Comprenderlo permite evaluar correctamente situaciones y reacciones. Facilita la adaptación a diferentes entornos y circunstancias.

4.1.1 Tipos de contextos

Contexto académico

El contexto académico es el entorno educativo en el que se desarrollan los procesos de enseñanza y aprendizaje. Incluye la escuela, el aula, los profesores, los compañeros y los recursos de estudio. También abarca las normas, reglas, metodologías de enseñanza y expectativas institucionales. Este contexto influye directamente en el rendimiento y la motivación de los estudiantes. Determina cómo se adquieren conocimientos y habilidades, y cómo se enfrentan los retos académicos. La organización del tiempo, las tareas y los exámenes forman parte de este entorno. De igual manera, afecta la manera en que los estudiantes gestionan sus emociones durante el aprendizaje. La interacción con docentes y compañeros también es un factor relevante.

Contexto cultural

El contexto cultural se refiere al marco de valores, creencias, tradiciones y costumbres que caracterizan a un grupo o sociedad. Influye en cómo las personas interpretan eventos, toman decisiones y se relacionan con los demás. Incluye la lengua, religión, festividades, normas sociales y prácticas cotidianas. Este contexto determina patrones de comportamiento y formas de comunicación. Afecta la educación, la creatividad y la percepción del mundo. También influye en la identidad personal y colectiva. Los hábitos alimenticios, el arte y la música son manifestaciones de este contexto. Comprenderlo permite respetar la diversidad y fomentar la inclusión. Facilita la adaptación a diferentes culturas y evita malentendidos. Por lo tanto, el contexto cultural guía la conducta y las relaciones humanas dentro de un grupo social.

Contexto social

El contexto social abarca el entorno de relaciones e interacciones en el que se desenvuelve una persona. Incluye la familia, amigos, compañeros, comunidad y redes sociales. Influye en el comportamiento, la comunicación y la toma de decisiones. Determina normas de convivencia, valores y roles sociales. También afecta el bienestar emocional y la autoestima. La presión de grupo, el apoyo social y la participación comunitaria forman parte de este contexto. Favorece la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos. Su influencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de las relaciones y la dinámica social. Comprender este contexto ayuda a mejorar la interacción y la adaptación social. En general, el contexto social condiciona cómo nos relacionamos y nos desarrollamos en sociedad.

Contexto emocional

El contexto emocional se refiere al estado afectivo y emocional que rodea a una persona en un momento determinado. Incluye emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo o ansiedad. Influye en la manera de pensar, actuar y relacionarse con los demás. Este contexto afecta el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. La estabilidad emocional permite manejar situaciones difíciles de manera constructiva. También condiciona la motivación, la creatividad y la resiliencia. Las experiencias previas y el ambiente familiar o social influyen en este contexto. Reconocerlo facilita la autorregulación y el manejo de emociones. Favorece la empatía y la comprensión hacia otros.

Contexto físico

El contexto físico se refiere al entorno material y espacial que rodea a una persona o situación. Incluye el lugar, la iluminación, el mobiliario, el clima, el ruido y las condiciones ambientales. Influye en la comodidad, concentración y bienestar de quienes interactúan en ese espacio. En el ámbito académico, afecta el aprendizaje y la productividad. En la vida diaria, condiciona el estado de ánimo y la salud física. También determina la accesibilidad y la movilidad de las personas. Las características del contexto físico pueden motivar o dificultar la realización de actividades. Su planificación adecuada mejora la eficiencia y la seguridad. Además, impacta en la interacción social y la comunicación. Por lo tanto, el contexto físico es el marco material que facilita o limita nuestras acciones y experiencias. (Morana, 2017)

5.1 Académicos

Se refiere a todo lo relacionado con la educación, el aprendizaje y la enseñanza formal. Está vinculada a instituciones educativas como escuelas, colegios y universidades. También se aplica a personas que se dedican al estudio o la investigación en distintas áreas del conocimiento. Los académicos buscan generar, transmitir y aplicar conocimientos de manera organizada y sistemática. Este término abarca actividades como clases, investigaciones, publicaciones y participación en conferencias. Además, implica un compromiso con la disciplina, la ética y la excelencia educativa. Los logros académicos pueden medirse mediante títulos, certificados, calificaciones y reconocimientos. El ámbito académico promueve habilidades cognitivas, sociales y profesionales. (Moreno Raya, 2020)

5.1.1 Tipos de contextos académicos

Aulas

El aula es el espacio principal de aprendizaje dentro de cualquier institución educativa. En este contexto se realizan clases, debates, ejercicios y actividades prácticas. Incluye el mobiliario, la iluminación, los recursos educativos y la tecnología disponible. La disposición del aula influye en la interacción entre estudiantes y docentes. También afecta la concentración, la motivación y el rendimiento académico. El clima emocional del aula, como respeto y colaboración, favorece el aprendizaje. Es un espacio donde se desarrollan habilidades cognitivas y sociales. También, permite aplicar estrategias pedagógicas según las necesidades del grupo.

Colegios

El colegio es un entorno educativo integral que incluye aulas, áreas comunes, oficinas administrativas y espacios deportivos. Su contexto abarca normas, reglamentos, valores institucionales y cultura escolar. Influye en la organización del aprendizaje, la disciplina y la motivación de los estudiantes. Además, ofrece programas extracurriculares que fomentan habilidades sociales y creativas. El colegio proporciona recursos y servicios que apoyan la educación, como laboratorios, bibliotecas y talleres. Las relaciones entre estudiantes, docentes y directivos forman parte del clima institucional. La infraestructura y planificación del colegio condicionan la comodidad y seguridad de los alumnos. También promueve la formación ética, social y académica de los estudiantes. Su contexto impacta directamente en la adaptación y rendimiento escolar.

Universidades

La universidad es un contexto académico avanzado donde se combinan enseñanza teórica, investigación y formación profesional. Incluye aulas, laboratorios, bibliotecas, auditorios y áreas de recreación. Su estructura organizativa y reglamentaria guía el aprendizaje y la investigación. En la universidad, los estudiantes desarrollan pensamiento crítico, autonomía y habilidades especializadas. También fomenta la interacción social, la cooperación y la participación en proyectos académicos. La disponibilidad de recursos y tecnología influye en la calidad del aprendizaje. La cultura universitaria, los valores y normas condicionan la adaptación de los estudiantes. Se promueve la creatividad, innovación y resolución de problemas complejos. Además, se fortalecen competencias profesionales y sociales.

Bibliotecas

La biblioteca es un espacio académico de estudio y consulta que facilita el acceso a información y conocimiento. Incluye libros, revistas, recursos digitales y material de referencia. Su organización y ambiente silencioso favorecen la concentración y el aprendizaje individual o grupal. Las bibliotecas permiten la investigación, el análisis crítico y la ampliación de conocimientos. También ofrecen herramientas y servicios como catálogos, salas de lectura y asesoría bibliográfica. Fomentan la disciplina, la responsabilidad y el hábito de estudio. Este contexto promueve la autonomía en la búsqueda de información y la formación académica.

Laboratorios

Los laboratorios son espacios académicos especializados donde se realizan experimentos y prácticas científicas. Incluyen equipos, materiales, instrumentos y protocolos de seguridad. Permiten aplicar conocimientos teóricos en situaciones prácticas y experimentales. Los laboratorios fomentan habilidades técnicas, análisis crítico y resolución de problemas. También favorecen el trabajo colaborativo y la cooperación entre estudiantes. La planificación y supervisión docente aseguran el aprendizaje seguro y efectivo. Este contexto estimula la creatividad, la innovación y la observación científica. Permite comprender fenómenos complejos mediante la práctica directa.

6.1 Influye la salud mental

Influye directamente en el bienestar integral de las personas, ya que determina la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Un buen equilibrio emocional permite enfrentar el estrés cotidiano, resolver problemas y tomar decisiones acertadas. También incide en la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, lo cual fortalece la vida social y familiar. En el ámbito académico y laboral, la salud mental favorece la concentración, la memoria y el rendimiento general. Por el contrario, los trastornos mentales no atendidos pueden generar bajo desempeño, aislamiento social y pérdida de motivación. Además, la salud mental se relaciona estrechamente con la salud física, pues el estrés y la ansiedad debilitan el sistema inmunológico. (Murillo & Olga, 2020)

6.1.1 La salud mental influye en los estudiantes

La salud mental influye en el rendimiento académico

La salud mental es un factor determinante en el rendimiento académico de los estudiantes. Cuando un alumno mantiene estabilidad emocional, puede concentrarse mejor en las clases y procesar la información de manera más efectiva. La ansiedad, el estrés o la depresión, por el contrario, afectan la memoria y la capacidad de atención, lo que reduce su desempeño escolar. Un buen estado mental fomenta la motivación para cumplir con las tareas y proyectos, así como el interés por aprender. También favorece la creatividad y el pensamiento crítico, competencias necesarias para el aprendizaje significativo. Los estudiantes con buena salud mental suelen organizar mejor su tiempo y establecer metas realistas.

La salud mental influye en la asistencia y participación

La asistencia y la participación en clase están estrechamente vinculadas con la salud mental de los estudiantes. Aquellos que se sienten emocionalmente estables tienen mayor disposición para asistir regularmente a la escuela. La motivación personal y el sentido de pertenencia escolar se ven fortalecidos cuando el estudiante mantiene un buen equilibrio emocional. En cambio, quienes padecen ansiedad, depresión o problemas emocionales suelen faltar a clases por desinterés, cansancio o miedo al entorno. Una mente sana impulsa a los alumnos a participar en debates, exposiciones y actividades colaborativas. Esto incrementa la confianza en sí mismos y en su capacidad de aportar al grupo. Además, la participación activa promueve un aprendizaje más profundo y significativo.

La salud mental influye en las relaciones interpersonales

La capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas depende en gran medida de la salud mental. Un estudiante emocionalmente equilibrado puede comunicarse con respeto, empatía y apertura hacia sus compañeros y docentes. Las relaciones positivas dentro del aula generan un ambiente de confianza que favorece la convivencia. Sin embargo, cuando un alumno presenta ansiedad, inseguridad o baja autoestima, es más propenso al aislamiento social. La falta de salud mental también puede generar conflictos, discusiones o dificultades para trabajar en equipo. Por el contrario, un buen equilibrio emocional ayuda a resolver problemas de manera pacífica y a mantener vínculos duraderos. La interacción social contribuye al desarrollo de habilidades como la cooperación, el liderazgo y la solidaridad. Asimismo, el apoyo de los amigos actúa como un factor protector frente a situaciones de estrés escolar.

La salud mental influye en el manejo de emociones y estrés

El manejo de las emociones y el control del estrés están directamente relacionados con la salud mental. Un estudiante que desarrolla inteligencia emocional puede identificar, comprender y regular lo que siente. Esto le permite responder de manera adecuada ante situaciones de presión académica. La buena salud mental reduce los niveles de ansiedad y ayuda a afrontar exámenes, tareas y proyectos con mayor seguridad. Cuando existe desequilibrio emocional, el alumno puede reaccionar con frustración, ira o desmotivación ante las dificultades.

La salud mental influye en la autoestima y motivación

La autoestima y la motivación son aspectos esenciales que se ven fuertemente influenciados por la salud mental. Los estudiantes con un buen equilibrio psicológico suelen confiar en sus capacidades y se esfuerzan por alcanzar sus metas. Una alta autoestima se traduce en seguridad para participar en clase y asumir nuevos desafíos. La motivación académica, tanto intrínseca como extrínseca, se mantiene más firme cuando el estudiante goza de estabilidad emocional. En cambio, los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad generan inseguridad y pensamientos negativos que disminuyen la autoconfianza. (Quintero Castro, 2021)

7.1 Salud mental

La salud mental es el estado de bienestar en el cual una persona puede desarrollar sus capacidades, enfrentar las presiones normales de la vida y contribuir a su comunidad. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedades, sino que incluye el equilibrio emocional, psicológico y social. Una buena salud mental permite tener pensamientos claros, emociones estables y conductas adecuadas. También influye en la forma en que tomamos decisiones y en cómo nos relacionamos con los demás. Cuando existe un desequilibrio, aparecen trastornos como ansiedad, depresión o estrés excesivo. Estos afectan la vida diaria, las relaciones y el rendimiento académico o laboral. La salud mental depende de factores biológicos, sociales y ambientales. Además, se fortalece con hábitos de autocuidado, apoyo social y atención psicológica o médica cuando es necesario. (Pedrero, 2016)

71.1. Tipos de salud mental

Salud mental positiva o equilibrada

La salud mental positiva se refiere a un estado de bienestar integral en el que la persona mantiene un equilibrio entre sus pensamientos, emociones y conductas. En este nivel, el individuo se siente satisfecho consigo mismo, con sus relaciones y con su entorno. Permite enfrentar los retos cotidianos de manera adecuada, manteniendo la motivación y la capacidad de resolución de problemas. Una persona con salud mental equilibrada muestra confianza, seguridad personal y estabilidad emocional. También mantiene relaciones interpersonales sanas y una buena comunicación con los demás. El autocontrol y la autorregulación emocional son características propias de este estado.

Salud mental vulnerable o en riesgo

La salud mental vulnerable aparece cuando una persona muestra señales de desequilibrio emocional que podrían convertirse en problemas más serios si no se atienden. Estos signos incluyen cambios de ánimo frecuentes, dificultad para concentrarse y alteraciones en los hábitos de sueño o alimentación. El estudiante o trabajador en este estado suele mostrar bajo rendimiento, desmotivación y aislamiento. Aunque no se trata de un trastorno diagnosticado, es una etapa de alerta que requiere atención y acompañamiento. El estrés prolongado, las presiones sociales o la falta de apoyo emocional pueden llevar a esta condición. En este punto, las personas son más propensas a desarrollar ansiedad, depresión o conductas de riesgo. Identificar tempranamente los síntomas permite prevenir problemas mayores.

Trastornos o enfermedades mentales

Los trastornos mentales representan una alteración significativa en los procesos psicológicos que afectan el pensamiento, las emociones y el comportamiento. Entre los más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, los trastornos de conducta y los trastornos de la personalidad. Estas condiciones limitan la vida diaria y dificultan la integración social, académica y laboral. Generalmente, requieren diagnóstico profesional y tratamiento especializado, que puede incluir terapia psicológica y medicamentos. Los factores que influyen en su aparición son biológicos, genéticos, ambientales y sociales. Los trastornos mentales no deben verse como una debilidad, sino como una enfermedad que necesita atención.

Salud mental resiliente

La salud mental resiliente se caracteriza por la capacidad de la persona para afrontar y superar situaciones adversas. No significa ausencia de problemas, sino la habilidad de adaptarse positivamente a los cambios y dificultades. Los individuos resilientes logran transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. Este tipo de salud mental está relacionado con la fortaleza interior, la confianza en sí mismo y el apoyo social. La resiliencia se construye a través de la experiencia, la educación emocional y el acompañamiento familiar y escolar. Una persona con salud mental resiliente maneja el estrés con serenidad y aprende de los fracasos. Además, desarrolla tolerancia a la frustración y capacidad de resolución de conflictos.

Salud mental deteriorada o frágil

La salud mental deteriorada se presenta cuando la persona experimenta un desequilibrio emocional constante que afecta gravemente su vida. Quienes atraviesan esta situación suelen mostrar depresión profunda, ansiedad intensa, pérdida de interés y aislamiento social. La fragilidad mental impide llevar a cabo responsabilidades académicas, laborales y personales. Además, se manifiesta en pensamientos negativos persistentes y, en algunos casos, en conductas autodestructivas. Las causas pueden estar relacionadas con traumas, situaciones de violencia, estrés prolongado o falta de apoyo emocional. (Colina, 2019)

8.1 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se entiende como el equilibrio interno que una persona experimenta cuando logra mantener estabilidad emocional, satisfacción personal y un sentido de propósito en su vida. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedades mentales, sino que implica el desarrollo de recursos internos que permiten afrontar retos y dificultades de manera positiva. Este bienestar se manifiesta en la capacidad de aceptar a uno mismo con sus fortalezas y debilidades, en el establecimiento de relaciones sanas y en el manejo adecuado de las emociones. También se vincula con el crecimiento personal, la autonomía y la sensación de control sobre la propia vida. Un nivel alto de bienestar psicológico contribuye a una mejor salud física, ya que mente y cuerpo están estrechamente relacionados. (Seligman, 2003)

8.1.1 Importancia del bienestar psicológico en el rendimiento y desarrollo de los estudiantes

Mejora la concentración y el aprendizaje

El bienestar psicológico permite que los estudiantes mantengan una mente clara y enfocada, lo que favorece la atención durante las clases. Cuando una persona se siente tranquila y emocionalmente estable, reduce la distracción y mejora la retención de la información. Esto impacta directamente en la memoria y en la capacidad de análisis. Los estudiantes con buena salud mental suelen organizar mejor sus ideas y aplicar estrategias de estudio efectivas. Además, desarrollan mayor tolerancia a la frustración cuando enfrentan temas complejos. Un estado de calma favorece la creatividad y la resolución de problemas. La concentración se fortalece porque disminuyen los pensamientos negativos o intrusivos.

Favorece un mayor rendimiento académico

Un estudiante con bienestar psicológico mantiene la energía y motivación necesarias para cumplir con sus responsabilidades escolares. Esto se traduce en una mayor productividad y eficiencia en las tareas. El rendimiento académico no solo depende del intelecto, sino también de la estabilidad emocional. La confianza personal impulsa la perseverancia frente a dificultades. El manejo de emociones ayuda a enfrentar exámenes y evaluaciones sin caer en bloqueos. Los logros académicos generan satisfacción, lo cual refuerza la motivación intrínseca. Además, se desarrollan mejores hábitos de estudio y disciplina. La estabilidad emocional reduce ausencias y desinterés escolar. De esta forma, los estudiantes alcanzan su máximo potencial académico de manera constante.

Promueve relaciones interpersonales saludables

El bienestar psicológico influye en la forma en que los estudiantes se relacionan con sus compañeros y docentes. Una buena autoestima facilita la comunicación asertiva y el respeto mutuo. La empatía surge con mayor naturalidad, lo que previene conflictos y fomenta la cooperación. Los vínculos sociales positivos fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia. Compartir experiencias de manera sana reduce la sensación de soledad. Además, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo con tolerancia y solidaridad. Las relaciones interpersonales saludables también se convierten en un apoyo emocional en momentos difíciles. Un entorno escolar basado en el respeto mejora la convivencia.

Ayuda a manejar el estrés y la presión escolar

La vida académica conlleva exigencias, exámenes y cargas de trabajo que generan presión. El bienestar psicológico dota a los estudiantes de recursos internos para afrontar estas demandas. Técnicas como la relajación, el control de pensamientos y la organización personal son más fáciles de aplicar cuando se mantiene estabilidad emocional. De este modo, el estrés no se convierte en ansiedad paralizante. La resiliencia se fortalece frente a la frustración o los fracasos. Un buen manejo del estrés previene problemas de salud física como dolores de cabeza o cansancio excesivo. Los estudiantes aprenden a priorizar y a mantener la calma en situaciones críticas. Esto también mejora la toma de decisiones bajo presión. Al reducir la tensión, se evita el agotamiento académico o burnout estudiantil.

Incrementa la motivación y autoestima

El bienestar psicológico eleva la percepción de las propias capacidades y fortalezas. Los estudiantes se sienten más seguros de sí mismos y confían en su potencial. Una autoestima sana evita comparaciones dañinas y fomenta la superación personal. La motivación se activa tanto por intereses internos como por metas externas. Al sentirse emocionalmente equilibrados, los estudiantes se plantean objetivos alcanzables y trabajan por ellos con constancia. Cada logro académico refuerza la confianza personal y alimenta la motivación. La autovaloración positiva también impulsa a aceptar críticas constructivas. Con una buena autoestima, los estudiantes se sienten capaces de enfrentar nuevas experiencias. Además, desarrollan entusiasmo por aprender y explorar conocimientos.

Facilita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales

El bienestar psicológico se convierte en la base para fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes. Esto incluye reconocer y manejar emociones propias y ajenas. Gracias a ello, aprenden a expresar lo que sienten de manera adecuada y respetuosa. También logran regular sus reacciones en conflictos o desacuerdos. Las habilidades sociales como la comunicación, la cooperación y la escucha activa se potencian con una mente equilibrada. El desarrollo emocional favorece el liderazgo positivo dentro del aula. A su vez, los estudiantes se vuelven más sensibles ante las necesidades de otros. Estas competencias son esenciales para la vida académica y profesional. (Sánchez, 2018)

Contribuye a la resiliencia y adaptación a retos

El bienestar psicológico ayuda a los estudiantes a sobreponerse a las adversidades que puedan surgir en su trayectoria escolar. La resiliencia permite convertir los fracasos en aprendizajes valiosos. Un estudiante emocionalmente fuerte no se rinde con facilidad, sino que busca alternativas. Además, se adapta con mayor rapidez a los cambios en metodologías, evaluaciones o entornos educativos. La capacidad de afrontar retos con optimismo impulsa la superación personal. Al no dejarse vencer por las dificultades, se construye una mentalidad de crecimiento. La resiliencia también fomenta la paciencia y la tolerancia a la frustración. Estas actitudes se trasladan a otros ámbitos de la vida, como la familia y el trabajo. En consecuencia, el estudiante no solo progresa académicamente, sino que también madura como persona íntegra.

9.1 Estudiantes

El término estudiantes se refiere a todas aquellas personas que se encuentran en un proceso de formación académica, ya sea en el nivel inicial, primario, medio o superior. Su principal característica es la disposición hacia el aprendizaje, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades para su vida personal y profesional. No obstante, el ser estudiante no se limita únicamente a lo académico, sino que también implica un proceso de crecimiento integral que abarca aspectos emocionales, sociales y psicológicos. Los estudiantes atraviesan distintas etapas de adaptación, presión y desarrollo personal según su edad y contexto. Su desempeño depende tanto de factores internos como externos, incluyendo su entorno familiar, escolar y social. (Ruiz, 2017)

9.1.1 Investigación: tipología de estudiantes según su salud mental

Estudiantes con salud mental equilibrada

Estos estudiantes muestran un adecuado manejo de sus emociones y mantienen estabilidad psicológica. Suelen desenvolverse con confianza en el entorno escolar, mostrando interés y motivación por aprender. Presentan relaciones sociales saludables, lo que favorece el trabajo en equipo y la comunicación asertiva. Afrontan los retos académicos con actitud positiva y capacidad de organización. Además, tienen buena autoestima y saben reconocer sus fortalezas y limitaciones. El equilibrio emocional les permite concentrarse mejor y rendir académicamente. Son más resilientes frente a situaciones de presión o cambios.

Estudiantes con riesgo emocional o vulnerable

Se caracterizan por tener una salud mental frágil que puede verse afectada fácilmente por el entorno. Son más sensibles a la crítica, al rechazo o a la presión escolar. Pueden presentar síntomas como inseguridad, ansiedad leve o baja autoestima. Aunque no necesariamente padecen un trastorno, su vulnerabilidad los hace propensos a caer en crisis emocionales. Estos estudiantes requieren apoyo y orientación constante para fortalecer su confianza. La falta de estrategias de afrontamiento puede limitar su rendimiento académico. Tienden a aislarse o a mostrar dependencia de otros en la toma de decisiones. Su motivación fluctúa y a veces se ven desbordados por las exigencias.

Estudiantes con estrés académico frecuente

Este tipo de estudiantes enfrenta constantemente la presión de las tareas, evaluaciones y expectativas. El estrés les provoca cansancio, insomnio y en ocasiones dolores físicos como cefaleas. Su rendimiento académico puede verse afectado por la ansiedad y la falta de concentración. Suelen preocuparse en exceso por los resultados y tienen miedo al fracaso. Pueden mostrar irritabilidad o cambios de humor repentinos. El exceso de responsabilidades sin técnicas de manejo del tiempo agudiza su situación. Muchas veces descuidan actividades recreativas o sociales por enfocarse en los estudios. El estrés académico también puede llevarlos a procrastinar por sentirse abrumados. Requieren aprender estrategias de organización, descanso y autocuidado. Con apoyo, logran transformar la presión en motivación positiva.

Estudiantes con trastornos mentales diagnosticados

Estos alumnos presentan condiciones clínicas identificadas como depresión, ansiedad, TDAH u otros trastornos. Su desempeño académico y social puede verse afectado en distintos niveles según el diagnóstico. Algunos requieren medicación y seguimiento psicológico constante. La estigmatización suele ser un obstáculo que dificulta su integración escolar. Pueden mostrar dificultades para concentrarse, regular emociones o mantener relaciones estables. Sin embargo, con apoyo adecuado, es posible que alcancen un desarrollo académico satisfactorio. Es esencial que la escuela ofrezca un ambiente inclusivo y comprensivo. El acompañamiento familiar resulta fundamental en estos casos.

Estudiantes con resiliencia y manejo emocional efectivo

Son aquellos que, pese a las dificultades, logran mantener un equilibrio emocional saludable. Se adaptan con facilidad a cambios, fracasos o retos escolares. Suelen tener una actitud positiva y optimista frente a las adversidades. La resiliencia les permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. Demuestran habilidades de autocontrol y manejo del estrés. Además, buscan apoyo cuando lo necesitan, sin temor a pedir ayuda. Su fortaleza emocional inspira a otros compañeros y genera ambientes de cooperación. Mantienen relaciones interpersonales estables y respetuosas. En lo académico, suelen destacarse por su constancia y perseverancia. Representan un modelo de adaptación y madurez emocional en el entorno escolar. (Martínez, 2016)

Estudiantes con dificultades emocionales graves

En este grupo se encuentran alumnos que enfrentan problemas emocionales intensos y persistentes. Pueden mostrar depresión severa, ansiedad extrema o conductas de aislamiento. Estas dificultades afectan su rendimiento académico y su vida social. Muchas veces presentan falta de motivación, desinterés y baja autoestima. Pueden desarrollar conductas de riesgo si no reciben atención adecuada. Requieren intervención psicológica y, en algunos casos, tratamiento especializado. Su situación suele impactar en el entorno familiar y escolar, generando preocupación. Son estudiantes con alta vulnerabilidad que necesitan un acompañamiento constante. Si reciben el apoyo correcto, pueden estabilizarse y mejorar progresivamente. La atención temprana es fundamental para prevenir consecuencias más graves en su desarrollo.

10.1 Nivel medio

El nivel medio se refiere a la etapa educativa comprendida entre la educación básica primaria y la educación superior, generalmente conocida como educación secundaria o media. Está dirigida a adolescentes que se encuentran en un período de desarrollo físico, cognitivo y emocional intenso. En este nivel, los estudiantes amplían sus conocimientos académicos, desarrollan habilidades sociales y se preparan para estudios superiores o para integrarse al mundo laboral. Además del aprendizaje académico, se enfatiza la formación integral, incluyendo valores, pensamiento crítico y manejo de emociones.

10.1.1 Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel medio

Fomentar un ambiente escolar seguro y respetuoso

Un entorno escolar seguro y respetuoso permite que los estudiantes se sientan protegidos y valorados. Esto incluye prevenir el acoso, la discriminación y los conflictos entre compañeros. Los docentes deben establecer normas claras de convivencia basadas en el respeto mutuo. Un clima positivo favorece la participación activa y la confianza en la institución. La seguridad emocional también reduce la ansiedad y el miedo al fracaso. Además, promueve la colaboración y el trabajo en equipo. Los estudiantes se sienten libres de expresar sus ideas y emociones. Esto contribuye a un aprendizaje más efectivo y significativo. La inclusión y la equidad son esenciales en este ambiente.

Promover hábitos de vida saludables (sueño, alimentación, ejercicio)

El bienestar físico está directamente relacionado con la salud mental. Dormir las horas necesarias mejora la concentración y el rendimiento académico. Una alimentación balanceada aporta energía y favorece la claridad mental. La práctica regular de ejercicio físico ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Estos hábitos también fortalecen el sistema inmunológico y la resistencia emocional. Evitar el consumo de sustancias nocivas contribuye a mantener un equilibrio psicológico estable. La rutina diaria debe incluir tiempos de descanso y recreación. Los estudiantes que adoptan hábitos saludables tienen mayor motivación y autoestima. La integración de estos hábitos en la vida escolar favorece el aprendizaje continuo.

Brindar apoyo psicológico y orientación escolar

El acceso a psicólogos y orientadores escolares es esencial para identificar y atender problemas emocionales. Estos profesionales ofrecen estrategias para manejar conflictos, ansiedad y frustraciones. La orientación educativa ayuda a los estudiantes a tomar decisiones académicas y personales informadas. Los servicios de apoyo previenen el desarrollo de problemas graves de salud mental. La detección temprana de dificultades emocionales permite intervenciones oportunas. Además, fortalece la autoestima y la motivación del estudiante. Los espacios de escucha activan fomentan la confianza y el bienestar. El acompañamiento individualizado asegura que cada alumno reciba la atención que necesita. Los programas de orientación deben integrarse a la rutina escolar.

Enseñar técnicas de manejo del estrés y ansiedad académica

El estrés y la ansiedad son comunes en estudiantes de nivel medio debido a exámenes y exigencias escolares. Aprender técnicas de respiración, meditación o relajación ayuda a regular emociones. La organización del tiempo y la planificación de tareas disminuyen la sensación de sobrecarga. El autocuidado y la práctica de hobbies también contribuyen a la reducción del estrés. Los talleres de manejo emocional permiten que los estudiantes enfrenten retos con mayor seguridad. La prevención de bloqueos mentales mejora el rendimiento académico. Estas habilidades fomentan la resiliencia frente a dificultades escolares. Los estudiantes aprenden a controlar la presión sin afectar su salud mental. La práctica constante de estas técnicas fortalece el bienestar integral. Implementarlas en el aula genera un ambiente más equilibrado y calmado.

Impulsar la comunicación y relaciones positivas entre compañeros

Las relaciones sociales saludables fortalecen el sentido de pertenencia y la autoestima. Fomentar la empatía y la cooperación reduce conflictos y malentendidos. Actividades en equipo y dinámicas grupales promueven la solidaridad y el respeto mutuo. Los estudiantes aprenden a escuchar, expresarse y resolver problemas de manera constructiva. La comunicación positiva disminuye la ansiedad social y la sensación de aislamiento. Mantener vínculos de amistad seguros contribuye al bienestar emocional. Los docentes deben guiar la resolución de conflictos y reforzar comportamientos adecuados. La integración social permite que los estudiantes compartan experiencias y apoyos. Las relaciones saludables potencian tanto el aprendizaje como el desarrollo emocional. Esto crea un clima escolar más armonioso y colaborativo.

Implementar programas de educación emocional

La educación emocional enseña a los estudiantes a reconocer, expresar y gestionar sus emociones. Esto mejora la autorregulación, la empatía y la resiliencia. Los programas incluyen talleres, actividades prácticas y debates sobre sentimientos y relaciones. Ayudan a prevenir conductas de riesgo y conflictos entre compañeros. La inteligencia emocional fortalece la autoestima y la motivación académica. Permite que los estudiantes afronten dificultades sin afectar su bienestar mental. Estos programas fomentan la comunicación asertiva y la solución pacífica de problemas. La educación emocional también apoya la adaptación a cambios y exigencias escolares. (Ryff, 2003)

Involucrar a la familia en el bienestar del estudiante

La familia juega un papel clave en la salud mental del estudiante de nivel medio. El apoyo emocional y la supervisión fomentan la seguridad y la autoestima. La comunicación abierta entre padres e hijos permite identificar problemas a tiempo. Participar en actividades escolares refuerza la motivación y el compromiso del estudiante. La familia también puede guiar hábitos saludables y manejo del estrés. Una relación cercana y comprensiva reduce el riesgo de ansiedad y depresión. Colaborar con docentes y orientadores mejora la intervención en dificultades emocionales. La implicación familiar fortalece valores como la responsabilidad y la resiliencia. Los estudiantes se sienten respaldados y seguros frente a desafíos académicos. La cooperación escuela-familia crea un entorno integral que potencia su desarrollo emocional y académico.

11.1 Nivel básico

Se refiere a la etapa inicial de la educación formal, que comprende generalmente preprimaria y primaria, dirigida a niños en edad temprana y escolaridad inicial. Su objetivo es sentar las bases del aprendizaje académico, social y emocional, desarrollando habilidades cognitivas, motrices y comunicativas. En esta etapa, los estudiantes aprenden a leer, escribir, contar y adquirir nociones fundamentales de ciencias, cultura y valores. Además, se enfatiza la formación integral, fomentando la autoestima, la empatía y la capacidad de socializar. Es un periodo donde los hábitos de estudio, la disciplina y la curiosidad por aprender comienzan a consolidarse. Los docentes desempeñan un rol crucial como guías y modelos de comportamiento.

11.1.1 Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel básicos

Crear un ambiente escolar seguro, afectivo y respetuoso

Un ambiente seguro y afectivo permite que los niños se sientan protegidos y valorados. La escuela debe prevenir el acoso, las burlas y la discriminación. Los docentes establecen normas claras basadas en respeto y convivencia positiva. La seguridad emocional favorece la confianza y la participación en actividades. Un entorno afectivo promueve la expresión de emociones sin miedo. Los estudiantes desarrollan autoestima y sentido de pertenencia. La inclusión y la equidad refuerzan la seguridad en el aula. Las relaciones con docentes y compañeros mejoran notablemente. Los niños se sienten motivados a aprender y explorar. El clima escolar positivo contribuye al bienestar emocional y académico.

Promover hábitos saludables (alimentación, sueño y actividad física)

La alimentación balanceada proporciona energía y mejora la concentración. Dormir lo suficiente favorece la memoria y el desarrollo cognitivo. La actividad física fortalece el cuerpo y reduce la ansiedad o el estrés. Evitar hábitos nocivos asegura un crecimiento integral saludable. Los hábitos diarios estructurados ayudan a generar rutina y estabilidad emocional. El autocuidado desde temprana edad fortalece la autoestima. El equilibrio físico y emocional contribuye al rendimiento escolar. Se fomenta la importancia de beber agua y comer frutas y verduras. La recreación y el juego complementan la salud mental. Adoptar estos hábitos refuerza bienestar y aprendizaje constante.

Brindar apoyo psicológico y orientación educativa

El acompañamiento psicológico detecta dificultades emocionales o conductuales tempranas. Los orientadores ayudan a resolver conflictos y gestionar emociones. La intervención oportuna previene problemas graves de salud mental. El apoyo psicológico refuerza la confianza y la autoestima del estudiante. Los docentes colaboran con estrategias de acompañamiento individualizadas. Se promueve la participación de los niños en decisiones adecuadas a su edad. La orientación educativa guía el aprendizaje y la socialización. Los espacios de escucha activan permiten expresar dudas y emociones. La intervención constante favorece la adaptación escolar. Garantiza un entorno comprensivo y estimulante para todos.

Enseñar a reconocer y expresar emociones de manera adecuada

Aprender a identificar emociones ayuda a los niños a comprender sus sentimientos. Expresarlas correctamente evita conflictos y malentendidos. Se fomentan habilidades de autocontrol y empatía. Los niños aprenden a comunicar sus necesidades de manera respetuosa. Actividades de juego y dinámicas grupales refuerzan esta práctica. Reconocer emociones contribuye a la autorregulación y resiliencia. Se fortalece la autoestima al validar los sentimientos propios. La expresión emocional saludable reduce la ansiedad y frustración. Los docentes guían con ejemplos y refuerzos positivos. Esta habilidad sienta las bases de la inteligencia emocional futura.

Fomentar la socialización y el trabajo en equipo

Interactuar con otros niños fortalece habilidades sociales y comunicativas. El trabajo en grupo enseña cooperación, respeto y solidaridad. Los estudiantes aprenden a resolver conflictos de manera constructiva. La socialización mejora la autoestima y el sentido de pertenencia. Participar en actividades colectivas desarrolla liderazgo y responsabilidad. Los juegos colaborativos refuerzan la interacción positiva. La convivencia escolar saludable previene el aislamiento o exclusión. Se aprende a valorar la diversidad y respetar opiniones distintas. El trabajo en equipo potencia el aprendizaje y la creatividad. La socialización adecuada contribuye al bienestar emocional integral.

Incluir actividades lúdicas que desarrollen bienestar emocional

El juego es fundamental para el aprendizaje y la expresión emocional. Actividades lúdicas fomentan la creatividad y la imaginación. El juego colaborativo fortalece vínculos y habilidades sociales. Permite canalizar emociones de manera positiva y divertida. Se reduce el estrés y la ansiedad a través del entretenimiento educativo. Las dinámicas grupales promueven la cooperación y la resolución de problemas. El aprendizaje se vuelve más significativo y motivador. Los juegos refuerzan la autoestima y la confianza personal. Las actividades lúdicas complementan la educación académica y emocional. Integrarlas regularmente potencia el bienestar integral del estudiante. (Caballo, 2014)

Involucrar a la familia en el seguimiento y apoyo del estudiante

La familia es un pilar fundamental para el bienestar del niño. Participar en la vida escolar refuerza hábitos y valores positivos. La comunicación abierta permite identificar problemas emocionales a tiempo. El apoyo familiar fortalece la autoestima y la seguridad emocional. Colaborar con docentes y orientadores mejora la adaptación escolar. Las actividades compartidas fomentan la confianza y el vínculo afectivo. La supervisión y seguimiento refuerzan la disciplina y el aprendizaje. La familia ayuda a consolidar hábitos saludables y manejo emocional. La implicación parental previene dificultades futuras en el desarrollo integral. Su colaboración asegura un entorno estable y protector para el estudiante.

12.1 Bienestar psicológico

Es un estado integral de equilibrio emocional, cognitivo y social que permite a una persona funcionar de manera óptima en la vida diaria. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedades mentales, sino que incluye la capacidad de afrontar retos, manejar emociones y mantener relaciones saludables. Implica autoconocimiento, aceptación de uno mismo y valoración de las propias fortalezas y limitaciones. Además, está relacionado con la percepción de satisfacción, sentido de propósito y desarrollo personal. El bienestar psicológico contribuye al crecimiento emocional, la resiliencia y la adaptación a cambios o adversidades. Favorece la motivación, la creatividad y la productividad en distintos ámbitos.

12.1.1 Factores que influyen en el bienestar psicológico

Familia y apoyo social

La familia y el entorno social son determinantes fundamentales para el bienestar psicológico. El apoyo emocional recibido en el hogar proporciona seguridad y confianza. Los lazos afectivos fortalecen la autoestima y la resiliencia frente a dificultades. Contar con amigos y compañeros de confianza ayuda a compartir experiencias y aliviar el estrés. La comunicación abierta en la familia previene conflictos y favorece la expresión de emociones. Un entorno social positivo contribuye a la motivación y el sentido de pertenencia. La cercanía y el acompañamiento de seres queridos permiten enfrentar adversidades con mayor fortaleza.

Ambiente escolar o laboral

El entorno donde se desarrollan las actividades académicas o laborales influye directamente en la salud mental. Un ambiente seguro, respetuoso y libre de acoso genera bienestar y motivación. La relación positiva con docentes, compañeros o colegas fortalece la autoestima y la cooperación. La organización, claridad de roles y expectativas reduce la ansiedad y el estrés. La participación en actividades y proyectos fomenta el sentido de logro y pertenencia. Un clima inclusivo y justo contribuye a la estabilidad emocional y confianza personal. La disponibilidad de recursos y apoyo profesional mejora la adaptación y el rendimiento. La valoración y reconocimiento del esfuerzo refuerza la satisfacción personal.

Hábitos de vida (sueño, alimentación, actividad física)

Los hábitos de vida saludables son esenciales para mantener el equilibrio emocional y psicológico. Dormir las horas necesarias favorece la memoria, concentración y regulación de emociones. Una alimentación equilibrada aporta energía y nutrientes que influyen en el estado de ánimo. La práctica regular de actividad física reduce ansiedad, estrés y depresión. Evitar hábitos nocivos, como el consumo de sustancias, protege la salud mental. La rutina diaria organizada genera sensación de control y estabilidad. Los hábitos saludables fortalecen la resiliencia y la capacidad de enfrentar retos. La combinación de descanso, buena nutrición y ejercicio potencia la concentración y aprendizaje. Mantener estos hábitos desde temprana edad previene problemas psicológicos futuros. En conjunto, cuerpo y mente se ven beneficiados de manera integral.

Estrategias de manejo del estrés

El manejo efectivo del estrés es crucial para mantener un bienestar psicológico adecuado. Técnicas como la respiración profunda, meditación o relajación ayudan a controlar la ansiedad. La organización del tiempo y planificación de tareas disminuye la sobrecarga mental. Identificar y modificar pensamientos negativos fortalece la resiliencia emocional. Practicar hobbies o actividades recreativas proporciona un espacio para liberar tensión. La comunicación con amigos, familia o profesionales permite compartir preocupaciones. Establecer prioridades y metas realistas reduce la sensación de presión. La adaptación a situaciones difíciles mejora mediante estrategias de afrontamiento positivas. El autocuidado, el descanso y la alimentación contribuyen al manejo del estrés.

13.1 Desempeño académico

Se refiere al nivel de logro o éxito que un estudiante alcanza en sus estudios y actividades escolares. No solo se mide por calificaciones o resultados en exámenes, sino también por el desarrollo de competencias, habilidades y capacidades cognitivas. Está influenciado por factores individuales, familiares, sociales, escolares y psicológicos. Un buen desempeño refleja organización, disciplina, motivación y hábitos de estudio adecuados. También implica la capacidad de aprender, aplicar conocimientos y resolver problemas de manera efectiva. El desempeño académico es un indicador del progreso educativo y del potencial del estudiante.

131.1 Factores que influyen en el desempeño académico

Factores personales

Los factores personales incluyen características individuales como inteligencia, habilidades cognitivas y estilo de aprendizaje. La motivación intrínseca y el interés por aprender influyen directamente en el desempeño académico. La disciplina, la constancia y la organización personal determinan cómo el estudiante aborda sus tareas. La capacidad de concentración y memoria también impacta los resultados escolares. Los hábitos de estudio, la gestión del tiempo y la responsabilidad personal son esenciales. La autoconfianza permite enfrentar retos y superar dificultades. La curiosidad y la disposición a adquirir nuevos conocimientos fortalecen el aprendizaje. La perseverancia ayuda a mantener un esfuerzo constante ante los obstáculos. Las metas personales orientan el rendimiento y fomentan el crecimiento académico.

Factores familiares

La familia es un pilar fundamental en el desempeño académico del estudiante. El apoyo emocional y motivacional fortalece la autoestima y la seguridad personal. La supervisión y seguimiento de tareas promueve hábitos de estudio adecuados. La comunicación abierta entre padres e hijos permite detectar dificultades a tiempo. La estabilidad familiar reduce el estrés y la ansiedad en el estudiante. La valoración de los logros refuerza la motivación y el compromiso con el aprendizaje. Las expectativas realistas ayudan a establecer metas alcanzables y estimulantes. La participación de la familia en la educación genera un sentido de pertenencia y responsabilidad. Un entorno familiar positivo fomenta la disciplina y la constancia.

Factores escolares

El entorno escolar influye directamente en el desempeño académico de los estudiantes. La calidad de la enseñanza y la preparación de los docentes son determinantes clave. Un clima escolar seguro, inclusivo y motivador favorece la concentración y participación. La disponibilidad de recursos y materiales adecuados facilita el aprendizaje. La organización de clases y planificación pedagógica mejora la comprensión de contenidos. La retroalimentación constante y constructiva fortalece la motivación y la confianza del estudiante. La implementación de estrategias didácticas variadas responde a distintos estilos de aprendizaje. La evaluación justa y equitativa refleja el esfuerzo y progreso real. El acompañamiento de tutores y orientadores apoya el desarrollo académico.

Factores sociales

Los factores sociales incluyen la influencia de compañeros, amigos y el entorno comunitario. Las relaciones interpersonales positivas fomentan la cooperación y el trabajo en equipo. La socialización adecuada reduce el aislamiento y promueve la participación en actividades académicas. La presión de grupo puede afectar tanto positiva como negativamente el desempeño. Contar con redes de apoyo fuera de la familia refuerza la motivación y la resiliencia. La participación en actividades extracurriculares potencia habilidades cognitivas y sociales. El respeto a la diversidad y la inclusión fortalecen la convivencia y el aprendizaje. Los valores sociales y culturales influyen en la disciplina y la responsabilidad. La interacción con pares estimula la competencia sana y el desarrollo de habilidades.

Factores psicológicos

La salud mental y emocional es determinante para el desempeño académico. La autoestima y la confianza en las propias capacidades impulsan la motivación. La regulación emocional ayuda a manejar la ansiedad y el estrés ante exámenes o tareas difíciles. La resiliencia permite superar fracasos y mantener la constancia en el estudio. La concentración, la memoria y la atención son habilidades cognitivas esenciales. Los estudiantes con bienestar psicológico tienen mayor disposición para aprender y resolver problemas. Las actitudes positivas frente al aprendizaje potencian la creatividad y la iniciativa. La motivación intrínseca fortalece la autonomía y el compromiso académico. (Santrock, 2016)

14.1 Institutos

Los institutos educativos son instituciones de nivel medio o secundario que brindan educación a adolescentes y jóvenes, preparando tanto para la educación superior como para la vida laboral. Su objetivo es formar integralmente a los estudiantes en áreas académicas, técnicas y valores sociales. En Guatemala, estos institutos pueden ser de distintas modalidades según su financiamiento, enfoque educativo y población a la que atienden. Los institutos no solo imparten conocimientos, sino que también fomentan habilidades sociales, disciplina y responsabilidad. La educación en institutos busca desarrollar competencias académicas, técnicas y profesionales. Además, promueve la inclusión y la participación activa de los estudiantes en la sociedad.

14.1.1 Tipos de institutos educativos en Guatemala

Institutos públicos

Los institutos públicos son financiados por el Estado y ofrecen educación gratuita a la población. Están distribuidos en todo el país y permiten el acceso a estudiantes de diversos contextos socioeconómicos. Cuentan con programas de estudio establecidos por el Ministerio de Educación. El personal docente es contratado por el Estado y debe cumplir con estándares educativos oficiales. Estos institutos fomentan la inclusión y la equidad, garantizando educación para todos. La infraestructura puede variar según la región y recursos disponibles. Los estudiantes adquieren conocimientos académicos, culturales y sociales necesarios para continuar estudios superiores. Los institutos públicos también promueven valores cívicos y responsabilidad ciudadana.

Institutos privados

Los institutos privados son financiados por entidades particulares y cobran matrícula y colegiaturas. Suelen ofrecer programas educativos más especializados y flexibles que los públicos. La infraestructura y recursos disponibles generalmente son de alta calidad. Pueden implementar planes de estudio propios además de los oficiales. Los docentes son contratados según criterios de experiencia y formación académica. Estos institutos ofrecen educación personalizada y atención más cercana a los estudiantes. Su enfoque puede incluir idiomas, tecnología, arte o ciencias aplicadas. Las actividades extracurriculares y deportivas suelen estar muy desarrolladas. Fomentan valores como disciplina, liderazgo y creatividad.

Institutos por cooperativa

Los institutos por cooperativa son gestionados por asociaciones de padres de familia, maestros o comunidades locales. Funcionan con financiamiento colectivo y contribuciones de los miembros de la cooperativa. Su objetivo es ofrecer educación accesible en comunidades donde no existen otras opciones. La gestión democrática permite que las decisiones sean participativas y centradas en las necesidades locales. La infraestructura y recursos dependen de la colaboración de la comunidad y donaciones. Estos institutos promueven valores de solidaridad, cooperación y responsabilidad social. Los docentes suelen estar comprometidos con la comunidad y el desarrollo educativo local. Los estudiantes aprenden en un ambiente cercano y familiar, con apoyo constante de las familias.

Institutos técnicos o vocacionales

Estos institutos preparan a los estudiantes en áreas técnicas, industriales o vocacionales. Ofrecen formación práctica en oficios, tecnología, comercio o servicios. Los programas combinan teoría y práctica para garantizar habilidades aplicables en el mundo laboral. Muchos institutos técnicos colaboran con empresas para prácticas profesionales. El enfoque está en la empleabilidad y desarrollo profesional de los estudiantes. Se promueve el aprendizaje activo, la resolución de problemas y la innovación. Los docentes tienen experiencia profesional además de formación académica. Los estudiantes adquieren certificaciones y competencias demandadas por el mercado laboral. Además, se fomentan valores como responsabilidad, puntualidad y ética profesional. Estos institutos contribuyen a fortalecer la economía local y el desarrollo social.

Institutos internados

Los institutos internados ofrecen educación y alojamiento dentro de la institución. Son comunes en zonas rurales o donde los estudiantes deben desplazarse largas distancias. Proporcionan alimentación, vivienda y supervisión diaria. Permiten un seguimiento académico y disciplinario más cercano y personalizado. Los estudiantes desarrollan independencia, responsabilidad y habilidades de convivencia. Se fomentan actividades culturales, deportivas y recreativas dentro del internado. Los docentes y tutores acompañan el desarrollo integral de los alumnos. Su organización permite combinar estudio y desarrollo personal de manera equilibrada. Facilitan el acceso a educación a quienes no podrían asistir diariamente a un instituto. (Delors, 1996)

Institutos interculturales bilingües

Estos institutos se enfocan en atender a comunidades indígenas y promover la educación en su lengua y cultura. Ofrecen enseñanza en español y en la lengua materna de los estudiantes. Su objetivo es preservar la identidad cultural y fortalecer la inclusión educativa. Se adaptan a la cosmovisión, tradiciones y necesidades de cada comunidad. Los programas integran conocimientos académicos con saberes locales y prácticos. Los docentes suelen ser bilingües y capacitados en educación intercultural. Promueven valores de respeto, diversidad y convivencia pacífica. La educación bilingüe mejora la comprensión, comunicación y autoestima de los estudiantes. Favorece la integración de los jóvenes al sistema educativo formal sin perder su cultura. Estos institutos contribuyen al desarrollo equitativo y cultural del país.

15.1 Cooperativa

Son instituciones educativas de nivel medio o básico gestionadas de manera colectiva por asociaciones de padres de familia, maestros o comunidades locales. No dependen directamente del Estado para su funcionamiento, aunque deben cumplir con los lineamientos del Ministerio de Educación. Su principal objetivo es ofrecer educación accesible, adaptada a las necesidades de la comunidad donde se encuentran. Estos institutos fomentan la participación activa de todos los miembros en la toma de decisiones y en la administración de la institución. Además de la formación académica, promueven valores de solidaridad, cooperación y responsabilidad social.

15.1.1 Características y funcionamiento de los institutos por cooperativa en Guatemala

Son gestionados por asociaciones de padres de familia o cooperativas, no directamente por el estado

Los institutos por cooperativa son administrados por grupos organizados de la comunidad educativa. Padres de familia, maestros y líderes locales participan activamente en la gestión. Esto permite que las decisiones respondan a las necesidades reales del entorno. No dependen completamente del financiamiento estatal, lo que les da autonomía administrativa. La cooperación de todos los miembros garantiza el funcionamiento sostenido del instituto. Los directores y coordinadores suelen ser elegidos por la comunidad educativa. Se busca transparencia en la administración de recursos y actividades escolares.

Ofrecen educación gratuita o con costos simbólicos, dependiendo de la capacidad de la cooperativa

El acceso a la educación en estos institutos es inclusivo y accesible para la comunidad. La cooperación económica de padres de familia o donaciones locales ayuda a financiar los gastos básicos. En algunos casos, se establece un costo simbólico que contribuye a la sostenibilidad del instituto. La educación gratuita asegura que los estudiantes no se vean limitados por su situación económica. Esto permite la igualdad de oportunidades entre los alumnos de la comunidad. Los recursos recaudados se destinan a mantenimiento, materiales educativos y actividades escolares.

Su organización es participativa, involucrando a estudiantes, padres y docentes en la toma de decisiones

La organización participativa permite que todos los actores educativos tengan voz y voto. Padres de familia, maestros y estudiantes colaboran en decisiones sobre actividades, normas y proyectos. Esto fortalece el sentido de pertenencia y responsabilidad de la comunidad educativa. Las asambleas y reuniones periódicas facilitan la coordinación y planificación conjunta. Los estudiantes aprenden a expresar opiniones y participar activamente en su educación. La participación fortalece habilidades de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo. Se promueve la transparencia y la rendición de cuentas en la gestión escolar. Cada miembro entiende su papel y contribución al buen funcionamiento del instituto.

Suelen tener un enfoque comunitario, adaptándose a las necesidades locales de la población

Los institutos por cooperativa buscan responder a las características culturales, económicas y sociales de la comunidad. Los programas educativos se adaptan a la realidad local, incluyendo saberes prácticos y actividades comunitarias. Se promueve la integración de los estudiantes con la vida social y cultural de su entorno. La enseñanza considera valores locales, identidad cultural y tradiciones de la comunidad. Las actividades extracurriculares suelen vincularse con proyectos productivos o sociales locales. La cercanía con la comunidad facilita la participación de padres y vecinos en la educación. Esto fortalece el sentido de pertenencia y responsabilidad compartida. Los institutos buscan desarrollar competencias útiles para la vida en el contexto local.

Promueven la autogestión y responsabilidad de la comunidad educativa en la administración y mantenimiento de la institución

La autogestión permite que la comunidad educativa se haga cargo de la administración y funcionamiento del instituto. Los miembros participan en tareas de mantenimiento, gestión de recursos y organización de actividades. Esto fortalece la responsabilidad colectiva y el compromiso con la educación. La autogestión fomenta la transparencia y uso eficiente de los recursos disponibles. Padres, docentes y estudiantes colaboran en la planificación de proyectos educativos y mejoras de infraestructura. Se promueve la creatividad y capacidad de resolver problemas de manera autónoma. La responsabilidad compartida asegura la continuidad del instituto incluso con recursos limitados. (Ortega, 2013)

16.1 Municipio de San Pedro

San Pedro Sacatepéquez es un municipio ubicado en el departamento de Guatemala, en la región metropolitana del país. Se encuentra a aproximadamente 22.5 km de la Ciudad de Guatemala, siguiendo la calzada San Juan hacia el occidente. Su altitud varía entre los 2,000 y 2,500 metros sobre el nivel del mar, lo que le otorga un clima templado y vistas panorámicas del valle de Guatemala y las montañas del norte.

16.1.1 Monografía del municipio de San Pedro Sacatepéquez

Ubicación geográfica y límites territoriales

San Pedro Sacatepéquez es un municipio ubicado en el departamento de San Marcos, en la región occidental de Guatemala. Según el instituto nacional de estadística (INE, 2020), se encuentra situado a una altitud aproximada de 2,300 metros sobre el nivel del mar, lo que le confiere un clima templado y agradable. Limita al norte con el municipio de San Marcos, al este con San Antonio Sacatepéquez, al sur con San Lorenzo y al oeste con San Rafael Pie de la Cuesta. Esta ubicación estratégica facilita el acceso a diversas vías de comunicación y favorece el desarrollo agrícola y comercial del municipio.

Historia y fundación del municipio

San Pan Pedro Sacatepéquez, fundado en la época colonial a finales del siglo XVI, surgió de asentamientos indígenas y españoles. Su historia refleja la influencia de la cultura maya y la colonización española, moldeando su identidad cultural y social. A lo largo del tiempo, ha evolucionado como centro agrícola y artesanal, conservando tradiciones, festividades y elementos arquitectónicos de su pasado. Así, su historia constituye un pilar fundamental para la identidad local. Además, ha sido testigo de importantes acontecimientos históricos que han marcado su desarrollo político y económico. La comunidad ha mantenido vivas sus costumbres y festividades, transmitiéndolas de generación en generación. Su patrimonio cultural y arquitectónico refleja la fusión de tradiciones indígenas y coloniales. Estas características hacen de San Pedro Sacatepéquez un municipio con identidad única dentro del departamento de Guatemala.

División política y comunidades que lo conforman

El municipio de San Pedro Sacatepéquez está organizado en una cabecera municipal y varias comunidades y aldeas que conforman su estructura política y administrativa. Cada comunidad cuenta con representantes locales que colaboran con las autoridades municipales en la gestión de recursos y proyectos de desarrollo. Esta organización territorial facilita la implementación de programas sociales y la gestión pública en todo el municipio. Además, fortalece la participación ciudadana en la toma de decisiones locales.

Actividades económicas predominantes

La economía de San Pedro Sacatepéquez se centra en la agricultura, destacando el cultivo de café, maíz, frijol y hortalizas, que sustentan a gran parte de la población. También se desarrollan actividades artesanales, como textiles y cerámica, que fortalecen la economía local y preservan la cultura. El comercio y los servicios complementan estas actividades, generando empleo y dinamismo en la región. La producción agrícola se beneficia del clima y la ubicación geográfica, llegando incluso a mercados nacionales e internacionales. Además, la elaboración de productos derivados del café y la artesanía permite la participación en ferias y exposiciones, promoviendo el desarrollo económico. La mano de obra local se integra en pequeñas y medianas empresas que impulsan la economía comunitaria.

Estas actividades contribuyen a mejorar la calidad de vida de los habitantes y a conservar la identidad cultural del municipio. Asimismo, la ganadería y la producción de alimentos complementan la agricultura, aportando recursos para consumo local y venta. El turismo rural y cultural comienza a generar ingresos, atraído por las festividades y la artesanía típica. La economía también se ve beneficiada por remesas de familiares que trabajan en el extranjero, fortaleciendo la economía familiar. Se fomenta la cooperación entre productores locales para mejorar la comercialización y calidad de los productos.

17.1 Departamento de San Marcos

17.1.1 Información general del departamento de San Marcos

Ubicación geográfica

El departamento de San Marcos se encuentra ubicado en la región occidental de Guatemala, limitando al norte con México, al este con los departamentos de Huehuetenango y Quetzaltenango, al sur con Retalhuleu y Suchitepéquez, y al oeste con el océano Pacífico. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020), su territorio abarca una gran variedad de climas y ecosistemas, desde zonas montañosas hasta costas. Esta diversidad geográfica permite una amplia variedad de actividades agrícolas, económicas y culturales. San Marcos cuenta con ríos, volcanes y reservas naturales que contribuyen a su riqueza ambiental y turística. Su ubicación estratégica facilita la conexión comercial con el Pacífico y con los departamentos vecinos. La región también es conocida por su producción agrícola, especialmente café, hortalizas y frutas.

Población aproximada

El departamento de San Marcos tiene una población aproximada de 1.1 millones de habitantes, compuesta por diversos grupos étnicos, incluyendo comunidades indígenas y mestizos. La mayor concentración se encuentra en cabeceras municipales y áreas urbanas, aunque muchas personas viven en zonas rurales dedicadas a la agricultura. La diversidad cultural se refleja en costumbres, idiomas y prácticas comunitarias que enriquecen la identidad regional. Esta composición poblacional influye en el acceso a educación, salud, empleo y en la planificación de políticas públicas. (Guerra Borges, 1969)

Principales actividades económicas

Se centran en la agricultura, destacándose el cultivo de café, caña de azúcar, maíz y frijol, que son los productos más representativos. Según el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA, 2019), el café es especialmente relevante para la economía regional, siendo una fuente importante de empleo y exportación. Además, existen actividades comerciales y de servicios que complementan la economía local, junto con la producción artesanal y pequeñas industrias que contribuyen al desarrollo económico de la región.

Cantidad de municipios

El departamento de San Marcos está conformado por 30 municipios, cada uno con su propia administración local dependiente del gobierno departamental y nacional. Esta estructura facilita la organización política y social, así como la implementación de programas de desarrollo y servicios básicos. Cada municipio mantiene tradiciones culturales y festividades propias que refuerzan la identidad local. Además, la coordinación entre municipios favorece la planificación territorial, la participación ciudadana y la gestión de recursos compartidos. (Omar, 1898)

Recursos educativos disponibles

Los recursos educativos son esenciales para garantizar una educación de calidad y equitativa. Incluyen infraestructura, materiales didácticos, tecnología educativa y acceso a plataformas digitales, aunque su disponibilidad varía según la ubicación y financiamiento. Bibliotecas, laboratorios y acceso a internet fortalecen el aprendizaje, y la capacitación docente es clave para su uso eficaz. La carencia de recursos puede afectar el aprendizaje, por lo que se implementan programas de apoyo y donaciones para mejorar la infraestructura educativa.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Objetivos

3.1.1. General

- Analizar cómo el manejo de las emociones en contextos académicos estresantes afecta la salud mental de los estudiantes de nivel medio Ciclo Básico en los Institutos por Cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos, con el propósito de identificar su influencia en el bienestar psicológico y el desempeño académico.

3.1.2. Específicos

- Identificar y describir las emociones más frecuentes que experimentan los estudiantes en situaciones de presión académica, así como los factores que generan estrés dentro del entorno escolar.
- Analizar cómo el manejo adecuado o inadecuado de las emociones influye en el rendimiento académico y la interacción social de los estudiantes, considerando tanto el aprendizaje individual como la dinámica de grupo.
- Evaluar la relación entre las estrategias de regulación emocional empleadas por los estudiantes y su impacto en indicadores de salud mental, tales como ansiedad, frustración, motivación y autoestima.

3.2. Hipótesis general

El manejo inadecuado de las emociones en contextos académicos, influye negativamente en la salud mental de los estudiantes de nivel medio ciclo básico, afectando su bienestar psicológico y su desempeño académico en los institutos del sector por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos.

3.2.1. Variable independiente

El manejo inadecuado de las emociones en contextos académicos.

3.2.2. Variable dependiente

Influye negativamente en la salud mental de los estudiantes de nivel medio ciclo básico, afectando su bienestar psicológico y su desempeño académico en los institutos del sector por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos.

3.3 Operacionalización de la hipótesis

Variable	Indicador	Índice	Subíndice	Instrumento
Independiente El manejo inadecuado de las emociones en contextos académicos.	Manejo de las emociones.	Tipos de manejo de emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo adaptativo (positivo) • Manejo desadaptativo (negativo) • Manejo cognitivo • Manejo conductual • Manejo social 	Boletas de encuesta
	Emociones	Tipos de emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones básicas (innatas y universales) • Emociones secundarias (complejas o sociales) • Según su valencia 	
	El manejo de las emociones	Estrategias del manejo de las	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación. • Estrategias cognitivas 	

		emociones en contextos académicos	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias conductuales • Estrategias sociales • Estrategias preventivas 	
	Contextos	Tipos de Contexto	<ul style="list-style-type: none"> • Académico • Cultural • Social • Emocional • Físico 	
	Académicos	Tipos de contextos académicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas • Colegios • Universidades • Bibliotecas • Laboratorios 	

Variable	Indicador	Índice	Subíndice	Instrumento
<p>Dependiente</p> <p>Influye negativamente en la salud mental de los estudiantes de nivel medio ciclo básico, afectando su bienestar psicológico y su desempeño académico en los institutos por cooperativa del</p>	<p>Influye la salud mental</p> <p>Salud mental</p>	<p>La salud mental influye en los estudiantes</p> <p>Tipos de salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento académico • Asistencia y participación • Relaciones interpersonales • Manejo de emociones y estrés • Autoestima y motivación • Salud mental positiva o equilibrada 	Boletas de encuesta

<p>municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos.</p>	<p>Bienestar psicológico</p>	<p>Importancia del bienestar psicológico en el rendimiento y desarrollo de los estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud mental vulnerable o en riesgo • Trastornos o enfermedades mentales • Salud mental resiliente • Salud mental deteriorada o frágil • Mejora la concentración y el aprendizaje • Favorece un mayor rendimiento académico • Promueve relaciones interpersonales saludables • Ayuda a manejar el estrés y la presión escolar • Incrementa la motivación y autoestima • Facilita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales 	
---	------------------------------	--	---	--

	Estudiantes	Tipología de estudiantes según su salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuye a la resiliencia y adaptación a retos • Estudiantes con salud mental equilibrada • Estudiantes con riesgo emocional o vulnerable • Estudiantes con estrés académico frecuente • Estudiantes con trastornos mentales diagnosticados • Estudiantes con resiliencia y manejo emocional efectivo • Estudiantes con dificultades emocionales graves 	
	Nivel medio	Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel medio	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar un ambiente escolar seguro y respetuoso • Promover hábitos de vida saludables (sueño, alimentación, ejercicio) 	

	Nivel Básico	Recomendaciones para una buena salud mental en estudiantes del nivel básicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar apoyo psicológico y orientación escolar • Enseñar técnicas de manejo del estrés y ansiedad académica • Impulsar la comunicación y relaciones positivas entre compañeros • Implementar programas de educación emocional • Involucrar a la familia en el bienestar del estudiante • Crear un ambiente escolar seguro, afectivo y respetuoso • Promover hábitos saludables (alimentación, sueño y actividad física) • Brindar apoyo psicológico y orientación educativa • Enseñar a reconocer y 	
--	--------------	---	--	--

			<p>expresar emociones de manera adecuada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la socialización y el trabajo en equipo • Incluir actividades lúdicas que desarrollen bienestar emocional • Involucrar a la familia en el seguimiento y apoyo del estudiante 	
	Bienestar psicológico	Factores que influyen en el bienestar psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Familia y apoyo social • Ambiente escolar o laboral • Hábitos de vida (sueño, alimentación, actividad física) • Estrategias de manejo del estrés 	
	Desempeño Académico	Factores que influyen en el desempeño académico	<ul style="list-style-type: none"> • Personales • Familiares • Escolares • Sociales • Psicológicos 	
	Institutos		<ul style="list-style-type: none"> • Públicas 	

	Cooperativa	<p>Tipos de institutos educativos en Guatemala</p> <p>Características y funcionamiento de los institutos por cooperativa en Guatemala</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privadas • Por cooperativa • Técnicas o vocacionales • Internados • Intercultural bilingüe • Son gestionados por asociaciones de padres de familia o cooperativas, no directamente por el Estado. • Ofrecen educación gratuita o con costos simbólicos, dependiendo de la capacidad de la cooperativa. • Su organización es participativa, involucrando a estudiantes, padres y docentes en la toma de decisiones. • Suelen tener un enfoque comunitario, adaptándose a las necesidades locales de la población. 	
--	-------------	---	--	--

	Municipio de San Pedro	Monografía del municipio de San Pedro Sacatepéquez	<ul style="list-style-type: none"> • Promueven la autogestión y responsabilidad de la comunidad educativa en la administración y mantenimiento de la institución. • Ubicación geográfica y límites territoriales • Historia y fundación del municipio • División política y comunidades que lo conforman • Actividades económicas predominantes 	
	Departamento de San Marcos	Información general del departamento de San Marcos	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación geográfica • Población aproximada • Principales actividades económicas • Cantidad de municipios • Recursos educativos disponibles 	

3.4. Unidades de análisis

- a) Directores de los establecimientos 3
- b) Docentes 21
- c) Estudiantes 317

3.5. Universo y muestra

- a) En las unidades de análisis: director(a) y docentes de ambos establecimientos del nivel medio, se aplicarán boletas de encuesta al 100%
- b) En la unidad de análisis: Para los estudiantes se aplica la siguiente fórmula de muestreo para los dos establecimientos.

IEBC Aldea Santa Teresa, San Pedro Sacatepéquez

$$M = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Estudiantes: 157

$$M = \frac{157}{157(d)^2 + 1}$$

$$M = \frac{157}{157(0.05)^2 + 1}$$

$$M = \frac{157}{157(0.0025) + 1}$$

$$M = \frac{157}{0.3925 + 1}$$

$$M = \frac{157}{1.3925} = 112.746 = 113 \text{ estudiantes a encuestar}$$

IEBC Aldea San Andrés Chapil

$$M = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Estudiantes: 100

$$M = \frac{100}{100(d)^2 + 1}$$

$$M = \frac{100}{100 (0.05)^2 + 1}$$

$$M = \frac{100}{100 (0.0025) + 1}$$

$$M = \frac{100}{0.2500 + 1}$$

$$M = \frac{100}{1.2500} = 80.00 = 80 \text{ estudiantes a encuestar}$$

IEBC Caserío la Libertad, aldea San José Caben, San Pedro Sacatepéquez

$$M = \frac{N}{N (d)^2 + 1}$$

Estudiantes: 60

$$M = \frac{60}{60 (d)^2 + 1}$$

$$M = \frac{60}{60 (0.10)^2 + 1}$$

$$M = \frac{60}{60 (0.01) + 1}$$

$$M = \frac{60}{0.6000 + 1}$$

$$M = \frac{60}{1.6000} = 57.1428 = 37 \text{ estudiantes a encuestar}$$

IEBC Aldea Santa Teresa, San Pedro Sacatepéquez		
Unidad de análisis	Universo	Muestra
• Director	1	1
• Docentes	7	7
• Estudiantes	157	113
IEBC Aldea San Andrés Chapil, San Pedro Sacatepéquez		
• Director	1	1
• Docentes	9	9
• Estudiantes	100	80
IEBC Caserío la Libertad, aldea San José Caben, San Pedro Sacatepéquez		
• Director	1	1
• Docentes	5	5
• Estudiantes	60	37

3.6. Proceso metodológico

3.6.1 Método inductivo

En la presente investigación se empleó el método inductivo para comprender cómo el manejo de las emociones influye en el desempeño académico y en la interacción social de los estudiantes de nivel medio, ciclo básico, en los institutos por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez. Se realizaron observaciones directas en el entorno escolar para identificar comportamientos relacionados con la expresión y regulación emocional, se llevaron a cabo entrevistas con docentes y estudiantes, y se recopilieron casos representativos que evidencian la influencia de las emociones en la concentración, la participación y la resolución de conflictos. Este método permitió detectar patrones en las competencias socioemocionales y su relación con la motivación, el aprendizaje y la convivencia en el aula.

3.6.2 Método deductivo

También se utilizó el método deductivo para analizar el fenómeno a partir de teorías y estudios previos sobre educación emocional, inteligencia emocional y desarrollo socioemocional en contextos educativos. Con base en estos marcos conceptuales, se formularon hipótesis específicas relacionadas con la influencia de la gestión emocional en la atención, el rendimiento académico y la integración social de los estudiantes. Posteriormente, se aplicaron encuestas, entrevistas y observaciones para verificar o refutar dichas hipótesis. Este enfoque permitió estructurar la investigación con un respaldo teórico, facilitando la interpretación de los datos en función de conocimientos previos y generando conclusiones fundamentadas.

3.6.3 Método sintético

El método sintético se aplicó para integrar la información recopilada mediante observaciones, encuestas y entrevistas, junto con el análisis teórico del tema. Este proceso permitió unificar los hallazgos sobre cómo el manejo de las emociones se relaciona con la motivación, la participación y el rendimiento académico de los estudiantes. El método sintético facilitó la comprensión del problema como un fenómeno multidimensional, en el que intervienen factores pedagógicos, cognitivos y socioemocionales, contribuyendo así a la elaboración de propuestas de mejora para fortalecer la inteligencia emocional y promover un clima escolar positivo.

3.6.4 Método estadístico

En esta investigación se implementó el método estadístico para el análisis de datos cuantitativos obtenidos de encuestas aplicadas a estudiantes y docentes. Estos instrumentos recopilaron información sobre la percepción de los estudiantes respecto a su capacidad de autorregulación emocional, la frecuencia de experiencias emocionales en el aula y el impacto de estas emociones en su aprendizaje y convivencia escolar. Con los datos obtenidos se realizaron análisis descriptivos para identificar tendencias y análisis inferenciales para explorar relaciones entre las variables. Este método permitió cuantificar la influencia de las competencias socioemocionales y establecer correlaciones significativas que respaldan las conclusiones y recomendaciones finales.

3.6.5 Método analítico

El método analítico se empleó para descomponer y examinar detalladamente los diferentes factores que intervienen en el manejo de las emociones dentro del contexto académico. Este enfoque permitió identificar cómo cada componente, como la autorregulación emocional, la empatía, la motivación y la resiliencia, influye de manera específica en el rendimiento escolar y la convivencia entre estudiantes y docentes. Se analizaron las relaciones entre variables socioemocionales y académicas, separando los elementos fundamentales para comprender su impacto en el aprendizaje y la participación activa. Al desglosar los datos obtenidos mediante observaciones, entrevistas y encuestas, se pudieron detectar patrones, fortalezas y áreas de mejora en las competencias emocionales.

3.6.6 Investigación de campo

Se desarrolló investigación de campo para obtener información directa y contextualizada sobre el manejo de las emociones en el entorno académico. Este enfoque permitió observar de manera realista la dinámica entre las competencias socioemocionales y los procesos de aprendizaje y convivencia. Las principales técnicas empleadas fueron la observación no participante, la aplicación de encuestas y la realización de entrevistas semiestructuradas. La observación brindó datos sobre cómo los estudiantes regulan sus emociones durante las actividades escolares, mientras que las encuestas y entrevistas ofrecieron percepciones y experiencias tanto de estudiantes como de docentes.

Asimismo, la investigación de campo permitió identificar patrones en la expresión emocional, la resolución de conflictos y la motivación académica. Se analizaron las diferencias en la gestión emocional según la edad, género y nivel de desarrollo socioemocional de los alumnos. También se consideraron factores externos como el apoyo familiar y la orientación docente. La información obtenida sirvió para contrastar la teoría con la práctica, validar hipótesis y generar recomendaciones concretas para mejorar la educación emocional y fortalecer el bienestar integral de los estudiantes. Además, esta metodología ofreció una perspectiva integral del contexto educativo, enriqueciendo la interpretación de los resultados y la formulación de estrategias efectivas.

CAPÍTULO IV MARCO OPERACIONAL

4.1 Tabulación, análisis e interpretación de resultados de la investigación de campo.

01. Las emociones de los estudiantes influyen directamente en su rendimiento académico

Cuadro No. 01

UNIDAD DE ANÁLISIS MODALIDAD	Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	21	100%	211	092%
NO	00	000%	00	000%	013	006%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	006	002%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 1.1

SI, PORQUÉ	NO, PORQUÉ
1. Porque un estudiante motivado aprende con mayor facilidad y mantiene mejor rendimiento.	1. No, el rendimiento depende más del esfuerzo y la disciplina que de las emociones.
2. Las emociones positivas favorecen la atención y el interés por aprender.	2. No, porque todos deben aprender a concentrarse sin importar cómo se sientan.
3. Las emociones influyen directamente en la participación y concentración del alumno.	3. No, las emociones son pasajeras, pero el estudio constante marca la diferencia.
4. Cuando estoy feliz o motivado, me cuesta menos estudiar.	4. No, el aprendizaje se logra con práctica y responsabilidad, no con el estado de ánimo.
5. Si me siento triste o estresado, no logro concentrarme bien.	
6. Mi estado de ánimo influye en mis notas y en cómo	

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis mostraron amplio consenso en que las emociones influyen en el rendimiento académico. El 100% de directores y docentes, y el 92% de estudiantes respondieron afirmativamente, mientras que el 6% dijo que no y el 2% se abstuvo. La mayoría considera que las emociones positivas facilitan la atención, la motivación y el aprendizaje. En cambio, quienes respondieron “no” creen que el rendimiento depende más del esfuerzo y la disciplina. En conjunto, los resultados evidencian que el bienestar emocional es clave para un mejor desempeño escolar.

02. En el centro educativo se observan con frecuencia diversas emociones entre los estudiantes

Cuadro No. 02

No.	En el centro educativo se observan con frecuencia diversas emociones entre los estudiantes
1	Alegría, ansiedad y motivación.
2	Estrés, entusiasmo y tristeza.
3	Inseguridad, interés y compañerismo.
4	Ansiedad antes de los exámenes y alegría al lograr buenas notas.
5	Desánimo, timidez y curiosidad.
6	Motivación, frustración y confianza.
7	Tristeza, nervios y entusiasmo por aprender.
8	Alegría cuando entiendo las clases.
9	Nervios cuando me toca exponer.
10	Estrés por las tareas y exámenes.
11	Emoción cuando participo y me sale bien.
12	Tristeza cuando tengo problemas personales.
13	Motivación cuando el maestro nos apoya.
14	Alegría cuando comparto con mis compañeros.
15	Cansancio después de muchas clases.
16	Frustración cuando no entiendo un tema.
17	Nervios cuando me preguntan en público.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron en que en el centro educativo se observan con frecuencia diversas emociones entre los estudiantes. El 100% de los directores y docentes, así como el 100% de los estudiantes, reconocieron la presencia constante de emociones como alegría, motivación, ansiedad, tristeza y estrés. Estas emociones varían según las experiencias académicas y personales, destacando que la alegría y la motivación surgen cuando los estudiantes logran comprender o participar activamente, mientras que la ansiedad y el nerviosismo se presentan en situaciones de evaluación o exposición. Los docentes identifican que estas emociones influyen en la conducta y el rendimiento escolar. En conjunto, los resultados reflejan un ambiente emocional dinámico en el aula, donde las emociones juegan un papel determinante en el aprendizaje y la convivencia.

03. Los estudiantes suelen sentirse estresados por la cantidad de tareas o por los exámenes.

Cuadro No. 03

No.	Los estudiantes suelen sentirse estresados por la cantidad de tareas o por los exámenes.
1	Con frecuencia. Porque la carga académica suele ser alta en ciertas etapas del ciclo escolar.
2	Muy frecuente. Por la presión que sienten los alumnos de mantener buenas calificaciones.
3	A veces. Cuando se enfrentan a varios exámenes seguidos o tareas acumuladas.
4	Frecuente. Porque muchos estudiantes se preocupan demasiado por sus resultados.
5	A veces. Cuando no logran organizar su tiempo de estudio adecuadamente.
6	Muy frecuente. Especialmente en las semanas de evaluación final.
7	Nunca. En grupos donde se trabaja la gestión emocional y el apoyo constante.
8	Muy frecuente. Porque dejan muchas tareas al mismo tiempo.
9	Frecuente. Cuando los exámenes son difíciles o muy seguidos.
10	A veces. Si no entiendo bien los temas o no tengo tiempo para estudiar.
11	Nunca. Cuando estudio con anticipación y me preparo con calma.
12	Muy frecuente. Porque me pongo nervioso al pensar en mis notas.
13	Frecuente. Cuando los maestros dejan varios proyectos juntos.
14	A veces. Porque algunos estudiantes logran organizar su tiempo y otros no.
15	Frecuente. Cuando sienten presión de los padres y los maestros por su desempeño.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron en que el estrés académico es un fenómeno común entre los estudiantes. El 100% de los directores y docentes, así como el 90% de los estudiantes, afirmaron que los alumnos suelen sentirse estresados por la cantidad de tareas y exámenes, mientras que un 8% indicó que ocurre solo a veces y un 2% expresó que nunca lo experimenta. Entre las causas principales se mencionan la carga académica elevada, la presión por obtener buenas calificaciones y la falta de organización del tiempo. También se observó que los periodos de evaluación generan mayor tensión emocional. No obstante, algunos estudiantes señalaron que el apoyo docente y la gestión emocional reducen el estrés. En general, los resultados reflejan que el estrés es frecuente y puede afectar el bienestar y el rendimiento escolar.

04. Situaciones escolares que generan estrés o nerviosismo en los estudiantes del centro educativo.

Cuadro No. 04

No.	Situaciones escolares que generan estrés o nerviosismo en los estudiantes del centro educativo.
1	La realización de actividades en las que no se han preparado
2	Las tareas en áreas que les ocasiona un poco de problemas
3	Evaluaciones escritas y evaluaciones
4	Exámenes finales y evaluaciones sorpresa.
5	Presentaciones orales o exposiciones frente al grupo.
6	Entrega de tareas acumuladas y proyectos importantes.
7	Cuando hay muchos exámenes en la misma semana.
8	Al tener que exponer frente a toda la clase.
9	Por la acumulación de tareas y trabajos prácticos.
10	Cuando los profesores dejan varios proyectos al mismo tiempo.
11	Durante los exámenes sorpresa sin preparación.
12	Al participar en competencias o actividades evaluadas.
13	Cuando no entiendo bien el tema y me preguntan en clase.
14	Por la presión de obtener buenas calificaciones para los padres.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron en que diversas situaciones escolares generan estrés o nerviosismo en los estudiantes. El 100% de los directores y docentes, y el 95% de los estudiantes identificaron que los exámenes, exposiciones y la acumulación de tareas son las principales causas de tensión. Asimismo, un 5% de los estudiantes mencionó sentirse nervioso cuando no comprende bien los temas o al recibir presión por las calificaciones. Entre las situaciones más comunes destacan los exámenes sorpresa, los proyectos acumulados y la participación en actividades evaluadas. Los docentes reconocen que estas experiencias pueden afectar el desempeño académico y emocional del alumnado. En conjunto, los resultados reflejan que la sobrecarga académica y la exigencia constante son factores determinantes del estrés escolar. Además, se evidencia la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas que promuevan el manejo emocional y el equilibrio académico. Esto permitiría crear un ambiente educativo más empático y favorable para el aprendizaje integral de los estudiantes.

05. Los docentes de la institución se preocupan por el estado emocional de los estudiantes.

Cuadro No. 05

UNIDAD DE ANÁLISIS	Directores		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	19	090%	199	086%
NO	00	000%	02	010%	031	014%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	000	000%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 5.1

SI, PORQUÉ	NO, PORQUÉ
1. Se realiza un círculo de convivencia para apoyar a los estudiantes	1. Casi nunca se preocupan por cómo nos sentimos.
2. Se identifican problemas a través de los estados de ánimo de los adolescentes	2. Solo se enfocan en las tareas y las calificaciones.
3. Siempre trato de estar pendiente del bienestar emocional de mis estudiantes.	3. No nos preguntan cómo estamos emocionalmente.
4. considero importante cuidar el estado emocional de los estudiantes.	4. Parece que no les importa nuestro estado de ánimo.
5. Algunos se preocupan por nosotros.	5. Nunca hablan con nosotros sobre problemas personales.
6. Nos escuchan cuando tenemos problemas.	6. Solo nos corrigen cuando hacemos algo malo.
7. A veces, pero no siempre.	7. Sentimos que no hay apoyo emocional en el centro educativo.
8. Nos apoyan cuando estamos tristes o preocupados.	

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron en gran medida en que los docentes se preocupan por el estado emocional de los estudiantes. El 100% de los directores, el 90% de los docentes y el 86% de los estudiantes respondieron afirmativamente, mientras que un 10% de docentes y un 14% de estudiantes consideraron que no. Quienes respondieron “sí” destacaron que los maestros promueven espacios de diálogo, realizan círculos de convivencia y brindan apoyo emocional cuando los alumnos lo necesitan. Por su parte, quienes respondieron “no” señalaron que algunos docentes se centran únicamente en el rendimiento académico y no en el bienestar emocional. Los resultados reflejan una valoración positiva del acompañamiento docente, aunque evidencian la necesidad de fortalecer el apoyo socioemocional en el aula para atender mejor las necesidades afectivas.

06. La institución brinda orientación a los estudiantes sobre cómo manejar sus emociones académicas.

Cuadro No.06

UNIDADES DE ANÁLISIS	Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	19	090%	166	072%
NO	00	000%	02	010%	052	022%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	012	006%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 6.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
1. Se realizan charlas semanales sobre manejo emocional.	1. Actualmente no contamos con un programa formal de orientación emocional.
2. Brindamos acompañamiento cuando los estudiantes lo necesitan.	2. El enfoque principal sigue siendo académico más que emocional.
3. Integramos la educación emocional en las actividades del aula.	3. No se ha implementado una guía específica para manejar emociones.
4. Sí, la orientadora nos enseña cómo controlar el enojo y la tristeza.	5. Nunca nos han dado charlas sobre cómo manejar las emociones.
5. Sí, nos dan consejos para mejorar nuestro estado de ánimo.	6. Los maestros casi no hablan de temas emocionales.
6. Sí, en tutorías hablamos sobre cómo manejar nuestras emociones.	7. Solo nos orientan cuando hay algún problema grave.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) indicaron que la institución brinda orientación para manejar las emociones de los estudiantes. El 100% de los directores, el 90% de los docentes y el 72% de los estudiantes respondieron afirmativamente, mientras que un 10% de docentes y un 22% de estudiantes dijeron que no, y un 6% de estudiantes se abstuvo. Quienes respondieron “sí” señalaron que se promueven estrategias de apoyo emocional que favorecen la comprensión y el bienestar. En contraste, quienes respondieron “no” consideran que algunos estudiantes manejan sus emociones de manera autónoma o complementan la orientación con otras estrategias. En general, los resultados muestran una valoración positiva de la orientación institucional, aunque se evidencia la necesidad de reforzar el acompañamiento emocional.

07. Estrategias para atender a los estudiantes que presentan ansiedad o estrés académico.

Cuadro No.07

No.	Estrategias para atender a los estudiantes que presentan ansiedad o estrés académico.
1	Brindar charlas motivacionales
2	Apoyo y asesoría
3	Aparte de charlas motivacionales, actividades de campo como deportivas
4	Realizo tutorías individuales para escucharlos y orientarlos.
5	Promuevo pausas activas durante las clases.
6	Fomento la expresión de emociones a través de dinámicas grupales.
7	Coordino con psicólogos escolares cuando es necesario.
8	Establezco un ambiente de aula tranquilo y comprensivo.
9	Nos permiten hablar cuando estamos estresados.
10	Hacen actividades para relajarnos en clase.
11	Algunos maestros nos escuchan y nos aconsejan.
12	Hay talleres de manejo de estrés de vez en cuando.
13	Nos ayudan a organizar mejor las tareas.
14	A veces nos dejan tiempo extra para entregas.
15	Nos motivan a no preocuparnos demasiado por los exámenes.
16	Algunos docentes preguntan cómo nos sentimos antes de clases.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) señalaron diversas estrategias para atender la ansiedad y el estrés académico de los estudiantes. El 100% de los directores, el 90% de los docentes y el 72% de los estudiantes coincidieron en que se implementan acciones como charlas motivacionales, tutorías individuales, pausas activas y actividades grupales. Además, se promueve la expresión de emociones y se busca un ambiente de aula tranquilo y comprensivo, contando en algunos casos con la coordinación de psicólogos escolares. Un 10% de docentes y un 28% de estudiantes consideraron que estas estrategias son insuficientes o poco frecuentes. Los hallazgos evidencian que, aunque existen medidas de apoyo emocional, se requiere fortalecer la atención personalizada y constante. En general, los resultados reflejan un compromiso institucional por el bienestar emocional del alumnado. Asimismo, se recomienda ampliar las actividades de manejo del estrés para abarcar a todos los estudiantes.

08. El ambiente escolar influye en el estado de ánimo de los estudiantes.

Cuadro No.08

UNIDADES DE ANÁLISIS	Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	20	090%	210	091%
NO	00	000%	01	010%	018	008%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	002	001%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 8.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
<p>7. Las energías negativas contagian al resto de la clase.</p> <p>8. Un ambiente positivo motiva y tranquiliza a los estudiantes.</p> <p>9. Un aula organizada y respetuosa mejora su ánimo y concentración.</p> <p>10. Cuando la clase es alegre me siento más contento.</p> <p>11. Me distraigo menos en un lugar tranquilo.</p> <p>12. Me gusta venir a clases cuando hay buen ambiente.</p>	<p>1. No, creo que mi ánimo depende más de cosas personales.</p> <p>2. Aunque la escuela esté bien, sigo estresado.</p> <p>3. Mi estado de ánimo no cambia por cómo esté el aula.</p> <p>4. Me siento igual sin importar el ambiente.</p> <p>5. Los problemas fuera de la escuela afectan más.</p> <p>6. Los amigos o la familia influyen más que la escuela.</p> <p>7. Me concentro en mis tareas sin importar el entorno.</p>

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron en que el ambiente escolar influye en el estado de ánimo de los estudiantes. El 100% de los directores, el 90% de los docentes y el 91% de los estudiantes respondieron afirmativamente, mientras que un 10% de docentes y un 8% de estudiantes dijeron que no, y un 1% se abstuvo. Quienes respondieron “sí” indicaron que un ambiente positivo, organizado y respetuoso motiva, tranquiliza y mejora la concentración de los alumnos. En cambio, quienes respondieron “no” consideran que su ánimo depende más de factores personales o familiares. En general, los resultados reflejan que el entorno escolar juega un papel importante en el bienestar emocional y la motivación de los estudiantes. Esto evidencia la necesidad de mantener y fortalecer un clima escolar positivo que favorezca el aprendizaje y la convivencia.

09. Las emociones positivas, como la alegría o la motivación, favorecen el rendimiento académico de los estudiantes.

Cuadro No.09

UNIDADES DE ANÁLISIS	Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	21	100%	215	093%
NO	00	000%	00	000%	013	006%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	002	001%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 9.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Si el estudiante está motivado, siempre buscará aprender más. 2. Cuando estoy feliz me concentro mejor. 3. Me dan ganas de estudiar y hacer tareas. 4. Me siento con más energía para participar en clase. 5. La alegría hace que aprender sea más fácil. 6. Me motivo a dar lo mejor en los exámenes y trabajos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A veces me siento bien pero no me ayuda en los exámenes. 2. Aunque esté contento, sigo con dificultad en algunas materias. 3. Mi rendimiento depende más del estudio que del ánimo. 4. Estar feliz no siempre significa aprender mejor 5. Hay tareas que requieren esfuerzo, aunque uno esté motivado.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (director, docentes y estudiantes) coincidieron ampliamente en que las emociones positivas, como la alegría y la motivación, favorecen el rendimiento académico. Los directores y docentes manifestaron un 100% de acuerdo, mientras que el 93% de los estudiantes también lo afirmó, un 6% indicó que no y un 1% se abstuvo. Esta unanimidad refleja que tanto autoridades como docentes reconocen la influencia directa de las emociones en el aprendizaje. Los estudiantes que respondieron “sí” señalaron que al estar felices se concentran mejor, participan más y se sienten motivados a superarse. En cambio, quienes respondieron “no” consideraron que el rendimiento depende más del esfuerzo y la práctica que del estado de ánimo. En general, los resultados muestran una clara relación entre bienestar emocional y éxito académico.

10. Los estudiantes cuentan con apoyo emocional dentro de sus hogares.

Cuadro No. 10

UNIDADES DE ANÁLISIS	Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	00	000%	06	090%	210	091%
NO	03	100%	15	010%	018	008%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	002	001%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 10.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mis padres me escuchan cuando estoy triste. 2. Sí, me ayudan con consejos cuando tengo problemas escolares. 3. Sí, puedo hablar con mi familia sobre mis emociones. 4. Sí, me apoyan cuando me siento ansioso. 5. Sí, me animan a seguir adelante con mis tareas. 6. Sí, me orientan sobre cómo manejar el estrés. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Algunos estudiantes no reciben apoyo emocional en sus hogares, lo que afecta su bienestar y rendimiento. 2. En mi casa nadie me pregunta cómo me siento. 3. Mis padres no tienen tiempo para escucharme 4. No recibo consejos sobre cómo manejar mis emociones. 5. Me siento solo cuando tengo problemas. 6. En casa no hablan de sentimientos ni emociones. 7. No me apoyan con el estrés escolar. 8. No me motivan cuando tengo dificultades.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (director, docentes y estudiantes) presentaron distintas percepciones sobre el apoyo emocional que los estudiantes reciben en sus hogares. Los directores coincidieron en un 100% en que no existe dicho apoyo, mientras que el 90% de los docentes y el 91% de los estudiantes afirmaron que sí cuentan con acompañamiento emocional, frente a un 10% de docentes y 8% de estudiantes que indicaron lo contrario, y un 1% de abstención. Quienes respondieron afirmativamente destacaron que sus familias los escuchan, orientan y animan en momentos difíciles. En cambio, los que respondieron “no” mencionaron la falta de comunicación, tiempo y comprensión en el hogar. Estos resultados evidencian que, aunque la mayoría percibe un entorno familiar favorable, aún existen casos donde el apoyo emocional es limitado y requiere fortalecerse.

11. Garantizar la salud mental de los estudiantes es fundamental dentro del centro educativo.

Cuadro No. 11

No.	Garantizar la salud mental de los estudiantes es fundamental dentro del centro educativo.
1	Brindar un ambiente seguro y de apoyo emocional para todos los estudiantes.
2	Asegurar que los estudiantes reciban orientación y recursos para su bienestar mental.
3	Atender sus emociones y motivarlos a manejar el estrés.
4	Observar cambios en su comportamiento y actuar a tiempo.
5	Fomentar un aula inclusiva y respetuosa.
6	Coordinar con psicólogos y orientadores cuando sea necesario.
7	Crear espacios para que los estudiantes expresen sus sentimientos.
8	Que podamos hablar de nuestros problemas sin miedo.
9	Tener apoyo cuando estamos tristes o ansiosos.
10	Sentir que los maestros se preocupan por nosotros.
11	Contar con ayuda para manejar el estrés escolar.
12	Que en el instituto nos enseñen a cuidar nuestra salud mental.
13	Tener un ambiente seguro y tranquilo para aprender.
14	Que nos escuchen y comprendan cuando estamos preocupados.
15	Sentir confianza para pedir ayuda si nos sentimos mal.
16	Que la escuela nos ayude a relajarnos cuando estamos estresados.
17	Que podamos expresar nuestras emociones libremente.
18	Recibir apoyo cuando tenemos problemas familiares o personales.
19	Que los maestros nos guíen para mantenernos motivados.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (director, docentes y estudiantes) coincidieron en que garantizar la salud mental de los estudiantes es fundamental dentro del centro educativo. Los directores y docentes resaltaron la importancia de brindar un ambiente seguro, con acompañamiento emocional y orientación psicológica oportuna, mientras que los estudiantes enfatizaron la necesidad de ser escuchados, comprendidos y apoyados en momentos de estrés o dificultad emocional. En conjunto, se reconoce que la atención a la salud mental favorece el bienestar integral y el rendimiento académico. Asimismo, se destacó que el trabajo conjunto entre maestros, orientadores y familias fortalece la confianza y la motivación estudiantil. Los resultados reflejan una clara conciencia institucional sobre la relevancia de crear espacios seguros, empáticos y de contención emocional dentro del entorno escolar.

12. Cambios en la institución para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes

Cuadro No. 12

No.	Cambios en la institución para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes
1	Mejorar espacios de convivencia y áreas recreativas.
2	Implementar programas de apoyo emocional y psicológico.
3	Fomentar un ambiente más respetuoso y positivo en el aula.
4	Incrementar actividades de integración y trabajo en equipo.
5	Contar con más orientadores o psicólogos escolares.
6	Promover pausas activas y dinámicas de relajación.
7	Capacitar al personal en manejo emocional de estudiantes.
8	Tener espacios para relajarnos y compartir.
9	Que los maestros nos escuchen más.
10	Más actividades divertidas y recreativas.
11	Mejorar la comunicación con los profesores.
12	Que haya menos presión por exámenes y tareas.
13	Contar con asesoramiento psicológico disponible.
14	Más juegos y deportes durante el día escolar.
15	Que la escuela sea más limpia y ordenada.
16	Actividades que nos ayuden a manejar el estrés.
17	Profesores más comprensivos y pacientes.
18	Que se promueva la amistad y colaboración entre todos.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (director, docentes y estudiantes) coincidieron en la necesidad de implementar cambios institucionales que fortalezcan el bienestar emocional de los estudiantes. Los directores y docentes destacaron la importancia de crear espacios adecuados, promover el respeto, y ofrecer apoyo psicológico y orientación emocional. Por su parte, los estudiantes expresaron el deseo de contar con ambientes más positivos, actividades recreativas, y docentes empáticos y comprensivos. En general, los resultados evidencian que el bienestar emocional requiere tanto infraestructura adecuada como una actitud humanista dentro del aula. Además, se resalta la importancia de capacitar al personal docente en el manejo emocional y de reducir la presión académica. Estos hallazgos reflejan un compromiso compartido por mejorar la convivencia escolar y fomentar una comunidad educativa más saludable y equilibrada.

13. Es importante que se aborde con mayor frecuencia el tema de salud mental en el centro educativo.

Cuadro No. 13

UNIDADES DE ANÁLISIS	Director		Docentes		Estudiantes	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
SI	03	100%	21	100%	210	091%
NO	00	000%	00	000%	018	008%
ABSTENCIÓN	00	000%	00	000%	002	001%
TOTAL	03	100%	21	100%	230	100%

Fuente: Investigación de campo 2025.

Cuadro No. 13.1

SI, PORQUE	NO, PORQUE
1. Porque la salud mental impacta directamente en el aprendizaje.	1. No creo que sea necesario hablar tanto de eso.
2. Favorece un ambiente escolar más positivo.	2. No afecta directamente nuestro aprendizaje.
3. Permite apoyar a quienes presentan estrés o ansiedad.	3. No, ya recibimos suficiente apoyo en otras áreas.
4. Nos enseñaría a manejar el estrés.	4. No veo que ayude a mejorar las calificaciones.
5. Nos ayudaría a sentirnos mejor en clase.	5. No, es algo personal que cada uno debe manejar.
6. Nos daría herramientas para no preocuparnos tanto.	6. No cambiaría cómo nos sentimos en clase.
7. Mejoraría la convivencia entre compañeros.	7. No, los temas académicos son más importantes.
8. Aprenderíamos a enfrentar problemas personales.	8. No considero que sea prioridad en la escuela.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (directores, docentes y estudiantes) coincidieron ampliamente en que es importante abordar con mayor frecuencia el tema de la salud mental en el centro educativo. Los directores y docentes manifestaron un 100% de acuerdo, mientras que el 91% de los estudiantes también lo afirmó, frente a un 8% que respondió negativamente y un 1% que se abstuvo. Los participantes que respondieron “sí” consideraron que tratar este tema mejora el ambiente escolar, fortalece la convivencia y brinda herramientas para manejar el estrés y la ansiedad. En cambio, quienes respondieron “no” argumentaron que la salud mental no influye directamente en el aprendizaje o que no debería ser prioridad. En general, los resultados reflejan una amplia conciencia sobre la importancia de promover la salud mental como parte esencial del desarrollo integral del estudiante.

14. Estrategias para apoyar a los estudiantes en el manejo de sus emociones.

Cuadro No. 14

No.	Estrategias para apoyar a los estudiantes en el manejo de sus emociones.
1	Escuchar activamente a los estudiantes y mostrar empatía.
2	Fomentar un ambiente respetuoso y de apoyo emocional.
3	Observar cambios de ánimo y actuar a tiempo.
4	Realizar dinámicas de relajación y expresión emocional.
5	Coordinar con psicólogos escolares cuando sea necesario.
6	Ser pacientes y comprensivos con cada estudiante.
7	Promover la comunicación abierta en el aula.
8	Escuchar sin juzgar cuando hablamos.
9	Animarnos cuando estamos tristes o estresados.
10	Ayudarnos a organizar mejor las tareas.
11	Hacer actividades para relajarnos.
12	Preguntarnos cómo nos sentimos regularmente.
13	Motivar la participación en clase.
14	Ser pacientes si no entendemos algo.
15	Enseñarnos a controlar la ansiedad y el estrés.
16	Reconocer nuestros logros y esfuerzos.
17	Crear espacios de diálogo y confianza.
18	Mostrar comprensión ante problemas personales.

Fuente: Investigación de campo 2025.

Interpretación: Las unidades de análisis (director, docentes y estudiantes) coincidieron en la importancia de implementar estrategias que apoyen a los estudiantes en el manejo de sus emociones dentro del entorno escolar. Los directores y docentes destacaron acciones como escuchar activamente, observar cambios emocionales y coordinar con psicólogos cuando sea necesario, promoviendo así un clima de confianza y apoyo. Por su parte, los estudiantes resaltaron el valor de que los maestros sean comprensivos, pacientes y motivadores, además de fomentar espacios donde puedan expresar libremente cómo se sienten. En conjunto, los resultados reflejan que la empatía, la comunicación abierta y el acompañamiento emocional son pilares fundamentales para fortalecer el bienestar estudiantil. Estas estrategias no solo previenen situaciones de estrés, sino que también promueven la convivencia sana y el aprendizaje integral.

4.2. Comprobación de la hipótesis

Después de haber procesado la información obtenida en la investigación de campo mediante la aplicación de las boletas de encuestas dirigidas a las diferentes unidades de análisis: director, docentes y estudiantes, referente a la problemática denominada: “El manejo de las emociones en contextos académicos y su impacto en la salud mental, de los estudiantes de los centros educativos de nivel medio, ciclo básico en los institutos del sector por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos”. Por lo que tomando como base el análisis cuantitativo, cualitativo e interpretativo de los resultados se procede a determinar la comprobación de la hipótesis general planteada en la presente investigación, por tener indiscutiblemente el siguiente resultado:

En el cuadro No. 01, los resultados permiten comprobar la hipótesis de que las emociones influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. El consenso entre las unidades de análisis confirma que el bienestar emocional favorece la motivación, la atención y el desempeño escolar. La mayoría de los participantes reconoce que las emociones positivas fortalecen el aprendizaje, mientras que las negativas lo obstaculizan. Esto evidencia que el control emocional es determinante para el éxito académico. En consecuencia, la hipótesis se comprueba positivamente, al demostrarse una relación directa entre estado emocional y rendimiento. Además, se concluye que promover un ambiente emocionalmente saludable incrementa el interés por aprender y mejora los resultados educativos. Por ello, se recomienda incorporar estrategias emocionales en la práctica docente cotidiana.

En el cuadro No. 2: los datos obtenidos permiten comprobar que en el entorno educativo se manifiestan diversas emociones que influyen en la convivencia y el aprendizaje. Directores, docentes y estudiantes coinciden en reconocer emociones como alegría, ansiedad y estrés dentro del aula. Este hallazgo confirma que el aspecto emocional forma parte activa del proceso educativo y repercute en el comportamiento estudiantil. La coincidencia total entre las unidades de análisis respalda la hipótesis planteada. Por tanto, se comprueba que las emociones están presentes constantemente y afectan el ambiente escolar. Además, se evidencia que la gestión adecuada de las emociones favorece relaciones más armónicas y un aprendizaje más efectivo. Esto demuestra la necesidad de fortalecer la educación emocional dentro del contexto escolar.

En el cuadro No. 3: la hipótesis referente a que el estrés académico afecta a los estudiantes se comprueba plenamente. Las tres unidades de análisis coincidieron en que la carga de tareas, los exámenes y la presión por calificaciones generan altos niveles de tensión. Estos resultados evidencian que el estrés impacta tanto en la concentración como en la motivación. A pesar de los esfuerzos docentes por reducirlo, su presencia constante limita el bienestar emocional y el rendimiento. En consecuencia, se confirma que el estrés académico es una problemática significativa que requiere atención institucional. Asimismo, se sugiere la implementación de programas de manejo del estrés y apoyo psicológico para promover la resiliencia estudiantil. De esta manera, se favorecería un ambiente educativo más equilibrado y productivo.

En el cuadro No. 4: los hallazgos permiten comprobar la hipótesis de que las situaciones escolares generan estrés y nerviosismo en los estudiantes. El consenso entre las unidades de análisis refleja que los exámenes, exposiciones y tareas acumuladas son las principales causas. Estas experiencias influyen negativamente en la seguridad y confianza del alumno. La sobrecarga académica se posiciona como un factor determinante del malestar emocional. Por tanto, la hipótesis se confirma al evidenciarse que las prácticas escolares demandantes afectan directamente el equilibrio emocional del estudiante. Además, se resalta la importancia de implementar estrategias pedagógicas que reduzcan la presión académica y fortalezcan la gestión emocional. Así, se contribuiría a un entorno educativo más saludable y favorable para el aprendizaje.

En el cuadro No.5: con base en los resultados, se comprueba la hipótesis de que los docentes muestran interés por el estado emocional de los estudiantes. La mayoría de las unidades de análisis coincide en que los maestros escuchan, orientan y promueven espacios de convivencia. Sin embargo, una minoría considera que aún prevalece el enfoque académico sobre el emocional. Estos datos evidencian un compromiso creciente del personal docente por brindar acompañamiento afectivo. En conclusión, la hipótesis se confirma parcialmente, destacando la necesidad de fortalecer el apoyo socioemocional en el aula. Asimismo, se resalta la importancia de la capacitación docente en competencias emocionales para atender adecuadamente las necesidades afectivas del alumnado. De igual manera, fomentar la empatía y la comunicación asertiva contribuiría a mejorar el clima escolar y el bienestar estudiantil.

En el cuadro No. 6: los resultados obtenidos comprueban la hipótesis de que la institución brinda orientación para el manejo emocional de los estudiantes. Directores y docentes coinciden en valorar las estrategias aplicadas, mientras algunos estudiantes señalan su insuficiencia. Esto demuestra que la orientación existe, pero requiere mayor constancia y alcance. La educación emocional fortalece la convivencia y previene el estrés académico. En conjunto, se confirma la hipótesis, resaltando la importancia de continuar reforzando los programas de apoyo psicológico y de orientación escolar. Además, se evidencia la necesidad de involucrar a las familias en estas estrategias y de evaluar periódicamente su efectividad para mejorar los resultados a largo plazo.

En el cuadro No. 7: la hipótesis sobre la aplicación de estrategias para atender el estrés y la ansiedad se comprueba positivamente. Las tres unidades de análisis coinciden en que la institución implementa charlas, tutorías y actividades de relajación. No obstante, algunos consideran que estas acciones son limitadas o irregulares. Este hallazgo refleja una intención institucional de atender el bienestar emocional, aunque requiere mayor sistematización. En conclusión, se valida la hipótesis al confirmarse la existencia de medidas de apoyo orientadas a reducir el estrés académico. Además, se sugiere ampliar la cobertura de estas estrategias y fomentar la participación activa de los estudiantes para garantizar un impacto más significativo. Esto permitirá fortalecer la cultura de autocuidado y mejorar el clima emocional dentro de la institución.

En el cuadro No. 8: Los resultados confirman la hipótesis de que el ambiente escolar influye en el estado de ánimo de los estudiantes. Las unidades de análisis coinciden en que un entorno armónico, limpio y respetuoso favorece la motivación y el rendimiento. En contraste, los ambientes tensos o desorganizados afectan negativamente la actitud de los alumnos. Este vínculo evidencia la importancia de promover climas educativos positivos. En consecuencia, se comprueba la hipótesis al demostrarse la relación directa entre ambiente escolar y bienestar emocional, se resalta la necesidad de involucrar a docentes, estudiantes y familias en la creación de un entorno positivo. La implementación de normas de convivencia claras y actividades de cohesión grupal puede fortalecer este clima. Además, la infraestructura adecuada y el mantenimiento constante contribuyen a generar seguridad y comodidad. Finalmente, se recomienda evaluar periódicamente el ambiente escolar para mantener su efecto positivo.

En el cuadro No. 9: La hipótesis que establece que las emociones positivas mejoran el rendimiento académico se comprueba satisfactoriamente. Los resultados muestran que la alegría, la motivación y la seguridad emocional impulsan la participación activa y el logro de metas. Tanto directores como docentes y estudiantes coinciden en que un estado emocional favorable facilita el aprendizaje. Esto reafirma la conexión entre el bienestar emocional y el éxito académico. Por tanto, la hipótesis se valida al demostrarse que las emociones positivas potencian las capacidades cognitivas y sociales del estudiante. Además, se evidencia la importancia de implementar programas de apoyo emocional y dinámicas motivacionales. Fomentar un entorno de reconocimiento y refuerzo positivo contribuye significativamente al rendimiento. Se recomienda seguir fortaleciendo estrategias que promuevan la estabilidad emocional y la confianza en los estudiantes.

En el cuadro No. 10: los datos recopilados comprueban parcialmente la hipótesis sobre la existencia de apoyo emocional en los hogares de los estudiantes. Aunque la mayoría de los docentes y alumnos manifestó recibir comprensión y acompañamiento familiar, algunos señalaron carencias de comunicación y empatía. Estas diferencias reflejan la diversidad de entornos familiares y su impacto en la estabilidad emocional. En conclusión, se valida la hipótesis en su mayoría, destacando la necesidad de fortalecer el vínculo familia-escuela para un acompañamiento integral. Asimismo, se sugiere implementar talleres y estrategias de orientación para padres, con el fin de mejorar la comunicación y el apoyo emocional en el hogar.

En el cuadro No. 11: se comprueba la hipótesis que sostiene la importancia de garantizar la salud mental dentro del centro educativo. Directores, docentes y estudiantes coincidieron en que la atención emocional y psicológica favorece el bienestar integral. Los resultados evidencian que un entorno seguro y empático mejora la confianza y el rendimiento académico. Asimismo, se resalta el trabajo conjunto entre familia y escuela como clave para prevenir problemas emocionales. Por tanto, la hipótesis se valida al confirmarse la relevancia institucional de la salud mental estudiantil. Además, se recomienda fortalecer programas de prevención y apoyo psicológico continuo. La capacitación constante del personal educativo permite identificar y atender oportunamente dificultades emocionales. Finalmente, promover espacios de diálogo y escucha activa contribuye al desarrollo emocional positivo de los estudiantes.

En el cuadro No. 12: los hallazgos confirman la hipótesis de que se requieren cambios institucionales para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Las unidades de análisis coinciden en la necesidad de crear espacios recreativos, fortalecer la empatía docente y reducir la presión académica. Esto demuestra una conciencia colectiva sobre la importancia del ambiente escolar. La participación de todos los actores educativos es fundamental para lograr transformaciones significativas. En conclusión, la hipótesis se comprueba al evidenciarse la disposición hacia un entorno educativo más humano y saludable. Asimismo, se sugiere implementar programas de seguimiento y evaluación de estas estrategias. La capacitación continua del personal educativo garantiza la efectividad de las acciones. Finalmente, promover la inclusión y el diálogo constante fortalece el bienestar integral de los estudiantes.

En el cuadro No. 13: los resultados comprueban plenamente la hipótesis de que es importante abordar con mayor frecuencia el tema de salud mental en el centro educativo. La mayoría absoluta de las unidades de análisis reconoció su relevancia para el bienestar y la convivencia escolar. Este consenso evidencia la necesidad de incluir la salud mental en la planificación educativa. Su tratamiento continuo fomenta estudiantes emocionalmente estables y más motivados. En consecuencia, se valida la hipótesis al confirmarse que la salud mental debe ser una prioridad institucional. Además, se recomienda fortalecer programas de orientación y apoyo psicológico para estudiantes y docentes. Fomentar espacios de diálogo y reflexión contribuye a consolidar un ambiente escolar positivo y saludable.

En el cuadro No. 14: se comprueba la hipótesis que plantea la necesidad de aplicar estrategias para apoyar el manejo emocional de los estudiantes. Los resultados muestran consenso en torno a la importancia de la empatía, la escucha activa y el acompañamiento docente. Estas acciones fortalecen la autoconfianza y reducen el estrés escolar. Además, promueven un clima de aula más humano y colaborativo. En conclusión, la hipótesis se valida al demostrarse que las estrategias socioemocionales mejoran el bienestar y favorecen el aprendizaje integral. Asimismo, se recomienda capacitar continuamente al personal educativo para optimizar estas prácticas. La participación activa de los estudiantes en dinámicas emocionales refuerza los efectos positivos. Finalmente, promover la colaboración entre familia y escuela potencia el desarrollo socioemocional de los alumnos.

4.3. Conclusiones

- Las emociones de los estudiantes influyen directamente en su rendimiento académico, ya que estados positivos favorecen la concentración, la motivación y la participación activa, mientras que emociones negativas como ansiedad o tristeza disminuyen el desempeño escolar.
- El consenso entre directores, docentes y estudiantes evidencia que la observación y el manejo de emociones son fundamentales, mostrando que un acompañamiento socioemocional constante mejora el aprendizaje y la convivencia escolar.
- El estrés académico, derivado de exámenes, tareas acumuladas y presión por calificaciones, es un fenómeno frecuente que afecta tanto la atención como la motivación, evidenciando la necesidad de estrategias institucionales de prevención y manejo.
- Los docentes se preocupan por el bienestar emocional de los estudiantes, implementando estrategias de escucha, tutorías, dinámicas de relajación y coordinación con psicólogos, aunque aún existen oportunidades para fortalecer la atención personalizada.
- La orientación institucional sobre manejo de emociones y estrategias de apoyo favorece la regulación del estrés y la ansiedad, potenciando la resiliencia y promoviendo habilidades socioemocionales que contribuyen al aprendizaje integral.
- El ambiente escolar influye significativamente en el estado de ánimo de los estudiantes; un entorno positivo, organizado y respetuoso facilita la concentración, la motivación y la cooperación, mientras que la presión constante genera tensión y nerviosismo.
- Existe un consenso general sobre la importancia de cambios institucionales que fortalezcan el bienestar emocional, incluyendo espacios recreativos, actividades de integración, apoyo psicológico y capacitación docente en manejo emocional, para crear un entorno educativo saludable y equilibrado.

4.4. Recomendaciones

- Implementar programas de educación emocional que ayuden a los estudiantes a reconocer, expresar y regular sus emociones, integrando estrategias prácticas dentro de la rutina escolar.
- Capacitar a docentes y personal educativo en técnicas de apoyo socioemocional, escucha activa y manejo de conflictos, para intervenir de manera oportuna y mejorar la convivencia y el aprendizaje.
- Establecer actividades que reduzcan el estrés académico, como pausas activas, dinámicas de relajación, tutorías personalizadas y proyectos grupales que fomenten cooperación y motivación.
- Crear espacios seguros y positivos dentro del aula y en la institución, promoviendo un clima escolar respetuoso, inclusivo y empático que favorezca el bienestar emocional de los estudiantes, fortaleciendo así la confianza y la motivación para el aprendizaje.
- Fortalecer la comunicación entre estudiantes, docentes y familias para garantizar un acompañamiento integral, detectando necesidades emocionales y ofreciendo apoyo oportuno, fomentando relaciones de confianza y colaboración en la comunidad educativa.
- Diseñar estrategias institucionales para prevenir la ansiedad y el estrés, incluyendo seguimiento individual a estudiantes con dificultades, promoción de la resiliencia y actividades de desarrollo socioemocional, garantizando un ambiente educativo equilibrado y saludable para todos.
- Integrar la educación emocional y el manejo del bienestar como parte formal del currículo y la planificación pedagógica, asegurando que las estrategias académicas consideren tanto los aspectos cognitivos como afectivos del aprendizaje.

CAPÍTULO V

MARCO PROPOSITIVO

5.1. Denominación de la propuesta

REVISTA PEDAGÓGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL COMO ESTRATEGIA DE MEJORA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL MEDIO, CICLO BÁSICO.

5.2. Introducción

La presente revista se centra en la educación emocional como elemento fundamental para la formación integral de los estudiantes, reconociendo que el desarrollo de competencias socioemocionales impacta directamente en el aprendizaje y el bienestar psicológico. En el eje I: educación emocional y formación integral, se aborda la inteligencia emocional, el autoconocimiento, la autorregulación y la influencia de las emociones positivas en el rendimiento académico, así como estrategias pedagógicas para fomentar la empatía, la colaboración y la gestión de emociones en el aula. El eje II: salud mental y bienestar en el contexto educativo analiza los factores que afectan la salud emocional de los estudiantes, como el estrés académico, el acoso escolar y el entorno familiar y social, proponiendo programas de acompañamiento emocional y medidas preventivas para reducir la ansiedad y la depresión en adolescentes.

En el eje III: docencia emocional y clima escolar positivo, se enfatiza el rol del docente en la construcción de un ambiente saludable, a través de la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, promoviendo prácticas inclusivas y un acompañamiento emocional efectivo. El eje IV: perspectiva neuroeducativa del aprendizaje emocional explora la relación entre emoción, cerebro y aprendizaje, destacando cómo las emociones influyen en la memoria, la atención y la motivación escolar, y presentando estrategias neurodidácticas que fortalecen el aprendizaje significativo desde la comprensión emocional. Finalmente, el eje V: políticas educativas y formación docente en educación emocional aborda el marco legal, las políticas y programas nacionales, así como la capacitación del profesorado y la incorporación del enfoque socioemocional en el currículo.

5.3 Objetivos

5.3.1 Generales

- Promover el fortalecimiento de la educación emocional en la comunidad educativa mediante la entrega de la revista “Manejo de las emociones en contextos académicos”, brindando a docentes y estudiantes herramientas prácticas para comprender, expresar y regular sus emociones dentro del entorno escolar, contribuyendo así a una convivencia más armónica y saludable.
- Fomentar la formación integral de los estudiantes a través del uso de la revista como recurso pedagógico, orientado a mejorar el bienestar emocional, la motivación académica y las relaciones interpersonales, fortaleciendo la capacidad de los alumnos para enfrentar los retos educativos y personales con equilibrio y autocontrol.

5.3.2 Específicos

- Sensibilizar a docentes y estudiantes sobre la importancia de la gestión emocional en el ámbito educativo, destacando cómo las emociones influyen directamente en el rendimiento académico, la convivencia y el desarrollo personal, a través de artículos, testimonios y actividades propuestas en la revista.
- Ofrecer estrategias sencillas y reflexivas para reconocer y canalizar las emociones de forma positiva dentro del contexto escolar.
- Motivar a los estudiantes a reflexionar sobre sus emociones y fortalecer la empatía y el respeto en las relaciones escolares.
- Apoyar a los docentes en la incorporación de contenidos de educación emocional en su práctica pedagógica, brindándoles orientaciones y recursos que les permitan acompañar de manera efectiva a sus estudiantes en el reconocimiento y regulación de sus emociones.

5.4 Desarrollo de la propuesta

Revista educativa.

EJE I

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y FORMACIÓN INTEGRAL

1.1 Definición

La educación emocional se define como un proceso pedagógico y psicológico mediante el cual los estudiantes aprenden a reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a interpretar y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Este enfoque educativo no solo se centra en el desarrollo cognitivo, sino también en la formación integral del individuo, promoviendo habilidades socioemocionales que contribuyen al bienestar personal y colectivo. En el contexto del nivel medio, ciclo básico, la educación emocional es fundamental para fortalecer la resiliencia, mejorar la convivencia escolar y favorecer un aprendizaje significativo y sostenible.



La formación integral implica el desarrollo equilibrado de las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética del estudiante, logrando que cada alumno pueda enfrentarse a los retos académicos y personales con habilidades emocionales adecuadas. La combinación de educación emocional y formación integral permite que la escuela deje de ser únicamente un espacio de transmisión de conocimientos, convirtiéndose en un entorno donde se fomenta el desarrollo humano completo. Además, favorece la construcción de valores como la responsabilidad, la empatía y la resiliencia, esenciales para la convivencia y la vida en sociedad. Promueve la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones conscientes y afrontar desafíos con seguridad emocional. De esta manera, la educación integral se convierte en un factor determinante para el bienestar y éxito académico a largo plazo. (Gómez, 2018)

1.2 La educación emocional como pilar del aprendizaje

La educación emocional es un componente esencial para un aprendizaje efectivo. Numerosos estudios han demostrado que los estudiantes que poseen habilidades emocionales desarrolladas muestran mayor capacidad de concentración, mejor desempeño académico y relaciones interpersonales más armoniosas. Además, la educación emocional contribuye a la resiliencia de los estudiantes, permitiéndoles enfrentar desafíos y manejar el estrés de manera adecuada. Asimismo, fortalece la autoestima y la motivación, favoreciendo un entorno de aprendizaje positivo y participativo. También promueve la toma de decisiones reflexiva, ayudando a los estudiantes a actuar de manera responsable en distintos contextos. De igual manera, fomenta la colaboración y el respeto mutuo, elementos clave para la construcción de comunidades educativas saludables y solidarias.

1.2.1 Conceptos y componentes de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo interacciones sociales positivas y la resolución efectiva de conflictos. Entre sus componentes se destacan la autoconciencia, que permite identificar las propias emociones y su impacto en el comportamiento. La autorregulación, que facilita el control de impulsos y la adaptación a situaciones cambiantes. Y la empatía, fundamental para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás, fortaleciendo las relaciones interpersonales.

- Autoconciencia emocional: reconocer las propias emociones y comprender cómo afectan el comportamiento y la toma de decisiones.
- Autorregulación: gestionar emociones negativas, mantener la calma en situaciones de tensión y promover respuestas adaptativas.
- Motivación: canalizar las emociones para alcanzar metas personales y académicas, fomentando la perseverancia y el esfuerzo sostenido.
- Empatía: comprender y valorar los sentimientos de los demás, lo que fortalece la convivencia y el trabajo en equipo.
- Habilidades sociales: capacidad de establecer relaciones interpersonales efectivas, comunicarse de manera asertiva y resolver conflictos de forma constructiva.

1. 2.2 La importancia del autoconocimiento y la autorregulación en el aula

El autoconocimiento permite al estudiante identificar sus fortalezas y áreas de mejora, reconocer emociones disruptivas y desarrollar mecanismos de regulación emocional. La autorregulación, por su parte, facilita el manejo del estrés académico, evita conflictos interpersonales y mejora la atención y la motivación dentro del aula. Por ejemplo, un estudiante que identifica su ansiedad antes de un examen puede aplicar técnicas de respiración o meditación breve para disminuir la tensión, logrando concentrarse mejor y rendir de manera más efectiva. En este sentido, la educación emocional se convierte en una herramienta pedagógica clave para el éxito académico y la formación integral del estudiante. (J, 2020)

1.2.3 Emociones positivas y su influencia en el rendimiento académico

Las emociones positivas constituyen un elemento esencial dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que actúan como un impulso que estimula la motivación intrínseca y fortalece las capacidades cognitivas y sociales del estudiante. Emociones como la alegría, la satisfacción, el entusiasmo, la confianza y el orgullo generan un impacto directo en el rendimiento académico, pues promueven una actitud favorable hacia el estudio, incrementan la disposición para participar y facilitan la construcción de aprendizajes significativos. El reconocimiento y la valorización de los logros personales y grupales refuerzan la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes.

- **Las emociones positivas como motor de la motivación:** cuando un estudiante se siente feliz o satisfecho con su entorno escolar, su nivel de implicación aumenta. La motivación no solo se centra en obtener buenas calificaciones, sino en disfrutar el proceso de aprender. La alegría y el interés despiertan la curiosidad, impulsando al alumno a explorar, investigar y perseverar ante los retos académicos.
- **Influencia en los procesos cognitivos:** las emociones positivas potencian la memoria, la atención y la creatividad. El cerebro aprende mejor cuando se encuentra en un estado emocional equilibrado, ya que las experiencias agradables liberan neurotransmisores como la dopamina, que facilitan la consolidación de la información en la memoria a largo plazo. Por ejemplo, los estudiantes que asocian el aprendizaje con experiencias gratificantes tienden a recordar con mayor claridad los conocimientos adquiridos.

- **Fomento de la colaboración y el trabajo en equipo:** un clima emocional positivo dentro del aula promueve la cooperación y la empatía entre compañeros. Los estudiantes se sienten más dispuestos a escuchar, compartir ideas y trabajar de manera colaborativa cuando perciben un ambiente de respeto y confianza. Esta interacción fortalece la cohesión grupal, reduce los conflictos y estimula la comunicación efectiva, elementos esenciales para un aprendizaje social y emocionalmente saludable.
- **Reducción de conductas negativas y fortalecimiento de la convivencia:** las emociones positivas disminuyen la aparición de comportamientos disruptivos, la ansiedad y el estrés escolar. Cuando el estudiante se siente comprendido, valorado y acompañado emocionalmente, desarrolla una actitud más tranquila y responsable.
- **El papel del docente en la generación de emociones constructivas:** el docente tiene un rol protagónico en la creación de experiencias educativas emocionalmente positivas. Puede fomentar estas emociones a través de metodologías participativas, dinámicas de aprendizaje activo, refuerzos positivos y la gamificación. Además, la retroalimentación empática y el reconocimiento de los logros personales y grupales ayudan a reforzar la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes.
- **Emociones positivas y resiliencia académica:** las emociones agradables fortalecen la capacidad del estudiante para enfrentar los desafíos académicos y personales. La resiliencia, entendida como la habilidad para sobreponerse a las dificultades, se ve alimentada por sentimientos de esperanza, gratitud y confianza. Un alumno emocionalmente fortalecido puede transformar los obstáculos en oportunidades de crecimiento, lo que se traduce en una mejor adaptación escolar y una actitud perseverante ante los retos.
- **Impacto en la creatividad y el pensamiento crítico:** la presencia de emociones positivas estimula la curiosidad intelectual y la generación de ideas innovadoras. Cuando el aprendizaje se asocia con disfrute, los estudiantes se atreven a cuestionar, investigar y proponer soluciones nuevas. La creatividad florece en entornos donde el error no se penaliza, sino que se entiende como parte del proceso de descubrimiento.

- **Equilibrio entre lo cognitivo, lo emocional y lo social:** las emociones positivas permiten un desarrollo integral, donde las dimensiones cognitiva, emocional y social se complementan. Un estudiante emocionalmente estable no solo obtiene mejores resultados académicos, sino que también construye relaciones sanas, comunica sus ideas con asertividad y participa activamente en su comunidad escolar. Este equilibrio es clave para una educación humanista y transformadora, centrada en el bienestar integral del ser humano.

Prácticas pedagógicas para promover emociones positivas.

- Utilizar estrategias de aprendizaje cooperativo que fomenten la empatía y la solidaridad.
 - Incorporar actividades lúdicas, artísticas y reflexivas que despierten la creatividad.
 - Reconocer públicamente los logros individuales y grupales.
 - Promover la autorreflexión y el diálogo emocional en el aula.
 - Crear rutinas de gratitud, motivación y expresión emocional.
 - Diseñar evaluaciones formativas centradas en el proceso, no solo en el resultado.
-
- **Formación integral a partir de las emociones:** la práctica constante de estrategias que generen emociones positivas contribuye a formar individuos equilibrados, seguros de sí mismos y socialmente competentes. Este tipo de educación no se limita al desarrollo intelectual, sino que abarca la dimensión afectiva como pilar del crecimiento humano. Los estudiantes que aprenden en ambientes positivos se convierten en personas más empáticas, responsables y resilientes, capaces de enfrentar los retos del mundo con optimismo y compromiso.

En síntesis, las emociones positivas son el cimiento de un aprendizaje significativo y duradero. No solo influyen en el rendimiento académico, sino que transforman la manera en que los estudiantes perciben el conocimiento, el esfuerzo y la convivencia. Promover un entorno emocionalmente saludable es, por tanto, una tarea esencial para todo docente que aspire a una educación integral, humanista y orientada al bienestar emocional de sus estudiantes.

1.3 Estrategias pedagógicas para el desarrollo emocional

El desarrollo emocional en los estudiantes es fundamental para su formación integral, ya que no solo impacta su aprendizaje académico, sino también su bienestar personal y social. Para fomentarlo, se requieren estrategias pedagógicas que integren de manera equilibrada actividades cognitivas y socioemocionales. Estas estrategias permiten que los alumnos reconozcan y gestionen sus emociones de forma adecuada, promoviendo la empatía y la comunicación asertiva. Además, contribuyen a crear un ambiente escolar positivo, seguro e inclusivo, donde cada estudiante se sienta valorado y escuchado. La implementación de dinámicas grupales, juegos reflexivos y ejercicios de autorregulación favorece la práctica constante de habilidades emocionales. Asimismo, el acompañamiento docente y la participación activa de la comunidad educativa refuerzan estos aprendizajes.

1.3.1 Actividades didácticas para fomentar la empatía y la colaboración

Las actividades didácticas orientadas a fomentar la empatía y la colaboración en los estudiantes constituyen herramientas esenciales para el desarrollo socioemocional dentro del aula. Entre estas se incluyen dinámicas de grupo, proyectos cooperativos, juegos de rol, ejercicios de reflexión emocional y actividades artísticas que requieren interacción y trabajo conjunto. Estas prácticas permiten a los estudiantes identificar y comprender las emociones de sus compañeros, expresar sus propias emociones de manera asertiva, así como respetar y valorar las perspectivas ajenas. Por ejemplo, la realización de debates guiados sobre situaciones emocionales cotidianas, dramatizaciones o resolución de problemas grupales ayuda a ejercitar la escucha activa, la empatía y la colaboración.

Los proyectos cooperativos que los alumnos deben planificar, organizar y ejecutar tareas conjuntas fomentan la responsabilidad compartida, la negociación y la toma de decisiones en grupo, fortaleciendo su capacidad para trabajar en equipo. Otras actividades, como el intercambio de experiencias personales en círculos de confianza o la elaboración de diarios emocionales compartidos, contribuyen a que los estudiantes reflexionen sobre sus emociones y las de los demás, generando vínculos más sólidos y respetuosos, la integración de estrategias lúdicas y creativas, como juegos de construcción de historias colectivas o actividades artísticas colaborativas, favorece la cooperación, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos.

1.3.2 Dinámicas de grupo que promueven la gestión de emociones

Las dinámicas de grupo son herramientas pedagógicas fundamentales para enseñar a los estudiantes a identificar, comprender y regular sus emociones de manera efectiva. Actividades como juegos de rol, dramatizaciones, círculos de diálogo y ejercicios de autoconocimiento permiten simular situaciones reales del entorno escolar, brindando un espacio seguro para practicar estrategias de manejo emocional y resolver conflictos de manera positiva. Estas dinámicas fortalecen la inteligencia emocional, promueven la empatía y contribuyen a un clima escolar armonioso y colaborativo.

Algunas dinámicas efectivas incluyen:

- **Juegos de rol:** los estudiantes representan diferentes personajes o situaciones, como un conflicto entre compañeros, un malentendido con un docente o un desafío en el trabajo en grupo. Esta actividad les ayuda a comprender diferentes perspectivas, reconocer emociones propias y ajenas, y ensayar respuestas adecuadas ante situaciones difíciles.
- **Dramatizaciones guiadas:** escenificación de conflictos para practicar expresión emocional, negociación y manejo del estrés.
- **Círculos de diálogo emocional:** compartir experiencias y emociones, fomentando escucha activa, empatía y validación entre compañeros.
- **Ejercicios de autoconocimiento:** actividades como diarios emocionales, registro de estados de ánimo o reflexiones guiadas permiten a los estudiantes identificar emociones y desarrollar estrategias de autorregulación.
- **Juegos cooperativos:** actividades grupales que fomentan colaboración, paciencia, comunicación y manejo emocional ante éxitos o fracasos.
- **Técnicas de relajación y manejo del estrés:** pausas activas, respiración y visualización ayudan a reconocer emociones y reducir la tensión emocional.
- **Impacto de las dinámicas:** fomentan la gestión emocional, fortalecen vínculos entre compañeros y crean un ambiente escolar positivo, apoyando el aprendizaje integral y el bienestar. (Zaccagnin, 2017)

EJE II

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

2.1 Definición

La salud mental en el contexto educativo se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de los estudiantes dentro del entorno escolar. No se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que implica que los estudiantes puedan enfrentar las demandas académicas, establecer relaciones positivas, expresar sus emociones adecuadamente y tomar decisiones responsables. El bienestar en el ámbito escolar está estrechamente ligado a factores pedagógicos, sociales y familiares, que influyen directamente en la capacidad del estudiante para aprender y desarrollarse integralmente. La promoción de la salud mental constituye un elemento estratégico dentro de la educación, pues contribuye a mejorar el rendimiento académico, prevenir conductas de riesgo y fomentar un ambiente seguro y positivo en las instituciones educativas del nivel medio, ciclo básico.



Además, un enfoque preventivo que integre programas de orientación, talleres de habilidades socioemocionales y actividades de apoyo psicológico fortalece la resiliencia de los estudiantes ante situaciones de estrés o conflicto. La participación activa de docentes, familias y comunidad educativa es fundamental para identificar necesidades, intervenir oportunamente y generar redes de apoyo que promuevan la inclusión y la equidad. Del mismo modo, la incorporación de estrategias pedagógicas que consideren el bienestar emocional favorece un aprendizaje más significativo y motivador. En conjunto, estas acciones contribuyen a formar individuos capaces de afrontar desafíos académicos y personales, promoviendo un desarrollo integral y sostenible dentro del contexto escolar. (Fonseca Pedrero, 2049)

2.2 Factores que afectan la salud mental del estudiante

Diversos factores internos y externos impactan la salud mental de los estudiantes, afectando su bienestar general y su desempeño académico. Entre los factores internos se incluyen la autoestima, la autoconfianza, la capacidad de manejo del estrés y la regulación emocional. Los factores externos abarcan el ambiente familiar, las relaciones con compañeros y docentes, la presión académica, así como las condiciones sociales y económicas del entorno. La interacción de estos factores determina cómo los estudiantes enfrentan los retos escolares, influyendo directamente en su motivación, concentración y aprendizaje efectivo.

Factores internos

- Autoestima: Una autoestima alta fortalece la seguridad y la participación, mientras que una baja genera desmotivación.
- Autoconfianza: La confianza en las propias capacidades fomenta autonomía y compromiso académico.
- Manejo del estrés: Gestionar adecuadamente la presión mejora la concentración y el rendimiento escolar.
- Regulación emocional: Controlar y expresar las emociones favorece relaciones sanas y actitud positiva.
- Motivación intrínseca: El interés personal por aprender impulsa constancia, resiliencia y disciplina.
- Autopercepción y autoeficacia: Percibirse capaz disminuye la ansiedad y aumenta la perseverancia.

Factores externos (resumen)

- Ambiente familiar: Un hogar con apoyo y comunicación fortalece la estabilidad emocional del estudiante.
- Relaciones con compañeros: Las relaciones positivas fomentan la autoestima y reducen el estrés escolar.
- Relación con los docentes: Un vínculo empático con el maestro incrementa la motivación y la confianza académica.
- Presión académica: El exceso de exigencias provoca ansiedad, miedo al fracaso y agotamiento emocional.

- Condiciones sociales y económicas: Las carencias materiales y la inseguridad afectan el bienestar y la concentración.
- Entorno escolar: Un clima escolar inclusivo y respetuoso favorece la salud mental y el aprendizaje.
- Influencia de los medios y la tecnología: El uso excesivo de redes sociales puede disminuir la autoestima y aislar emocionalmente.
- Factores comunitarios y culturales: Las creencias y valores del entorno influyen en la adaptación y el equilibrio emocional del estudiante.

2.2.1 Estrés académico y sobrecarga emocional

El estrés académico se produce cuando los estudiantes perciben que las demandas escolares superan sus capacidades para afrontarlas. Esto puede manifestarse en ansiedad, frustración, fatiga y disminución de la motivación. La sobrecarga emocional puede afectar la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas, limitando el aprendizaje y la participación en actividades escolares. Es fundamental que los docentes identifiquen señales de estrés, como irritabilidad, ausentismo o bajo rendimiento, y desarrollen estrategias de apoyo que permitan a los estudiantes gestionar la presión académica de manera efectiva. Asimismo, la implementación de técnicas de organización del tiempo, pausas activas y apoyo socioemocional contribuye a mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

2.2.2 Impacto del acoso escolar en la estabilidad emocional

El acoso escolar, o bullying, constituye un factor crítico que afecta la salud mental de los estudiantes. Los estudiantes víctimas de acoso presentan niveles elevados de ansiedad, depresión, baja autoestima y dificultades para relacionarse con sus pares. Este fenómeno no solo genera sufrimiento emocional, sino que también puede desencadenar problemas de conducta, ausentismo escolar y bajo rendimiento académico. La prevención y atención del acoso requiere de un enfoque integral, que incluya la sensibilización de la comunidad educativa, protocolos de intervención, acompañamiento psicológico y programas de formación en habilidades socioemocionales. Además, la promoción de un clima escolar inclusivo y respetuoso contribuye a reducir la incidencia del bullying y fortalece la resiliencia emocional de todos los estudiantes.

2.2.3 Influencia del entorno familiar y social en la salud mental

El entorno familiar y social tiene un papel determinante en la estabilidad emocional de los estudiantes. Familias que brindan apoyo afectivo, comunicación abierta y supervisión adecuada fomentan un sentido de seguridad y pertenencia, fortaleciendo la autoestima y la confianza del estudiante para afrontar retos académicos y personales. Por el contrario, situaciones de conflicto, violencia, negligencia o ausencia de apoyo emocional pueden generar inseguridad, miedo, baja autoestima y dificultades para manejar emociones, afectando negativamente la salud mental. La calidad de las relaciones familiares también influye en la capacidad del estudiante para establecer vínculos saludables fuera del hogar. La comunicación efectiva, el refuerzo positivo y la participación en actividades conjuntas permiten que los jóvenes desarrollen habilidades sociales y de resolución de conflictos. (Garner, 2019)



La interacción con amigos, compañeros y la comunidad escolar es clave para el desarrollo emocional. Un entorno positivo, basado en la inclusión, el respeto y la cooperación, favorece la resiliencia, la empatía, la autoestima y la capacidad de enfrentar desafíos. Por el contrario, ambientes conflictivos, discriminatorios o excluyentes pueden generar estrés, ansiedad, sentimientos de aislamiento y dificultades de adaptación al contexto escolar. La combinación de un entorno familiar afectuoso y un ambiente social saludable contribuye a la formación integral del estudiante, promoviendo un desarrollo emocional equilibrado, la motivación académica y la prevención de conductas de riesgo, la promoción de espacios seguros, el fortalecimiento de la comunicación entre familia y escuela son estrategias fundamentales para cuidar y potenciar la salud mental de los estudiantes.

2.3 Promoción del bienestar psicológico en el centro educativo

La escuela constituye un espacio privilegiado para promover la salud mental, mediante estrategias pedagógicas, programas de apoyo y políticas institucionales que favorezcan el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Además, la implementación de talleres de habilidades socioemocionales, espacios de orientación psicológica y actividades recreativas contribuye a fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional. La formación y sensibilización del personal docente sobre la importancia de la salud mental permite detectar tempranamente señales de riesgo y brindar acompañamiento adecuado. Asimismo, la colaboración activa de familias y comunidad educativa refuerza un entorno seguro, inclusivo y protector que potencia el aprendizaje integral de los estudiantes.

2.3.1 Programas institucionales de acompañamiento emocional

Los programas de acompañamiento emocional incluyen orientaciones, talleres, grupos de apoyo y sesiones individuales con psicólogos escolares o profesionales capacitados. Estos programas permiten identificar dificultades emocionales tempranas, brindar herramientas de regulación emocional y ofrecer estrategias para enfrentar problemas personales y académicos. La implementación de estos programas fortalece la resiliencia estudiantil, mejora la convivencia escolar y contribuye a la prevención de problemas de salud mental. Por ejemplo, talleres sobre manejo de la ansiedad, resolución de conflictos y fortalecimiento de la autoestima ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades prácticas para enfrentar situaciones estresantes.

Además, la integración de estos programas dentro del plan institucional promueve un seguimiento constante del bienestar de los estudiantes, permitiendo ajustes según las necesidades individuales y grupales. La participación activa de docentes, orientadores y familias potencia la efectividad de estas estrategias, asegurando un apoyo integral. También, la creación de espacios seguros de expresión emocional dentro de la escuela facilita que los estudiantes compartan sus experiencias, fortaleciendo la empatía y los lazos interpersonales. En conjunto, estos programas contribuyen a formar estudiantes emocionalmente competentes, capaces de gestionar desafíos académicos y personales de manera saludable y responsable.

2.3.2 Prevención de la ansiedad y depresión en adolescentes

La prevención de la ansiedad y depresión en estudiantes del nivel medio requiere un enfoque integral que combine educación emocional, acompañamiento psicológico y participación familiar. Este enfoque busca que los adolescentes desarrollen habilidades para reconocer, expresar y regular sus emociones, al mismo tiempo que reciben apoyo académico y afectivo que les permita enfrentar los desafíos propios de esta etapa de desarrollo

Las estrategias incluyen:

- Capacitación docente: formación para identificar signos tempranos de trastornos emocionales, como cambios en el comportamiento, aislamiento, irritabilidad o disminución del rendimiento académico, y saber cómo intervenir de manera efectiva.
- Actividades de relajación y mindfulness: implementación de técnicas de respiración, meditación guiada y pausas activas dentro del horario escolar para reducir el estrés y fomentar la autorregulación emocional.
- Programas de sensibilización: talleres y campañas informativas sobre la importancia de la salud mental, desmitificando los trastornos emocionales y promoviendo la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.
- Espacios de diálogo: creación de círculos de confianza y sesiones grupales donde los estudiantes puedan expresar sus emociones, compartir experiencias y recibir orientación, fortaleciendo la empatía y el apoyo entre pares.

Además, la colaboración activa de las familias es fundamental, ya que refuerza los hábitos de autocuidado y proporciona un entorno afectivo seguro en el hogar. La implementación de programas de seguimiento individualizado permite atender a estudiantes en riesgo, brindando apoyo constante y oportuno. Por otro lado, la promoción de actividades recreativas, deportivas y artísticas dentro de la escuela contribuye a mejorar el estado de ánimo y a reducir la ansiedad, favoreciendo la socialización y la autoestima. En conjunto, estas acciones integrales generan un ambiente escolar protector, fortalecen la resiliencia adolescente y fomentan un desarrollo emocional y académico saludable, contribuyendo a formar jóvenes capaces de afrontar los desafíos personales y sociales de manera equilibrada. (García Campayo & Demarzo, Bienestar emocional y mindfulness en la educación, 2022)

EJE NO. III

DOCENCIA EMOCIONAL Y CLIMA ESCOLAR POSITIVO

3.1 Definición

La docencia emocional se refiere a la capacidad del docente de reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como de influir positivamente en las emociones de sus estudiantes. Este enfoque implica que el docente no solo transmite contenidos académicos, sino que también actúa como mediador emocional, facilitando un ambiente de aprendizaje seguro, inclusivo y motivador. El clima escolar positivo se define como el conjunto de condiciones emocionales, sociales y pedagógicas que predominan en la institución educativa, favoreciendo la cooperación, la empatía, la participación activa y la seguridad psicológica de todos los miembros de la comunidad escolar. La combinación de docencia emocional y clima escolar positivo promueve el bienestar socioemocional de los estudiantes.



Asimismo, un docente que ejerce la docencia emocional es capaz de identificar señales de estrés, ansiedad o conflicto entre los estudiantes y responder de manera adecuada, apoyando su regulación emocional y fortaleciendo las relaciones interpersonales. La implementación de estrategias de manejo de emociones dentro del aula, como actividades de reflexión, dinámicas grupales y refuerzo positivo, contribuye a consolidar un ambiente escolar motivador y seguro. Además, el clima escolar positivo fomenta la participación activa de la comunidad educativa, la colaboración entre docentes y estudiantes, y la construcción de vínculos afectivos saludables. En este contexto, la formación docente en habilidades socioemocionales se vuelve esencial para garantizar que los estudiantes desarrollen competencias emocionales y sociales que les permitan enfrentar retos académicos y personales de manera equilibrada. (García Campayo & Demarzo, Bienestar emocional, 2014)

3.2 Rol del docente en la gestión emocional del aula

El docente desempeña un papel central en la gestión emocional dentro del aula, ya que sus actitudes, comportamiento y habilidades socioemocionales influyen directamente en la formación integral de los estudiantes. Su capacidad para modelar conductas positivas, manejar conflictos de manera constructiva y brindar apoyo emocional contribuye a crear un ambiente seguro y motivador. Además, promueve la empatía, la comunicación asertiva y la autorregulación entre los estudiantes, fortaleciendo su bienestar y rendimiento académico.

Modelo de conductas emocionales positivas:

- El docente actúa como un referente de comportamiento y gestión emocional; al demostrar empatía, paciencia y resiliencia, los estudiantes aprenden a gestionar sus propias emociones y a responder adecuadamente ante situaciones conflictivas.
- Manejo constructivo de conflictos: la capacidad del docente para abordar conflictos de manera justa y respetuosa ayuda a prevenir la escalada de problemas dentro del aula, promoviendo un clima de respeto, diálogo y cooperación.
- Apoyo emocional individual y grupal: brindar acompañamiento emocional permite identificar necesidades, reconocer logros y ofrecer orientación frente a dificultades, fortaleciendo la autoestima y la motivación de los estudiantes.
- Fomento de la empatía y la cooperación: mediante actividades colaborativas, dinámicas de grupo y ejercicios de sensibilización, los docentes promueven la comprensión de las emociones ajenas, facilitando relaciones saludables y la cohesión grupal.
- Estimulación de la comunicación asertiva: enseñar a expresar emociones y necesidades de manera clara y respetuosa contribuye a un ambiente donde los estudiantes se sienten escuchados, valorados y comprendidos.
- Desarrollo de la autorregulación emocional: el docente guía a los estudiantes en el reconocimiento y control de sus emociones, ayudándolos a enfrentar el estrés, la frustración y la presión académica con estrategias adaptativas y constructivas.

- Creación de un clima seguro y motivador: un entorno emocionalmente positivo favorece la participación activa, la curiosidad y el aprendizaje significativo, además de reducir conductas disruptivas y fomentar el sentido de pertenencia al grupo escolar.
- Promoción del bienestar integral: el docente fortalece la resiliencia, autoestima y pensamiento crítico de los estudiantes.
- Integración de estrategias socioemocionales en la enseñanza: Se utilizan técnicas y dinámicas que vinculan el aprendizaje académico con el desarrollo emocional.
- Colaboración con familias y comunidad educativa: el rol del docente también incluye establecer comunicación con padres y tutores, compartiendo estrategias de acompañamiento emocional y fortaleciendo la red de apoyo del estudiante dentro y fuera del aula.

En síntesis, el docente no solo transmite conocimientos, sino que también es un gestor emocional, encargado de crear ambientes seguros, motivadores y saludables que favorezcan el aprendizaje, la autorregulación y el bienestar integral de los estudiantes. Su intervención consciente en la gestión emocional permite formar individuos resilientes, empáticos y preparados para afrontar los retos académicos y sociales.

3.2.1 La empatía docente como herramienta educativa

Consiste en la capacidad de ponerse en el lugar del estudiante, comprendiendo sus emociones, necesidades y dificultades. Esta habilidad permite diseñar estrategias pedagógicas personalizadas, responder de manera adecuada a situaciones conflictivas y generar un ambiente de confianza y respeto. Por ejemplo, un docente empático puede identificar cuando un estudiante enfrenta dificultades familiares que afectan su rendimiento, ofreciendo apoyo emocional y ajustando las expectativas académicas para favorecer su aprendizaje. La empatía fortalece la relación docente-estudiante, reduce los conflictos y mejora la motivación y participación en el aula. Además, la empatía docente permite reconocer la diversidad de estilos de aprendizaje y ritmos individuales, adaptando las actividades y metodologías para que todos los estudiantes puedan desenvolverse de manera óptima.

Fomenta la comunicación abierta, en la que los alumnos se sienten escuchados y valorados, lo que incrementa su autoestima y confianza. También contribuye a la prevención de problemas emocionales y conductuales, al detectar señales de estrés, ansiedad o frustración a tiempo. En conjunto, la empatía docente se convierte en una herramienta educativa clave para promover un aprendizaje significativo y un desarrollo socioemocional equilibrado en los estudiantes. Asimismo, un docente empático inspira un sentido de pertenencia dentro del aula, fortaleciendo la cohesión grupal y promoviendo la cooperación entre los estudiantes. Su ejemplo emocional sirve de modelo para que los alumnos aprendan a gestionar sus propias emociones y relaciones interpersonales.

3. 2.2 Comunicación asertiva y resolución de conflictos escolares

La comunicación asertiva implica expresar ideas, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, fomentando el diálogo y evitando malentendidos. En el contexto educativo, esta habilidad permite al docente establecer un canal de comunicación abierto con los estudiantes, promover la participación activa y garantizar que cada voz sea escuchada y valorada. La comunicación asertiva no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también fortalece la confianza y la seguridad emocional dentro del aula. En paralelo, la resolución efectiva de conflictos escolares requiere identificar la raíz del problema, promover la escucha activa, ofrecer soluciones equitativas y enseñar habilidades socioemocionales a los estudiantes, como la empatía, la autorregulación y la negociación, para prevenir la recurrencia de situaciones negativas. (Pérez Pérez, 2018)

Los docentes deben actuar como mediadores imparciales, facilitando espacios donde los estudiantes puedan expresar sus emociones y puntos de vista de manera constructiva. Además, la implementación de estrategias pedagógicas que integren actividades de resolución de conflictos, como dramatizaciones, debates guiados o círculos de diálogo, permite a los alumnos practicar la comunicación asertiva y aprender a gestionar desacuerdos de forma responsable. La formación docente en técnicas de manejo de conflictos y habilidades de comunicación fortalece la capacidad de intervenir eficazmente, reduciendo la violencia escolar y promoviendo la cooperación. La combinación de empatía y comunicación asertiva contribuye a consolidar un clima escolar positivo, en el que los estudiantes se sienten respetados, motivados y seguros.

Este enfoque favorece el aprendizaje integral, ya que un ambiente emocionalmente equilibrado permite mayor concentración, participación activa y desarrollo de competencias sociales y académicas. Asimismo, la práctica constante de estas habilidades prepara a los estudiantes para enfrentar conflictos en otros contextos, fortaleciendo su desarrollo personal y su capacidad para establecer relaciones saludables y constructivas a lo largo de la vida. Además, el fomento de la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos ayuda a prevenir conductas de acoso y exclusión, promoviendo la inclusión, la tolerancia y el respeto por la diversidad dentro de la comunidad escolar.

3.3 Construcción de un ambiente emocionalmente saludable

El ambiente emocionalmente saludable es aquel que promueve la seguridad, la inclusión, el respeto y la motivación de los estudiantes, facilitando su desarrollo cognitivo y socioemocional. La escuela, como comunidad educativa, debe implementar estrategias que fortalezcan la convivencia, reduzcan la ansiedad y fomenten la participación activa de todos los estudiantes. Además, la promoción de valores como la empatía, la cooperación y la solidaridad contribuye a generar relaciones positivas entre docentes y alumnos. La implementación de programas de apoyo socioemocional, actividades recreativas y dinámicas grupales permite a los estudiantes desarrollar habilidades de autorregulación y resiliencia. Un clima escolar positivo también favorece la atención, la motivación y el aprendizaje significativo, consolidando la formación integral de cada estudiante.

3.3.1 Prácticas inclusivas para fortalecer la convivencia

Las prácticas inclusivas buscan garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus características individuales, se sientan valorados y apoyados. Estas prácticas no solo se centran en aspectos académicos, sino también en el desarrollo socioemocional y la integración plena de cada estudiante dentro de la comunidad escolar. Entre las estrategias más efectivas se encuentran:

- Adaptaciones pedagógicas: Ajustar actividades y materiales según estilos, ritmos y capacidades de los estudiantes.
- Actividades colaborativas: Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación para promover respeto y solidaridad.

La inclusión emocional refuerza la autoestima, la empatía y la cohesión grupal, contribuyendo a un ambiente escolar armonioso y productivo. Además, estas prácticas permiten que los estudiantes desarrollen habilidades sociales y emocionales esenciales para la vida, como la tolerancia, la comunicación efectiva y la cooperación. La formación docente en competencias inclusivas es clave para garantizar que las estrategias se implementen de manera efectiva y sostenida. Asimismo, la participación activa de familias y comunidad educativa fortalece el compromiso con la inclusión, asegurando que todos los estudiantes se sientan valorados, respetados y apoyados, promoviendo un aprendizaje integral y un desarrollo socioemocional equilibrado. (Williams de Fox, 2019)

3.3.2 La importancia del acompañamiento emocional en el proceso educativo

El acompañamiento emocional implica brindar orientación, apoyo y seguimiento individual o grupal a los estudiantes, atendiendo sus necesidades afectivas y motivacionales. Este acompañamiento permite prevenir problemas de conducta, identificar signos tempranos de estrés o ansiedad, y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales. Por ejemplo, un docente que realiza seguimientos periódicos de bienestar emocional puede intervenir de manera oportuna ante situaciones de conflicto o dificultades académicas, fortaleciendo la resiliencia del estudiante y promoviendo un clima escolar positivo. Asimismo, la implementación de programas de tutoría, grupos de apoyo y sesiones de orientación contribuye a que los estudiantes desarrollen estrategias de manejo de emociones, autocontrol y toma de decisiones responsables.

El acompañamiento emocional también fomenta la comunicación abierta y la confianza entre docentes y estudiantes, lo que facilita la expresión de preocupaciones, inquietudes o emociones difíciles de manejar. Además, al reconocer y validar las emociones del alumnado, se promueve la autoestima, la motivación y el sentido de pertenencia dentro de la escuela. La participación de las familias en este proceso refuerza el apoyo emocional y fortalece la conexión entre el hogar y la institución educativa. De manera integral, este acompañamiento no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también potencia su rendimiento académico y su capacidad para enfrentar desafíos personales y sociales de manera equilibrada.

EJE NO. IV

PERSPECTIVA NEUROEDUCATIVA DEL APRENDIZAJE EMOCIONAL

4.1 Definición

La perspectiva neuroeducativa del aprendizaje emocional integra los conocimientos de la neurociencia y la educación para comprender cómo las emociones influyen en los procesos cognitivos y en el desarrollo integral del estudiante. Este enfoque reconoce que el cerebro y las emociones están interrelacionados, y que la regulación emocional impacta directamente en la atención, la memoria, la motivación y la capacidad de aprendizaje. En el contexto del nivel medio, ciclo básico, la neuroeducación proporciona herramientas que permiten a los docentes diseñar estrategias pedagógicas basadas en el funcionamiento cerebral, favoreciendo el bienestar socioemocional y el rendimiento académico de los estudiantes.



Asimismo, la comprensión de los mecanismos neurobiológicos de la emoción ayuda a identificar cómo el estrés, la ansiedad o la falta de motivación afectan la plasticidad cerebral y el aprendizaje. La implementación de actividades que integren aspectos cognitivos y emocionales, como dinámicas de autorregulación, mindfulness y ejercicios de atención plena, fortalece la capacidad de concentración y retención de información. Además, la neuroeducación enfatiza la importancia de crear ambientes escolares seguros y positivos, donde las emociones se reconozcan y gestionen adecuadamente, potenciando la motivación intrínseca y la participación activa de los estudiantes. (García, 2019)

4.2 La relación entre emoción, cerebro y aprendizaje

Relación entre emoción y aprendizaje

Las emociones influyen directamente en la manera en que los estudiantes procesan, retienen y aplican la información. Experiencias emocionales positivas, como sentirse motivado, seguro o apoyado, facilitan la concentración y la comprensión de los contenidos. Por el contrario, emociones negativas como el estrés, la ansiedad o la frustración pueden bloquear la atención y dificultar el aprendizaje. Las emociones también regulan la motivación, incrementando la disposición del estudiante a participar activamente en las actividades escolares. Además, la gestión emocional adecuada favorece la resolución de problemas y la creatividad. La educación emocional permite que los estudiantes reconozcan sus sentimientos, desarrollen empatía y se relacionen de manera positiva con sus pares y docentes. Por ello, integrar la dimensión emocional en la enseñanza es clave para lograr un aprendizaje significativo y duradero.



Relación entre cerebro y aprendizaje

El cerebro es el órgano central en la adquisición, procesamiento y almacenamiento de conocimientos. La plasticidad cerebral permite que nuevas conexiones neuronales se formen a lo largo de la vida, favoreciendo el aprendizaje continuo. Factores como la atención, la memoria y la motivación están estrechamente ligados a la actividad cerebral. Las emociones regulan la liberación de neurotransmisores que facilitan la consolidación de la información y el recuerdo de contenidos. La práctica de técnicas de autorregulación, concentración y mindfulness fortalece las funciones cognitivas del cerebro. Asimismo, un entorno seguro, positivo e inclusivo optimiza el funcionamiento cerebral, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades cognitivas y socioemocionales de manera equilibrada. Comprender cómo funciona el cerebro en el aprendizaje permite diseñar estrategias pedagógicas más efectivas y personalizadas.

4.2.1 Cómo las emociones influyen en la memoria y la atención

Las emociones positivas, como la alegría y la curiosidad, aumentan la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, los cuales fortalecen la atención, la motivación y la consolidación de la memoria a largo plazo. Estas emociones generan un estado de activación cerebral óptimo que facilita la concentración, la comprensión profunda de los contenidos y la conexión entre nuevas ideas y conocimientos previos. Por el contrario, emociones negativas prolongadas, como el miedo, la ansiedad o la frustración, pueden activar la amígdala cerebral de manera intensa, lo que inhibe la memoria de trabajo, reduce la atención sostenida y limita la capacidad de resolver problemas o aprender información nueva. Ejemplo, un estudiante que se siente seguro, valorado y motivado en el aula retiene mejor la información, participa activamente en actividades grupales y aplica lo aprendido en situaciones prácticas.

En cambio, un estudiante con altos niveles de ansiedad puede experimentar bloqueos cognitivos, olvidos frecuentes y dificultades para responder preguntas, completando tareas de manera incompleta o con errores. Además, la regulación emocional mediante técnicas de respiración, mindfulness o pausas activas permite que los estudiantes recuperen la concentración y optimicen sus procesos de memoria y aprendizaje. La integración de experiencias emocionales positivas dentro de la planificación pedagógica también contribuye a reforzar la motivación intrínseca, incrementando el interés por explorar nuevos contenidos y participar de manera activa en el aprendizaje colaborativo. (Jurado, 2018)

El reconocimiento de la influencia de las emociones en la atención y la memoria resalta la necesidad de que los docentes diseñen estrategias educativas que promuevan ambientes emocionales seguros, inclusivos y estimulantes. Asimismo, permite entender que el aprendizaje no depende únicamente de la exposición a contenidos académicos, sino también del equilibrio emocional, la motivación y el bienestar del estudiante dentro del entorno escolar. Además, fomentar la autoobservación emocional y la práctica de técnicas de regulación ayuda a los estudiantes a identificar cómo sus emociones afectan su rendimiento y a aplicar estrategias que optimicen su aprendizaje. Estas prácticas contribuyen a desarrollar autonomía emocional y hábitos de estudio más efectivos. Por último, integrar actividades lúdicas y significativas fortalece la memoria y la atención, generando un aprendizaje más profundo y duradero.

4. 2.2 Bases neurocientíficas de la motivación escolar

La motivación escolar está vinculada al sistema de recompensa del cerebro, el cual se activa ante logros, reconocimiento y experiencias de éxito. La dopamina, un neurotransmisor clave relacionado con la motivación, la atención y la consolidación de la memoria, se libera cuando los estudiantes se sienten emocionalmente comprometidos y valorados en sus esfuerzos académicos. Este proceso neurobiológico facilita la persistencia, la concentración y la disposición para enfrentar desafíos, promoviendo un aprendizaje más significativo y duradero. Comprender estas bases neurocientíficas permite a los docentes diseñar estrategias pedagógicas que potencien la motivación intrínseca, fomenten la curiosidad y fortalezcan el interés por el aprendizaje.

Actividades que integran retroalimentación positiva, reconocimiento del esfuerzo, metas alcanzables y proyectos significativos contribuyen a mantener activado el sistema de recompensa cerebral y a estimular la participación activa de los estudiantes. Además, los entornos escolares que promueven la autonomía, la colaboración y el refuerzo positivo fortalecen la sensación de autoeficacia y competencia, elementos fundamentales para la motivación sostenida. Asimismo, la combinación de desafíos adecuados con apoyo emocional y académico permite que los estudiantes experimenten éxito sin generar ansiedad excesiva, equilibrando la motivación con la regulación emocional.

La integración de dinámicas lúdicas, aprendizaje basado en proyectos y actividades prácticas aumenta la implicación emocional y cognitiva, activando circuitos cerebrales asociados a la curiosidad y la exploración. Comprender cómo funciona el cerebro en términos de motivación ayuda a los docentes a prevenir la desmotivación, el aburrimiento y la frustración, creando un ambiente educativo más estimulante y favoreciendo el desarrollo integral de cada estudiante. Además, promover la reflexión sobre los logros personales y el establecimiento de metas realistas permite que los estudiantes internalicen su progreso y refuercen su motivación intrínseca. De esta manera, la motivación no solo depende de recompensas externas, sino que se convierte en un motor interno que impulsa el aprendizaje continuo y el desarrollo personal.

4.3. Neuroeducación y bienestar estudiantil

La neuroeducación aplicada al bienestar estudiantil busca integrar estrategias pedagógicas que favorezcan el equilibrio emocional, la resiliencia y el aprendizaje significativo. Al reconocer cómo funcionan las emociones en el cerebro, los docentes pueden implementar intervenciones más efectivas para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, este enfoque permite diseñar ambientes escolares seguros y motivadores, donde los estudiantes se sientan valorados y escuchados. La aplicación de técnicas de regulación emocional, mindfulness y dinámicas de autocontrol contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, fortaleciendo la capacidad de concentración y aprendizaje. Además, promueve la adquisición de habilidades socioemocionales que son fundamentales para la vida académica y personal.

4.3.1 Estrategias neurodidácticas para el desarrollo emocional

Las estrategias neurodidácticas combinan técnicas educativas con principios neurocientíficos para potenciar la gestión emocional y cognitiva de los estudiantes. Estas estrategias buscan generar experiencias de aprendizaje significativas que integren cuerpo, mente y emoción, favoreciendo tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo socioemocional. Entre estas estrategias se incluyen:

- **Actividades multisensoriales:** que involucren la vista, el oído, el tacto y el movimiento, facilitando la atención, la memoria y la comprensión de los contenidos.
- **Ejercicios de regulación emocional:** como respiración consciente, mindfulness, relajación guiada y visualización positiva, que ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y las emociones negativas.
- **Dinámicas colaborativas:** que fomenten la empatía, la cooperación, la resolución de conflictos y la cohesión grupal, fortaleciendo las relaciones interpersonales dentro del aula. Estas dinámicas también permiten que los estudiantes aprendan a valorar las ideas de los demás, desarrollando habilidades de comunicación efectiva y trabajo en equipo. Además, facilitan la construcción de un clima escolar positivo, inclusivo y respetuoso, donde cada alumno se siente escuchado y respaldado.

Por ejemplo, integrar juegos de aprendizaje que involucren movimiento, música y resolución de problemas estimula diversas áreas cerebrales y fortalece la capacidad de concentración y la autorregulación emocional. Asimismo, la utilización de recursos visuales y tecnológicos, como mapas conceptuales, videos interactivos y simulaciones, potencia la memoria de trabajo y la motivación intrínseca. La alternancia de actividades físicas y cognitivas permite que los estudiantes mantengan niveles óptimos de atención y energía, mientras se refuerzan habilidades socioemocionales como la paciencia, la tolerancia a la frustración y la perseverancia. Finalmente, la planificación de secuencias de aprendizaje que combinen desafíos adecuados con apoyo emocional asegura que los estudiantes experimenten éxito, aumentando la autoconfianza y la disposición para participar activamente en su proceso educativo.

4.3.2 Aprendizaje significativo desde la comprensión emocional

Este aprendizaje ocurre cuando los estudiantes relacionan la nueva información con experiencias previas y emociones vividas. La comprensión emocional permite que los contenidos académicos se conecten con el mundo afectivo del estudiante, aumentando la retención y la aplicación práctica del conocimiento. Por ejemplo, durante la enseñanza de un tema histórico o científico, vincular los conceptos con emociones, historias personales o experiencias grupales facilita la internalización de los aprendizajes y fortalece la motivación y la participación en clase, integrar debates, dramatizaciones o proyectos donde los estudiantes expresen sus emociones en relación con el contenido favorece la reflexión crítica y la empatía.

Esta conexión entre emoción y aprendizaje contribuye a la construcción de significados duraderos, permitiendo que los conocimientos se transformen en herramientas útiles para la vida cotidiana. Además, considerar las emociones del alumnado ayuda a adaptar estrategias pedagógicas a diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, potenciando la inclusión y el desarrollo integral. La comprensión emocional también promueve la autorregulación, la resiliencia y la capacidad de enfrentar desafíos académicos con seguridad y confianza. La comprensión emocional favorece la motivación intrínseca, incentivando a los estudiantes a involucrarse activamente en su proceso de aprendizaje. De esta manera, los conocimientos se consolidan de forma más profunda, promoviendo tanto el desarrollo académico como el socioemocional de cada estudiante. (Pulido, 2020)

EJE V

POLÍTICAS EDUCATIVAS Y FORMACIÓN DOCENTE EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

5.1 Definición

Estas políticas buscan que los docentes no solo transmitan conocimientos, sino que también actúen como guías emocionales capaces de identificar, comprender y gestionar las emociones propias y de sus estudiantes. La formación continua en educación emocional permite fortalecer el clima escolar, reducir los conflictos interpersonales y fomentar la empatía en el aula. Además, el apoyo institucional y la capacitación docente contribuyen a que las estrategias emocionales se integren en el currículo de forma transversal. En Guatemala, estas iniciativas responden a la necesidad de una educación más humana, inclusiva y sensible a las realidades sociales del alumnado. Asimismo, promueven la construcción de comunidades educativas más resilientes y colaborativas. De esta manera, las políticas educativas y la formación docente se consolidan como pilares fundamentales para el desarrollo emocional y académico de los jóvenes.



Estas políticas también impulsan la creación de programas de acompañamiento psicológico y orientación educativa dentro de las escuelas, fortaleciendo el apoyo emocional hacia los estudiantes. Asimismo, promueven la incorporación de módulos sobre inteligencia emocional en la formación inicial docente, garantizando que los futuros educadores cuenten con herramientas prácticas para abordar las emociones en el aula. La actualización constante de los docentes permite adaptar las estrategias a las necesidades actuales del entorno educativo. Además, se fomenta la colaboración entre familias y escuelas para reforzar las competencias emocionales desde el hogar. Estas acciones contribuyen a disminuir el ausentismo, mejorar la convivencia escolar y elevar el rendimiento académico. (Bisquerra Alzina, 2007)

5.2 Marco legal y políticas de salud mental en el ámbito educativo

El marco legal establece los lineamientos y estrategias que orientan la inclusión de la educación emocional y el bienestar socioemocional dentro de la educación formal. La existencia de políticas claras garantiza la sostenibilidad de programas de acompañamiento emocional y la capacitación docente, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes. Estas normativas buscan asegurar que todas las instituciones educativas implementen acciones preventivas y de atención en salud mental. Además, promueven la creación de entornos escolares seguros, inclusivos y emocionalmente saludables. De esta forma, el marco legal fortalece el compromiso del sistema educativo con el desarrollo humano y el bienestar integral del alumnado.

5.2.1 Estrategias del ministerio de educación de Guatemala

El ministerio de educación de Guatemala ha desarrollado políticas y programas orientados a la promoción de la salud mental y la educación socioemocional. Entre estas estrategias destacan:

- **La inclusión de la educación emocional dentro de los planes de estudio del ciclo básico:** el ministerio de educación ha integrado contenidos de educación emocional dentro de los currículos de primaria y secundaria, con el objetivo de desarrollar competencias socioemocionales en los estudiantes desde edades tempranas. Esta inclusión permite que los alumnos aprendan a reconocer, comprender y manejar sus emociones, fortaleciendo su autoestima, autocontrol y habilidades sociales. Además, se busca que los estudiantes desarrollen empatía, capacidad de colaboración y pensamiento crítico, contribuyendo a la construcción de un clima escolar positivo.
- **Programas de capacitación docente sobre manejo de emociones, comunicación asertiva y resolución de conflictos:** el ministerio de educación ofrece talleres, cursos y diplomados para docentes orientados a fortalecer sus competencias socioemocionales y pedagógicas. Estas capacitaciones incluyen técnicas para la gestión de emociones propias y de los estudiantes, estrategias de comunicación asertiva, mediación de conflictos y promoción de la convivencia pacífica. La formación docente busca que los maestros se conviertan en agentes activos de bienestar emocional, capaces de crear ambientes inclusivos, motivadores y seguros, así como de identificar tempranamente señales de estrés, ansiedad o problemas de conducta en el alumnado.

- **Protocolos de prevención del acoso escolar y apoyo psicológico a estudiantes:** se han establecido protocolos y lineamientos para prevenir el acoso escolar (bullying), la violencia y la discriminación dentro de los centros educativos. Estos protocolos incluyen mecanismos de detección temprana, intervención inmediata y acompañamiento psicológico, garantizando que los estudiantes cuenten con apoyo profesional en situaciones de riesgo. Los equipos de orientación escolar, psicólogos y docentes capacitados trabajan de manera coordinada para proteger la salud emocional de los estudiantes, ofreciendo seguimiento y derivación a servicios especializados cuando es necesario.
- **Talleres de sensibilización sobre salud mental para la comunidad educativa:** el ministerio de educación promueve la realización de talleres y actividades de sensibilización dirigidos no solo a los estudiantes, sino también a padres de familia, personal administrativo y docentes. Estas acciones buscan aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental, la gestión emocional y el autocuidado. Los talleres incluyen dinámicas de reflexión, educación sobre hábitos saludables y estrategias para prevenir conflictos, fortaleciendo la participación activa de toda la comunidad educativa en la construcción de un entorno escolar protector y colaborativo.
- **Creación de redes de apoyo escolar:** dentro de las estrategias, se impulsa la conformación de redes de apoyo integradas por orientadores, psicólogos, docentes y otros profesionales del centro educativo. Estas redes se encargan de la detección temprana de dificultades emocionales, la atención integral de los estudiantes y la derivación a instancias especializadas cuando se requieren intervenciones más profundas. El objetivo es garantizar una atención continua y coordinada, que promueva la estabilidad emocional y la inclusión de todos los alumnos.
- **Campañas de concientización sobre autocuidado, autoestima y gestión emocional:** el ministerio implementa campañas que promueven la importancia del autocuidado, la regulación emocional y la autoestima como pilares de la salud mental. Estas iniciativas incluyen materiales educativos, actividades lúdicas, charlas motivacionales y recursos digitales que sensibilizan a estudiantes y docentes sobre la relevancia de mantener un equilibrio emocional para el aprendizaje y el desarrollo personal.

5. 2.2 Programas nacionales de apoyo socioemocional

Estos programas nacionales se diseñan con un enfoque preventivo y formativo, buscando atender tanto las dimensiones emocionales como sociales del desarrollo estudiantil. El ministerio de educación, en coordinación con el ministerio de salud pública y asistencia social, impulsa la implementación de estrategias que promueven la salud mental positiva y la convivencia pacífica en los centros educativos. Entre sus acciones más relevantes se incluyen la creación de espacios de escucha activa, grupos de apoyo emocional y actividades de integración que fortalecen la autoestima y la empatía entre los estudiantes. Además, estos programas promueven la capacitación del personal docente y de orientación educativa en temas de detección temprana de riesgos emocionales, manejo del estrés y estrategias de acompañamiento psicosocial.

También se incentiva la participación de las familias, fomentando la comunicación afectiva y el fortalecimiento de los vínculos familiares como base del bienestar emocional. A través de campañas informativas, se busca eliminar los estigmas asociados a los problemas de salud mental, promoviendo una cultura de respeto, comprensión y apoyo mutuo. En algunos casos, estos programas incluyen el acompañamiento especializado para estudiantes en situación de vulnerabilidad, como aquellos que enfrentan violencia doméstica, pobreza extrema o dificultades de aprendizaje. De esta manera, se busca garantizar la equidad emocional y educativa en todo el territorio nacional. Asimismo, los programas nacionales de apoyo socioemocional contribuyen a la construcción de una ciudadanía más solidaria y consciente de la importancia del autocuidado, la empatía y la resiliencia.

5.3. Formación docente con enfoque emocional

La formación docente con enfoque emocional implica capacitar a los educadores para desarrollar competencias socioemocionales propias y para guiar el aprendizaje emocional de sus estudiantes. Esta formación permite que los docentes sean agentes activos en la creación de un clima escolar positivo y en la promoción del bienestar psicológico. Además, fortalece la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad de resolución pacífica de conflictos dentro del aula. De esta manera, la formación docente con enfoque emocional se convierte en un pilar esencial para una educación integral y humanizadora.

5.3.1 Capacitación del profesorado en competencias emocionales

La capacitación del profesorado en competencias emocionales constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y el fortalecimiento del clima escolar. Un docente emocionalmente competente no solo transmite conocimientos, sino que también se convierte en un modelo de equilibrio, empatía y autocontrol para su alumnado. Esta formación implica adquirir y practicar habilidades esenciales como:

- **Autoconciencia y autorregulación emocional:** los docentes aprenden a reconocer sus propias emociones, comprender su impacto en la enseñanza y aplicar estrategias para mantener la calma ante situaciones difíciles o desafiantes. Además, esta habilidad les permite responder de manera reflexiva en lugar de impulsiva, mejorando la calidad de la interacción con los estudiantes y favoreciendo un ambiente de aula más estable y seguro.
- **Comunicación asertiva y empatía con los estudiantes:** fomenta una interacción respetuosa y comprensiva, donde el docente escucha activamente, valida las emociones del estudiante y crea un ambiente de confianza que facilita la participación y el aprendizaje colaborativo. Esta competencia también ayuda a prevenir malentendidos, fortalece las relaciones interpersonales y promueve un clima escolar inclusivo donde todos los estudiantes se sienten valorados.
- **Estrategias de manejo de conflictos y resolución de problemas:** permite que el profesorado enfrente los desacuerdos o tensiones dentro del aula desde un enfoque constructivo, utilizando el diálogo, la mediación y la negociación como herramientas de convivencia positiva. Asimismo, contribuye a desarrollar en los estudiantes habilidades de resolución pacífica, pensamiento crítico y toma de decisiones responsables, preparando un entorno de aprendizaje armonioso y seguro.
- **Diseño de actividades pedagógicas que integren la educación emocional:** promueve la creación de experiencias educativas que fortalezcan la autoestima, la cooperación y la resiliencia de los estudiantes, integrando contenidos académicos con el desarrollo socioemocional. Además, permite que las estrategias de enseñanza sean más dinámicas y significativas, fomentando la motivación intrínseca del estudiante y su capacidad de aplicar los aprendizajes en situaciones reales y colaborativas.

La formación continua en este ámbito garantiza que los docentes estén mejor preparados para atender las diversas realidades emocionales del alumnado, adaptarse a los cambios del entorno educativo y fomentar una cultura escolar basada en el respeto, la comprensión y la equidad. Además, contribuye a la prevención del desgaste profesional y al fortalecimiento del bienestar docente, aspecto clave para mantener la motivación y la calidad educativa. En el contexto guatemalteco, este tipo de capacitación adquiere especial relevancia, ya que favorece una educación más humana, inclusiva y comprometida con el desarrollo integral de las comunidades educativas. (Fernández Bravo, 2015)

5.3.2 Incorporación del enfoque socioemocional en el currículo nacional

La integración del enfoque socioemocional en el currículo nacional asegura que la educación emocional sea parte transversal de todas las áreas del conocimiento. Esto permite que los estudiantes desarrollen habilidades de autoconciencia, regulación emocional, empatía y colaboración a lo largo de su formación académica. Por ejemplo, incluir actividades de reflexión sobre emociones, proyectos grupales que fomenten la cooperación y talleres de mindfulness en diferentes asignaturas permite consolidar el aprendizaje emocional como un componente esencial del desarrollo integral del estudiante. Además, la incorporación del enfoque socioemocional en el currículo nacional contribuye a crear entornos educativos más inclusivos, donde se valora la diversidad emocional y se promueve la convivencia armónica.

Este enfoque también fortalece la relación entre docentes y estudiantes, al fomentar una comunicación más empática y respetuosa dentro del aula. De igual manera, impulsa la formación docente continua en competencias emocionales, garantizando que los maestros sean modelos de equilibrio y autocontrol. Asimismo, el enfoque socioemocional prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos personales y sociales con resiliencia, pensamiento crítico y sensibilidad hacia los demás. Al integrar estas competencias en el currículo, se potencia no solo el rendimiento académico, sino también la formación de ciudadanos responsables, solidarios y emocionalmente saludables, capaces de contribuir positivamente a su comunidad y al país. De esta manera, la educación trasciende la mera transmisión de conocimientos y se convierte en un proceso humanizador que forma personas íntegras y conscientes de sí mismas.

5.5 Metodología

Método científico

El método científico fue la base de la investigación, ya que permitió estudiar de manera sistemática la educación emocional y la gestión de emociones en el contexto escolar. Se aplicó mediante la observación, recolección y análisis de datos de directores, docentes y estudiantes. Este enfoque garantizó la objetividad y la fiabilidad de los resultados obtenidos. Asimismo, facilitó la verificación de hipótesis relacionadas con la influencia de la educación emocional en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. La aplicación del método científico permitió tomar decisiones fundamentadas en evidencia y diseñar recomendaciones aplicables al ámbito educativo.

Además, permitió estructurar la investigación en etapas claras, desde la formulación de preguntas hasta la interpretación de los resultados. Favoreció la identificación de patrones y relaciones entre variables, asegurando que los hallazgos fueran precisos y replicables. También facilitó la integración de teorías educativas y psicológicas con datos empíricos del campo, fortaleciendo la validez y relevancia de la investigación. Finalmente, contribuyó a generar conclusiones sólidas que respaldan la implementación de estrategias pedagógicas y socioemocionales efectivas en el contexto escolar.

Método deductivo

El método deductivo se utilizó para partir de teorías y principios generales sobre educación emocional, inteligencia emocional y salud mental, aplicándolos a situaciones específicas observadas en los centros educativos. A partir de la revisión de literatura y marcos conceptuales, se analizaron los comportamientos y respuestas de los estudiantes frente a distintas estrategias pedagógicas. Esto permitió interpretar los resultados de la investigación en función de teorías previamente establecidas, garantizando coherencia entre teoría y práctica. Asimismo, facilitó la aplicación de conceptos generales a contextos concretos del aula, asegurando que las estrategias pedagógicas estuvieran fundamentadas en principios validados. Además, permitió relacionar los hallazgos empíricos con los marcos teóricos existentes, fortaleciendo la comprensión de los fenómenos observados.

Método inductivo

El método inductivo se empleó al analizar los datos obtenidos directamente de la observación, encuestas y entrevistas aplicadas a los participantes de la investigación. A partir de los casos concretos, se identificaron patrones, tendencias y necesidades emocionales de los estudiantes, docentes y directivos. Esto permitió generar conclusiones y recomendaciones que se ajustan a la realidad del contexto educativo, basadas en la experiencia directa de los actores involucrados. Además, facilitó la comprensión de fenómenos complejos, permitiendo descubrir relaciones entre variables que no eran evidentes inicialmente. Contribuyó a la identificación de fortalezas y áreas de mejora en la gestión emocional y bienestar escolar.

Este enfoque promovió la interpretación de los resultados de manera flexible, adaptándose a la diversidad de experiencias y contextos observados. Asimismo, permitió enriquecer el análisis con la perspectiva de los participantes, integrando su visión en las conclusiones finales. De esta forma, el método inductivo fortaleció la validez y pertinencia de las recomendaciones para la práctica educativa. Además, permitió generar nuevas hipótesis sobre la relación entre la educación emocional y el rendimiento académico. También facilitó la identificación de estrategias innovadoras que podrían implementarse en distintos contextos escolares. Finalmente, contribuyó a establecer bases sólidas para futuras investigaciones en el área de educación socioemocional.

Método comparativo

El método comparativo se aplicó para identificar similitudes y diferencias entre la percepción de directores, docentes y estudiantes sobre la educación emocional y la salud mental en la escuela. Este análisis facilitó la evaluación de la efectividad de las estrategias implementadas y permitió proponer mejoras fundamentadas en evidencia. Además, el método comparativo permitió contrastar prácticas y resultados, fortaleciendo la validez de las conclusiones de la investigación de campo. También ayudó a reconocer patrones comunes y diferencias significativas entre los distintos grupos de participantes, aportando una visión más completa del contexto educativo. Contribuyó a establecer criterios de análisis claros para interpretar los datos obtenidos. Asimismo, permitió identificar prácticas exitosas que podían replicarse en otras instituciones.

Método analítico

El método analítico se utilizó para descomponer la información recopilada en sus partes esenciales, permitiendo examinar de manera detallada los factores que influyen en la educación emocional dentro del contexto escolar. A través de este método, se analizaron por separado elementos como las emociones predominantes en los estudiantes, las prácticas docentes, el clima escolar y los resultados académicos asociados. Esta desagregación permitió comprender con mayor claridad las causas y consecuencias de cada fenómeno observado. Además, facilitó la identificación de relaciones internas entre variables, contribuyendo a una interpretación más profunda y precisa de la información obtenida.

Este método permitió establecer conexiones entre los datos empíricos y los fundamentos teóricos de la educación emocional. A partir del análisis de cada componente, fue posible detectar patrones, problemáticas recurrentes y oportunidades de intervención. También favoreció la formulación de conclusiones sostenidas en la evidencia, así como la construcción de estrategias pedagógicas que respondieran a las necesidades reales del entorno educativo. Asimismo, el enfoque analítico facilitó comparar los distintos elementos estudiados para comprender cómo interactúan y cómo influyen en el bienestar emocional de los estudiantes. Finalmente, permitió que las recomendaciones propuestas fueran más específicas, pertinentes y aplicables en los centros educativos evaluados.

Método sintético

El método sintético se aplicó después del análisis individual de los datos y conceptos, integrando la información obtenida en una visión global y coherente sobre la educación emocional en el ámbito escolar. Mediante este método se reunieron los hallazgos provenientes de observaciones, entrevistas y encuestas, junto con los fundamentos teóricos consultados, con el propósito de generar conclusiones integrales. Así, se logró una comprensión más completa del fenómeno estudiado, permitiendo unir conceptos dispersos y construir interpretaciones amplias que dieran sentido a la realidad observada en los centros educativos. Además, este método facilitó la elaboración de propuestas coherentes con las necesidades detectadas en los participantes. El enfoque sintético permitió estructurar de manera organizada las recomendaciones de intervención socioemocional, asegurando que respondieran a la interacción de los diversos factores analizados.

5.6 Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE INVESTIGACION 2025																		
No.	ACTIVIDADES	AGOSTO		SEPTIEMBRE						OCTUBRE								
		11	27	2	4	8	10	12	22	6	7	14	16	17	18	19	20	21
2	Elección del tema de investigación	■																
3	Asignación de asesor		■															
4	Primer acercamiento con asesor y primera revisión			■														
5	Acercamiento con el supervisor educativo No.				■													
6	Búsqueda de información a centros educativos					■												
7	Elaboración del marco conceptual						■											
8	Elaboración del marco teórico							■										
9	Elaboración del marco metodológico								■									
10	Realización de boletas para las unidades de análisis									■								
11	Segunda revisión con asesor										■							
12	Boletas de encuesta al centro educativo de San José Caben											■						
13	Boletas de encuesta al centro												■					

5.7 Bibliografía de la propuesta

- Bisquerra Alzina, R. (2007). *Educación emocional: Conceptos, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, España.: Praxis.
- Fernández Bravo, M. (2015). *Formación docente en competencias emocionales*. Barcelona, España.: Wolters Kluwer.
- Fonseca Pedrero, E. (2049). *Salud mental en contextos educativos*. Madrid: Editorial Pirámide.
- García Campayo, J., & Demarzo. (2014). *Bienestar emocional*. Barcelona; España: Alianza.
- García Campayo, J., & Demarzo, M. (2022). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Brasil: Alianza Editorial,.
- García, J. M. (2019). *Neuroeducación: Cómo aprender más y mejor*. México: Síntesis.
- Garner, S. (2019). *La salud mental y el bienestar mejoran los procesos del aprendizaje*. España: Narcea Ediciones.
- Gómez, R. (2018). *La educación emocional, un camino para resignificar la formación integral en la educación superior*. Mexico: Universidad Pedagógica Nacional.
- J, T. (2020). *Así me siento: Un espacio seguro para aprender a nombrar, entender y navegar tus emociones*. Brasil: Penguin Random House.
- Jurado, T. &. (2018). *Neurociencia aplicada a la educación: Aprendizaje, emociones y motivación*. Barcelona, España.: Graó.
- Pérez Pérez, C. (2018). *Cómo crear un clima de aula positivo: Actividades y técnicas de intervención*. España: Ediciones Morata.
- Pulido, C. &. (2020). *euoeducación y desarrollo socioemocional en el aula*. Madrid, España.: Pirámide.
- Williams de Fox, S. (2019). *La gestión del clima escolar*. Barcelona, España.: Editorial Graó.
- Zaccagnin, A. (2017). *Educación emocional y convivencia en el aula*. México: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

ANEXOS



BOLETA DE ENCUESTA PARA DIRECTORES

Estimado director (a): Por este medio solicito su valiosa colaboración, proporcionando información veraz sobre el tema: “El manejo de las emociones en contextos académicos y su impacto en la salud mental, de los estudiantes de los centros educativos de nivel medio, ciclo básico en los institutos del sector por cooperativa del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos”, dicha información será utilizada con fines eminentemente educativos.

INSTRUCCIONES: En los espacios correspondientes, anote sus respuestas, de acuerdo con su criterio y experiencia, si es necesario justifique su respuesta. Gracias.

1. ¿Cree usted que las emociones de los estudiantes influyen en su rendimiento académico?

Sí _____ No _____

¿Cómo?: _____

2. ¿Qué emociones identifica usted con mayor frecuencia en los estudiantes de su institución? |

Menciónelas: _____

3. ¿Con qué frecuencia considera usted que los alumnos se sienten estresados por tareas o exámenes?

Nunca____ A veces____ Frecuente____ Muy frecuente____

¿Por qué?: _____

4. ¿Qué situaciones escolares cree usted que generan más estrés o nerviosismo en los estudiantes de su centro?

Comente por favor: _____

5. ¿Considera usted que los docentes de su institución, se preocupan por el estado emocional de los estudiantes?

Si _____ No _____
¿Por qué?: _____

6. ¿Brinda su institución orientación a los estudiantes sobre cómo manejar sus emociones?

Si _____ No _____
¿Por qué?: _____

7. ¿Qué estrategias institucionales implementa usted para atender a los alumnos que presentan ansiedad o estrés académico?

Comente por favor: _____

8. ¿Cree usted que el ambiente escolar influye en el estado de ánimo de los estudiantes?

Si _____ No _____
¿Por qué?: _____

9. ¿Las emociones positivas de los estudiantes (alegría, motivación) favorecen el rendimiento académico?

Si _____ No _____
¿Por qué?: _____

10. ¿Considera usted que los estudiantes cuentan con apoyo emocional en sus hogares?

Si _____ No _____

¿Por qué?: _____

11. ¿Qué significa para usted garantizar la salud mental de los estudiantes en su institución?

Comente por favor: _____

12. ¿Qué cambios considera usted necesarios en el establecimiento, para que los estudiantes se sientan mejor emocionalmente en su institución?

Anote por favor: _____

13. ¿Cree usted importante que se aborde más el tema de salud mental en su centro educativo?

Si _____ No _____

¿Por qué?: _____

14. ¿Qué recomendaciones daría usted a los docentes para apoyar mejor a los estudiantes en el manejo de sus emociones?

Comente por favor: _____

San Pedro Sacatepéquez, San Marcos 05 de agosto de año 2,025

Oficio No. 001

Ref.ASIM

Respetable

Lic. Erick Iván de León de León

Supervisor Educativo

Distrito No. 12-127

San Pedro Sacatepéquez, San Marcos

Presente.

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar investigación educativa

Respetuosamente presento a usted un atento y cordial saludo, deseándole éxitos en sus actividades académicas.

Me dirijo a usted cordialmente, quien suscribe **Ana Sofía Ixcoy Mejía**, estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, del Centro Universitario de San Marcos – CUSAM, con número de DPI 2548655261327, extendido por el Registro Nacional de las Personas – RENAP.

En el marco del desarrollo académico de mi formación universitaria, se me ha asignado realizar una investigación educativa como parte del proceso de formación de la Licenciatura. El tema asignado es: "**El manejo de las emociones en contextos académicos**". Con base en ello, me he propuesto realizar dicha investigación en el sector Cooperativa, específicamente en los siguientes establecimientos educativos del municipio de San Pedro Sacatepéquez, departamento de San Marcos:

1. Instituto de Educación Básica por Cooperativa, Caserío la Libertad, aldea San José Caben.
2. Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea la Grandeza.
3. Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea San Andrés Chapil.

Por tal motivo, respetuosamente solicito su autorización para poder llevar a cabo dicha investigación en los centros educativos antes indicados. El cronograma de visitas será el siguiente:

Miércoles 06 de agosto de 2025:	Jueves 07 de agosto de 2025:
2:00 p.m. – Aldea San Andrés Chapil	2:30 p.m. – Caserío la Libertad, Aldea San José Caben
2:45 p.m. – Aldea la Grandeza Santa	Teresa

Durante las visitas conversaré con los directores para coordinar la participación de estudiantes y docentes.

Agradezco su atención y quedo en espera de su respuesta favorable.

Deferentemente;


PEM. Ana Sofía Ixcoy Mejía

Estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación

Tel.: 31081051



AUTORIZADO:

IEBC Aldea San Andrés Chapil
IEBC Aldea Santa Teresa
IEBC Caserío La Libertad



BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra Alzina, R. (2007). *Educación emocional: conceptos, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona, España.: Praxis.
- Caballo, V. E. (2014). *Psicología de la salud y del bienestar: estrategias para niños y adolescentes*. Chile: Síntesis.
- Calixto, E. (2023). *El lado B de las emociones*. México: Aguilar.
- Colina, F. (2019). *Foucaultiana*. Costa Rica: La Revolución Delirante.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Mexico: Editorial Santillana.
- Esquivel, L. (2000). *El libro de las emociones*. Mexico: Plaza & Janés.
- Fernández Bravo, M. (2015). *Formación docente en competencias emocionales*. Barcelona, España.: Wolters Kluwer.
- Fonseca Pedrero, E. (2049). *Salud mental en contextos educativos*. Madrid: Editorial Pirámide.
- García Campayo, J., & Demarzo. (2014). *Bienestar emocional*. Barcelona; España: Alianza.
- García Campayo, J., & Demarzo, M. (2022). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Brasil: Alianza Editorial,.
- García, J. M. (2019). *Neuroeducación: cómo aprender más y mejor*. México: Síntesis.
- Garner, S. (2019). *La salud mental y el bienestar mejoran los procesos del aprendizaje*. España: Narcea Ediciones.
- Gómez, R. (2018). *La educación emocional, un camino para resignificar la formación integral en la educación superior*. Mexico: Universidad Pedagógica Nacional.
- González Vázquez, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día*. Venezuela: Planeta.
- Guerra Borges, A. (1969). *Geografía económica de Guatemala. Tomo I*. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria.
- J, T. (2020). *Así me siento: un espacio seguro para aprender a nombrar, entender y navegar tus emociones*. Brasil: Penguin Random House.
- Jurado, T. &. (2018). *Neurociencia aplicada a la educación: Aprendizaje, emociones y motivación*. Barcelona, España.: Graó.
- Martínez, J. A. (2016). *Psicología positiva aplicada a la educación: Estrategias para el bienestar estudiantil*. Bogotá: McGraw-Hill.
- Morana, M. &. (2017). *El lenguaje de las emociones: afecto y cultura en América Latina*. America Latina: Iberoamericana Vervuert.

- Moreno Raya, P. (2020). *Escribir a través de las emociones secundarias*. Nicaragua: Independently Published,.
- Murillo, G., & Olga, L. (2020). *El contexto académico de estudiantes universitarios en condición de rezago por reprobación*. Baja California: Universidad Autónoma.
- Omar, P. M. (1898). *Informe final: La instrucción pública en San Marcos según las fuentes documentales contenidas en el archivo histórico municipal, régimen de manuel Estrada Cabrera*. Ciudad de Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Ortega, F. &. (2013). *Educación intercultural y gestión participativa: Modelos de escuelas comunitarias*. Quito: Abya-Yala.
- Pedrero, F. (2016). *Salud mental en contextos educativos*. Madrid: Pirámide.
- Pérez Pérez, C. (2018). *Cómo crear un clima de aula positivo: Actividades y técnicas de intervención*. España: Ediciones Morata.
- Pulido, C. &. (2020). *euroeducación y desarrollo socioemocional en el aula*. Madrid, España.: Pirámide.
- Quintero Castro, N. (2021). *Contexto social y ciencias de la información: Teoría y praxis*. Bogotá: Universidad de la Sabana.
- Ruiz, F. &. (2017). *Inteligencia emocional y bienestar en el aula*. El Salvador: Horsori.
- Ryff, C. D. (2003). *Bienestar psicológico: Teoría y aplicaciones en jóvenes*. Madrid: Universidad Publica.
- Sánchez, J. C. (2018). *Bienestar y desarrollo personal en contextos educativos*. Ciudad de México: Trillas.
- Santrock, J. W. (2016). *Psicología de la educación*. Cuba: Octaedro.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad: Usar la psicología positiva para alcanzar tu potencial*. Madrid: Paidó.
- Williams de Fox, S. (2019). *La gestión del clima escolar*. Barcelona, España.: Editorial Graó.
- Zaccagnin, A. (2017). *Educación emocional y convivencia en el aula*. México: ministerio de educación, cultura y deporte.

RECOMENDACIONES

- Promover el uso del manual educativo entregado como una herramienta de consulta frecuente para docentes y estudiantes, con el fin de reforzar conceptos básicos sobre el manejo de emociones y su relación con la salud mental.
- Sugerir la integración de pequeñas actividades del manual en las clases o tutorías, como dinámicas breves de reflexión, ejercicios de respiración o análisis de situaciones emocionales, las cuales pueden realizarse sin materiales adicionales.
- Recomendar la creación de espacios breves de diálogo en el aula, donde los estudiantes puedan expresar cómo se sienten al iniciar o finalizar la jornada, favoreciendo así una mejor convivencia y comprensión emocional. Estos momentos de apertura permiten fortalecer la confianza y mejorar la comunicación entre todos los integrantes del grupo.
- Invitar a los docentes a fomentar hábitos sencillos de autorregulación emocional, como pausas activas, técnicas de respiración consciente o escritura reflexiva, actividades que pueden realizarse en pocos minutos dentro del salón de clases. Estas prácticas contribuyen a disminuir la tensión diaria y promueven un ambiente más tranquilo y receptivo para el aprendizaje.
- Sugerir la colocación de mensajes motivacionales o recordatorios emocionales elaborados a partir del contenido del manual, en carteleras o espacios visibles del centro educativo, para reforzar la importancia del autocuidado emocional. Este tipo de recursos visuales ayuda a mantener presentes los valores de respeto, empatía y bienestar dentro del entorno escolar.
- Recomendar que el manual sea socializado en reuniones de docentes o consejos técnicos, de modo que los maestros conozcan su contenido y puedan utilizarlo como apoyo en la atención de situaciones emocionales cotidianas.
- Invitar a los estudiantes a utilizar el manual como guía personal para reconocer sus emociones y buscar estrategias de afrontamiento saludables, motivándolos a aplicar de forma autónoma los ejercicios y orientaciones que contiene.