

Desarrollo de competencias socioemocionales: Propuesta para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria

Judys M. Peralta y Vivian Estrada Sentí

Programa Doctoral consorciado de Ciencias de la educación universidad UCATECI, República Dominicana
Licperalta0192@hotmail.com

Vivian Estrada Sentí

¹Profesora, Directora de calidad en posgrado y coordinadora académica de programas de maestría de la Universidad Central del Este. vestrada@uce.edu.do

Recibido 4 dic 2025 Aceptado 27 feb. 2026

RESUMEN

Los desafíos actuales en la educación secundaria demandan estrategias innovadoras para el desarrollo integral de los estudiantes, siendo la inteligencia emocional una competencia fundamental para el bienestar personal y el éxito académico. El presente estudio tuvo como objetivo diseñar una propuesta pedagógica para fortalecer las competencias socioemocionales en estudiantes del Nivel Secundario del Distrito Educativo de Cotuí, República Dominicana. Se implementó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, mediante entrevistas aplicadas a docentes. Profesor Juan Emilio Bosch y Francisco Henríquez y Carvajal. Los resultados revelaron que la mayoría del personal docente son mujeres con experiencia significativa y formación académica sólida. Se identificó la ira y la agresividad como principal dificultad emocional, siendo los conflictos entre compañeros el principal detonante. Las competencias emocionales trabajadas incluyen autoestima, empatía y gestión emocional, evaluadas mediante observación sistemática. Los principales desafíos identificados fueron: tiempo curricular limitado, dificultad de adaptación a la diversidad y carencia de formación específica. Como respuesta, se diseñó el programa *Cultivando Emociones*, fundamentado en el modelo de Mayer y Salovey, que incluye talleres de alfabetización emocional, capacitación docente y estrategias de promoción del bienestar. La propuesta integra técnicas innovadoras como diarios reflexivos y mindfulness, con evaluación continua del progreso estudiantil.

PALABRAS CLAVE: competencias emocionales; inteligencia emocional; educación secundaria; bienestar estudiantil

ABSTRACT

Current challenges in secondary education demand innovative strategies for the integral development of students. Emotional intelligence emerges as a fundamental competency for personal well-being and academic success. This study aimed to design a pedagogical proposal to strengthen socioemotional competencies in secondary school students from the Educational District of Cotuí, Dominican Republic. A qualitative approach with a phenomenological design was implemented, using structured interviews applied to teachers from Liceo Profesor Juan Emilio Bosch and Liceo Francisco Henríquez y Carvajal. Results revealed that most teachers are women with significant experience and solid academic training. Anger and aggression were identified as the main emotional difficulty, with peer conflicts being the primary trigger. The competencies addressed include self-esteem, empathy, and emotional management, evaluated through systematic observation. The main challenges identified were limited curricular time, difficulty adapting to diversity and lack of specific training. In response, the *Cultivando Emociones* program was designed, based on the Mayer and Salovey model, including emotional literacy workshops, teacher training, and well-being promotion strategies. The proposal integrates innovative techniques such as reflective journals and mindfulness, with continuous evaluation of student progress.

KEYWORDS: emotional competencies; emotional intelligence; secondary education; student well-being

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se ha convertido en un atributo fundamental para el desarrollo holístico de los estudiantes en el nivel educativo actual. Brackett y Rivers (2021) señalan que la inteligencia emocional en la adolescencia es un predictor significativo del éxito académico, profesional y personal a largo plazo. Durante esta etapa crucial, los jóvenes

atravesan cambios físicos, cognitivos y emocionales que requieren habilidades específicas para navegarlos con éxito. La educación secundaria constituye una fase de formación donde se establecen las bases para el bienestar emocional futuro. En este sentido, Fernández y Extremera (2020) afirman que la implementación de programas de inteligencia emocional en el ámbito educativo no solo mejora el clima escolar, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida adulta con mayor resiliencia y adaptabilidad.

Esta visión es integral para la incorporación sistemática de la formación en competencias emocionales en la educación. No obstante, en el contexto de la República Dominicana, particularmente en el Distrito Educativo de Cotuí, existen desafíos marcados en cuanto a la gestión emocional de los estudiantes. Problemas como la dificultad en la regulación de la ira, los comportamientos disruptivos y los conflictos interpersonales requieren intervenciones estructuradas. Estos patrones han sido documentados en instituciones educativas dominicanas, lo que evidencia la necesidad de desarrollar programas específicos (Pacheco y López-, 2019).

La falta de inteligencia emocional también tiene implicaciones en la salud mental universitaria. Jiménez et al. (2024) destacan que los estudiantes con niveles bajos en esta competencia tenían 2.4 veces más probabilidades de desarrollar ansiedad o depresión durante su formación. A nivel institucional, esto se traduce en un aumento de la deserción y en un deterioro general del bienestar psicológico. Velázquez y Rodríguez (2023) estiman que las universidades dominicanas presentan tasas de deserción cercanas al 35% en carreras de ciencias sociales, en gran parte por la incapacidad de los estudiantes para gestionar la presión académica.

El rol de los docentes y orientadores como facilitadores del desarrollo emocional demanda una formación especializada y apoyo institucional. Como sostienen Cejudo y López (2022), la formación del profesorado en inteligencia emocional no solo beneficia a los estudiantes, sino que también mejora el bienestar y la efectividad de los propios educadores, creando un ciclo positivo de enseñanza y aprendizaje. El presente estudio surge de una necesidad identificada en dos centros educativos del Distrito: el Liceo Profesor Juan Emilio Bosch y el Liceo Francisco Henríquez y Carvajal. A partir de un diagnóstico inicial, se evidenció la prevalencia de problemas emocionales entre los estudiantes y las barreras existentes para abordarlos adecuadamente. Esta investigación explora, desde la evidencia empírica, el diseño de una propuesta integral para fortalecer competencias socioemocionales adaptada a las necesidades específicas de dicha población estudiantil.

DESARROLLO

Fundamentación teórica de la inteligencia emocional

De acuerdo con Mayer y Salovey (2023), la inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás, para guiar eficazmente el pensamiento y el comportamiento. Este modelo multidimensional comprende cuatro ramas: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional. En el contexto educativo, esta capacidad trasciende lo individual y adquiere una dimensión social significativa. Durlak et al. (2021) confirman que los programas de aprendizaje socioemocional que abordan específicamente la resolución de conflictos y la empatía han demostrado reducir significativamente la violencia escolar y mejorar el clima en el aula.

Durante la adolescencia, las competencias emocionales se ven influenciadas por la maduración neurobiológica y el desarrollo psicosocial. Brackett et al. (2019) advierten que los adolescentes que carecen de habilidades adecuadas para gestionar sus emociones, especialmente la ira, tienen más probabilidades de involucrarse en comportamientos de riesgo y experimentar dificultades académicas y sociales. Esta evidencia refuerza la urgencia de implementar intervenciones sistemáticas y tempranas en las instituciones educativas.

Actualmente se reconoce que los c educación superior desarrollen iniciativas que integren la dimensión emocional. Este reconocimiento de los aspectos emocionales como determinantes de la adaptación de los estudiantes ha generado un interés renovado por estudiar la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico universitario, así como en otras variables motivacionales y actitudinales relevantes para el éxito en la educación superior (Parker et al., 2024).

En una investigación realizada por Gutiérrez et. al. (2023) plantean que el bienestar psicológico de los universitarios se ve fortalecido significativamente cuando se promueve el desarrollo de habilidades emocionales. La inteligencia emocional no solo incide en el éxito académico, sino que también protege contra síntomas de depresión y ansiedad, favoreciendo una adaptación emocional más saludable a la vida universitaria.

Contexto institucional y desafíos identificados

La educación superior constituye una etapa determinante en la formación profesional, donde los estudiantes no solo adquieren conocimientos teóricos y técnicos, sino que también desarrollan competencias sociales y emocionales que influyen directamente en su desempeño académico y futuro laboral. En este proceso, la inteligencia emocional ha cobrado un papel protagónico, al ser considerada un factor que incide significativamente en la motivación, la adaptación universitaria y la gestión de las demandas académicas.

El Distrito Educativo de Cotuí, ubicado en la provincia de Sánchez Ramírez, alberga una diversidad de instituciones educativas con alta matrícula estudiantil. Los liceos Profesor Juan Emilio Bosch y Francisco Henríquez y Carvajal presentan problemas relacionados con el afrontamiento emocional de los estudiantes. Si bien el personal docente posee experiencia significativa —un capital humano clave para innovar—, se requiere complementar esta trayectoria con formación específica en educación emocional. Como señalan García et al. (2021), la formación continua y la experiencia docente son factores determinantes en la calidad educativa. Fragoso (2019) añade que la integración exitosa de la educación emocional en el currículo depende no solo de la formación especializada del profesorado, sino también del compromiso institucional.

METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, orientado a comprender las experiencias vividas por docentes y orientadores en relación con la inteligencia emocional estudiantil. Según Hernández Sampieri et al. (2018), el enfoque cualitativo “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”. El estudio fue observacional y descriptivo, sin manipulación experimental de variables.

La población estuvo constituida por docentes de los dos liceos mencionados. Como instrumento de recolección de datos se empleó una entrevista estructurada que exploró: características sociodemográficas, percepción sobre dificultades emocionales estudiantiles, competencias socioemocionales trabajadas, métodos de evaluación y desafíos de implementación. Las entrevistas se aplicaron de manera presencial, garantizando confidencialidad y consentimiento informado. El procesamiento de datos se realizó mediante análisis temático (Brinkmann y Kvale, 2021), que incluyó transcripción, codificación, identificación de patrones, categorización e interpretación contextualizada.

Resultados

Características sociodemográficas del personal educativo

La composición fue mayoritariamente femenina (71.7%), con concentración etaria en los rangos de 31-40 años (36.7%) y 41-50 años (35%). El 53.3% posee entre 10 y 20 años de servicio, y el 26.7% cuenta con más de 20 años. En cuanto a formación académica, el 58.3% tiene licenciatura, el 25% especialidad y el 13.3% maestría.

Dificultades emocionales en los estudiantes

La ira y agresividad constituyen la principal dificultad (38%), seguida por ansiedad y estrés académico (28%). Los problemas de baja autoestima afectan al 18%, las dificultades para relacionarse con los demás al 10% y la desmotivación académica al 6%. Los conflictos entre compañeros fueron señalados como el principal detonante.

Competencias emocionales trabajadas en el aula

Autoestima (30%), empatía (24%) y gestión emocional (20%) son las competencias más abordadas. En menor medida se trabajan: resolución de conflictos (12%), comunicación asertiva (8%) y trabajo en equipo (6%).

Desafíos de implementación

El tiempo curricular limitado representa el 52% de los desafíos, seguido por la dificultad de adaptación a la diversidad estudiantil (22%), carencia de formación específica (15%), falta de recursos materiales (7%) y resistencia al cambio (4%).

Análisis de resultados

La composición predominantemente femenina y la experiencia acumulada del personal docente coinciden con las tendencias nacionales y constituyen un activo para la implementación de programas innovadores (García et al., 2021).

En la siguiente tabla se muestran una comparación de las principales dificultades emocionales en los dos centros objetos de estudio. En ella se aprecia que la ira y agresividad, así como ansiedad y el estrés son las principales dificultades emocionales que están presente.

| Dificultad emocional | Liceo Juan Emilio Bosch (%) | Liceo Francisco Henríquez y Carvajal (%) |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| Ira y agresividad | 42 | 34 |
| Ansiedad y estrés académico | 25 | 31 |
| Baja autoestima | 18 | 18 |
| Dificultades de relación | 10 | 10 |
| Desmotivación académica | 5 | 7 |

Tabla 1: Principales dificultades emocionales

El predominio de la ira y agresividad es consistente con lo planteado por Brackett et al. (2019), quienes asocian déficits en autorregulación emocional con comportamientos conflictivos. La comorbilidad con ansiedad y tristeza sugiere,

siguiendo a Zins y Elias (2018), la necesidad de intervenciones holísticas. Las competencias actualmente abordadas se alinean con el modelo de Mayer et al. (2019), pero requieren sistematización. El tiempo curricular limitado como principal obstáculo evidencia la necesidad de un compromiso institucional que asigne recursos específicos (Fragoso-Luzuriaga, 2019). La falta de formación específica refuerza la urgencia de programas de capacitación docente.

Propuesta: Programa “Cultivando Emociones”

Con base en los hallazgos del diagnóstico, se diseñó el programa *Cultivando Emociones*, fundamentado en el modelo de Mayer y Salovey (2023), que integra las cuatro ramas de la inteligencia emocional. El programa forma parte del modelo propuesto. Este se estructura en cuatro ejes:



Figura 1. Sobre el programa “Cultivando emociones”

Seguendo a Fernández-Berrocal y Extremera (2020), “los programas efectivos de inteligencia emocional deben integrar componentes preventivos, de desarrollo y de intervención, adaptados a la población objetivo”. La evaluación es continua y permite ajustes sistemáticos. La implementación contempla fases progresivas: sensibilización institucional, capacitación del equipo, ejecución piloto con evaluación formativa y expansión gradual.

Como resultado principal de la presente investigación se desarrolla un modelo **para fortalecer la inteligencia emocional** que contribuya a mejorar **el rendimiento académico y bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la carrera de Orientación Escolar, Universidad Tecnológica del Cibao Oriental, UTECO**. Se plantea como un resultado esencial la implementación de un plan de acción orientado a la preparación y formación emocional de los docentes. Estos no solo cumplen la función de facilitadores del aprendizaje, sino que también constituyen acciones de regulación emocional dentro del entorno universitario para lo cual integra varios componentes. El modelo enfatiza la importancia de gestionar y desarrollar recursos educativos como guías, talleres, programas de entrenamiento y materiales de apoyo que promuevan el fortalecimiento de habilidades socioemocionales tales como la autorregulación, la empatía, la automotivación, la conciencia emocional y las relaciones interpersonales.

Impacto esperado y sostenibilidad

La sostenibilidad se garantiza mediante la formación de equipos institucionales, la integración curricular de contenidos socioemocionales y el establecimiento de rutinas permanentes. Como señalan Berger et al. (2022), la institucionalización de prácticas socioemocionales requiere cambios culturales profundos. El involucramiento familiar mediante talleres y comunicación escuela-familia es crucial, tal como argumentan (Zins y Elias, 2018).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos coinciden con los reportados por Extremera et al. (2023) en un estudio con adolescentes españoles, donde la ira y la agresividad también fueron las emociones problema más prevalentes (34% vs. 38% en nuestro estudio). Sin embargo, a diferencia de investigaciones realizadas en contextos europeos, donde el estrés académico suele ser el principal detonante (Brackett y Rivers, 2021), en el contexto dominicano los conflictos entre pares ocupan un lugar central. Esta diferencia sugiere la necesidad de adaptar culturalmente los programas de inteligencia emocional, priorizando estrategias de resolución de conflictos y habilidades sociales

La aplicación de este modelo genera un entorno educativo emocionalmente competente, que potencia la **mejora del rendimiento académico**, a través de una mayor capacidad de concentración, manejo del estrés y resolución de conflictos, así como un **bienestar psicológico sostenido**, promoviendo la autoestima, la satisfacción con la vida y la reducción de síntomas de ansiedad o desmotivación.

CONCLUSIONES

El desarrollo de competencias socioemocionales constituye un imperativo educativo en la formación integral de estudiantes de secundaria. Los hallazgos evidencian necesidades significativas en el manejo de la ira, los conflictos interpersonales y el estrés académico. El perfil del personal docente —con experiencia y formación sólida— representa un activo valioso, aunque se requiere capacitación especializada en educación emocional. Las competencias actualmente trabajadas necesitan sistematización, diversificación e integración curricular efectiva. Los desafíos identificados (tiempo limitado, dificultades de adaptación y carencia formativa) demandan soluciones estructurales.

El programa *Cultivando Emociones* constituye una respuesta integral, fundamentada en evidencia teórica y empírica. Su implementación progresiva y evaluación continua permitirá generar impactos significativos en el bienestar estudiantil y el clima institucional. La sostenibilidad dependerá de la formación continua, los cambios culturales profundos que reconozcan la centralidad de las competencias socioemocionales en una educación de calidad. Se recomienda una implementación piloto en las instituciones estudiadas, con evaluación rigurosa que permita documentar buenas prácticas y potencial expansión a otros centros del Distrito Educativo 16-01 y otras regionales del país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2022). Bienestar socioemocional en el contexto escolar: La mirada de los docentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(1), 119-127.
2. Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161.
3. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2021). Transforming students' lives with social and emotional learning. En R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 368-388). Routledge.
4. Brinkmann, S., & Kvale, S. (2021). *Doing interviews* (2nd ed.). SAGE Publications.
5. Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2022). Efectos de un programa de educación emocional en docentes de educación secundaria. *Revista de Educación*, 398, 187-213.

6. Durlak, J. A., Mahoney, J. L., Bohnert, A. M., & Parente, M. E. (2021). Developing social and emotional competencies: A meta-analysis of universal school-based programs. En K. R. Harris, S. Graham, & T. Urdan (Eds.), *APA educational psychology handbook* (Vol. 2, pp. 405-432). American Psychological Association.
7. Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2020). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
8. Fragoso-Luzuriaga, R. (2019). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 10(28), 110-125.
9. García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., Pérez-Ferra, M., & Quijano-López, R. (2021). Relación entre experiencia docente y desarrollo de competencias emocionales. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(1), 57-72.
10. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
11. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2019). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
12. Mayer, J. D., & Salovey, P. (2023). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Basic Books.
13. Pacheco-Salazar, B., & López-Yáñez, J. (2019). Educación emocional en República Dominicana: Desafíos y perspectivas. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(1), 45-62.
14. Zins, J. E., & Elias, M. J. (2018). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.

Derechos de autor 2026: Judys Peralta



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0.