

Actividades Socioemocionales Intrapersonales: Una iniciativa para el bienestar emocional en niños de 10 años

Intrapersonal Socioemotional Activities: An initiative for the emotional well-being of 10 years old

Fecha de recepción: 2025-06-05 • Fecha de aceptación: 2025-07-02 • Fecha de publicación: 2025-07-10

Milena Brigueth Andrade Castillo¹

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

mbrandec1@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-8119-7301>

Kira Mirkala Gallardo Floril²

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

kmgallardof@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-4347-2474>

Lesly Pamela Caiza Cueva³

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

lpcaizac1@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-0055-7549>

RESUMEN

Esta investigación surgió de la ejecución de un proyecto factible aplicado a 13 estudiantes de una escuela en Quito, con el objetivo de implementar actividades socioemocionales centradas en lo intrapersonal para impulsar las habilidades de autorregulación emocional y el manejo de emociones

en educandos de sexto de básica. Se utilizó una metodología cualitativa con diseño áulico de carácter transversal. Las técnicas utilizadas fueron el Diario Emocional y Entrevistas Estructuradas dirigidas al docente, estudiantes, y una especialista en psicología educativa. La información recabada fue analizada mediante redes semánticas y el apoyo del software ATLAS Ti.

Los hallazgos revelaron que el uso del Diario Emocional regula e identifica las emociones de los estudiantes en su contexto educativo, empleando prácticas como: respiración consciente, introspección y reconocimiento emocional, impulsando el autoconocimiento, y autorregulación emocional. Evidenciando que estas actividades contribuyeron a mejorar sus habilidades para afrontar retos académicos y manejo del estrés.

Se concluyó que las actividades socioemocionales intrapersonales estimulan competencias como el autocontrol, autoestima y la regulación de sus emociones, para el bienestar y desarrollo emocional e integral de los estudiantes, los participantes evidenciaron una mejor habilidad en el manejo de sus emociones y expresión de estas de manera positiva dentro del entorno escolar.

PALABRAS CLAVE: Habilidades intrapersonales, educación socioemocional, manejo de emociones, bienestar emocional, desarrollo integral

ABSTRACT

This research arises from the execution of a feasible project applied to 13 students of a school in Quito, with the objective of implementing socioemotional activities focused on the intrapersonal to promote emotional self-regulation skills and the management of emotions in sixth grade students; a qualitative methodology with a transversal classroom design was used. The techniques used were the Emotional Diary and Structured Interviews directed to the teacher, students, and a specialist in educational psychology, the information collected was analyzed by means of semantic networks and the support of ATLAS Ti software.

The findings revealed that the use of the Emotional Diary regulates and identifies the emotions of students in their educational context, using practices such as: conscious breathing, introspection and emotional recognition, promoting self-knowledge, and emotional self-regulation. Evidencing, these activities contributed to improve their abilities to face academic challenges and stress management.

It is concluded that intrapersonal socioemotional activities stimulate competencies such as self-control, self-esteem and the regulation of their emotions, for the well-being and emotional and integral development of the students, the participants evidenced a better ability in the management of their emotions and expression of these in a positive way within the school environment.

KEYWORDS: Intrapersonal skills, socioemotional education, emotion management, emotional well-being, integral development

Introducción

El ámbito educativo actual presenta varios factores en torno a la progresión continua y eficiente de la enseñanza-aprendizaje en los educandos. Uno de estos factores es el social, el cual se relaciona con las emociones de los niños y las niñas. Es por eso que, la educación pretende desarrollar habilidades socioemocionales vinculadas con el aprendizaje basándose en dos enfoques, interpersonales e intrapersonales. Estas últimas permiten que los estudiantes relacionen su bienestar emocional con su desempeño académico, guiándolos a desenvolverse de mejor manera en su vida académica y social.

El fortalecimiento de las habilidades socioemocionales intrapersonales impacta significativamente a la autorregulación, autoconcepto y resiliencia en los niños, permitiéndoles reforzar su desarrollo integral (Álvarez, 2020). No obstante, varias instituciones educativas limitan la integración de este factor e incluso la ignoran, pese a que ya forma parte del currículo educativo, provocando que la educación siga manteniendo barreras, las cuales impiden que los educandos no gestionen sus emociones y no puedan adaptarse a su entorno escolar.

La UNESCO (2021) mediante sus últimas evaluaciones del Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE) realizadas en el 2019 a 16 países buscó evidenciar la trascendencia de habilidades en los estudiantes en torno a la diversidad, autorregulación y empatía en el aprendizaje. En Ecuador, estas evaluaciones mostraron que sus estudiantes mantienen un 87% de apertura a la diversidad, un 74% a la autorregulación en el ámbito escolar y un 52% desarrolla la empatía (BBC, 2022). Los resultados de la evaluación reflejan que los estudiantes ecuatorianos, en comparación con otros países, se mantienen en un nivel medio con relación al desarrollo de las habilidades socioemocionales, reflejando la necesidad de que las instituciones educativas fortalezcan estas habilidades mediante actividades pedagógicas efectivas.

Por tal motivo, el Ministerio de Educación (2024) “ha identificado la necesidad de dar importancia al bienestar integral y al de toda la comunidad educativa, y lo hace a través de la inserción curricular de Educación Socioemocional” (p. 3). En efecto, la educación ecuatoriana de hoy en día busca manifestar la importancia centrado en los estudiantes para fortalecer su bienestar integral por medio de la educación socioemocional como parte del currículo educativo para las instituciones del país. Sin embargo, la aplicación de esta inserción curricular sigue siendo limitada en las aulas ecuatorianas provocando que los estudiantes carezcan de conocimiento socioemocional y les impida afrontar momentos de frustración, estrés y conflictos intrapersonales.

Por esta razón, este artículo expone los resultados obtenidos en la ejecución de un proyecto factible mediante la metodología cualitativa con el objetivo de implementar actividades socioemocionales intrapersonales que fortalezca la evolución de habilidades en los educandos de sexto grado para identificar y gestionar el manejo de sus emociones de manera efectiva. Por medio de este análisis, se esperó brindar evidencia que permita justificar la necesidad de reforzar actividades pedagógicas para potenciar el desarrollo socioemocional de los educandos y consolidar estas habilidades como parte estructural del proceso educativo y no solo una intervención aislada.



1.1. Estado del Arte

Las diferentes teorías creadas en tiempos pasado por grandes teóricos socioculturales como Lev Vygotsky y Howard Gardner, con la teoría de las Inteligencias Múltiples, lleva a desarrollar un conjunto de comprensión más profundo acerca del desarrollo humano. Teniendo así, uno de los puntos más relevantes, Vygotsky recalca que es de suma importancia la formación cultural, como el ser humano logra tener una convivencia social y como alcanza una comunicación efectiva, desarrollando así, habilidades de metacognición en las personas. De la misma manera, Gardner recalca la inteligencia emocional como la manera de uno mismo poder comprenderse y al momento que se llega a tener esta comprensión, podemos regular las emociones, es decir, al hablar de las dos perspectivas se comprende como las habilidades socioemocionales intrapersonales se complementan en el contexto cultural, social y educativo.

1.1.1. La Teoría Sociocultural de Vygotsky

A raíz de la teoría establecida por Lev Vygotsky, sobre la evolución cognitiva, se ha generado un gran impacto en el ámbito educativo; además, “pone de relieve las relaciones del individuo con la sociedad, advirtiendo que el contexto sociocultural influye en el desarrollo de la personalidad, los conocimientos y la cultura” (Magallanes et al., 2021, p. 26). En síntesis, las relaciones con los diferentes individuos son importantes, debido a que tienen un gran impacto en el estudiante al momento de ir desarrollando su personalidad. La teoría sociocultural, nos brinda herramientas en donde el estudiante puede medir sus emociones de forma empática con sus compañeros. Cabe destacar, que es necesario comprender el contexto social de la persona para poder entenderlos.

Siendo una fuente de información importante para el estudio, debido a que permitió abordar los diferentes contextos sociales, culturales y, siendo más relevante, las emociones y como todo este conjunto impacta de una forma negativa o positiva en las relaciones intrapersonales de los diferentes individuos, teniendo en cuenta que son de suma importancia para potencializar el aprendizaje educativo.

1.2. Aprendizaje socioemocional: Creciendo con inteligencia emocional

El aprendizaje socioemocional se ha transformado en una estrategia esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, siendo la infancia la etapa más relevante, por lo que, este aprendizaje

Incluye un conjunto de habilidades distintas a las cognitivas; es un proceso mediante el cual niños y adultos adquieren habilidades necesarias para reconocer y regular emociones, mostrar interés y preocupación por los demás, desarrollar relaciones sanas, tomar desafíos de manera constructiva. (Álvarez, 2020, p. 392)

Por lo tanto, la educación centrada en lo socioemocional se presenta como parte fundamental en la formación integral, debido a que fomenta habilidades claves para el bienestar emocional y el bienestar social de las personas. Este enfoque innovador amplía los límites de la educación tradicional al abordar aspectos relacionados con la gestión de emociones y la construcción de

las relaciones saludables, aspectos que históricamente han sido desatendidos en los modelos educativos formales.

Al centrarse en la prevención, este enfoque contribuye al desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en niños y adultos, al mismo tiempo refuerza su habilidad para afrontar retos diarios con una actitud reflexiva y constructiva. De esta manera, la formación socioemocional se convierte en una herramienta para moldear personas más empáticas, resilientes y capaces de desenvolverse no solo del ámbito académico sino también en su vida cotidiana.

1.3. Inteligencia Intrapersonal de Howard Gardner

El psicólogo y pedagogo Howard Gardner expone que las personas desarrollan ocho tipos de inteligencias. Manrique et, al. (2023) manifestaron que gracias a esta teoría se ha identificado que “las personas poseen mentes que se diferencian por lo que el sistema educativo debería considerar estas diferencias para asegurar una el mayor potencial intelectual de las personas” (p. 389). Por consiguiente, es importante que la educación preste más atención al fortalecimiento de habilidades humanas y del potencial intelectual del estudiantado por medio de estas inteligencias, teniendo en cuenta que cada educando aprende de diferente manera, de modo que, las personas no desarrollan todas las inteligencias en su totalidad, sino que dominan una más que otra.

Estas inteligencias son clasificadas en inteligencia lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-kinestésica, naturalista, interpersonal e intrapersonal en su teoría de las inteligencias múltiples. En tal sentido, la inteligencia intrapersonal de Gardner “Se refiere al desarrollo del “yo interno” con la capacidad de reflexionar y evaluar los diferentes aspectos, sentimientos, acciones, es decir, conocerse a sí mismo” (Galarza et al., 2023, p. 237). Es decir, las personas que desarrollan su inteligencia intrapersonal tienen la habilidad de identificar y reflexionar sobre sus sentimientos y emociones a través de su conocimiento interno. En este sentido, la inteligencia intrapersonal va a permitir que los estudiantes aprendan sobre su manejo emocional y su autoconocimiento los cuales son base fundamental para acrecentar el avance personal y social integral del estudiantado.

1.4. Daniel Goleman: Inteligencia y corazón en diálogo

Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, reconocer y asimilar sus propias emociones al igual que los demás, lo cual resulta elemental para el desarrollo personal. Esta inteligencia permite ser más conscientes de lo que sentimos, asimismo, interpretar las emociones ajenas y afrontar de manera positiva las dificultades del entorno laboral o social, también fortalece el trabajo colaborativo, la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 2022). En este sentido, la inteligencia emocional es una herramienta importante en el desarrollo académico y personal, debido a que aporta significativamente en la gestión emocional y el desarrollo de la empatía.

Desde otra perspectiva, Pozo (2013) señaló que la inteligencia emocional requiere un correcto manejo de las emociones, así como la capacidad de desarrollar empatía, autorregulación y motivación propia, este enfoque destaca la importancia que desde niños los educandos aprendan



a conocerse mejor, manejar sus emociones y construir relaciones sanas, lo que construye los cimientos para su bienestar emocional y social.

1.5. Habilidades Socioemocionales

En la actualidad, al hablar o al escuchar de las habilidades socioemocionales, se llega a tener una conexión en el ámbito educativo, puesto que, hoy en día es un tema de abordar muy importante. En cuanto a estas habilidades, dan a conocer como las personas pueden contrar las diferentes emociones que habitan dentro de cada individuo, como podría ser, la ira, frustración, enojo, tristeza o felicidad. Hay que tener presente, que las habilidades socioemocionales ayudan a mejorar en el aprendizaje y en la capacidad que se tiene para involucrarse con los demás.

Las habilidades sociales o socioemocionales son aquellas competencias que los seres humanos adquieren en los contextos en los que se desarrolla: social, familiar, laboral, escolar, y los capacitan para mantener relaciones cordiales, armoniosas, colaborativas, asertivas, sinérgicas, con todas aquellas personas con las que les toca lidiar y convivir cotidianamente. (Cedeño et al., 2022, p. 467)

De esta manera, estas habilidades son aquellas capacidades que tiene el ser humano para poder comprender o lograr identificar que emociones está experimentando para poder resolver algún conflicto y como poder actuar de acuerdo con las emociones experimentadas en dicho momento, dando así una solución empática a la circunstancia que se esté viviendo. Sin dejar a un lado, que en el ámbito educativo estas emociones ayudaran en el aprendizaje de los estudiantes, logrando tener una convivencia armoniosa y empática.

1.5.1 Habilidades Socioemocionales Intrapersonales.

Las habilidades socioemocionales intrapersonales forman parte indispensable dentro del proceso de formación de un educando, pues, como lo menciona el Ministerio de Educación (2024), lo Intrapersonal

Se centra en el conocimiento y la gestión de uno mismo. Incluye la capacidad de reconocer y regular las propias emociones, pensamientos y comportamientos, así como la habilidad de desarrollar una autoimagen positiva y resiliente. Las habilidades intrapersonales son cruciales para el bienestar emocional y el desarrollo personal, permitiendo a las personas enfrentarse a desafíos y mantener un enfoque positivo y proactivo. Permite, además, la exploración de la identidad personal y el desarrollo de estrategias innovadoras para la autorregulación. (p. 18)

De esta manera, la dimensión intrapersonal dentro del contexto educativo permite que los educandos puedan autoconocerse y autogestionarse sobre sus emociones, pensamientos y sus comportamientos dentro de su contexto social, desarrollando habilidades positivas y resilientes, las cuales, van a permitir que el estudiantado pueda afrontar desafíos de manera optimista en cualquier situación que se le presente. Así mismo, facilitan el análisis de su identidad personal y su autorregulación, generando estrategias innovadoras para el crecimiento individual, manteniendo como punto primordial su estabilidad emocional.



A su vez, dentro de esta dimensión se desglosan tres habilidades: autoconocimiento, resiliencia, manejo de emociones y sentimientos. El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo sobre sus propios pensamientos, reacciones y sentimientos para tomar decisiones. La resiliencia permite superar adversidades en base a la adaptabilidad y el optimismo del individuo. En cuanto al manejo de emociones y sentimientos, son aquellas acciones en las que un individuo puede tomar decisiones acertadas y adecuadas (Ministerio de Educación, 2024). Así, las habilidades que forman parte de la dimensión intrapersonal logran que una persona pueda adaptarse a cambios y enfrentar conflictos de una manera más saludable. Por lo que, dentro de la educación, estas habilidades fomentan un mejor ambiente de aprendizaje y un mejor desarrollo de competencias comunicativas en los educandos.

1.6. Emociones de los niños

El término emoción proviene del latín *emotio*, que se traduce como impulso o movimiento hacia algo, se entiende como reacción del cuerpo y la mente que expresa un estado interno ante cualquier hecho de forma concreta, estas reacciones cumplen una función adaptativa, debido a que ayudan a las personas a responder de forma adecuada frente a cualquier situación (López, 2018). Por lo que, las emociones no solo impulsan a la persona a actuar, sino también requiere que esta sea consciente del estado que está experimentando. En palabras de López (2018), las emociones representan respuestas del organismo ante experiencias vividas, por esa razón conectivamente, cuerpo y entorno.

Contar con un manejo emocional adecuado es sustancial para el progreso académico y personal. Dentro de este entorno surge el concepto de la inteligencia emocional, definida por Fernández y Cabello (2021) como una capacidad auténtica que permite usar a las emociones de forma adecuada para adaptarse al entorno y resolver situaciones problemáticas, canalizando nuestras emociones para asimilar los desafíos que se atraviesen en la vida cotidiana.

1.6.1 Emociones en niños de 10 años.

Los 10 años es la edad promedio de niños y niñas que se encuentran cursando el sexto grado de Educación General Básica en la educación regular ecuatoriana. En esta edad, los niños y niñas empiezan a edificar su identidad, involucrándose más con su entorno de amigos, generando que exista un distanciamiento de las actividades que se relacionen con su entorno familiar. De igual manera, se muestran cariñosos, curiosos y juguetones, pero también pueden convertirse en niños egocéntricos o conflictivos (Morin, 2022). Este comportamiento se encuentra relacionado con la búsqueda de autonomía desarrollando desafíos emocionales que se encuentran en esta edad, pero mantienen el afecto y el cariño.

Es importante considerar que “las emociones y sentimientos son importantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues es necesario mantener una conducta motivada en los estudiantes para garantizar aprendizajes de calidad” (Rodríguez, 2016 citado en Buitrago, 2021, p. 8). Pues, fomentar las emociones en el aula facilita un aprendizaje más efectivo, puesto que se debe generar una conducta motivadora en los educandos para desarrollar de manera óptima su proceso de enseñanza-aprendizaje.



Metodología

El estudio adoptó un enfoque cualitativo, adecuado para explorar dinámicas sociales y comprender los significados atribuidos por los estudiantes a sus experiencias socioemocionales. Se utilizó un diseño áulico y transversal, debido a que se centró en las dinámicas naturales del aula y analizó las características de la población en un momento específico. La investigación tuvo un carácter descriptivo, lo que permitió observar y documentar patrones en los datos obtenidos a partir de la implementación de un proyecto factible previamente ejecutado.

De esta manera, para realizar adecuadamente una recopilación de datos, se empleó la técnica historias de vida y para lograrlo se aplicó un instrumento denominado diario emocional, aplicado a estudiantes y las respectivas entrevistas estructuras aplicadas a los mismos estudiantes. De igual manera, dirigida al docente y a una especialista en psicología educativa. Las entrevistas se diseñaron con un respectivo guion correctamente estructurado y que tenga coherencia, respaldando el contenido de las preguntas y las respuestas.

Cabe destacar, que el instrumento seleccionado y las entrevistas estructuradas elaboradas para la muestra de estudio fue revisado y aprobado por un juicio de expertos. El magíster tutor revisó la coherencia, claridad y adaptación de las preguntas para los diferentes participantes, teniendo cada uno de ellos conexión con los objetivos de la investigación. Por lo consiguiente, al ser validado el instrumento y la técnica, se aplicó sin ninguna novedad. Los datos adquiridos se analizaron mediante la realización de redes semánticas en la aplicación de ATLAS.ti, permitiendo tener una observación detallada de los hallazgos.

La aplicación los instrumentos se realizaron en una semana con diferentes actividades cada día, en donde, 13 estudiantes de sexto grado de Educación General Básica de una escuela de la ciudad de Quito participaron con la aprobación del consentimiento informado gracias a la autorización de sus representantes legales.

De lunes a jueves, los estudiantes completaron su diario emocional, en donde se logró registrar sus emociones diarias. Por otra parte, el viernes se aplicó las entrevistas a los estudiantes para poder tener más información de las actividades que realizaron. Por último, el mismo día se aplicó la entrevista al docente de los estudiantes y a la especialista en psicología educativa, obteniendo diferentes puntos de vista.

Es importante mencionar que la población se seleccionó por conveniencia, utilizando un muestreo no probabilístico, en donde, se basó en la accesibilidad y en la disposición de los participantes, teniendo en cuenta que al ser menores de edad se emitió a los padres de familia un consentimiento informado. Una vez obtenido los resultados se trabajó con la población elegida, lo que conlleva a no poder generalizar los resultados.

Finalmente, la investigación, se desarrolló en base a las consideraciones éticas y lineamientos establecidos por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Central de Ecuador, el cual abarca el consentimiento informado, asentimiento informado de los

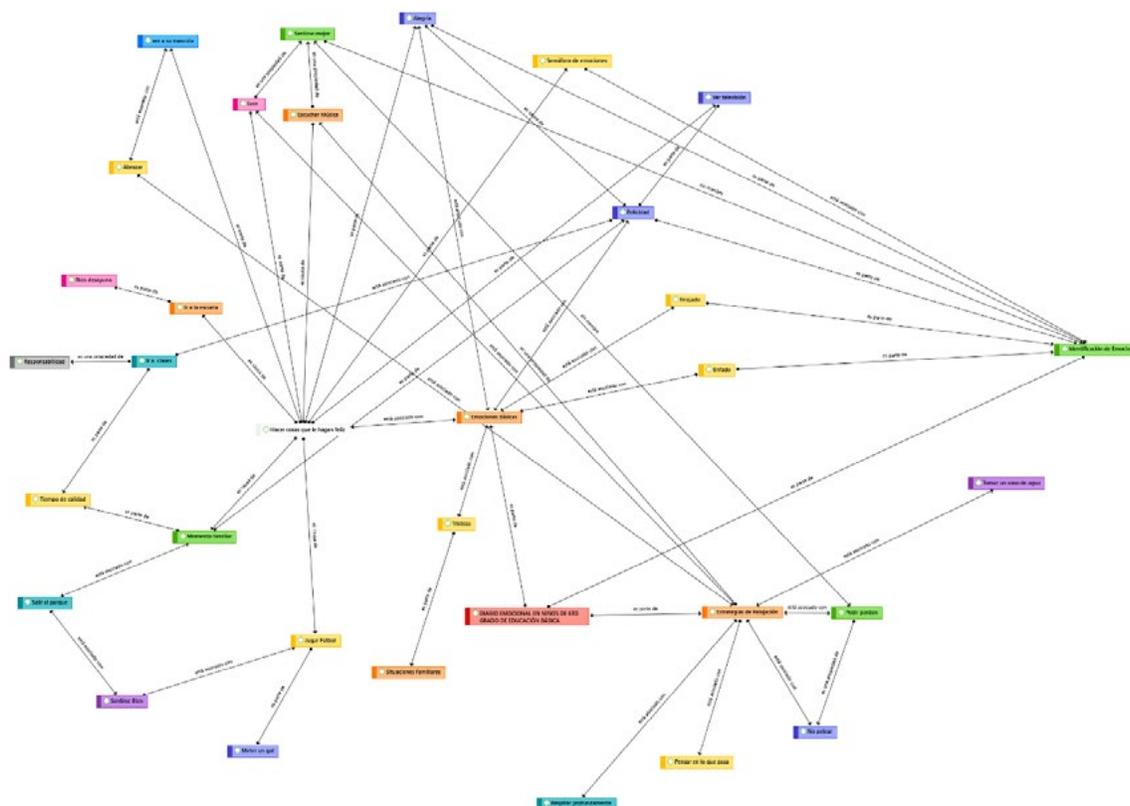
estudiantes, la declaración de confidencialidad y la declaración de no conflicto de interés, logrando obtener una evidencia, nitidez y respeto hacia la población seleccionada.

Resultados

Esta investigación ha recabado información de campo mediante la resolución de diarios emocionales por parte de 13 estudiantes de sexto grado y de igual manera, datos proporcionados por entrevistas estructuradas, obtenidas a través de la aplicación del proyecto factible, lo que permitió la obtención de los siguientes resultados. Los análisis de los hallazgos alcanzados mediante los instrumentos ejecutados a la muestra estudiada se detallan de manera descriptiva, acompañados por gráficos ilustrados en figuras referentes a las redes semánticas.

Figura 1

Aplicación del Diario Emocional en el 6to grado de Educación General Básica.

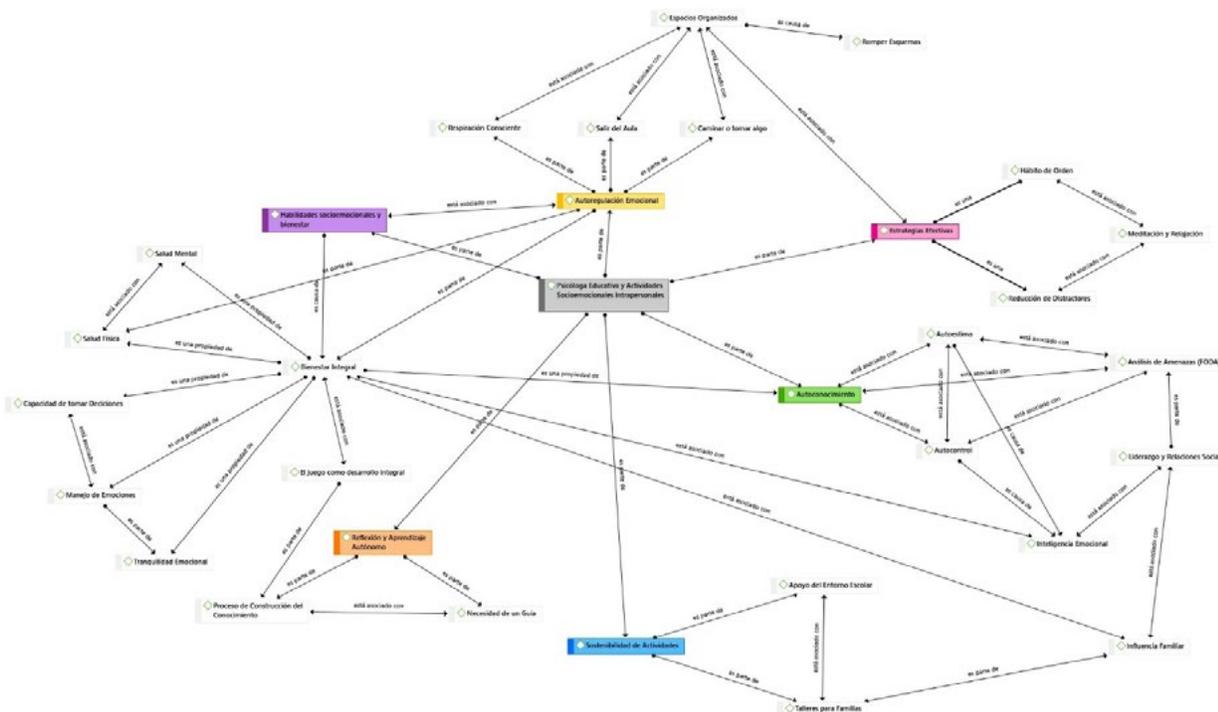


Nota. La figura demuestra las diferentes emociones que los estudiantes de 6to grado experimentaron al realizar su diario emocional. Elaboración Propia (2025).

La *Figura 1* muestra como los diferentes estudiantes tuvieron una gran comprensión de las diversas emociones que experimentaban al momento de ir llenando su diario emocional, logrando interpretar si dichos sentimientos son empáticos o no, y como esto pudo beneficiar o perjudicar en su aprendizaje y en su relación con su contexto social. Por otro lado, aprendieron a expresar cómo se pueden llegar a sentir con diferentes actividades sea feliz, enojado, triste o sorprendido, ya sea

Figura 4

Entrevista Estructurada: Profesional en Psicología Educativa.



Nota. Datos recolectados en la entrevista estructurada a una profesional en psicología educativa referente a las habilidades socioemocionales intrapersonales. Elaboración Propia (2025).

La *Figura 4* destacó la importancia de las habilidades sociales y emocionales y el bienestar estudiantil por parte de la Psicóloga Educativa, los cuales permiten formar el bienestar integral para desarrollar una salud mental, la salud física y la capacidad de que los estudiantes puedan tomar sus decisiones. De igual manera, la autorregulación emocional se encuentra asociada con el manejo de las emociones, la respiración consiente y la organización de distintos espacios.

El autoconocimiento se vincula con la autoestima, autocontrol y la inteligencia emocional, estos se fortalecen mediante estrategias como la reducción de distractores y la meditación. Así mismo, el apoyo del entorno escolar y la elaboración de talleres familiares buscan reforzar la influencia familiar. Por último, el desarrollo integral forma parte de la etapa de reflexión y el aprendizaje autónomo de los estudiantes en donde se destaca el juego como herramienta fundamental para la construcción del conocimiento significativo. Todas estas características se encuentran enlazadas directamente con el desarrollo de actividades socioemocionales intrapersonales en la instrucción educativa de educandos de sexto grado de EGB.

3.1. Discusión

En relación con los resultados obtenidos en el proyecto factible sobre la implementación de actividades socioemocionales intrapersonales, se constata que estas actividades fortalecen la gestión emocional, el autoconocimiento y el bienestar integral en los niños y niñas de 10

años pertenecientes a sexto grado de educación básica. Dentro de las intervenciones teóricas de estudios previos que aportan el análisis, en el artículo de Álvarez (2020), se enlaza con la información antes mencionada, debido a que estos artículos se centraron en la teoría del aprendizaje socioemocional, dentro de la cual se resalta el interés de desarrollar competencias centradas en las emociones de los estudiantes para fortalecer su adaptabilidad en todo su contexto y el rendimiento escolar para todo su proceso educativo. Mediante los diarios emocionales, los niños y las niñas mejoran su capacidad de reflexión porque identifican y regulan sus emociones aplicando estrategias efectivas, datos relacionados con Gardner y sus inteligencias múltiples expuesto en el artículo de Manrique et, al. (2023).

De igual manera, los hallazgos concuerdan con la información proporcionada por Magallanes et al. (2021) sobre la teoría de Vygotsky, pues, el autor destaca la conexión que existe entre la interacción social para desarrollar una formación emocional en las personas, por tal motivo, se pudo identificar estrategias efectivas para la regulación emocional destacando la recreación, la autorreflexión y el apoyo familiar lo que genera un entorno de estabilidad emocional y resiliencia en los educandos. Así mismo, se evidenció un mejor proceso de autorregulación emocional tras la implementación del proyecto factible, debido a que se constató un mayor control de la frustración, como lo menciona Goleman (2022) en relación con la inteligencia emocional. También, Galarza et al. (2023) enfatizaron en la inteligencia intrapersonal como medio para desarrollar un conocimiento interno en los estudiantes, lo cual les permite generar reflexiones de sus sentimientos y emociones, evidenciado en la información proporcionada por las entrevistas al docente y a la psicóloga educativa referente a reforzar esta dimensión en la educación.

Estos datos presentaron correlación directa al estudio realizado, dado que se puede evidenciar que la implementación de actividades socioemocionales intrapersonales a niños de 10 años del sexto grado se ajusta a los principios expuestos por profesionales sobre el tema. Además, todos estos puntos se alinean con la necesidad del Ministerio de Educación (2024) sobre la inserción curricular para la Educación Socioemocional para que la comunidad educativa comprenda la importancia de asimilar y manejar emociones de los educandos y de esta forma fortalecer su proceso de enseñanza-aprendizaje, como lo detalla Buitrago (2021) para desarrollar su bienestar integral.

Conclusiones

La implementación de actividades socioemocionales centrado en lo intrapersonal ha revelado ser una estrategia útil y efectiva en el mejoramiento de las habilidades socioemocionales en estudiantes de sexto grado, mediante el uso de un Diario Emocional. Los estudiantes lograron manejar, asimilar e identificar de forma positiva sus emociones, aplicando técnicas como la respiración consciente y la autoevaluación para el manejo del estrés.

Estos hallazgos permitieron conocer la importancia de incorporar la educación socioemocional como parte del currículo educativo, debido a que constituye una herramienta fundamental para potenciar la convivencia armónica dentro de las aulas. De igual manera, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales contribuye significativamente a la autorregulación emocional, permitiendo que los estudiantes tengan una mayor comprensión de sus emociones y desarrollen



resiliencia ante cualquier situación complicada que se les presente. Los participantes de este estudio demostraron la importancia de expresar sus emociones y del uso de diversas estrategias para manejarlas, alineadas a los principios ya expuestos de la inteligencia emocional, el aprendizaje socioemocional y la teoría sociocultural.

Además, cabe resaltar que la colaboración de autoridades, docentes y padres de familia son importantes, para fortalecer estas competencias porque da como resultado un aprendizaje más empático y saludable, debido a que refuerza competencias relevantes como la autoestima, autocontrol y la capacidad de tomar decisiones. Por esa razón, se recomienda que las instituciones incorporen proyectos de educación socioemocional dentro de su plan de estudios, garantizando de esa manera el aprendizaje de estas competencias que servirán a los educandos a futuro en su vida profesional y personal.

Referencias

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias y concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>
- BBC (12 de enero de 2022). 3 reveladoras habilidades emocionales de los alumnos en América Latina, según un inédito estudio de la Unesco en la región. *BBC New Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-59741773>
- Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum*, (26), 1-12. <https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
- Cedeño, W., Ibarra, L., Galarza, F., Verdesoto, J., y Gómez, D. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y sociedad*, 14(4), 466-474. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000400466&script=sci_arttext
- Fernández, P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. <https://riieb.iberomx.com/index.php/riieb/article/view/5>
- Galarza, J., Estupiñán, M., Acosta, S., y Rosero, E. (2023). Inteligencias múltiples y su desarrollo en los procesos pedagógicos, una revisión sistemática. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 233-250. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/1995/4907>
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- López, D. (2018). *Emociones y Sentimientos No somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan*. Diegoan. https://revistaconciencia.com/wp-content/uploads/2022/12/Emocion-y-Sentimientos_Daniel-Lopez-Rosetti.pdf
- Magallanes, A., Donayre, J., Gallegos, H., y Maldonado, E. (2021). El lenguaje en el contexto socio cultural, desde la perspectiva de Lev Vygotsky. *CIEG, Revista Arbitrada Del Centro De Investigación Y Estudios Gerenciales*, (51), 25-35. <https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2021/11/Ed.5125-35-Magallanes-Veronica-et-al.pdf>
- Manrique, Z., Flores, A., Legua, M., Ecos, A., y Yallico, M. (2023). Inteligencias Múltiples de Howard Gardner en estudiantes de Educación Inicial Bilingüe. *Revista Horizontes*, 7(27), 388-396. https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2513/1/Articulo_29_Horizontes_N27V7.pdf

Ministerio de Educación (2024). *Inserción Curricular: Educación Socioemocional*. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/09/insercion-curricular-educacion-socioemocional.pdf>

Morin, A. (2022). Habilidades sociales y emocionales a edades diferentes. *Understood*. <https://www.understood.org/es-mx/articles/social-and-emotional-skills-what-to-expect-at-different-ages>

Pozo, F. (2013). *La inteligencia emocional, según Daniel Goleman y, el liderazgo transformador, según Bernard Bass, como elementos clave en la formación y desarrollo de equipos efectivos en la fuerza comercial de microfinanzas CREDI FE Zona Quito* [Tesis de posgrado, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio UASB. <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/3305>

UNESCO (2021). *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe: Estudio regional comparativo y explicativo (ERCE 2019)*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240>

Copyright (2025) © Milena Brigueth Andrade Castillo, Kira Mirkala Gallardo Floril, Lesly Pamela Caiza Cueva



Este texto está protegido bajo una licencia internacional [Creative Commons](#) 4.0.

Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)