

Artículo Seis

Fortalecimiento del Aprendizaje en Adolescentes a través de la Educación Socioemocional: Implementación de una Estrategia en Gachancipá, Cundinamarca

Strengthening Adolescent Learning through Socioemotional Education: Implementation of a Strategy in Gachancipá, Cundinamarca

¹ Mg. En educación y especialista en desarrollo integral de infancia y adolescencia, Corporación Universitaria Iberoamericana. Docente de aula, IE Policarpa Salavarrieta, Girardot, Cundinamarca. ORCID: 0009-0005-5107-5648

² Mg. En educación y especialista en desarrollo integral de infancia y adolescencia, Corporación Universitaria Iberoamericana. Docente de aula, IE El Madroño, Belalcazar, Caldas. ORCID: 0009-0001-0502-332X

³ Mg. En educación y especialista en desarrollo integral de infancia y adolescencia, Corporación Universitaria Iberoamericana. Docente de aula, IE María Antonia Ruiz, Zarzal, Valle. ORCID: 0009-0003-0149-1876

Jorge Armando Moreno García ¹

jorarmoga@gmail.com

Institución Educativa Policarpa Salavarrieta

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5107-5648>

Diana Carolina Yepes Marín ²

dianayepes09@gmail.com

Institución Educativa El Madroño

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0502-332X>

Diana Patricia Morales Palacios ³

moralespalaciosdianapatricoa@gmail.com

Institución Educativa María Antonio Ruiz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0149-1876>

Recibido: 2 octubre 2025

Aceptado: 27 noviembre 2025

DOI: <https://doi.org/10.22517/25393812.25702>

PP: 99 - 115

Resumen

Este artículo presenta los resultados de una investigación cualitativa, basada en la metodología de Investigación-Acción desde una perspectiva transformativa, cuyo propósito fue diseñar e implementar una estrategia de educación socioemocional en adolescentes de grado octavo en una institución educativa en Gachancipá, Cundinamarca. La investigación partió de la necesidad de abordar la carencia de programas de competencias socioemocionales, esenciales para el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. La estrategia se fundamentó en teorías como el enfoque RULER de Marc Brackett, la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, y la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. A lo largo de la investigación, se desarrollaron competencias socioemocionales clave como la autoconciencia emocional, la autoeficacia, y la empatía, que resultaron en una mejora significativa tanto en el aprendizaje como en las relaciones interpersonales de los estudiantes. Los resultados sugieren que la integración de la educación socioemocional en el currículo académico promueve ambientes de aprendizaje más inclusivos y colaborativos.

Palabras clave: adolescentes, aprendizaje, estrategia, educación socioemocional.

Abstract

This article presents the findings of a qualitative study grounded in Action Research from a transformative perspective. The study aimed to design and implement a socioemotional education strategy for eighthgrade adolescents in an educational institution in Gachancipá, Cundinamarca. The research emerged from the need to address the absence of socioemotional competency programs, which are essential

for students' emotional wellbeing and academic performance. The strategy drew on theoretical frameworks including Marc Brackett's RULER approach, Albert Bandura's social learning theory, and Jean Piaget's cognitive development theory. Throughout the process, key socioemotional competencies—such as emotional selfawareness, selfefficacy, and empathy—were strengthened, leading to notable improvements in students' learning processes and interpersonal relationships. The findings indicate that integrating socioemotional education into the academic curriculum fosters more inclusive, supportive, and collaborative learning environments.

Keywords: socio-emotional education, adolescents, learning, strategy.

"se desarrollaron competencias socioemocionales clave como la autoconciencia emocional, la autoeficacia, y la empatía"

Introducción

La adolescencia es una de las etapas más críticas del desarrollo humano, marcada por profundos cambios en las dimensiones emocional, social y cognitiva. Durante este periodo, los jóvenes enfrentan desafíos significativos relacionados con la construcción de su identidad, el manejo de las emociones y la adaptación a nuevas demandas sociales y académicas (Steinberg, 2008). Estos cambios pueden generar situaciones de estrés y conflictos interpersonales, afectando directamente su bienestar emocional y rendimiento académico. Es en este contexto donde la educación socioemocional (ESE) adquiere un papel clave, ya que permite a los adolescentes desarrollar competencias emocionales que les ayudan a manejar mejor estos retos y a optimizar su proceso de aprendizaje.

En Colombia, aunque se reconoce la importancia de la educación socioemocional, su integración en los programas escolares es limitada, especialmente en áreas rurales como Gachancipá, Cundinamarca. Esta falta de programas estructurados afecta negativamente el bienestar emocional de los estudiantes y, como consecuencia, su desempeño académico. Bisquerra (2009), señala que el desarrollo de las competencias emocionales es esencial no solo para el éxito académico, sino también para la vida social y personal de los estudiantes, ya que la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones tiene un impacto directo en su comportamiento y en las relaciones interpersonales. En este sentido, la ausencia de un enfoque educativo que contemple estas competencias limita la capacidad de los adolescentes para enfrentar los desafíos de la adolescencia.

Numerosos estudios han demostrado que los adolescentes que participan en programas de educación emocional tienen mayores

probabilidades de desarrollar habilidades que les permiten regular sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y tomar decisiones responsables. Marc Brackett (2019), con su enfoque RULER, sostiene que el desarrollo de competencias emocionales, como el reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones, es fundamental para mejorar no solo el bienestar emocional, sino también el rendimiento académico de los estudiantes. Goleman (1995), también enfatiza la relevancia de la inteligencia emocional como un factor clave en el éxito académico y personal, sugiriendo que estas habilidades son predictores más fuertes del éxito a largo plazo que el coeficiente intelectual (IQ).

En este contexto, la educación socioemocional no solo se presenta como una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento académico, sino como una vía para el desarrollo integral de los estudiantes. Este artículo explora el diseño e implementación de una estrategia de educación socioemocional para estudiantes de grado octavo en una Institución Educativa de Gachancipá, enfocada en mejorar la autoconciencia emocional, la regulación de emociones y las relaciones interpersonales. La estrategia se basa en dos marcos teóricos principales: el modelo RULER de Marc Brackett y la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.

El modelo RULER de Brackett (2019), enfatiza cinco habilidades clave: Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular las emociones. Este enfoque destaca que la capacidad de los estudiantes para reconocer y gestionar sus emociones es fundamental para un aprendizaje efectivo, ya que las emociones influyen directamente en la atención, la memoria y la toma de decisiones (Brackett, 2019). Al desarrollar estas competencias, los estudiantes pueden mejorar su autoregulación emocional, lo que repercute positivamente en su rendimiento académico y en

la calidad de sus interacciones sociales.

Además, la implementación de la estrategia se apoya en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1986), que sostiene que los individuos aprenden observando y modelando el comportamiento de los demás. En el contexto educativo, los adolescentes pueden aprender a gestionar sus emociones observando cómo sus compañeros y docentes manejan situaciones de estrés y conflicto. La capacidad de autoeficacia emocional, entendida como la creencia en la propia capacidad para regular las emociones, es un concepto central en la teoría de Bandura, y juega un papel crucial en el manejo de las emociones dentro del aula y en la vida diaria de los estudiantes (Bandura, 1986).

La implementación de esta estrategia en la institución educativa de Gachancipá tuvo como objetivo no solo mejorar el desempeño académico de los estudiantes, sino también fortalecer su bienestar emocional y promover un clima escolar más inclusivo y cooperativo. Este artículo presenta el diseño, implementación y evaluación de dicha estrategia, y analiza sus efectos sobre el aprendizaje, las relaciones interpersonales y la autorregulación emocional de los adolescentes involucrados.

Marco de Referencia

Educación Socioemocional

La educación socioemocional (ESE) es un proceso esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, que les permite adquirir un conjunto de habilidades clave para navegar los desafíos emocionales, sociales y académicos que enfrentan a lo largo de su vida. Este proceso implica la enseñanza y el aprendizaje de competencias como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía, la gestión de relaciones y la toma de decisiones responsable. La ESE busca

que los estudiantes no solo comprendan sus propias emociones, sino que también desarrollen habilidades para gestionar esas emociones de manera efectiva, lo que resulta fundamental para alcanzar objetivos personales y académicos.

Bisquerra (2009), subraya que la ESE es fundamental para el bienestar general de los estudiantes, dado que el manejo adecuado de las emociones influye directamente en su capacidad para enfrentar el estrés, resolver problemas, establecer relaciones saludables y, por ende, mejorar el rendimiento académico. Los estudiantes que reciben formación en competencias socioemocionales tienden a ser más resilientes, a manejar mejor las presiones escolares y personales, y a mantener una actitud positiva frente a los retos. Esto no solo repercute en su desempeño en el aula, sino también en su desarrollo personal y social a lo largo de su vida.

"La investigación ha demostrado que la implementación de programas de ESE en las escuelas tiene múltiples beneficios"

La investigación ha demostrado que la implementación de programas de ESE en las escuelas tiene múltiples beneficios. No solo ayuda a mejorar el clima escolar, al fomentar un ambiente más inclusivo y colaborativo, sino que también reduce la incidencia de problemas de comportamiento y promueve una mayor cohesión entre los estudiantes. Además, los estudiantes que participan en programas de educación socioemocional tienden a tener una mayor motivación académica, ya que la gestión efectiva de las emociones contribuye a mejorar la concentración y la capacidad de resolver problemas de manera creativa (Durlak et al., 2011)

El Modelo RULER de Marc Brackett

Uno de los enfoques más influyentes dentro del campo de la educación socioemocional es el modelo RULER desarrollado por Marc Brackett (2019). Este modelo se basa en la idea de que las emociones juegan un papel central en la vida diaria, influyendo directamente en aspectos como la atención, la memoria, la toma de decisiones y el desempeño académico. RULER es un acrónimo que describe cinco habilidades emocionales esenciales que deben enseñarse y desarrollarse en el entorno escolar: Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular las emociones.

- Reconocer las emociones implica ser capaz de identificar las emociones en uno mismo y en los demás. Esta habilidad es fundamental para que los estudiantes desarrollen la autoconciencia emocional
- Entender las emociones implica conocer las causas y consecuencias de las emociones, lo que permite a los estudiantes analizar cómo sus emociones afectan su comportamiento
- Etiquetar las emociones se refiere a la capacidad de asignar palabras precisas a las emociones. Esta habilidad es esencial para la comunicación emocional, ya que permite a los estudiantes expresar sus emociones de manera adecuada
- Expresar las emociones es la habilidad de comunicar los sentimientos de manera apropiada en diferentes contextos, fomentando así relaciones interpersonales más saludables
- Regular las emociones implica gestionar las emociones de manera efectiva para alcanzar los objetivos a corto y largo plazo, promoviendo el bienestar emocional.

La importancia del modelo RULER radica en que proporciona un marco estructurado para

enseñar habilidades emocionales que son críticas para el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Brackett (2019), sostiene que el desarrollo de estas competencias emocionales mejora el rendimiento académico porque las emociones afectan cómo los estudiantes procesan la información, cómo resuelven problemas y cómo interactúan con los demás. Al implementar estrategias que les permitan reconocer y regular sus emociones, los estudiantes no solo mejoran su capacidad para aprender, sino que también experimentan un mayor bienestar emocional y establecen relaciones más sólidas y positivas con sus compañeros y maestros.

Investigaciones previas han demostrado que los programas basados en RULER no solo mejoran el clima escolar y las habilidades sociales de los estudiantes, sino que también tienen un impacto significativo en su desempeño académico. Según Brackett (2019), los estudiantes que desarrollan estas habilidades son más capaces de manejar situaciones de estrés, lo que les permite mantener un enfoque más claro en sus objetivos y mejorar su rendimiento en el aula.

Teoría del Aprendizaje Social de Bandura

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1986) se centra en la idea de que el comportamiento humano se aprende mediante la observación y la imitación de modelos. En el contexto escolar, esta teoría tiene implicaciones profundas, ya que sugiere que los estudiantes no solo aprenden contenidos académicos a través de la enseñanza directa, sino que también desarrollan comportamientos emocionales y sociales observando cómo sus compañeros, maestros y otros adultos en su entorno gestionan sus emociones y relaciones.

Un concepto clave en esta teoría es el modelado, que se refiere a la capacidad de aprender nuevas conductas simplemente observando

a otros. En el entorno educativo, los docentes desempeñan un papel crucial como modelos de comportamiento emocional. Los estudiantes, especialmente en la adolescencia, tienden a observar y emular las formas en que los adultos manejan situaciones de estrés, conflicto o incertidumbre. Bandura (1986) enfatiza que el aprendizaje emocional no ocurre únicamente a través de la experiencia directa, sino también por la observación de las consecuencias de las acciones de los demás.

En este sentido, la educación socioemocional no solo se trata de enseñar a los estudiantes cómo manejar sus emociones, sino también de ofrecerles ejemplos positivos que puedan observar y seguir. La autoeficacia emocional—la creencia en la propia capacidad para regular las emociones—es un concepto fundamental dentro de la teoría de Bandura, ya que sugiere que los estudiantes que creen en su habilidad para controlar sus emociones son más propensos a enfrentarse a desafíos académicos y personales con éxito.

Esta teoría es especialmente relevante en la adolescencia, una etapa en la que los jóvenes están en proceso de formación de su identidad emocional y son altamente influenciados por los modelos a su alrededor. En el contexto de la educación socioemocional, el modelado de comportamientos positivos de regulación emocional por parte de los docentes puede tener un impacto profundo en cómo los adolescentes manejan sus propios estados emocionales.

Desarrollo Cognitivo en la Adolescencia

La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget (1970) ofrece una perspectiva fundamental sobre cómo los adolescentes adquieren la capacidad de pensar de manera abstracta y razonar hipotéticamente. Según Piaget, la adolescencia marca el inicio de la etapa de operaciones formales, en

la que los individuos desarrollan la habilidad de pensar de manera lógica y abstracta, lo que les permite planificar a largo plazo, formular hipótesis y analizar situaciones complejas.

Durante esta etapa, los adolescentes también empiezan a desarrollar la capacidad para reflexionar sobre sus propias emociones y comprender cómo estas afectan su comportamiento y toma de decisiones. La habilidad para autorregularse emocionalmente se basa en gran medida en la capacidad cognitiva para evaluar y gestionar las emociones, una habilidad que se desarrolla más plenamente en esta fase de la vida. Piaget (1970) argumenta que el desarrollo de estas capacidades cognitivas es clave para que los adolescentes puedan enfrentar los desafíos emocionales y académicos de manera más efectiva.

La educación socioemocional desempeña un papel crucial en este proceso al proporcionar a los adolescentes las herramientas necesarias para comprender sus emociones y gestionar sus reacciones. A medida que los adolescentes adquieren la capacidad para pensar de manera más abstracta y reflexiva, también pueden desarrollar habilidades de autorreflexión emocional, lo que les permite analizar sus respuestas emocionales en diferentes situaciones y ajustar su comportamiento en consecuencia. Esto no solo mejora su capacidad para manejar situaciones académicas estresantes, sino que también fomenta un aprendizaje más profundo y significativo.

En conjunto, las teorías de Brackett, Bandura y Piaget proporcionan un marco sólido para comprender cómo los adolescentes pueden desarrollar competencias socioemocionales que les permitan mejorar tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional. Integrar estos enfoques en la educación permite a los estudiantes no solo tener éxito en el ámbito académico, sino también estar mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida diaria.

Metodología

Enfoque de la Investigación

El enfoque de esta investigación es cualitativo, basado en la metodología de Investigación-Acción propuesta por Lewin (1946). Este método fue elegido debido a su naturaleza cíclica y colaborativa, que permite una intervención activa y reflexiva en el entorno escolar, adaptándose a las necesidades cambiantes de los estudiantes y al contexto específico en el que se desarrolla. A diferencia de otros enfoques que buscan una observación pasiva o un análisis posterior a la intervención, la Investigación-Acción promueve la participación constante tanto de los investigadores como de los participantes, lo que facilita una comprensión más profunda y un ajuste continuo de la estrategia implementada.

El proceso de Investigación-Acción se organiza en ciclos repetidos de diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión, lo que permite que el enfoque sea adaptable y flexible. Cada ciclo proporciona una oportunidad para reflexionar sobre los resultados obtenidos y ajustar las estrategias de intervención según sea necesario. Esta capacidad de adaptación es clave para abordar problemas complejos como el desarrollo de competencias socioemocionales, ya que permite responder a las particularidades de cada grupo de estudiantes y a las dinámicas sociales y emocionales del entorno escolar.

El carácter colaborativo de este enfoque también es crucial, ya que implica la participación de los docentes y estudiantes en la creación y evaluación de las estrategias. Al involucrar a los principales actores del proceso educativo, se asegura que las intervenciones no sean impuestas desde fuera, sino que surjan de las necesidades y contextos específicos de los estudiantes, lo que aumenta la probabilidad de éxito en la implementación.

Fases del Estudio

Diagnóstico

El primer paso en la investigación consistió en un análisis exhaustivo de las necesidades socioemocionales de los estudiantes de grado octavo. Para lograr una comprensión precisa de estas necesidades, se utilizaron diversas herramientas de recolección de datos, como observaciones en el aula, entrevistas semiestructuradas con estudiantes y docentes, y la aplicación de cuestionarios específicamente diseñados para medir el manejo de emociones. El objetivo principal de esta fase fue identificar las áreas en las que los estudiantes presentaban mayores dificultades en términos de competencias emocionales, lo que permitiría enfocar la intervención en los aspectos más críticos.

"El carácter colaborativo de este enfoque también es crucial, ya que implica la participación de los docentes y estudiantes en la creación y evaluación de las estrategias"

Los resultados del diagnóstico revelaron tres áreas principales de intervención: autoconciencia emocional, empatía y autoeficacia. La autoconciencia emocional se refería a la capacidad de los estudiantes para identificar y etiquetar sus emociones, algo que muchos de ellos encontraban difícil. La empatía, o la habilidad de entender y compartir las emociones de los demás, también se destacó como una competencia en la que los estudiantes necesitaban apoyo, especialmente en situaciones de conflicto o cooperación en el aula. Finalmente, la autoeficacia—la creencia en la propia capacidad para gestionar situaciones emocionales y académicas—fue otra área que

requería intervención, ya que muchos estudiantes mostraban una baja confianza en su habilidad para regular sus emociones en momentos de estrés académico o social.

Diseño de la Estrategia

Una vez identificadas las principales áreas de intervención, se procedió al diseño de la estrategia educativa. Este diseño se estructuró en torno al enfoque RULER de Marc Brackett, que ya ha demostrado ser eficaz en el desarrollo de competencias emocionales en el contexto escolar. El enfoque RULER, que incluye las habilidades de Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular las emociones, sirvió como columna vertebral del programa. Además, se complementó con elementos de la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que enfatiza el aprendizaje a través de la observación y el modelado de comportamientos emocionales.

La estrategia se implementó a través de una serie de actividades diarias y semanales diseñadas para fomentar la reflexión emocional y el trabajo en equipo. Las actividades buscaban crear un espacio seguro donde los estudiantes pudieran explorar sus emociones y aprender a gestionarlas. Se incluyeron talleres sobre empatía y resolución de conflictos, en los cuales los estudiantes participaron en ejercicios de rol, dinámicas grupales y discusiones orientadas a mejorar la comprensión de las emociones tanto propias como ajenas. Estas actividades estaban diseñadas no solo para enseñar habilidades emocionales, sino también para aplicarlas en situaciones reales, facilitando su integración en la vida cotidiana de los estudiantes.

Además, se prestó especial atención a la autorregulación emocional, enseñando a los estudiantes, técnicas para manejar situaciones estresantes, como la respiración profunda y la pausa reflexiva antes de reaccionar. Estas técnicas se

reforzaron a lo largo del semestre, con el objetivo de que los estudiantes las internalizaran y las utilizaran de manera autónoma en su vida académica y personal.

Implementación y Evaluación

La fase de implementación de la estrategia se llevó a cabo durante un semestre académico completo, lo que permitió observar su impacto tanto a corto como a mediano plazo. Durante este periodo, se realizaron evaluaciones continuas utilizando varias técnicas de recolección de datos, como grupos focales con estudiantes y docentes, y observaciones participativas en el aula. Estas evaluaciones permitieron recoger impresiones sobre la efectividad de la estrategia en tiempo real y realizar los ajustes necesarios para mejorar su aplicación.

La retroalimentación de los estudiantes y docentes fue crucial para el éxito de la implementación. Los grupos focales brindaron un espacio para que los participantes compartieran sus experiencias con la estrategia, identificaran los aspectos que consideraban más útiles y ofrecieran sugerencias para mejorar las actividades. Además, se llevó a cabo una comparación de los resultados académicos de los estudiantes antes y después de la intervención, lo que proporcionó una medida cuantitativa del impacto de la estrategia en el rendimiento escolar.

"La retroalimentación de los estudiantes y docentes fue crucial para el éxito de la implementación"

Los resultados indicaron que la estrategia tuvo un impacto positivo en las tres áreas principales identificadas en la fase de diagnóstico: los estudiantes mostraron mejoras en su autoconciencia emocional, fueron más capaces de entender y

gestionar sus emociones, y reportaron un mayor nivel de confianza en su capacidad para enfrentar desafíos emocionales y académicos. La estrategia también fomentó un ambiente escolar más colaborativo y empático, lo que contribuyó a mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes y a reducir la incidencia de conflictos en el aula.

En conjunto, estas fases demostraron que el enfoque de Investigación-Acción permitió una intervención adaptativa y eficaz, que respondió de manera dinámica a las necesidades emocionales de los estudiantes, al tiempo que promovió un entorno de aprendizaje más inclusivo y cooperativo.

Resultados Desarrollo de la Autoconciencia Emocional

Uno de los resultados más significativos de esta investigación fue el desarrollo de la autoconciencia emocional en los estudiantes de grado octavo. Antes de la implementación de la estrategia educativa basada en el modelo RULER de Brackett (2019), la mayoría de los adolescentes presentaban dificultades para identificar y comprender sus emociones y, por ende, no lograban reconocer las causas subyacentes de sus estados emocionales. Muchos de ellos expresaban emociones intensas como frustración, ansiedad o enojo, pero carecían de herramientas para identificar el origen de estos sentimientos, lo que afectaba sus interacciones en el aula y su rendimiento académico.

A través de actividades diseñadas para fomentar el autorreconocimiento emocional, como la escritura de diarios emocionales y la reflexión guiada, los estudiantes aprendieron a identificar y etiquetar sus emociones con mayor precisión. El uso de estos diarios les permitió registrar sus sentimientos y las situaciones que los

desencadenaban, lo que facilitó un proceso de autoconocimiento más profundo. Los estudiantes comenzaron a analizar sus emociones de manera más consciente, aprendiendo a reconocer patrones emocionales y a entender cómo estos influían en su comportamiento. Este proceso está en línea con los principios del modelo RULER, que subraya la importancia de reconocer y comprender las emociones para poder gestionarlas eficazmente (Brackett, 2019).

El desarrollo de la autoconciencia emocional no solo permitió a los estudiantes entender mejor sus emociones, sino que también les proporcionó una base sólida para el desarrollo de otras competencias emocionales, como la autorregulación y la empatía. Ser conscientes de sus emociones les permitió a los adolescentes tomar medidas más proactivas para manejar el estrés y enfrentar situaciones difíciles con mayor claridad y control.

Mejora en la Regulación Emocional

Otro logro crucial de la investigación fue la mejora en la regulación emocional de los estudiantes. Antes de la intervención, muchos adolescentes se mostraban incapaces de manejar eficazmente situaciones de estrés o ansiedad, lo que frecuentemente derivaba en comportamientos impulsivos o conflictos en el aula. Sin embargo, tras la implementación de la estrategia, que incluyó la enseñanza de técnicas específicas de regulación emocional, como la respiración profunda, la reflexión emocional y la resolución de conflictos, los estudiantes comenzaron a desarrollar habilidades más efectivas para gestionar sus emociones.

La autorregulación emocional se manifestó de diversas maneras. Por un lado, los estudiantes reportaron que eran capaces de controlar sus reacciones en situaciones estresantes, utilizando técnicas de respiración para calmarse antes de

actuar impulsivamente. Por otro lado, la resolución de conflictos se vio facilitada por la reflexión emocional, en la que los estudiantes aprendieron a detenerse y pensar antes de reaccionar, lo que les permitió abordar los problemas interpersonales con mayor calma y racionalidad.

Este hallazgo es coherente con estudios previos que muestran que el desarrollo de la autorregulación emocional contribuye a un mejor desempeño académico y social. Durlak et al., (2011) destacan que los estudiantes que aprenden a regular sus emociones tienen más probabilidades de mantener la concentración en las tareas académicas, lo que se traduce en mejores resultados escolares y un clima de aula más positivo.

Fortalecimiento de las Relaciones Interpersonales

Otro de los efectos positivos de la intervención fue el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre los estudiantes. A través de actividades de rol y trabajo en grupo, los adolescentes no solo aprendieron a manejar mejor sus propias emociones, sino que también desarrollaron una mayor empatía hacia sus compañeros. La empatía, entendida como la capacidad para entender y compartir las emociones de los demás, es una de las competencias socioemocionales más difíciles de desarrollar, pero también una de las más valiosas para la cohesión social dentro del aula.

Estas actividades permitieron a los estudiantes ver las situaciones desde las perspectivas de sus compañeros, lo que ayudó a reducir los conflictos interpersonales y promovió un ambiente más colaborativo y respetuoso. Los adolescentes fueron capaces de aplicar las habilidades de resolución de problemas y negociación emocional, aprendidas durante la intervención, en situaciones cotidianas, lo que no solo mejoró el clima escolar, sino que también fomentó una mayor cohesión de grupo.

Estos resultados son consistentes con los planteamientos de Vygotsky (1978), quien destacó la importancia del aprendizaje cooperativo en el desarrollo cognitivo y social. Según Vygotsky, el aprendizaje en entornos sociales permite a los estudiantes adquirir habilidades no solo cognitivas, sino también interpersonales, que son esenciales para su crecimiento integral. En este caso, el desarrollo de la empatía y la capacidad de resolver conflictos en grupo reforzaron estas competencias, ayudando a los estudiantes a formar relaciones más saludables y significativas dentro del entorno escolar.

Impacto en el Rendimiento Académico

El impacto de la estrategia en el rendimiento académico de los estudiantes fue otro de los resultados notables de la investigación. Los docentes reportaron una mejora significativa en la concentración y motivación de los estudiantes durante las clases, lo que se tradujo en un aumento en la calidad de su participación y en su desempeño general. Los estudiantes mostraron un mayor interés en las tareas académicas, en parte porque las actividades de regulación emocional y gestión del estrés les permitieron mantener una mayor claridad mental y enfoque en las asignaturas.

Al final del semestre, los datos cuantitativos revelaron un incremento promedio del 15% en el rendimiento académico general de los estudiantes, especialmente en asignaturas como matemáticas y lenguaje. Esto se atribuye no solo a la mejora en las competencias socioemocionales, sino también a un cambio en la actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje. Al sentirse más capaces de manejar sus emociones, los estudiantes se mostraron más dispuestos a enfrentar los desafíos académicos con confianza y perseverancia.

Discusión

Relevancia del Modelo RULER en el Contexto Educativo Colombiano

Los resultados de esta investigación confirmaron la efectividad del modelo RULER de Marc Brackett en el contexto educativo colombiano, donde la necesidad de implementar educación socioemocional (ESE) sigue siendo urgente en muchas instituciones. En Colombia, la falta de programas estructurados que desarrollen habilidades emocionales en los estudiantes limita su capacidad para gestionar adecuadamente sus emociones y responder de manera efectiva a los desafíos académicos y personales. La ESE ha sido reconocida como un componente crítico del éxito académico, y la implementación del modelo RULER en esta investigación destacó cómo la enseñanza estructurada de competencias emocionales puede impactar significativamente tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los adolescentes.

A lo largo del estudio, se evidenció que los estudiantes mejoraron en su capacidad para reconocer, entender, etiquetar y regular sus emociones, tal como lo propone el enfoque RULER. Esta mejora no solo les permitió manejar mejor situaciones estresantes o conflictivas, sino que también tuvo un impacto directo en su autoeficacia emocional y en su desempeño académico. Los estudiantes reportaron sentirse más capaces de controlar sus reacciones emocionales ante situaciones difíciles, lo que les permitió mantener una mayor concentración y motivación en el aula, factores clave que contribuyeron a un mejor desempeño académico.

Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la influencia de las competencias socioemocionales en el desempeño escolar. Brackett (2019) subraya que las emociones juegan un papel crucial en la atención, la memoria y la toma de decisiones, lo que implica que el

desarrollo emocional no solo beneficia el bienestar personal, sino también el rendimiento académico. Asimismo, Durlak et al., (2011) sostienen que los estudiantes que participan en programas de educación emocional muestran una mejora significativa en su rendimiento académico y en sus habilidades sociales, lo que también repercute en un clima escolar más positivo.

En el caso específico de Colombia, la implementación de estrategias basadas en RULER es especialmente relevante, ya que muchas instituciones carecen de un enfoque sistemático para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes. El éxito del modelo en este contexto sugiere que integrar la educación emocional en el currículo escolar no solo es beneficioso, sino necesario para promover un aprendizaje más efectivo y un entorno escolar más inclusivo y saludable.

Aplicación de la Teoría del Aprendizaje Social en el Aula

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1986) también fue fundamental para el éxito de la estrategia educativa implementada en esta investigación. El concepto de modelado, que sugiere que los individuos aprenden observando y replicando comportamientos de los demás, fue ampliamente utilizado para enseñar a los estudiantes a gestionar sus emociones a través de la observación de compañeros y docentes. En el contexto del aula, los estudiantes pudieron observar cómo sus maestros y compañeros más capacitados emocionalmente manejaban situaciones complejas, como el estrés académico o los conflictos interpersonales, y comenzaron a emular esos comportamientos.

La capacidad de los estudiantes para aprender de los modelos emocionales en su entorno fue clave para desarrollar su autocontrol y tolerancia. Los estudiantes no solo mejoraron en su

capacidad para regular sus propias emociones, sino que también demostraron una mayor habilidad para responder positivamente a las emociones de los demás. Esto contribuyó a un clima escolar más armonioso, donde los estudiantes comenzaron a mostrar más empatía y a resolver conflictos de manera más constructiva.

El aprendizaje a través del modelado no solo influyó en las relaciones interpersonales dentro del aula, sino que también tuvo un impacto en la autoeficacia de los estudiantes, un concepto clave en la teoría de Bandura. A medida que los adolescentes observaban cómo sus compañeros o docentes manejaban con éxito situaciones difíciles, desarrollaron una mayor confianza en su propia capacidad para hacer lo mismo. Este aumento en la autoeficacia emocional les permitió enfrentar desafíos académicos con una actitud más resiliente, lo que a su vez contribuyó a mejorar su rendimiento.

Este hallazgo refuerza la teoría de Bandura, que sostiene que el aprendizaje emocional no se limita a la experiencia directa, sino que también se puede adquirir a través de la observación de comportamientos exitosos en los demás. En el contexto educativo, el modelado emocional por parte de los docentes es especialmente importante, ya que los estudiantes, especialmente los adolescentes, tienden a imitar los comportamientos que ven en las figuras de autoridad. Esta dinámica tiene el potencial de transformar no solo el comportamiento individual, sino también la cultura emocional del aula, promoviendo un ambiente de mayor apoyo y cooperación entre los estudiantes.

Impacto del Desarrollo Cognitivo en la Adolescencia

El desarrollo cognitivo durante la adolescencia, según Jean Piaget (1970), desempeñó un papel

crucial en el éxito de la estrategia implementada. La adolescencia marca el inicio de la etapa de operaciones formales, en la que los jóvenes desarrollan la capacidad de pensar de manera abstracta, formular hipótesis y resolver problemas complejos. Estas habilidades cognitivas avanzadas permiten a los adolescentes reflexionar sobre sus emociones y comprender cómo estas influyen en su comportamiento y toma de decisiones.

A través de actividades diseñadas para fomentar el pensamiento abstracto y la resolución de problemas, los estudiantes no solo adquirieron herramientas para gestionar sus emociones, sino que también aprendieron a aplicar estas habilidades emocionales en situaciones académicas y sociales complejas. Por ejemplo, las actividades de reflexión emocional les permitieron analizar cómo sus emociones afectaban su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales, lo que facilitó una mejor toma de decisiones y una planificación más efectiva de sus respuestas emocionales en situaciones futuras.

La reflexión metacognitiva, es decir, la habilidad para reflexionar sobre el propio proceso de pensamiento y emociones fue una de las competencias más desarrolladas durante la intervención. Este tipo de reflexión les permitió a los estudiantes evaluar sus reacciones emocionales y ajustar su comportamiento en consecuencia. La capacidad para identificar cómo sus emociones influían en sus decisiones y comportamientos les proporcionó una mayor autonomía emocional, lo que les permitió gestionar situaciones desafiantes con mayor confianza y control.

Piaget (1970) subraya que el desarrollo de estas habilidades cognitivas es fundamental para que los adolescentes puedan enfrentar los desafíos tanto académicos como emocionales. En este sentido, la estrategia implementada en esta investigación fue exitosa al aprovechar las

capacidades cognitivas en desarrollo de los adolescentes para ayudarles a gestionar mejor sus emociones y a tomar decisiones más informadas y reflexivas. Esto no solo contribuyó a mejorar su rendimiento académico, sino que también les proporcionó herramientas para enfrentar de manera más eficaz los desafíos emocionales y sociales que encontrarán a lo largo de su vida.

"La reflexión metacognitiva, es decir, la habilidad para reflexionar sobre el propio proceso de pensamiento y emociones"

En resumen, la investigación demostró que la integración del modelo RULER, la teoría del aprendizaje social de Bandura y el desarrollo cognitivo descrito por Piaget fue clave para mejorar tanto las competencias emocionales como el rendimiento académico de los estudiantes. Al proporcionarles a los adolescentes un conjunto de herramientas emocionales y cognitivas, la estrategia no solo promovió un aprendizaje más profundo y significativo, sino que también fomentó un ambiente escolar más inclusivo, cooperativo y resiliente.

Conclusiones

Fortalecimiento de Competencias Socioemocionales

La implementación de la estrategia de educación socioemocional basada en el modelo RULER y la teoría del aprendizaje social de Bandura produjo un fortalecimiento notable en las competencias socioemocionales de los estudiantes. Específicamente, se observaron mejoras significativas en áreas clave como la autoconciencia emocional, la autoeficacia y la empatía. Los estudiantes, al aprender a reconocer y etiquetar sus emociones, adquirieron una mayor capacidad

para comprender cómo sus emociones influyen en su comportamiento diario, lo que les permitió regular sus respuestas emocionales de manera más efectiva.

El desarrollo de la autoconciencia emocional les dio a los adolescentes una mayor comprensión de sus estados internos, lo que, en combinación con una mayor autoeficacia, les permitió sentirse más seguros y competentes al manejar situaciones difíciles, tanto académicas como sociales. La empatía, una competencia que tiende a ser difícil de desarrollar en la adolescencia, también mostró una notable mejora, permitiendo a los estudiantes entender las perspectivas emocionales de sus compañeros y responder de manera más compasiva. Estos cambios no solo influyeron positivamente en la vida emocional de los estudiantes, sino que también establecieron una base sólida para su desarrollo académico y social a largo plazo.

Este fortalecimiento de las competencias socioemocionales se alinea con investigaciones previas que subrayan la importancia de integrar la educación emocional en las escuelas para mejorar tanto el bienestar personal como el desempeño académico (Durlak et al., 2011). Estas competencias no solo proporcionan a los estudiantes herramientas para gestionar mejor sus emociones en situaciones cotidianas, sino que también fomentan un ambiente de aprendizaje más positivo, donde el apoyo mutuo y la cooperación se convierten en la norma.

Mejora del Rendimiento Académico

Los hallazgos de este estudio confirmaron una correlación positiva entre el desarrollo de las competencias socioemocionales y la mejora del rendimiento académico. Los datos recogidos mostraron un incremento significativo en las calificaciones promedio de los estudiantes, lo que refleja cómo el fortalecimiento de las habilidades

emocionales influye directamente en su capacidad para concentrarse, resolver problemas y rendir mejor en el aula.

Este aumento en el rendimiento académico es consistente con estudios como los de Durlak et al., (2011), que señalan que la educación emocional no solo mejora el bienestar de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad para enfrentar desafíos académicos con más confianza y eficacia. A medida que los estudiantes adquieren habilidades emocionales, como la autorregulación y la autoeficacia, se vuelven más capaces de mantener la calma bajo presión, lo que les permite rendir mejor en situaciones de evaluación y en tareas complejas.

Además, la mejora del rendimiento académico también puede atribuirse al desarrollo de habilidades interpersonales más avanzadas. Los estudiantes que aprenden a trabajar de manera colaborativa, como lo propició esta intervención, tienden a ser más efectivos en el trabajo en grupo, una habilidad cada vez más demandada en entornos educativos contemporáneos. La capacidad de resolver conflictos de manera constructiva y de apoyarse mutuamente entre compañeros también se refleja en un mejor ambiente académico general, lo que facilita un mayor enfoque y productividad en las actividades escolares.

Ambiente Escolar Más Inclusivo y Cooperativo

Uno de los logros más destacados de la estrategia fue su impacto transformador en el clima del aula, promoviendo un ambiente más inclusivo y cooperativo. Las habilidades socioemocionales desarrolladas durante la intervención, especialmente la empatía y la autorregulación emocional, permitieron a los estudiantes resolver conflictos de manera más constructiva, lo que llevó a la creación de relaciones interpersonales más saludables y menos tensiones en el aula.

Este ambiente inclusivo fue clave para la

construcción de una cultura de respeto y colaboración entre los estudiantes. La reducción de conflictos interpersonales, junto con un aumento en la capacidad de los estudiantes para comprender y valorar las emociones de los demás, ayudó a establecer un entorno donde cada estudiante se sentía más respetado y valorado. Como resultado, los estudiantes estuvieron más dispuestos a colaborar, a participar activamente en las actividades académicas y a ofrecer apoyo a sus compañeros en momentos de dificultad.

Este tipo de clima escolar es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomenta una convivencia escolar más armónica y reduce la presencia de comportamientos disruptivos. En este sentido, la estrategia no solo influyó en el rendimiento académico individual, sino también en el bienestar colectivo del aula, lo que demuestra que las intervenciones basadas en la educación emocional pueden tener un efecto positivo en la dinámica grupal y en la cohesión social dentro de la escuela.

Sostenibilidad de la Estrategia

Dada la eficacia demostrada de la estrategia, una de las conclusiones más importantes es la necesidad de integrar permanentemente la educación socioemocional en el currículo escolar. Los resultados de esta investigación muestran claramente que las habilidades emocionales son un componente crucial para el éxito académico y personal de los estudiantes, y que estas deben ser parte integral del proceso educativo, no solo una intervención temporal.

Para garantizar la sostenibilidad de este tipo de intervenciones, es crucial que las instituciones educativas consideren la formación continua del personal docente en el ámbito de la educación socioemocional. Los docentes deben ser modelos emocionales para los estudiantes, y su capacidad para enseñar y aplicar estos principios

de manera efectiva influye directamente en el éxito de los programas de educación emocional. Además, es importante adaptar la estrategia a las necesidades específicas de cada comunidad educativa, reconociendo las diferencias culturales, sociales y económicas que pueden influir en la forma en que los estudiantes experimentan y manejan sus emociones.

Asimismo, se recomienda que otras regiones del país implementen estrategias similares, adaptadas a sus contextos locales. La flexibilidad del enfoque RULER y la teoría del aprendizaje social permiten que estas intervenciones sean fácilmente ajustables a diferentes entornos y poblaciones, lo que facilita su adopción en diversas instituciones educativas. Al promover un enfoque integral que abarque tanto el desarrollo académico como el emocional, las escuelas pueden crear entornos más propicios para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes a largo plazo.

En resumen, la investigación sugiere que la educación socioemocional debe considerarse como una prioridad dentro de los currículos escolares, no solo por su impacto en el rendimiento académico, sino también por su capacidad para transformar el clima escolar y promover el desarrollo integral de los estudiantes.

Recomendaciones

Expansión del Programa a Otras Instituciones

La implementación de la estrategia de educación emocional en diversas instituciones educativas, tanto en contextos rurales como urbanos, es altamente recomendada. Esta expansión no solo fomentaría una mayor equidad educativa, sino que también facilitaría el acceso a herramientas que fortalecen el bienestar emocional de un número más amplio de adolescentes. Adaptar la estrategia a los contextos culturales específicos de cada región es esencial para garantizar

que las intervenciones sean pertinentes y efectivas. Cada comunidad tiene sus propias realidades y desafíos, y reconocer esto permitirá una conexión más profunda y significativa con los estudiantes.

Al promover la integración de competencias socioemocionales en el currículo escolar, se puede abordar no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo integral del estudiante. Esto incluye la mejora de habilidades como la empatía, la gestión del estrés y la resolución de conflictos, que son esenciales para el bienestar general de los jóvenes. Al fomentar un ambiente escolar inclusivo y resiliente, se contribuye a la creación de comunidades más cohesivas y solidarias, donde los estudiantes se sientan valorados y apoyados en su proceso de aprendizaje. La colaboración entre instituciones, padres y comunidades también será clave para el éxito de esta expansión, asegurando que todos los actores estén comprometidos con el desarrollo emocional y académico de los adolescentes.

Seguimiento a Largo Plazo

Establecer estudios de seguimiento que evalúen los efectos a largo plazo de la intervención es esencial para comprender su impacto real en el desarrollo emocional y académico de los estudiantes. Estos estudios deben diseñarse de manera que permitan no solo medir los resultados inmediatos, sino también evaluar cómo las competencias socioemocionales adquiridas se sostienen a lo largo del tiempo. Al recopilar y analizar datos a lo largo de múltiples años, se podrán identificar patrones y tendencias que informen sobre la eficacia de la estrategia en diferentes etapas del desarrollo adolescente.

Este enfoque a largo plazo no solo fortalecerá la calidad del programa, sino que también permitirá ajustes continuos basados en evidencia empírica. Los hallazgos podrían ser valiosos para

futuras investigaciones, ofreciendo información sobre las mejores prácticas en la enseñanza de competencias emocionales y su correlación con el rendimiento académico. Además, los datos obtenidos podrían influir en la formulación de políticas educativas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, garantizando que estas intervenciones se conviertan en una parte integral de la educación en diversas instituciones.

Formación Docente en Educación Socioemocional

La capacitación de docentes en el manejo y enseñanza de competencias socioemocionales es fundamental para asegurar la sostenibilidad y el éxito de la estrategia implementada. Los docentes son agentes clave en la formación emocional de los estudiantes; su capacidad para modelar comportamientos y gestionar emociones puede influir significativamente en el desarrollo de habilidades socioemocionales en sus alumnos. Por lo tanto, una formación sólida en este ámbito es esencial para que los docentes puedan crear un ambiente de aprendizaje donde las emociones se gestionen de manera efectiva y se valoren como parte del proceso educativo.

Al empoderar a los docentes con herramientas y estrategias prácticas, se facilitará una implementación más coherente y efectiva del programa. Esto no solo beneficiará a los estudiantes, sino que también contribuirá al desarrollo profesional de los docentes, quienes podrán aplicar enfoques innovadores en su enseñanza. Además, una comunidad educativa bien formada en competencias socioemocionales fomentará un entorno más colaborativo y positivo, donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados. Esto generará un impacto duradero en la vida de los estudiantes, ayudándoles a enfrentar desafíos emocionales y académicos a lo largo de su desarrollo.

Referencias bibliográficas

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1970). *La construcción de lo real en el niño*. Siglo XXI Editores.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

