

# La educación emocional y su influencia en las aulas de Educación Infantil.

Emotional education and its influence in Early Childhood classrooms.

Jennifer Gómez Medina y Araceli Reina Ruiz

## Resumen

Este estudio explora la creciente prevalencia de problemas de salud mental entre los jóvenes en España, destacando que el 59,3% de los jóvenes de 15 a 29 años reportan haber experimentado dificultades emocionales en 2023, un aumento considerable respecto al 28,4% en 2017, según el "Barómetro Juventud, Salud y Bienestar". Factores como el estrés académico, el ciberacoso y la inestabilidad social son responsables de esta situación, exacerbada por la pandemia de COVID-19 y eventos climáticos extremos como la DANA en Valencia.

Dada esta realidad, el artículo subraya la necesidad de incorporar la educación emocional en el currículo escolar, especialmente en la etapa de Educación Infantil, donde el desarrollo emocional es fundamental para el bienestar y el aprendizaje de los niños. Modelos como el *Kindness Curriculum* y los enfoques propuestos por Calero et al. (2010) muestran la efectividad de enseñar habilidades socioemocionales desde edades tempranas. La neurociencia respalda estos enfoques, ya que se ha demostrado que la educación emocional promueve la plasticidad cerebral, mejorando las conexiones neuronales esenciales para el aprendizaje y la regulación emocional. Además, estudios en neuroeducación indican que las experiencias emocionales positivas durante la infancia favorecen un mejor rendimiento académico y un desarrollo cognitivo más equilibrado.

Sin embargo, el estudio también revela que, aunque los docentes reconocen la importancia de la educación emocional, enfrentan desafíos como la falta de formación específica, tanto inicial como continua, y recursos insuficientes para implementar estrategias efectivas en el aula. Este estudio destaca la necesidad de una mayor atención a la formación del profesorado en competencias emocionales, así como una revisión del currículo educativo para incluir directrices claras que permitan una integración más efectiva de la educación emocional en las prácticas diarias de los docentes.

**Palabras clave:** salud mental; educación emocional; competencias emocionales; educación infantil; neuroeducación; desarrollo socioemocional

## Introducción

La salud mental juvenil en España ha emergido como una preocupación creciente en los últimos años, especialmente considerando el incremento alarmante de problemas emocionales entre los jóvenes. Según datos recientes del *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023* de la Fundación Mutua Madrileña y Fad Juventud, el 59,3% de los jóvenes de entre 15 y 29 años han experimentado algún problema de salud mental, lo que representa un aumento considerable respecto al 28,4% registrado en 2017. Este dato subraya una tendencia preocupante que refleja la intensificación de los problemas emocionales dentro de este grupo etario, y pone en evidencia la urgencia de abordar estas dificultades de manera efectiva desde una edad temprana.

Diversos factores están contribuyendo al deterioro de la salud mental entre los jóvenes. El estrés académico es uno de los principales desencadenantes, relacionado principalmente con las exigencias de los exámenes y el alto rendimiento escolar. A esto se suma el ciberacoso, que se ha intensificado con el auge de las redes sociales, generando efectos devastadores sobre la autoestima y bienestar emocional de los jóvenes. Además, la inestabilidad social y económica, exacerbada por la crisis sanitaria y económica derivada de la pandemia de COVID-19, ha generado una atmósfera de incertidumbre que ha afectado significativamente la salud mental de los adolescentes y jóvenes adultos.

El impacto de la pandemia fue particularmente notorio debido al aislamiento social, la interrupción de las rutinas escolares y la incertidumbre sobre el futuro. Estos factores contribuyeron a un aumento de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, exacerbados aún más por la falta de apoyo social directo. En paralelo, eventos climáticos extremos, como la Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) que afectó a Valencia en 2024, generaron consecuencias psicológicas adicionales, incluyendo sentimientos de pérdida y estrés postraumático en las personas afectadas, particularmente entre aquellos que vieron alterada su vida cotidiana debido a la destrucción de infraestructuras y la inseguridad generada por dichos fenómenos.

Este panorama resalta la necesidad de implementar estrategias preventivas desde edades tempranas, con especial atención a la Educación Infantil. El desarrollo emocional en los primeros años de vida no solo es crucial para el

bienestar a corto plazo, sino que también influye en la capacidad del niño para enfrentar los desafíos emocionales en etapas posteriores. La integración de la educación emocional en el currículo escolar podría ser una solución efectiva, permitiendo a los niños desarrollar competencias emocionales que les ayuden a gestionar las tensiones y dificultades emocionales de manera saludable.

En este contexto, el artículo pone de manifiesto la importancia de incorporar la educación emocional como una herramienta clave en el sistema educativo, desde la etapa infantil hasta finalizar la enseñanza obligatoria. La propuesta se basa en estudios recientes sobre neurociencia que demuestran que la educación emocional no solo mejora la regulación emocional, sino que también contribuye al desarrollo cognitivo. Los enfoques pedagógicos actuales, como el *Kindness Curriculum* y los trabajos de expertos como Calero et al. (2010), subrayan la necesidad de enseñar habilidades socioemocionales desde una edad temprana. Estos enfoques no solo facilitan el bienestar emocional de los niños, sino que también fomentan la plasticidad cerebral, mejorando la capacidad de aprendizaje y la toma de decisiones a medida que los niños crecen.

Este artículo tiene como objetivo explorar la necesidad de una mayor integración de la educación emocional en los sistemas educativos, especialmente en las etapas iniciales de la educación, donde las habilidades emocionales pueden tener un impacto duradero en la vida de los niños y jóvenes, ayudando a prevenir problemas de salud mental en el futuro.

## **Contextualización del problema de salud mental juvenil en España**

La salud mental de los jóvenes en España atraviesa un momento de especial vulnerabilidad. No se trata de una crisis pasajera ni de un fenómeno marginal: estamos ante un problema de gran envergadura que afecta al núcleo más sensible de nuestra sociedad.

En los últimos años, los datos han sido contundentes y alarmantes. La incidencia de trastornos como la ansiedad, la depresión y los cuadros de estrés crónico se ha incrementado de forma sostenida entre adolescentes y jóvenes adultos. No es casualidad. Vivimos inmersos en una cultura acelerada, híper conectada y a menudo deshumanizada, en la que el contacto humano genuino se ve sustituido por pantallas y el silencio

necesario para pensar ha sido reemplazado por una constante sobreestimulación.

La neurociencia, que es el estudio de cómo funciona el cerebro, nos ofrece claves esenciales para comprender esta realidad. Sabemos, por ejemplo, que el cerebro humano no termina de madurar hasta bien entrada la tercera década de vida.

Durante la adolescencia, este órgano está en pleno desarrollo, reconfigurando redes neuronales, afinando funciones ejecutivas, y consolidando la identidad personal y social. Cualquier entorno tóxico, cualquier carencia afectiva, cualquier presión sostenida en este momento crítico del desarrollo puede dejar cicatrices profundas.

La salud mental no es un concepto abstracto: es el reflejo del equilibrio entre las emociones y la razón, entre el cuerpo y el entorno. Es, en definitiva, la expresión del bienestar cerebral en interacción con el mundo.

La solución no pasa exclusivamente por aumentar los recursos en salud mental –que es necesario y urgente–, sino por emprender una transformación más profunda en cómo entendemos la educación, las relaciones humanas y el sentido de comunidad.

Debemos volver a poner en el centro el valor del apego, la empatía, el juego, la curiosidad, la educación emocional y la experiencia significativa. Porque lo que no se siente no se aprende, y lo que no se aprende desde la emoción no se transforma. Necesitamos construir entornos donde los jóvenes puedan desarrollar un cerebro sano, y eso implica nutrirlo no solo con conocimientos, sino con afecto, confianza, seguridad y belleza.

Ante esta situación, es imperativo adoptar un enfoque integral que promueva entornos saludables para el desarrollo cerebral y emocional de los infantes y jóvenes. Esto incluye políticas educativas que respeten los ritmos biológicos, programas de alfabetización digital que fomenten un uso consciente de la tecnología, y servicios de salud mental accesibles y adaptados a las necesidades de la juventud.

Por ello, nuestro principal objetivo con esta investigación es analizar la influencia de la educación emocional en las aulas de Educación Infantil como herramienta preventiva primaria frente a futuros problemas de estrés, ansiedad y salud mental durante la adolescencia y la adultez, promoviendo el desarrollo integral del alumnado desde una perspectiva socioemocional.

## Prevalencia de problemas de salud mental en jóvenes

En la actualidad, nos enfrentamos a un escenario de profundos y acelerados cambios sociales, culturales y tecnológicos que han alterado significativamente el modo en que los jóvenes construyen su identidad, se relacionan y afrontan los desafíos cotidianos. En este contexto de transformación constante, la salud mental juvenil emerge como una cuestión de creciente preocupación para los sistemas educativos, sanitarios y sociales, tanto a nivel nacional como internacional.

Diversos estudios recientes reflejan una realidad alarmante: en España, más del 59% de los jóvenes entre 15 y 29 años ha manifestado haber atravesado algún problema de salud mental. De manera aún más inquietante, el 41% de los adolescentes reconoce haber tenido —o creído tener— un trastorno de salud mental durante el último año, sin embargo, más de la mitad de ellos no ha solicitado ayuda profesional, lo que evidencia la persistencia de estigmas, barreras de acceso y desconocimiento sobre los recursos de atención disponibles.

A escala global, los datos ofrecidos por la Organización Mundial de la Salud son igualmente contundentes. Se estima que uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento las principales causas de enfermedad y discapacidad dentro de este grupo de edad. Estos datos no solo ponen de manifiesto la dimensión del problema, sino que también evidencian la necesidad urgente de intervenir desde edades tempranas con propuestas preventivas y sostenidas, que sitúen el bienestar emocional como un eje vertebrador del desarrollo integral de la infancia y la juventud.

## Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la educación emocional en la infancia

La salud mental de la juventud es el reflejo directo del entorno en el que se desarrolla. En una sociedad marcada por la hiperconectividad, la incertidumbre global y la presión constante por el rendimiento, resulta fundamental analizar los factores que inciden negativamente en el bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes. Desde una perspectiva neurocientífica y psicológica, se identifican múltiples variables que contribuyen al deterioro de la salud mental juvenil.

Entre ellas, destaca el **estrés crónico**, generado por las exigencias académicas, sociales y familiares, que condiciona el equilibrio emocional y

cognitivo de los adolescentes. A ello se suma el **uso excesivo de redes sociales** y el ciberacoso, factores que influyen notablemente en el incremento de los niveles de ansiedad, baja autoestima y síntomas depresivos. Estudios recientes advierten que los adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales duplican su riesgo de experimentar problemas de salud mental (Fundación FAD Juventud, 2021).

El impacto de la **pandemia por COVID-19** ha intensificado esta situación, generando un aumento significativo de sentimientos de aislamiento, incertidumbre y ansiedad entre los más jóvenes (Unicef, 2021). Asimismo, emergen fenómenos como la **ecoansiedad**, provocada por la exposición continua a noticias sobre el cambio climático y eventos extremos, que ya están generando un efecto preocupante en la salud mental infantil y adolescente (Hickman et al., 2021).

Desde la neurociencia se comprende que el **cerebro en desarrollo** es especialmente vulnerable a las influencias del entorno. La plasticidad cerebral propia de la infancia implica que las experiencias vividas durante esta etapa moldean las conexiones neuronales que influirán directamente en la regulación emocional, la conducta y los procesos de aprendizaje (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Por ello, ofrecer un entorno que potencie la **seguridad afectiva y el bienestar emocional** no solo es deseable, sino imprescindible.

En este marco, la **educación emocional** emerge como una herramienta preventiva esencial, especialmente en las primeras etapas educativas, cuando comienzan a consolidarse las bases de la identidad, los vínculos sociales y el bienestar personal. Lo que inicialmente fue concebido como una aspiración teórica ha pasado a convertirse en una necesidad práctica, avalada por la evidencia científica. La actual crisis de salud mental infantil demanda integrar esta dimensión de forma estructural en los sistemas educativos.

Desde una perspectiva integradora, la educación emocional se define como un proceso educativo, continuo y permanente, orientado al **desarrollo de competencias emocionales** como parte esencial del crecimiento humano (Bisquerra, 2000). Estas competencias comprenden la **conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades para la vida y el bienestar**. Complementariamente, la teoría de la inteligencia emocional (Goleman, 1995) ha demostrado que la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las

propias emociones y las de los demás es un predictor más fiable del éxito personal y social que el coeficiente intelectual.

Los centros educativos deben dejar de concebirse únicamente como espacios cognitivos y transformarse en **ambientes emocionalmente inteligentes**, donde se favorezca la empatía, la escucha activa, la cooperación y la gestión positiva de los conflictos. Para ello, existen **múltiples programas validados científicamente** que permiten **implementar la educación emocional** de forma eficaz y adaptada a los contextos escolares:

- El **modelo de competencias emocionales de Bisquerra** propone una integración transversal de las competencias emocionales en la vida cotidiana del aula, adaptadas al nivel evolutivo del alumnado. Ejemplo de actividad: *Al inicio del día, se puede realizar una “rueda de emociones”, en la que cada niño o niña coloca una ficha con su nombre en un panel emocional que representa cómo se siente (alegre, triste, nervioso, tranquilo).* Esta dinámica fomenta la expresión verbal de emociones, el reconocimiento del propio estado emocional y el desarrollo de la empatía entre compañeros.
- El **Kindness Curriculum** (Davidson et al., Universidad de Wisconsin) se orienta a la etapa de Educación Infantil y Primaria, incorporando prácticas de mindfulness y juegos cooperativos para fomentar la autorregulación y la compasión. Ejemplo de actividad: *La “respiración de la flor” invita a los niños a imaginar que sostienen una flor: inhalan profundamente para olerla y exhalan lentamente. Esta práctica se complementa con cuentos donde los personajes practican la amabilidad, y posteriormente se promueven diálogos sobre cómo podrían ayudar a otras personas en situaciones similares.*
- El **modelo de Calero et al.** (Universidad de Granada) vincula el desarrollo de habilidades socioemocionales con el entrenamiento en funciones ejecutivas desde edades tempranas, destacando su impacto positivo en el rendimiento escolar y la prevención de conductas disruptivas (Calero et al., 2020). Ejemplo de actividad: *El juego de “Simón dice con reglas cambiantes” (por ejemplo, hacer lo contrario de lo que dice Simón) permite entrenar el control inhibitorio, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva. A la vez, enseña a los niños a esperar su turno, regular sus impulsos y seguir instrucciones en un entorno lúdico.*
- El **modelo SEL (Social and Emotional Learning)**, promovido por CASEL, articula cinco grandes competencias (autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades relacionales y toma de

decisiones responsable), sirviendo como una hoja de ruta clara para su incorporación al currículo escolar (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020). Ejemplo de actividad: *En un proyecto grupal, los niños trabajan juntos para crear una historia, asignándole roles y tomando decisiones colaborativas. Al finalizar, se promueve una reflexión guiada sobre cómo se sintieron durante la actividad, cómo resolvieron posibles desacuerdos y qué aprendieron sobre el trabajo en equipo y la comunicación asertiva.*

Estas propuestas coinciden en un punto esencial: la **educación emocional no es un complemento**, sino una necesidad profundamente alineada con el funcionamiento cerebral y el desarrollo integral del ser humano. Las emociones no solo forman parte de la vida escolar, sino que son **el motor del aprendizaje**. Aquello que emociona se recuerda, mientras que lo que se vive con indiferencia tiende a olvidarse con rapidez. Esta afirmación, avalada por la neurociencia afectiva, justifica la urgencia de incluir la dimensión emocional desde los primeros años del sistema educativo.

Educar emocionalmente es formar seres humanos completos. No basta con nutrir intelectualmente a nuestro alumnado si desatendemos su mundo interno. Por ello, urge un compromiso institucional y pedagógico para fomentar **escuelas que no solo enseñen a pensar, sino también a sentir**, desarrollando mentes lúcidas y corazones sabios. La educación emocional, en este sentido, es un derecho de la infancia y una responsabilidad ética ineludible de nuestras instituciones.

## **Plasticidad cerebral y desarrollo neuronal**

Uno de los pilares fundamentales de la **neuroeducación** es el concepto de **plasticidad cerebral**, es decir, la capacidad del cerebro para **adaptarse, reorganizarse y transformarse** a lo largo de la vida en función de las experiencias vividas. Esta capacidad plástica alcanza su punto máximo durante la **infancia**, un periodo crítico en el que se crean y fortalecen millones de conexiones sinápticas que darán forma al pensamiento, la conducta y el mundo emocional de cada niño o niña.

En este contexto, las **experiencias emocionales**, ya sean positivas o negativas, **no pasan desapercibidas para el cerebro infantil**: moldean su arquitectura a nivel profundo, dejando huellas duraderas que influirán en el desarrollo futuro. Durante esta etapa, se están construyendo los circuitos implicados en la **regulación emocional, la atención, la empatía y la toma**

**de decisiones**, lo que convierte a la infancia en una ventana de oportunidad única para intervenir y acompañar desde lo emocional.

Las **interacciones afectivas** en el entorno familiar y escolar modulan la actividad del eje **amígdala-corteza prefrontal**, un sistema clave en la gestión de las emociones y en la capacidad para responder de forma racional ante los desafíos. Mientras que una sobreestimulación emocional negativa puede debilitar esta conexión, un entorno **emocionalmente seguro y positivo** fortalece los lazos sinápticos entre estas regiones cerebrales, potenciando la **autorregulación, el pensamiento reflexivo y el juicio moral**.

Por tanto, el aula no debe entenderse únicamente como un espacio de transmisión de conocimientos, sino como un entorno **nutritivo a nivel emocional**, donde cada experiencia vivida contribuye a construir —literalmente— el cerebro de nuestros niños y niñas. **Educar desde la emoción** no es solo cuidar el presente del alumnado, sino también sembrar la base neurológica de su bienestar futuro.

## **Impacto en el rendimiento académico y la autorregulación emocional**

Numerosas investigaciones han demostrado que el alumnado con un mayor desarrollo de las competencias emocionales no sólo presenta un mejor ajuste personal y social, sino que también obtiene **mejores resultados académicos**. ¿La razón? Las emociones positivas favorecen la secreción de neurotransmisores como la **dopamina** y la **serotonina**, sustancias claves en procesos tan relevantes como la **atención, la memoria y la motivación**. En otras palabras, aprender en un entorno emocionalmente seguro y estimulante **activa los circuitos cerebrales del placer y la recompensa**, creando las condiciones óptimas para que el aprendizaje se consolide de forma significativa.

Por otro lado, cuando los niños y niñas adquieren herramientas para identificar, comprender y regular sus emociones, se reduce la activación del sistema de alerta del organismo, en especial del eje **hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS)**, que regula la respuesta al estrés. Esto conlleva una menor liberación de **cortisol**, lo que se traduce en **menores niveles de ansiedad, mayor concentración y mejor rendimiento** tanto en lo académico como en las relaciones sociales.

Sin embargo, quizás el aporte más valioso de la educación emocional no se mide en cifras ni en calificaciones, sino en la **calidad humana** de las

personas que formamos. Educar las emociones es formar a niños y niñas **resilientes, empáticos y autónomos**, capaces de hacer frente a la incertidumbre, de conectar con los demás desde la comprensión profunda y de tomar decisiones éticas en un mundo cambiante.

Si de verdad aspiramos a formar **ciudadanos completos**, no basta con transmitir conocimientos conceptuales. Debemos enseñarles a **gestionar su mundo interno, comprender el ajeno y construir vínculos auténticos y saludables**. La neurociencia lo confirma: **la emoción no es enemiga del pensamiento, sino su aliada más poderosa**. Sentir y aprender van de la mano. Por eso, **educar emocionalmente no es una opción: es una necesidad ineludible**.

## **Barreras para la implementación de la educación emocional**

La **educación emocional** no es una asignatura, no es una moda pasajera ni un complemento opcional. Es el **pilar esencial de una escuela que aspire a educar para la vida** y no solo para el rendimiento. Y aunque su importancia es hoy incuestionable desde la pedagogía, la neurociencia y la psicología, **su implementación real sigue enfrentándose a barreras profundas**, tanto estructurales como humanas.

El primer gran obstáculo reside en el **diseño del propio sistema educativo**, configurado bajo una lógica instruccional, vertical y homogeneizadora que mide el éxito en términos de resultados estandarizados, dejando de lado aspectos como el **bienestar, la creatividad o los vínculos humanos**. En este marco, las emociones permanecen invisibles, incómodas o secundarias. Y si no hay espacio para las emociones, no hay espacio para la vida.

En demasiadas ocasiones, la escuela se comporta como una estructura rígida, más preocupada por los contenidos, los informes y los métodos cerrados que por las personas que la habitan. Se habla con frecuencia de innovación, pero se invierte muy poco en **humanizar los procesos**. Se exige al profesorado que trabaje las emociones, pero no se le forma, no se le cuida y, a menudo, **no se le escucha**.

El **docente** es el gran motor —y, paradójicamente, también el gran olvidado— de cualquier transformación educativa. La educación emocional no puede nacer de una ficha ni de un manual. Debe brotar de una práctica coherente, que coloque al alumnado en el centro y al **vínculo afectivo como verdadera metodología**. Pero para educar emocionalmente, **el docente primero necesita sentirse acompañado, reconocido y formado**. Y ahí encontramos

uno de los desafíos más urgentes: la escasa formación inicial y continua en competencias emocionales, no sólo para gestionar el aula, sino para **gestionar su propio mundo emocional**.

Muchos docentes se encuentran hoy **agotados, sobrecargados y emocionalmente desbordados**. ¿Cómo podemos pedirles que acompañen emocionalmente a su alumnado si ellos mismos no han sido acompañados? ¿Cómo esperar empatía, paciencia y presencia si no ofrecemos escucha, formación ni cuidado?

La otra gran barrera es la **falta de compromiso institucional**. Los programas de educación emocional que funcionan lo hacen porque tienen detrás tiempo, recursos, materiales, formación, evaluación y trabajo en red. Pero el sistema, con demasiada frecuencia, **no invierte ni confía lo suficiente**. Se anuncian planes, se colocan parches, pero no se transforman estructuras. Lo emocional no puede depender únicamente del voluntarismo de unos pocos docentes sensibles o de una hora suelta de tutoría.

La educación emocional **debe ser el corazón del proyecto educativo**, desde Infantil hasta Bachillerato. Y para ello, necesitamos una escuela que también **cuide a quienes cuidan**, que forme, respalde y valore al profesorado como el adulto significativo que puede transformar vidas desde su presencia, su palabra y su mirada.

Hasta que no coloquemos lo emocional en el centro, **seguiremos teniendo escuelas que enseñan muchas cosas, pero que educan muy poco**. Y en un mundo tan complejo e incierto como el actual, eso **ya no nos lo podemos permitir**.

### **Propuestas de mejora: necesidad de formación docente en competencias emocionales y revisión del currículo escolar**

La creciente prevalencia de problemas emocionales en la infancia y la adolescencia pone de manifiesto la urgencia de incorporar la educación emocional de manera efectiva en el ámbito educativo. Diversos estudios han evidenciado cómo las dificultades emocionales, como la ansiedad, la depresión y los trastornos de conducta, afectan al rendimiento académico, al bienestar y al desarrollo integral de los estudiantes. Ante esta realidad, se hace imprescindible realizar una profunda revisión del modelo educativo, focalizándose en dos ejes clave para mejorar la atención a la dimensión emocional: la formación docente en competencias emocionales y la revisión del currículo escolar.

La formación de los docentes es un pilar fundamental en la implementación de un enfoque educativo que favorezca el desarrollo emocional de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de los avances en la sensibilización sobre la importancia de la educación emocional, la formación de los docentes sigue siendo insuficiente en muchos contextos. Las principales propuestas de mejora en este ámbito incluyen:

- **Incorporación de la inteligencia emocional en la formación inicial del profesorado:** La formación universitaria de los futuros docentes debe incluir contenidos y actividades que desarrollen competencias emocionales. Esto implica enseñarles no solo a gestionar sus propias emociones, sino también a identificar y abordar las emociones de los estudiantes en el aula. Se podrían integrar módulos específicos sobre la inteligencia emocional, las habilidades sociales, la empatía, la resolución de conflictos y la gestión del estrés.
- **Desarrollo profesional continuo en educación emocional:** La formación no debe limitarse a la etapa inicial. Es crucial que los docentes reciban formación continua a lo largo de su carrera. Los programas de desarrollo profesional deben incluir talleres, seminarios y recursos sobre cómo aplicar la educación emocional en el aula, así como estrategias para abordar situaciones de crisis emocionales o conflictos que puedan surgir. Asimismo, los programas deben ofrecer apoyo práctico, permitiendo a los docentes experimentar y reflexionar sobre cómo adaptar las actividades y contenidos a las necesidades emocionales del alumnado.
- **Creación de espacios de reflexión y apoyo emocional para los docentes:** Es esencial que los docentes cuenten con espacios y recursos para reflexionar sobre su propio bienestar emocional. La gestión emocional de los profesores tiene un impacto directo en la gestión del aula, por lo que proporcionarles herramientas y espacios para compartir experiencias, recibir apoyo y realizar autoevaluaciones emocionales contribuye a mejorar el ambiente escolar.
- **Entrenamiento en técnicas de regulación emocional:** Los docentes deben ser capacitados en técnicas específicas de regulación emocional, como mindfulness, relajación, respiración consciente o la técnica de la autoreflexión. Estas herramientas no solo les servirán para manejar sus propias emociones, sino también para ayudar a los

estudiantes a gestionar sus sentimientos y comportamientos de manera efectiva.

Además de una formación docente adecuada, es necesario que el currículo escolar se adapte para integrar la educación emocional de forma explícita y coherente. Aunque algunos enfoques educativos incluyen la dimensión emocional de manera transversal, la falta de una planificación curricular clara limita su impacto. Entre las propuestas de mejora en este aspecto se encuentran:

- **Integración de la educación emocional como área transversal:** La educación emocional debe ser una parte integral del currículo, no solo como asignatura aislada, sino como un eje transversal que atraviese todas las áreas del conocimiento. Se propone la inclusión de objetivos, contenidos y actividades que permitan a los estudiantes aprender a reconocer, comprender y expresar sus emociones en el contexto de las asignaturas tradicionales. Por ejemplo, en la asignatura de ciencias sociales, los estudiantes podrían aprender sobre la empatía a través de la comprensión de diferentes realidades socioemocionales; en matemáticas, mediante la resolución de problemas que requieran colaboración y respeto por las opiniones ajenas.
- **Desarrollo de competencias emocionales en los objetivos curriculares:** Es necesario que el currículo establezca de manera explícita objetivos relacionados con el desarrollo emocional de los estudiantes. Estos objetivos deben abarcar áreas como la autorregulación emocional, el autocontrol, la resolución de conflictos, el fomento de la autoestima y la capacidad de expresar de manera adecuada los sentimientos. Los indicadores de progreso deben estar definidos con claridad, permitiendo a los docentes medir los avances de los estudiantes en estas competencias.
- **Metodologías activas para el aprendizaje emocional:** El uso de metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en el juego, entre otras, facilita que los estudiantes aprendan de manera vivencial y reflexiva. Estas metodologías son particularmente efectivas para abordar las emociones, ya que permiten a los estudiantes interactuar con sus compañeros, resolver conflictos de manera práctica y experimentar situaciones que favorezcan la empatía y el trabajo en equipo. Además, el uso de estas metodologías ayuda a los docentes a

observar y valorar las habilidades emocionales de los estudiantes en un contexto dinámico y participativo.

- **Creación de espacios de expresión emocional dentro del aula:** A través de la estructuración del currículo, se deben crear espacios específicos que permitan a los estudiantes expresar sus emociones de manera libre y creativa. Estos espacios pueden ser tanto dentro del aula como en actividades extracurriculares, como talleres de teatro, música, arte o escritura. Tales espacios permiten que los estudiantes procesen sus experiencias emocionales, aprendan a compartirlas con los demás y desarrollen una mayor conciencia de sí mismos.
- **Evaluación del bienestar emocional:** La evaluación del alumnado no debe limitarse al rendimiento académico, sino que debe considerar también su bienestar emocional. Se proponen herramientas de evaluación formativa y sumativa que midan el desarrollo de competencias emocionales en paralelo con las habilidades cognitivas. Estas evaluaciones deben ser diseñadas de forma que respeten la diversidad y las particularidades de cada estudiante, promoviendo un enfoque holístico que valore tanto los logros académicos como emocionales.

El fomento de la educación emocional no debe limitarse al ámbito escolar; es crucial que se establezca una colaboración activa con las familias y la comunidad en general. Las propuestas en este ámbito incluyen:

- **Formación y sensibilización de las familias:** Para que los estudiantes puedan aplicar lo aprendido en el aula a su vida cotidiana, las familias deben ser parte del proceso educativo. Se recomienda ofrecer programas de formación para padres y madres sobre la importancia de la educación emocional, estrategias para fomentar el desarrollo emocional de los niños en el hogar y cómo apoyar a los hijos en la gestión de sus emociones.
- **Incorporación de actividades extracurriculares que favorezcan el desarrollo emocional:** Además de las actividades académicas, las actividades extracurriculares pueden ofrecer un espacio valioso para trabajar la inteligencia emocional. Actividades como deportes, teatro, danza, música y voluntariado pueden ser herramientas eficaces para desarrollar competencias emocionales, al tiempo que permiten a los

estudiantes interactuar en diferentes contextos sociales.

- **Construcción de una red de apoyo comunitario:** Es esencial que las instituciones educativas se conecten con organizaciones y recursos comunitarios para crear una red de apoyo que favorezca el bienestar emocional de los estudiantes. Programas de mentoría, colaboración con psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales pueden brindar el soporte necesario para tratar situaciones emocionales más complejas que puedan afectar a los estudiantes.

## Conclusiones

El análisis presentado en este estudio subraya la creciente prevalencia de problemas de salud mental entre los jóvenes en España, un fenómeno que se origina en múltiples factores, entre los que destacan el estrés académico, el ciberacoso, la inestabilidad social y la insuficiencia de recursos emocionales en las etapas tempranas del desarrollo. Los hallazgos obtenidos evidencian la eficacia de la educación emocional en la etapa infantil como una herramienta preventiva fundamental, la influencia profunda de las emociones en los procesos de aprendizaje, y las barreras estructurales que dificultan la integración plena de este enfoque en las aulas, tales como la falta de formación especializada para el profesorado y un currículo aún poco adaptado a las necesidades emocionales del alumnado.

Ante este panorama, se hace imprescindible una transformación profunda en el sistema educativo. La necesidad de reconfigurar los enfoques pedagógicos, valorando las dimensiones emocionales tanto como las cognitivas, se presenta como una prioridad urgente. Para ello, resulta esencial incluir la educación emocional de manera sistemática y estructural dentro del currículo escolar, brindar formación continua y especializada al profesorado en competencias emocionales, y construir entornos educativos seguros y positivos que promuevan el bienestar integral de los estudiantes.

Desde la óptica de la salud pública, la implementación de una educación emocional sólida desde la infancia no solo favorece el desarrollo integral de los niños, sino que también actúa como un pilar clave para la prevención de futuros trastornos mentales. Proporcionar a los niños herramientas para gestionar el estrés, fomentar la empatía y desarrollar resiliencia es fundamental para garantizar su bienestar emocional a lo largo de su vida.

En este sentido, se proponen una serie de **acciones concretas a corto plazo** que pueden marcar el inicio de una transformación real en el ámbito educativo:

- **Diseño de un plan piloto de formación emocional para docentes**, que permita evaluar su impacto y escalabilidad en diferentes contextos escolares.
- **Inclusión obligatoria de contenidos emocionales en el currículo infantil**, integrados de forma transversal en todas las áreas de aprendizaje.
- **Evaluación anual del bienestar emocional en los centros escolares**, mediante instrumentos adaptados que permitan detectar necesidades, prevenir riesgos y diseñar intervenciones efectivas.

En última instancia, si verdaderamente aspiramos a una educación que prepare a los niños para enfrentar los desafíos de la vida, debemos situar las emociones en el núcleo del proyecto educativo. La salud mental de las futuras generaciones dependerá en gran medida de los esfuerzos que realicemos hoy para integrar la educación emocional en nuestras aulas, asegurando que cada niño reciba las herramientas necesarias para prosperar no solo en el ámbito académico, sino también en su vida personal y social.

## **Referencias bibliográficas**

- Aguilar, F. (2002). *Plasticidad cerebral*. Rev. Med, 41(1), 55-64
- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de España*, 101 (1), 56-68.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., Navarro, E., López, E., Pérez, J, C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional*

- en la infancia y adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13 (1), 41- 49.
- Calero, M, D., Carles, R., Mata, S., y Navarro, E. (2010) Diferencias en habilidades y conductas entre grupos de preescolares de alto y bajo rendimiento escolar. *Relieve*, 16, (12), 1-17
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia
- Collell, J., & Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Traç. Revista dels mestres de la Garrotxa*, 37, 8–10.
- Del Campo, E. (2021, octubre 28). *Más allá del aprendizaje académico*. Fundación Europea Sociedad y Educación. <https://www.sociedadeducacion.org/>
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid; Santillana-UNESCO
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29,1-6.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 23 (3), 85-108.
- Ferragut, M., y Fierro A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104
- Filella, G, Ribes, R, Agulló, M. J., y Soldevila, A. (2002). Formación del profesorado: Asesoramiento sobre educación emocional en centros de infantil y primaria. *Educar*, 30, 159-167
- Gardner, H. (1985). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D., y Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar
- Immordino-Yang, M. H. (2015). *Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience*. Nueva York: W. W. Norton & Company.
- Ibarrola, B., & Delfos, E. (2005). *Sentir y pensar: Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM.

- Jiménez, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69–79.
- Lozano, G. M., Mabel, F., & López, Y. (2022). Competencias socioemocionales en docentes de primaria y secundaria: Una revisión sistemática. *Páginas de Educación*, 15(1), 1–22. <https://doi.org/10.22235/pe.v15i1.2598>
- Ortiz, T. (2010). *Neurociencia y educación*. Alianza Editorial
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M, A. (2008). *La inteligencia emocional como competencia básica en la formación inicial de los profesores: algunas evidencias*. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*. 15, 6(2) ,437-454.