



## ESTRATEGIAS PARA EL CUIDADO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y SU IMPACTO EN EL APRENDIZAJE

### **Suni Alejandra Espinoza Gómez**

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey  
A01687258@tec.mx

### **María Eugenia Gil Rendón**

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey  
maru.gil@tec.mx

**Área temática:** Prácticas educativas en espacios escolares

**Línea temática:** Implementación de estrategias y documentación de experiencias pedagógicas

**Tipo de ponencia:** Intervención educativa sustentadas en investigación



### Resumen

El objetivo de este proyecto de investigación fue implementar una serie de estrategias prácticas para el cuidado emocional de alumnos de sexto grado de Educación Primaria para mejorar su atención plena y el desempeño académico. La intervención se aplicó en una escuela primaria en la ciudad de Culiacán, Sinaloa, tuvo una duración de 5 semanas, participaron 30 estudiantes de sexto grado, con los cuales se desarrollaron diversas estrategias de yoga y mindfulness enfocadas en contribuir al mejoramiento de la atención plena y promover emociones agradables en el aula. Además, se impartieron 2 sesiones de clases teóricas que permitieron a los alumnos aprender a diferenciar las emociones de los sentimientos, a nombrarlas de la manera correcta y compartir situaciones significativas en torno a ellas con sus demás compañeros. También se utilizó el medidor emocional de RULER, que los estudiantes realizaron con sus familias con la finalidad de promover ambientes emocionalmente positivos en casa y el medidor emocional, que permitió evaluar los acuerdos plasmados. El medidor emocional y los ejercicios de respiración fueron actividades permanentes en el aula, mientras que el primero contribuyó a que los estudiantes identificaran sus propias emociones en diversos momentos, practicar la respiración ayudó a mantener un ambiente de tranquilidad y atención en las clases. El impacto fue positivo, ya que se obtuvo una mejoría en la motivación de los estudiantes, su atención plena, la identificación y expresión de sus propias emociones, las relaciones emocionales entre los alumnos y sus familias, así como un mejor rendimiento académico.

**Palabras clave:** emociones, desarrollo socio-emocional, aprendizaje, yoga, mindfulness

## Introducción

Contribuir desde la escuela al desarrollo integral del alumnado es algo primordial tanto para lograr los aprendizajes esperados y estipulados en los planes de estudio como para la formación humana de los estudiantes.

Bajo este argumento, se vuelve fundamental reconsiderar la importancia de trabajar en la escuela estrategias utilizando los fundamentos de la I.E. ya que es aquí donde los niños pasan muchas horas de su día rodeados de constantes influencias de sus compañeros y maestros, en donde, de abordarse de manera adecuada podrían generar un óptimo desarrollo. De acuerdo con Goleman (1996), las personas con más éxito a nivel personal y laboral son aquellas que tienen su Inteligencia Emocional más desarrollada.

En la escuela primaria Valentín Gómez Farías se identifica como algo generalizado la necesidad del desarrollo de habilidades socioemocionales de los educandos, que en muchos de los casos influyen en su motivación para asistir a la escuela, tomar sus clases y participar en las diversas actividades que los profesores de los diferentes grados proponen, así como el bajo nivel de rendimiento académico de la mayoría de los alumnos. Este factor incremento aún más después de la pandemia causada por covid-19.

El presente trabajo busca poner en discusión la importancia de la implementación de estrategias para el cuidado emocional de los estudiantes en el entorno escolar y su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## Desarrollo

Las afectaciones de la covid-19 en el ámbito educativo no solo se pueden visualizar en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en su estado emocional. Los distintos escenarios a los que los niños han estado expuestos pueden generar estados de ansiedad, estrés, estrés postraumático en dado caso de haber sufrido alguna pérdida familiar o haber sido víctimas de violencia o maltrato, lo anterior con efectos inmediatos o incluso a largo plazo (Rengel y Calle, 2020). Posterior al aislamiento, la parte emocional requiere ser tratada como algo fundamental en las instituciones educativas. El docente es una pieza clave para el desarrollo de competencias emocionales de sus estudiantes ya que ellos necesitan ser guiados para aprender a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2010), propone que los seres humanos son capaces de desarrollar distintos tipos de inteligencia por lo cual las evaluaciones que se realizan en las escuelas no determinan la inteligencia de los estudiantes. Aportes de Shapiro (1997) y Mayer y Salovey (1997) coinciden en que la inteligencia emocional es un factor primordial en el desarrollo de una persona, la cual relacionan con el éxito en diversos ámbitos de la vida.

Las aportaciones de la neurociencia han brindado un conocimiento más amplio sobre el funcionamiento cerebral de las emociones. Esto sin lugar a dudas significa un aporte importante a la educación, ya que gracias a ello se sabe que los ambientes donde predomina la motivación y el interés son fundamentales para que se desarrolle el aprendizaje (Bisquerra, 2003). Generar ambientes emocionalmente positivos es clave para el bienestar, por lo que es imprescindible trabajar la educación emocional en las aulas ya que se considera que cuando estos aspectos afectivos son constantes durante el proceso enseñanza-aprendizaje tienen consecuencias positivas en los alumnos y en su rendimiento académico (Adell, 2006).

Actualmente, vivimos en una sociedad acelerada, con cambios familiares, sociales, educativos, y en muchos casos esto produce tensión y estrés en los estudiantes. “Son demasiados los niños cansados, desorientados, sobreexcitados, desmotivados” (Flak, 2008, p.18). Aquí es donde entra el objetivo del yoga en la educación puesto que tiene como prioridad desarrollar las habilidades de los alumnos y ayudarles a crecer como personas.

Recientemente también ha aumentado de manera exponencial el interés por conocer el papel que juega la práctica continuada de mindfulness en el ámbito educativo (Sánchez, 2020). Diversas investigaciones sobre la implementación de programas mindfulness en este sentido, han encontrado resultados positivos en el desarrollo personal y en las habilidades cognitivas de los estudiantes, mejorando su atención, concentración y memoria. Un estudio realizado por Del Barco, Otero, Castaño y García (2009) encontró relaciones significativas entre la atención plena y la inteligencia emocional de los estudiantes, donde destacan que la práctica del Mindfulness proporciona a los alumnos: mayor autocontrol, mayor aceptación de la experiencia tal y como es, aumento de resistencia, autoestima, compasión y empatía, mantenimiento de la calma, mejor manejo de sentimientos difíciles, menos síntomas depresivos, tensión más baja y un mayor bienestar en general.

Como se ha mencionado anteriormente el desarrollo de habilidades emocionales es fundamental en la escuela sobre todo durante la etapa infantil, pero siempre con el apoyo y la participación de la familia. En el caso de los niños se busca que tengan la atención que requieren por las personas que se encuentran en su entorno para favorecer su adaptación social y que mejoren su desempeño académico (Araque, 2015).

El objetivo general del proyecto de intervención fue implementar una serie de estrategias activas relacionadas con el yoga, mindfulness y método RULER para el cuidado emocional de alumnos de sexto grado de Educación Primaria para mejorar su atención plena y el desempeño académico.

La intervención se desarrolló durante 5 semanas, en ella participaron 30 estudiantes de sexto grado de primaria. Dentro de las estrategias se implementaron 2 sesiones teóricas con los estudiantes con algunas acciones para promover la comprensión de la definición, clasificación e importancia de las emociones utilizando la gamificación. También se realizaron algunas actividades tales como el acuerdo emocional y el medidor emocional del método RULER, para fomentar las emociones sanas entre padres e hijos. El principal objetivo de este método es

transmitir los principios de la inteligencia emocional en el sistema escolar impactando no solo a los alumnos, sino también a los profesores y a las familias. Sus herramientas se adaptan a la edad de los estudiantes, promoviendo como sus siglas en inglés lo indican, el reconocimiento de emociones propias y de los demás, la comprensión y causas de las emociones, identificar las emociones, expresarlas de manera constructiva y regularlas de forma efectiva (Brackett, 2019).

Por otro lado se realizaron ejercicios y actividades de yoga y mindfulness con la intención de que los alumnos conocieran los beneficios físicos y emocionales de las mismas.

Al finalizar se evaluó el impacto que tuvo la aplicación de estas estrategias para el cuidado emocional en el rendimiento escolar de los alumnos.

Tomando como referencia las propuestas de algunas investigaciones relacionadas a la problemática, se diseñaron una serie de actividades similares a las ya existentes, pero con algunas adecuaciones para adaptarlas al trabajo en el aula. La descripción de las actividades programadas para implementarse en este proyecto de intervención se presenta en la tabla 1.

**Tabla 1. Programación de actividades**

Actividad	Tiempo Estimado	Participantes	Recurso	Evidencia
Aplicar la preprueba del test Child and Adolescent Mindfulness Measure Attention Awareness Scale (CAMM)	30 minutos	Responsable del proyecto y alumnos	Copias del cuestionario	Fotografías y cuestionarios contestados
Sesión para dar a conocer el proyecto a los padres de familia y pedir el consentimiento para la participación de los alumnos. Aplicación de actividad inicial relacionada con RULER.	1 sesión 1 día	Responsable del proyecto y padres de familia del grupo.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución.	Consentimiento informado y fotografías.
Ejercicios de yoga	Antes, durante y al finalizar las clases. 2 veces por semana 5 semanas	Responsable del proyecto y alumnos	Computadora Bocina Música de relajación	Fotografías y videos.
Conociendo las emociones y los sentimientos.	2 sesiones 2 días	Responsable del proyecto y alumnos.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución.	Reflexión compartida en Padlet.
Ejercicios de atención plena.	2 veces a la semana 5 semanas	Responsable del proyecto y alumnos.	Computadora Bocina Música de relajación Pinturas Cartulinas	Videos en Padlet
Actividades para realizar en casa padres e hijos relacionados con RULER	1 vez a la semana 4 días	Responsable del proyecto, padres de familia y alumnos.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución. Bocina Música de relajación	Los productos de las actividades en fotografía y video.
Aplicar la posprueba del test Child and Adolescent Mindfulness Measure Attention Awareness Scale (CAMM)	30 minutos	Responsable del proyecto y alumnos	Copias del cuestionario	Fotografías y cuestionarios contestados
Evaluación de las actividades del proyecto realizada por padres y otra por alumnos.	1 día	Responsable del proyecto, padres de familia y alumnos.	Dispositivo móvil Encuesta en Google Forms.	Resultados de la encuesta en Google Forms
Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en el desempeño de los estudiantes.	1 día	Responsable del proyecto y alumnos.	Examen de conocimientos con los temas de bajo desempeño que arrojé el diagnóstico.	Gráficas comparativas con las calificaciones del diagnóstico y de la evaluación posterior al proyecto

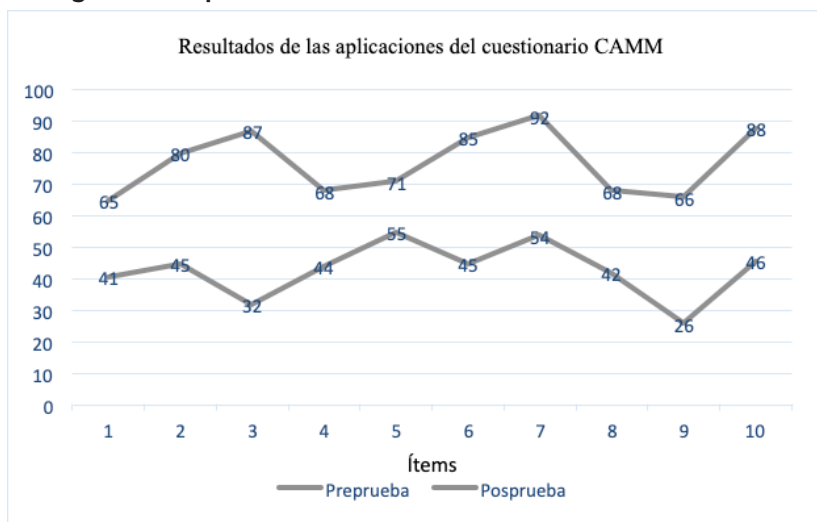
Fuente: Elaboración propia

### Resultados

Las actividades de yoga realizadas en el aula durante la intervención fueron en su mayoría adaptaciones de los ejercicios propuestos por Flak (2008) y se añadieron otros existentes que se consideró podrían aportar a las metas del proyecto. Los resultados de las actividades de yoga fueron muy significativos, ya que además de promover la participación, la integración y la buena conducta del alumnado, proporcionaron también tranquilidad, relajación, reconocimiento de emociones y regulación de las mismas.

Las actividades de mindfulness aplicadas a los alumnos fueron diversas. Se estuvieron aplicando 2 actividades por semana con la finalidad de motivar a los estudiantes y mejorar su atención en las clases. Para probar la efectividad de las actividades de atención plena se aplicó en dos ocasiones el test *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) (Greco, Baer y Smith, 2011), la primera aplicación fue previo al desarrollo de la intervención y la segunda se realizó al finalizar el proyecto. En la figura 1 se encuentran los resultados de ambas aplicaciones organizados por la suma de los puntajes por ítem, tomando en cuenta los cuestionarios de los 30 participantes. Este instrumento utiliza una escala que va del 0 al 4, en donde a menor puntuación mayor es la capacidad de atención plena que se presenta.

**Figura 1. Comparación de los resultados del cuestionario CAMM.**



Fuente: Elaboración propia

Los cuatro ítems evaluados como los más altos después de la segunda aplicación muestran que después de la implementación del proyecto la mayoría de los estudiantes son más conscientes de sus pensamientos y sentimientos, no les es complejo prestar atención a una sola cosa en momentos específicos, están más enfocados en las situaciones que acontecen en su presente y son capaces de parar los sentimientos que no les gustan.

La segunda actividad relacionada con el acuerdo emocional, consistió en que padres e hijos realizaron acuerdos en conjunto. En la tabla 2 se destacan las respuestas que se presentaron con más frecuencia en el ejercicio.

**Tabla 2. Respuestas más frecuentes en el acuerdo emocional para padres e hijos**

<b>¿Cómo queremos sentirnos en nuestra familia?</b>	<b>¿Qué haremos para tener estos sentimientos y mantener un ambiente positivo en nuestro hogar?</b>	<b>¿Cómo vamos a prevenir y manejar los conflictos y las emociones negativas</b>
*Sentirnos felices	*Tener armonía	*Manteniendo buena comunicación
*Comprendidos	*Tener confianza	*Dialogando
*Escuchados y amados	*Respetar las reglas	*No peleando entre nosotros
*Tranquilos	*Teniendo una buena actitud	*Apoyarnos entre nosotros
*Unidos en armonía	*Conviviendo más en familia	*Teniéndonos confianza
	*Estar unidos	*Escuchándonos
	*Cuidarnos entre familia	*Prestándonos atención
	*Hablarlos siempre con respeto	*Teniendo pensamientos positivos
	*Cumplir con los acuerdos	

Fuente: Elaboración propia

Las 30 familias que realizaron el ejercicio coinciden bastante en los cuestionamientos del acuerdo emocional. Habiendo plasmado lo anterior, se les propuso trabajar juntos para cumplir lo acordado. Para darle seguimiento a la actividad, después de la primera semana del acuerdo, se aplicó un medidor emocional a los alumnos en donde se les cuestionó sobre cómo se sentían en casa. Tres semanas después se les preguntó lo mismo, pero en esta ocasión a los padres de familia. Al finalizar la intervención solo 8 alumnos comentaron que en casa sus padres no cumplían con el acuerdo, el resto de los participantes aseguró que existía mayor comunicación en el entorno familiar.

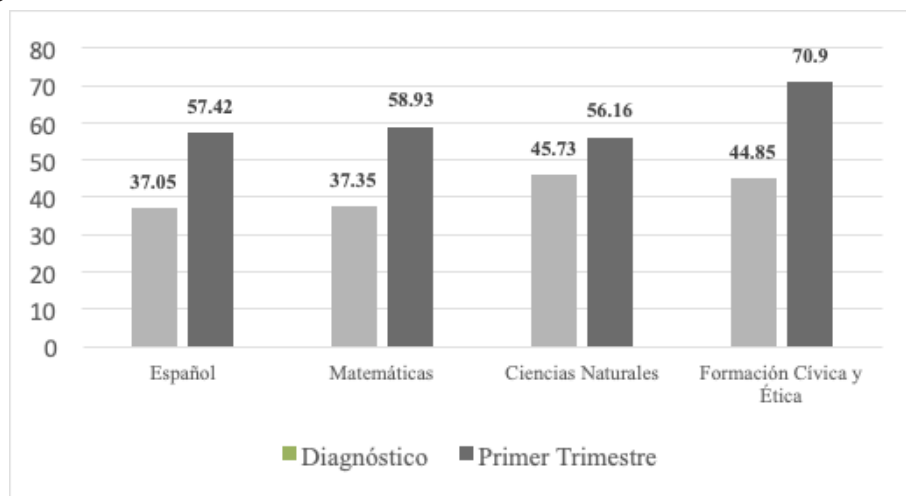
Una actividad permanente en el salón de clases, la cual se inició la tercera semana de la intervención, fue colocar el estado emocional diario en un medidor emocional que se pegó en una de las paredes del aula. Los participantes colocaban una pegatina de color diferente cada día, en ocasiones se les solicitaba que lo hicieran al llegar a clases y en otras que lo realizarán al finalizar la jornada escolar. El medidor emocional permanente, permitió a los alumnos identificar de manera más sencilla las emociones por las que transitan y a hablar de ellas con mayor apertura, darse cuenta de que todos pasan por días buenos y malos, así como practicar

la empatía con los demás al percatarse de que no todos estaban emocionalmente bien dentro del aula.

Las sesiones teóricas planificadas en la intervención buscaban promover la comprensión de la definición, clasificación e importancia de las emociones. La primera sesión estuvo enfocada solo en teoría mientras que en la segunda se hacía un recuento de lo analizado en la primera y se añadían algunos ejercicios didácticos y de gamificación. . El hecho de fusionar ambas cosas fue motivador y atractivo para los estudiantes. Todos los participantes se involucraron, la participación fue muy fluida y el entusiasmo estaba presente en todos los equipos.

Para hacer la medición del impacto que la intervención dejó en el aspecto académico de los estudiantes, se tomaron como referencia la evaluación diagnóstica (realizada una semana antes de inicio de la intervención) y la evaluación del primer trimestre (aplicada una semana después del cierre de la intervención). En la figura 2 se muestran los porcentajes de aprovechamiento obtenidos en ambas, tomando en cuenta las asignaturas que se consideran prioritarias por las autoridades del sector al cual pertenece la institución.

**Figura 2. Resultados en el rendimiento académico de los alumnos**

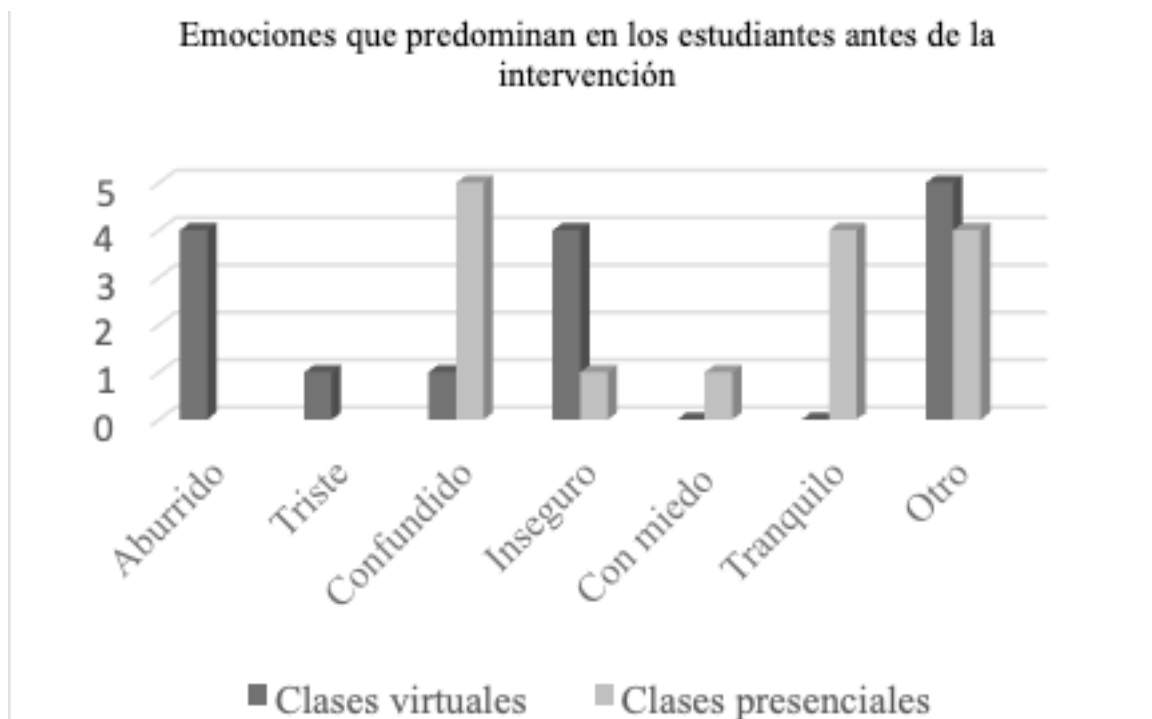


Fuente: Elaboración propia

Es evidente como el desempeño se incrementó en todas las asignaturas en la segunda evaluación. Es importante señalar que los aprendizajes esperados de la aplicación del primer trimestre fueron contenidos nuevos que se estuvieron trabajando a la par de los contenidos con menor porcentaje de logro de la evaluación diagnóstica.

En la segunda aplicación del diagnóstico se encontraron diferencias significativas. En la figura 3 se muestra el estado emocional que predominaba en los estudiantes antes de la intervención.

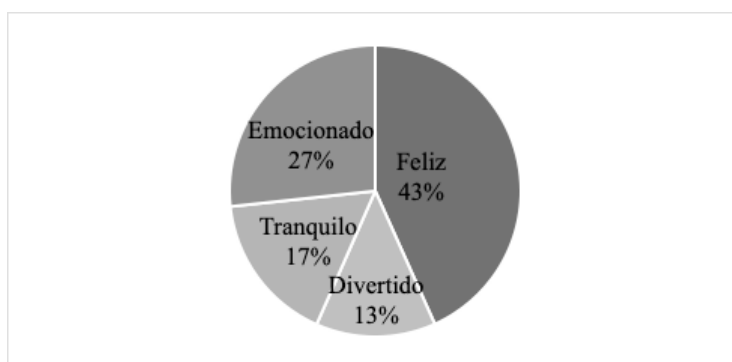
**Figura 3. Emociones que predominaban en los estudiantes antes de la intervención**



Fuente: Elaboración propia

En la figura 4 se muestra el estado emocional que predominaba en los estudiantes después de la intervención.

**Figura 4. Ahora que regresaste a clases presenciales ¿cómo te sientes?**



Fuente: Elaboración propia

Resulta evidente como las emociones de los participantes han cambiado, puesto que en los resultados ya no aparecen la confusión, el nerviosismo, el miedo o la inseguridad como respuesta a esta interrogante.

Las encuestas de salida realizadas a padres y alumnos muestran gran aprobación a las actividades realizadas en la intervención. En la figura 5 se enuncia lo más relevante de ambas.



**Figura 5. Resultados de las encuestas de salida**

**Encuesta de salida para alumnos**

- \*El 70% considera que las actividades de yoga y mindfulness realizadas fueron excelentes.
- \*El 42% asegura que estas actividades les ayudan a sentirse mejor mientras que el 52% considera que podrían ayudarles en ciertos momentos.
- \*El 71% afirma que a partir de estas actividades les gusta más estar en clase.

**Encuesta de salida para padres**

- \*El 90% consideran que el acuerdo emocional ayudó a desarrollar un entorno emocional positivo en familia.
- \*El 70% afirma que las actividades les permitieron hablar regularmente con sus hijos sobre sus necesidades emocionales.
- \*El 90% dice estar satisfecho con las actividades de yoga y mindfulness realizadas en el aula.
- \*El 90% asegura que sus hijos tienen una actitud más positiva ante el trabajo académico en comparación al ciclo anterior.

Fuente: Elaboración propia

## Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta intervención, se sugiere que para lograr resultados más sólidos el seguimiento de las actividades es algo fundamental, tanto en las realizadas con los alumnos como en las que se incluyen a los padres de familia. Para la implementación de este tipo de estrategias se requiere de docentes conscientes de la importancia del bienestar emocional de sus alumnos, priorizando el aspecto emocional antes que el académico.

Una de las conclusiones más relevantes de esta intervención es que, aunque el tiempo suele ser una limitante para los profesores, la necesidad de implementar estrategias para el cuidado emocional de los estudiantes deben ser una prioridad, y por ello, ser incluidas en la actividad cotidiana en el aula. Los resultados muestran que priorizar el cuidado emocional dentro y fuera del aula, contribuye a lograr un impacto positivo en lo conductual.

Cuando los alumnos reconocen y sienten sus propias emociones, se muestran más relajados, tienen mayor conciencia de sus decisiones y procesos, logrando incluso mejorar sus habilidades comunicativas, las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender por ello se considera que las emociones forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje (García,2012). Con base a la información recabada durante la intervención, se puede establecer que para asegurar la permanencia y el fortalecimiento de los resultados es fundamental la continuidad de estrategias relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes.

La realización de este proyecto permitió conocer las emociones que los estudiantes experimentan cuando están en la escuela. Al finalizar la implementación se puede concluir

que los alumnos se motivan, son más felices y disfrutan sus clases cuando en el aula se sienten escuchados, comprendidos y valiosos.

A pesar de los resultados positivos de la intervención, es necesario realizar futuros estudios en diversos grados y distintos contextos escolares, para analizar tanto las observaciones como los resultados, con la finalidad de obtener datos que ayuden a concluir si en los demás escenarios su implementación permite que el proceso de enseñanza aprendizaje sea más efectiva.

A partir de los resultados obtenidos, se propone hacia futuras intervenciones la aplicación del proyecto en los diversos grados de primaria para medir el impacto que estas estrategias pudieran tener en toda una comunidad escolar. Así mismo, se vuelve necesario la implementación en diversos contextos como el rural y el privado, con la intención de hacer una comparativa de su efectividad según el lugar donde se implemente y valorar la idea de la creación de manual que sea aplicable en cualquier grado de educación primaria indistintamente de la zona donde la institución se encuentre.

## Referencias

- Adell, M. A. (2006). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Pirámide.
- Araque, N. (2015). Educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. Universidad Técnica de Latacunga Ecuador. UTC, ciencia. Vol. 2. No. 2. pp. 150-16
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., y Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Del Barco, B. L., López, E. G., Martínez, C., Castaño, E. F., & Martín, A. D. (2009). ATENCIÓN PLENA E INTELIGENCIA EMOCIONAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 271-278. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320029.pdf>
- Flak, M. De Coulon, J. "Niños que triunfan. Yoga en la escuela". (2008). Cuatro Vientos.
- Gardner, H. (2010). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. México: Editorial Paidós.
- García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*. vol. 36, núm. 1, pp. 1-24 <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

- Greco, L. A., Baer, R. A., y Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents. Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 604-614. doi: 10.1037/a0022819
- Rengel, M. Y. y Calle, I. I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de Investigacion Psicologica*, 75-85. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300011&lng=es&tIng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011&lng=es&tIng=es)
- Salovey, R y Mayer, J. D. (1997). «What is Emotional Intelligence?», en P. Salovey y D. J. Sluyter: *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.
- Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M., y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta.