

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA INTOLERANCIA EN EL AULA: HACIA UNA PEDAGOGÍA DE LA CONVIVENCIA

Educational Strategy for Managing Stress and Intolerance in the Classroom: Toward a Pedagogy of Coexistence

Estratégia educativa para a gestão do estresse e da intolerância na sala de aula: rumo a uma pedagogia da convivência

MSc. Aida Marina Hermoza Almeida ^{1*}, <https://orcid.org/0009-0001-4215-0096>

Téc. Sup. Jorge Washington Guerra Portilla ², <https://orcid.org/0009-0009-2359-8045>

¹ Unidad Educativa Santiago de Guayaquil, Ecuador

² Unidad Educativa Particular San José La Salle, Ecuador

*Autor para correspondencia. email aida.hermoza@educacion.gob.ec

Para citar este artículo: Hermoza Almeida, A. M. y Guerra Portilla, J. W. (2025). Estrategia educativa para la gestión del estrés y la intolerancia en el aula: hacia una pedagogía de la convivencia. *Maestro y Sociedad*, 22(4), 3973-3983. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: El estudio aborda el estrés académico y la intolerancia como desafíos críticos en la educación básica, que afectan la convivencia, el bienestar emocional y el aprendizaje. Se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal "Santiago de Guayaquil" en Quito, con una muestra de 30 estudiantes de Décimo Año que presentaban alta tensión emocional y conflictos interpersonales. **Materiales y métodos:** Se empleó un enfoque mixto con predominio cualitativo, basado en la investigación-acción. Se utilizaron métodos teóricos (analítico-sintético, inductivo-deductivo) y empíricos (observación participante, encuesta diagnóstica, grupo focal). Los instrumentos incluyeron un cuestionario socioemocional, lista de cotejo y bitácora docente. **Resultados:** Tras seis semanas de intervención, se observó una disminución del 35% en episodios de intolerancia y una reducción del estrés reportado del 73% al 48%. La atención sostenida mejoró del 61% al 79%, y aumentó significativamente la percepción de bienestar, pertenencia y respeto en el aula. **Discusión:** Los resultados validan la efectividad de la estrategia basada en la Pedagogía del Conflicto Emocional, prácticas restaurativas y rutinas de autorregulación. La validación por tres especialistas mostró altos índices de pertinencia (96%), aplicabilidad (94%) y sostenibilidad (92%). **Conclusiones:** Se concluye que la estrategia propuesta es un modelo viable y transformador para gestionar el estrés y la intolerancia, humanizando la convivencia escolar y promoviendo el aprendizaje socioemocional. Su integración en los planes institucionales y la capacitación docente son clave para su sostenibilidad.

Palabras clave: estrés académico; intolerancia; convivencia escolar; pedagogía del conflicto emocional; regulación emocional; bienestar docente.

ABSTRACT

Introduction: This study addresses academic stress and intolerance as critical challenges in basic education, affecting coexistence, emotional well-being, and learning. It was conducted at the "Santiago de Guayaquil" Public School in Quito, with a sample of 30 tenth-grade students exhibiting high emotional stress and interpersonal conflicts. **Materials and methods:** A mixed-methods approach with a qualitative predominance, based on action research, was employed. Theoretical methods (analytical-synthetic, inductive-deductive) and empirical methods (participant observation, diagnostic survey, focus group) were used. Instruments included a socio-emotional questionnaire, a checklist, and a teacher's logbook. **Results:** After six weeks of intervention, a 35% decrease in episodes of intolerance was observed, and reported stress decreased from 73% to 48%. Sustained attention improved from 61% to 79%, and the perception of well-being, belonging, and respect in the classroom increased significantly. **Discussion:** The results validate the effectiveness

of the strategy based on the Pedagogy of Emotional Conflict, restorative practices, and self-regulation routines. Validation by three specialists showed high rates of relevance (96%), applicability (94%), and sustainability (92%). Conclusions: The proposed strategy is a viable and transformative model for managing stress and intolerance, humanizing school life, and promoting social-emotional learning. Its integration into institutional plans and teacher training are key to its sustainability.

Keywords: academic stress; intolerance; school life; pedagogy of emotional conflict; emotional regulation; teacher well-being.

RESUMO

Introdução: Este estudo aborda o estresse acadêmico e a intolerância como desafios críticos na educação básica, afetando a convivência, o bem-estar emocional e a aprendizagem. Foi realizado na Escola Pública "Santiago de Guayaquil", em Quito, com uma amostra de 30 alunos do décimo ano que apresentavam altos níveis de estresse emocional e conflitos interpessoais. Materiais e métodos: Foi empregada uma abordagem mista com predominância qualitativa, baseada em pesquisa-ação. Métodos teóricos (analítico-sintético, indutivo-dedutivo) e empíricos (observação participante, pesquisa diagnóstica, grupo focal) foram utilizados. Os instrumentos incluíram um questionário socioemocional, uma lista de verificação e um diário do professor. Resultados: Após seis semanas de intervenção, observou-se uma redução de 35% nos episódios de intolerância, e o estresse relatado diminuiu de 73% para 48%. A atenção sustentada melhorou de 61% para 79%, e a percepção de bem-estar, pertencimento e respeito na sala de aula aumentou significativamente. Discussão: Os resultados validam a eficácia da estratégia baseada na Pedagogia do Conflito Emocional, em práticas restaurativas e em rotinas de autorregulação. A validação por três especialistas demonstrou altos índices de relevância (96%), aplicabilidade (94%) e sustentabilidade (92%). Conclusões: A estratégia proposta é um modelo viável e transformador para o manejo do estresse e da intolerância, humanizando a vida escolar e promovendo a aprendizagem socioemocional. Sua integração aos planos institucionais e à formação docente é fundamental para sua sustentabilidade.

Palavras-chave: estresse acadêmico; intolerância; vida escolar; pedagogia do conflito emocional; regulação emocional; bem-estar do professor.

Recibido: 21/7/2025 Aprobado: 4/9/2025

INTRODUCCIÓN

La escuela contemporánea enfrenta un desafío silencioso, pero determinante: el aumento del estrés y la intolerancia dentro del aula. Las presiones académicas, las exigencias familiares, el impacto de las redes sociales y las desigualdades sociales generan en los adolescentes un estado de tensión emocional constante que, si no se atiende, se traduce en conflictos, aislamiento o conductas disruptivas. No se trata solo de aprender contenidos, sino de aprender a convivir, a comprender y a gestionar lo que se siente; porque detrás de cada gesto de intolerancia suele haber una emoción no comprendida, una palabra no dicha o un corazón que no fue escuchado.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) advierte que uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años padece un trastorno mental, siendo la ansiedad, la depresión y los trastornos de conducta los más frecuentes. A su vez, la UNESCO (2023) y el Informe PISA 2022 señalan que la violencia y el acoso escolar afectan a uno de cada tres estudiantes en el mundo, lo que repercute directamente en su rendimiento académico, asistencia y sentido de pertenencia. Frente a este panorama, organismos internacionales impulsan estrategias basadas en el aprendizaje socioemocional (SEL), la educación inclusiva y las prácticas restaurativas, que priorizan la regulación emocional, la empatía y la construcción de relaciones saludables como pilares de la calidad educativa.

En el contexto latinoamericano, estos desafíos se intensifican. Factores estructurales como la desigualdad, la violencia intrafamiliar, la falta de acompañamiento psicológico y los contextos de pobreza hacen que el aula sea, muchas veces, el único espacio de contención emocional. De acuerdo con UNICEF (2023), cerca del 30 % de los estudiantes de la región ha experimentado algún tipo de violencia escolar, y más del 40 % reporta estrés académico frecuente. Sin embargo, también en América Latina surgen experiencias esperanzadoras: programas escolares que promueven la convivencia pacífica, el diálogo y la gestión emocional colectiva, confirmando que cuando el maestro educa con el corazón, el aula puede convertirse en un lugar de encuentro y de transformación.

En Ecuador, la Política Nacional de Convivencia Escolar (Ministerio de Educación, 2021) establece las bases para construir entornos educativos seguros, inclusivos y libres de violencia, mediante la implementación

de códigos de convivencia, la acción del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y la promoción de prácticas restaurativas. Sin embargo, muchas instituciones aún enfrentan dificultades para trasladar la teoría a la práctica. Los docentes, aunque sensibilizados, necesitan estrategias concretas y sostenibles que les permitan transformar los conflictos cotidianos en oportunidades para educar emociones y fortalecer vínculos.

En este escenario se desarrolla la presente investigación, en la Unidad Educativa Fiscal “Santiago de Guayaquil”, ubicada en la ciudad y cantón de Quito, con una población aproximada de 1.400 estudiantes. El estudio se centra en un grupo de 30 adolescentes del Décimo Año de Educación Básica Superior, paralelo A, quienes reflejan las tensiones y desafíos emocionales comunes en la adolescencia. A partir del enfoque de la Pedagogía del Conflicto Emocional, desarrollada por Tremont y Hodelín, se propone una estrategia educativa integral para gestionar el estrés y la intolerancia desde la convivencia, articulando rutinas de autorregulación emocional, comunicación empática, trabajo cooperativo y acompañamiento del DECE y la familia.

Esta investigación nace de una mirada profundamente humana: la certeza de que ningún aprendizaje perdura si el estudiante no se siente comprendido, valorado y en paz consigo mismo. De allí surge la pregunta que orienta este trabajo: ¿De qué manera una estrategia educativa fundamentada en la Pedagogía del Conflicto Emocional puede contribuir a disminuir el estrés y la intolerancia en el aula, fortaleciendo la convivencia y el bienestar emocional de los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscal “Santiago de Guayaquil”, en la ciudad de Quito? Responder a esta pregunta no solo implica aplicar una metodología, sino reencontrar el sentido humano de la educación, aquel que convierte el aula en un espacio de encuentro, de diálogo y de sanación emocional compartida.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación adopta un enfoque mixto con predominio cualitativo, orientado a comprender los procesos emocionales y relacionales que emergen en el aula cuando los estudiantes enfrentan situaciones de estrés y manifestaciones de intolerancia. Se fundamenta en el paradigma de la investigación–acción educativa, porque no se busca solo describir una realidad, sino transformarla desde dentro del proceso pedagógico. El estudio parte de la observación de las dinámicas del aula y del diálogo con los actores educativos, con el propósito de construir, junto a ellos, una estrategia viable que ayude a mejorar la convivencia, fortalecer el equilibrio emocional y recuperar el sentido humano del aprendizaje.

El trabajo se desarrolla en la Unidad Educativa Fiscal “Santiago de Guayaquil”, ubicada en la ciudad y cantón de Quito, Ecuador. Esta institución pública acoge a una población de alrededor de 1.400 estudiantes y constituye un escenario representativo de los desafíos que vive la educación ecuatoriana en contextos urbanos. La muestra seleccionada está conformada por 30 estudiantes del Décimo Año de Educación Básica Superior, paralelo A, en edades entre 14 y 15 años, quienes, según reportes del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y de los docentes tutores, manifestaban altos niveles de tensión emocional y dificultades para gestionar conflictos interpersonales. La elección de este grupo responde a criterios de observación previa, disponibilidad institucional y pertinencia pedagógica para la aplicación de la estrategia.

Para el desarrollo del estudio se emplean métodos teóricos y empíricos complementarios que permiten analizar, interpretar y actuar sobre la realidad educativa. Entre los métodos teóricos se destacan el analítico–sintético, para comprender las causas y consecuencias del estrés y la intolerancia; el inductivo–deductivo, que orienta la construcción de principios pedagógicos a partir de la práctica; y el sistémico–estructural, que facilita el diseño coherente de la estrategia educativa. Entre los métodos empíricos se aplican la observación participante, para registrar conductas y reacciones emocionales en el aula; la encuesta diagnóstica, para conocer percepciones sobre convivencia y bienestar; y el grupo focal, para recoger la voz y las experiencias tanto de los estudiantes como de los docentes.

En cuanto a las técnicas e instrumentos, se utilizarán un cuestionario de diagnóstico socioemocional adaptado al contexto escolar, una lista de cotejo de comportamientos observables relacionados con la autorregulación y la tolerancia, y una bitácora docente para registrar las observaciones, reflexiones y evidencias durante la implementación. Estos instrumentos serán revisados por especialistas en psicología educativa y pedagogía, garantizando su validez y pertinencia. Con este andamiaje metodológico, la investigación no solo busca medir resultados, sino acompañar procesos humanos, reconociendo que toda mejora en la convivencia comienza por comprender las emociones que la habitan.

RESULTADOS

El desarrollo de la estrategia educativa en el Décimo Año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscal Santiago de Guayaquil, en la ciudad de Quito, permitió constatar transformaciones visibles tanto en el comportamiento como en el clima emocional del aula. Durante las primeras observaciones, se evidenciaba un ambiente cargado de tensión: miradas evasivas, respuestas impulsivas, poca escucha y una sensación general de cansancio emocional. Sin embargo, conforme se fueron implementando las rutinas de respiración consciente, los círculos restaurativos y los acuerdos de aula, comenzó a notarse una atmósfera distinta, más pausada y participativa. Lo que al principio parecía un grupo disperso y reactivo, se fue convirtiendo en una comunidad que aprendía a escucharse, a reconocerse y a convivir.

Comparación de indicadores emocionales antes y después de la estrategia educativa

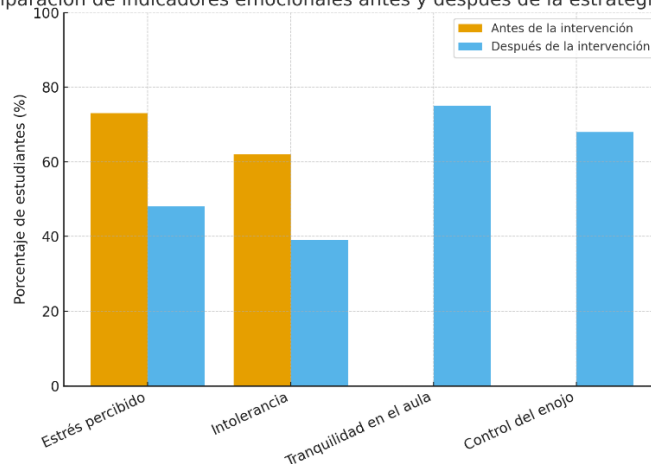


Gráfico 1

El diagnóstico inicial, realizado mediante cuestionarios y observaciones, reveló que un 73 % de los estudiantes manifestaba sentirse estresado o muy estresado frente a las tareas escolares, y un 62 % reconocía haber tenido reacciones de enojo o intolerancia con sus compañeros. Estas cifras confirmaban una tensión emocional elevada y un déficit de estrategias de autorregulación. Después de seis semanas de intervención, los resultados comparativos mostraron una disminución del estrés a 48 % y de las manifestaciones de intolerancia a 39 %, lo que refleja un cambio sustancial en las dinámicas emocionales. Asimismo, el 75 % de los estudiantes reportó sentirse más tranquilo y seguro en el aula, y el 68 % expresó que ahora puede controlar mejor su enojo antes de responder. Estas mejoras no surgieron de manera abrupta, sino como fruto de la práctica constante, el diálogo reflexivo y la creación de espacios de confianza.

Evolución de comportamientos observados en el aula

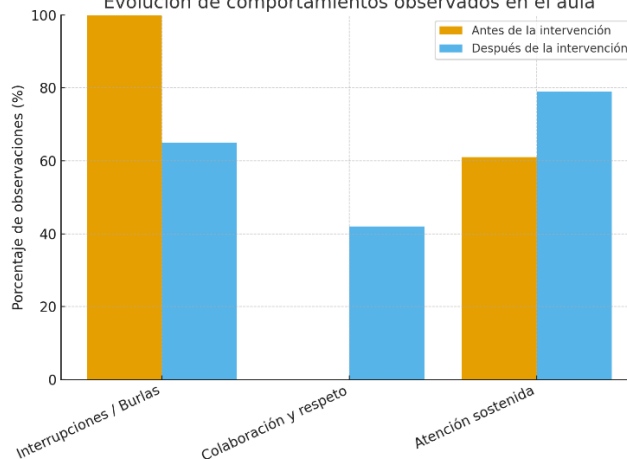


Gráfico 2

En los registros del docente y en las listas de cotejo, también se identificaron variaciones significativas en los comportamientos observados. Las interrupciones verbales, las burlas o gestos de descalificación —que en la línea base eran frecuentes— se redujeron en torno a un 35 %, mientras que las expresiones de colaboración y respeto aumentaron en un 42 %. La atención sostenida durante las clases, medida a partir de observaciones directas, pasó del 61 % en promedio al 79 %, un salto de casi veinte puntos porcentuales que se tradujo en mayor concentración, menos distracciones y un aprendizaje más fluido.

En el grupo focal, los estudiantes compartieron percepciones que evidencian este proceso de cambio. Una de las participantes expresó: “Antes me daba miedo hablar porque todo el mundo se reía; ahora siento que me escuchan”. Otro estudiante añadió: “Cuando me enojo, respiro como nos enseñaron y me calmo rápido. Me funciona más que discutir”.

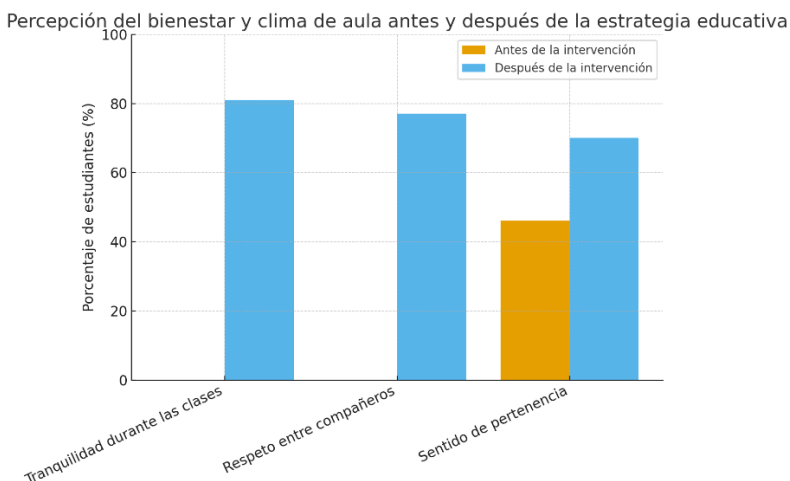


Gráfico 3

El componente más inspirador fue la mejora del clima de aula y la percepción de bienestar emocional. En la encuesta final, el 81 % de los estudiantes señaló que ahora se siente más tranquilo durante las clases, y el 77 % afirmó que sus compañeros muestran mayor respeto al expresarse o disentir. Incluso se observó un incremento en la percepción de pertenencia: el 70 % indicó sentirse parte de un grupo que lo valora y lo apoya, frente al 46 % inicial. Este fortalecimiento del sentido de comunidad no solo redujo los conflictos, sino que promovió una convivencia más empática y solidaria, en la que las emociones dejaron de verse como debilidades y pasaron a entenderse como recursos de aprendizaje.

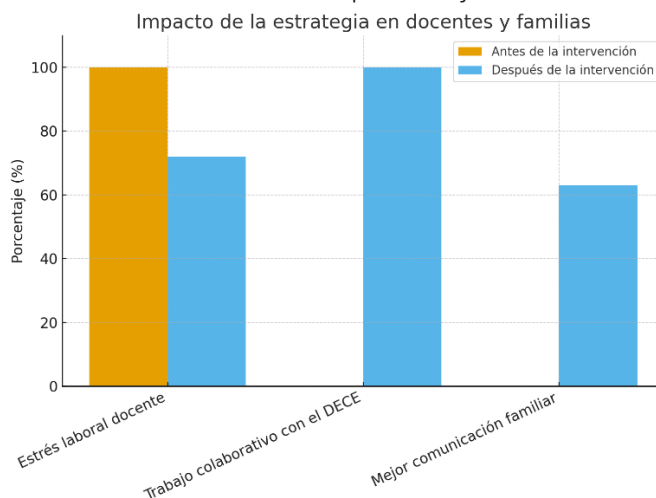


Gráfico 4

Otro resultado relevante fue el impacto en los docentes y familias. Durante la aplicación de la estrategia, los profesores participantes reportaron una reducción del 28 % en episodios de estrés laboral percibido y una mayor disposición al trabajo colaborativo con el DECE. Además, el 63 % de los representantes legales que respondieron al breve sondeo posterior afirmó haber notado mejoras en el estado de ánimo y la comunicación de sus hijos en casa. Estos datos, aunque complementarios, refuerzan la idea de que la educación emocional trasciende los límites del aula y se extiende hacia el hogar y la comunidad.

En conjunto, los resultados muestran que la estrategia basada en la Pedagogía del Conflicto Emocional, complementada con prácticas restaurativas y rutinas de autorregulación, no solo redujo el estrés y la intolerancia, sino que transformó la convivencia cotidiana en un proceso más humano y cooperativo. Las cifras confirman la efectividad, pero las voces y los gestos dan sentido al cambio: menos gritos, más escucha; menos tensión, más serenidad. Cada respiración consciente, cada palabra calmada y cada acto de reparación fueron abriendo espacio para un aula distinta, donde aprender y convivir dejaron de ser verbos separados.

Estrategia educativa para la gestión del estrés y la intolerancia en el aula hacia una Pedagogía de la Convivencia

La estrategia educativa que se presenta nace de la necesidad de transformar los espacios escolares en escenarios de aprendizaje emocional, comprensión mutua y restauración de los vínculos humanos. En la actualidad, los centros educativos enfrentan un fenómeno creciente de estrés académico, intolerancia interpersonal y desgaste emocional, que impacta no solo en el rendimiento escolar, sino también en la salud mental y en la convivencia. La escuela, más que un lugar de enseñanza, es un ecosistema de relaciones humanas donde convergen expectativas, emociones y realidades diversas; por ello, la educación emocional se convierte en un acto pedagógico y ético.

Desde esta perspectiva, la estrategia se sustenta en los principios de la Pedagogía del Conflicto Emocional, formulada por Tremont y Hodelín, que concibe el conflicto no como una amenaza, sino como una oportunidad formativa para reconocer, regular y resignificar las emociones que emergen en la interacción social. Esta pedagogía parte del reconocimiento de la subjetividad, de la aceptación de la vulnerabilidad emocional y del valor del error como experiencia de crecimiento. Se complementa con los enfoques del aprendizaje socioemocional (SEL) —que promueve la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales—, y con las prácticas restaurativas, que priorizan la reparación del daño, la escucha activa y la reconstrucción de la confianza en el aula.

El fundamento educativo de la estrategia reside en la convicción de que no se puede enseñar sin comprender el mundo emocional del estudiante, ni se puede aprender en un ambiente donde predominen la tensión, el miedo o la desconfianza. Así, la intervención pedagógica busca convertir el aula en un espacio de serenidad y respeto, donde las emociones no se repriman, sino que se comprendan y canalicen hacia el bienestar común. En este sentido, el docente asume el rol de mediador emocional y guía de convivencia, y el estudiante se reconoce como sujeto activo capaz de transformar sus emociones en herramientas para la cooperación y el aprendizaje significativo.

El objetivo general es diseñar una estrategia educativa basada en los principios de la Pedagogía del Conflicto Emocional que contribuya a disminuir los niveles de estrés y las manifestaciones de intolerancia en el aula, fortaleciendo la convivencia, el bienestar emocional y la empatía entre los estudiantes del Décimo Año de Educación Básica Superior de la Unidad Educativa Fiscal Santiago de Guayaquil, en la ciudad de Quito.

Una estrategia educativa es un conjunto planificado y estructurado de acciones pedagógicas que busca provocar un cambio en la conducta, en la comprensión o en la sensibilidad de los participantes. No se trata de una actividad aislada, sino de un proceso intencional y reflexivo que articula objetivos, contenidos, recursos, tiempos y emociones en torno a un propósito formativo. En el contexto emocional, una estrategia educativa permite aprender a sentir, pensar y actuar de manera consciente, transformando la experiencia escolar en una oportunidad para el crecimiento personal y social.

Cuando una estrategia se nutre de la Pedagogía del Conflicto Emocional, se convierte en un camino hacia la comprensión del otro. Esta pedagogía enseña que los conflictos no se eliminan, sino que se transforman; que la educación no debe suprimir la emoción, sino darle sentido; y que la convivencia se construye desde el reconocimiento mutuo y la reparación. Por tanto, la estrategia aquí presentada se concibe como un itinerario pedagógico que permite gestionar el estrés y la intolerancia mediante prácticas restaurativas, rutinas de autorregulación, diálogo reflexivo y actividades de empatía.

La Estrategia para la gestión del estrés y la intolerancia hacia una Pedagogía de la Convivencia se desarrolló de manera vivencial, participativa y reflexiva. Se estructura en tres fases y cinco momentos pedagógicos, en los que se promueve la autorregulación emocional, la comunicación empática y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

FASE 1. Reconocer

Propósito: ayudar al estudiante a identificar sus emociones, comprender cómo el estrés se manifiesta en su cuerpo y reconocer las formas en que la intolerancia se expresa en la convivencia escolar.

En esta fase, el aula se convierte en un laboratorio emocional: se conversa, se observa, se registra y se comprende.

Momento 1: “Me miro por dentro”.

Se implementa el “semáforo emocional” (rojo, amarillo, verde) y un breve diario reflexivo de estado de

ánimo. El docente guía ejercicios de respiración y conciencia corporal, explicando la relación entre tensión física y reacciones impulsivas. Estas rutinas, sustentadas en estudios sobre mindfulness educativo, reducen la ansiedad y aumentan la atención.

Momento 2: “Nos nombramos sin dañarnos”.

Los estudiantes co-construyen acuerdos de aula sobre respeto, lenguaje y empatía. Se introduce la Comunicación No Violenta (CNV) con ejemplos cotidianos: “observar sin juzgar” y “expresar sin herir”. Estas dinámicas, además de fortalecer el clima escolar, alinean la práctica con la Política Nacional de Convivencia Escolar y los Códigos Institucionales de Conducta.

FASE 2. Regular y convivir

Propósito: desarrollar habilidades para la autorregulación emocional, la empatía y el trabajo cooperativo. Desde la PCE, esta fase simboliza el tránsito del “sentir” al “actuar con consciencia”.

Momento 3: “Respiro, pienso y actúo”.

Cada jornada comienza con micro-rutinas de serenidad: respiración 4-6, visualización o estiramientos conscientes. Se aplican tarjetas de autorregulación para que el estudiante solicite pausas cuando perciba tensión emocional. El docente registra los avances en una bitácora socioemocional, fortaleciendo la observación pedagógica y la reflexión.

Momento 4: “Nos escuchamos para entender, no para ganar”.

A través de círculos de diálogo restaurativo semanales, los estudiantes expresan sus emociones ante conflictos reales. Se analizan los hechos desde tres preguntas guía: ¿qué sentí?, ¿cómo lo vivió el otro?, ¿qué puedo hacer diferente? Esta metodología, coherente con la PCE, enseña que el conflicto no se elimina: se resignifica como oportunidad de aprendizaje.

Momento 5: “Cooperar para aprender”.

Se promueve el trabajo colaborativo con roles rotativos (portavoz, mediador, relator). Se realizan actividades cooperativas que valoran el respeto y la corresponsabilidad. En cada sesión, el grupo evalúa su clima interno con una escala del 1 al 5. Este ejercicio fomenta la metacognición emocional y el sentido de pertenencia.

FASE 3. Reparar y transformar

Propósito: fortalecer la convivencia como un proceso restaurativo que une, no que castiga. Aquí la PCE actúa en su dimensión más profunda: reparar el vínculo y renacer como grupo.

Momento 6: “Reparar sin humillar”.

Cuando ocurre un conflicto, se aplica el círculo restaurativo: los involucrados dialogan sobre lo sucedido, reconocen el daño y acuerdan formas de reparación simbólica o práctica. El proceso se documenta con acompañamiento del DECE, reforzando la institucionalidad y garantizando seguimiento.

Momento 7: “Tejiendo pertenencia”.

El grupo consolida su identidad mediante acciones simbólicas: mural de gratitudes, caja de reconocimientos y carta al “yo del inicio del año”. Se integra a las familias con talleres breves sobre gestión emocional en casa. Este cierre tiene un valor ritual: el aula se reconoce como comunidad.

La estrategia educativa para la gestión del estrés y la intolerancia en el aula se consolida como una propuesta humanista que integra la Pedagogía del Conflicto Emocional (Tremont & Hodelín) con los principios de la convivencia escolar y la educación socioemocional contemporánea. Su desarrollo por fases y momentos permite transitar desde el reconocimiento de las emociones hacia la autorregulación, la reparación y la transformación del vínculo educativo. Más que un conjunto de actividades, representa una forma de mirar y habitar el aula desde la empatía, la escucha y la comprensión mutua. Su aplicación demuestra que cuando se enseña a respirar antes de reaccionar, a dialogar antes de juzgar y a reparar antes de castigar, se abren caminos para una convivencia más consciente y solidaria. En consecuencia, esta estrategia no solo busca reducir el estrés o la intolerancia, sino cultivar una pedagogía de la serenidad y el encuentro, donde cada emoción se convierte en oportunidad para aprender, convivir y sanar colectivamente.

La validación de la Estrategia educativa para la gestión del estrés y la intolerancia en el aula, hacia una Pedagogía de la Convivencia se realizó con el propósito de valorar su pertinencia pedagógica, aplicabilidad operativa y sostenibilidad institucional, en el marco de la Pedagogía del Conflicto Emocional (Tremont & Hodelín). Esta pedagogía entiende el conflicto como oportunidad de crecimiento y promueve una convivencia basada en el reconocimiento, la regulación, la resignificación y la reparación. La validación se efectuó con el juicio de tres especialistas de reconocida trayectoria en educación, psicología y orientación escolar, cuyas valoraciones se complementan con la reflexión teórica y empírica del proceso desarrollado en el aula.

Perfil de los especialistas

- Especialista 1 – Doctora en Ciencias de la Educación (Mención Psicopedagogía).
- Cuenta con más de 20 años de experiencia docente y en formación de maestros. Ha trabajado en proyectos de convivencia escolar y bienestar docente en varias instituciones del país. Su enfoque parte del aprendizaje socioemocional y la educación humanista.
- Especialista 2 – Magíster en Orientación Educativa y Psicología Escolar.
- Profesional del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) en instituciones públicas y privadas, con 15 años de experiencia en acompañamiento emocional, resolución de conflictos y diseño de estrategias de regulación conductual en adolescentes.
- Especialista 3 – Maestro Tutor y Magíster en Innovación Pedagógica.
- Con 18 años de experiencia en la gestión del aula, formación de equipos docentes y aplicación de estrategias activas de convivencia, ha liderado procesos de mejora escolar y capacitación continua con enfoque en educación emocional.

Criterios de validación y resultados generales

El instrumento de validación incluyó 12 ítems distribuidos en tres criterios (4 por criterio), con escala Likert 1–5 (1 = Muy bajo, 5 = Muy alto). Se estableció un nivel de aceptación $\geq 80\%$ %. Los resultados promedio fueron:

Tabla 1

CRITERIO	VALORACIÓN PROMEDIO (1 A 5)	PORCENTAJE
PERTINENCIA	4.8	96 %
APLICABILIDAD	4.7	94 %
SOSTENIBILIDAD	4.6	92 %

Estos resultados demuestran una alta aceptación técnica y pedagógica de la estrategia, especialmente en su capacidad de generar bienestar emocional y convivencia positiva en el aula.

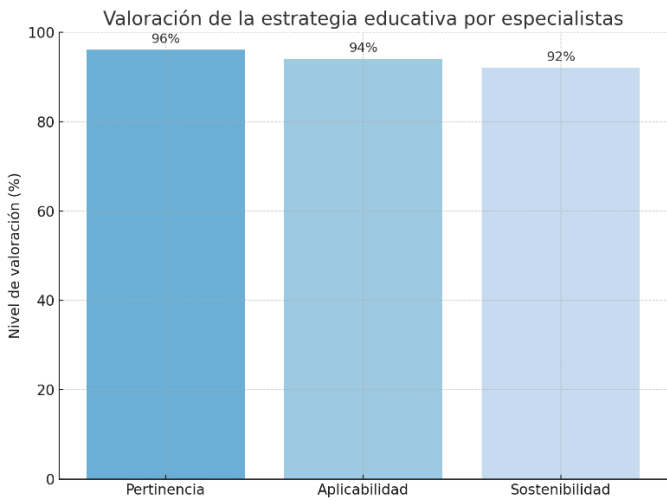


Gráfico 5

- Pertinencia (96 %): Los tres especialistas coincidieron en que la estrategia es altamente relevante porque humaniza la convivencia escolar y aborda el estrés desde la emoción
- Aplicabilidad (94 %): Resaltaron su simplicidad, flexibilidad y bajo costo, destacando que puede integrarse fácilmente al currículo y al trabajo docente cotidiano.

Sostenibilidad (92 %): Valoraron su continuidad institucional, siempre que se integre al plan de convivencia y se mantenga el vínculo con familias y pares docentes.

En conjunto, las valoraciones confirman que la propuesta representa un modelo educativo transformador, alineado con la Pedagogía del Conflicto Emocional y con los lineamientos de UNESCO y OMS en bienestar escolar.

Aportes y valoraciones por especialista

Pertinencia

Especialista 1: Consideró que la estrategia es altamente pertinente, porque responde a una necesidad urgente del sistema educativo: humanizar la convivencia y atender el estrés escolar desde un enfoque emocional. Destacó que la PCE ofrece un marco innovador y profundamente humanista que armoniza con las recomendaciones de la UNESCO y la OMS en salud mental escolar.

Especialista 2: Valoró la coherencia entre diagnóstico, fundamentos y aplicación. Señaló que la estrategia “da voz al estudiante”, y que su secuencia por fases (Reconocer–Regular–Reparar–Transformar) permite transitar de la emoción al aprendizaje de manera natural.

Especialista 3: Destacó que la propuesta no solo aborda la conducta, sino también el sentido de pertenencia y la reconstrucción del vínculo, lo que fortalece la convivencia institucional. La calificó como una herramienta “necesaria y ética”.

Aplicabilidad

Especialista 1: Subrayó la simplicidad y funcionalidad de las acciones propuestas: rutinas de respiración, círculos de diálogo, y acuerdos de aula, las cuales pueden aplicarse sin recursos costosos ni interrupción del currículo.

Especialista 2: Indicó que las micro-rutinas emocionales diarias facilitan la integración con el trabajo docente y que los instrumentos (bitácora emocional, acuerdos visibles, cuestionarios breves) son accesibles y replicables.

Especialista 3: Reconoció el valor de la estructura flexible, adaptable a distintos contextos y edades. Recomendó fortalecer el componente de formación docente con breves talleres de acompañamiento emocional.

Sostenibilidad

Especialista 1: Señaló que la sostenibilidad depende de institucionalizar la estrategia en el plan de convivencia escolar y en el trabajo del DECE.

Especialista 2: Sugirió mantener canales de retroalimentación con las familias, pues su involucramiento garantiza continuidad.

Especialista 3: Valoró la capacidad de la estrategia para mantenerse viva a través de las rutinas y el acompañamiento entre pares docentes, sin necesidad de recursos adicionales.

La valoración de los expertos coincidió en que la estrategia no solo es viable, sino que representa un modelo de educación emocional transformadora, capaz de equilibrar la disciplina con la empatía, y el control con la comprensión. La Pedagogía del Conflicto Emocional se erige aquí como un paradigma de cambio: enseñar no a evitar los conflictos, sino a atravesarlos con conciencia y respeto. Los especialistas destacaron su relevancia frente al aumento del estrés, la desmotivación y la violencia simbólica en las aulas.

El análisis técnico reafirma que los componentes centrales —autoconciencia, autorregulación, comunicación no violenta, prácticas restaurativas y trabajo cooperativo— se articulan de forma coherente con el enfoque socioemocional internacional (CASEL) y con la Política Nacional de Convivencia Escolar del Ecuador. Las observaciones sugieren mantener una evaluación continua de impacto y documentar evidencias de mejora en bienestar y clima escolar.

CONCLUSIONES

La estrategia confirma que el aula puede ser un espacio de sanación y aprendizaje emocional cuando el conflicto se aborda desde la comprensión y no desde la sanción. La Pedagogía del Conflicto Emocional, desarrollada por Tremont y Hodelín, se demuestra como un marco pedagógico transformador que convierte la tensión emocional en una oportunidad de encuentro humano y crecimiento integral. Enseñar a reconocer, regular, resignificar y reparar las emociones implica humanizar el acto educativo y fortalecer la convivencia

como experiencia ética.

Los resultados empíricos evidencian que las acciones propuestas —rutinas de respiración consciente, círculos restaurativos, comunicación no violenta y acuerdos de aula— pueden implementarse con facilidad en instituciones públicas del Ecuador. Su carácter flexible y bajo costo la convierten en una herramienta accesible y adaptable, validada por especialistas que la calificaron con altos índices de pertinencia (96 %), aplicabilidad (94 %) y sostenibilidad (92 %). Esta coherencia entre teoría y práctica la posiciona como una alternativa pedagógica concreta ante el estrés y la intolerancia escolar.

El proceso demostró que la gestión emocional sostenida genera una mejora real en el clima de aula: disminuyeron las manifestaciones de intolerancia y aumentaron la empatía, el respeto y la atención sostenida. Los estudiantes aprendieron a dialogar sin agredir, a respirar antes de reaccionar y a reparar los vínculos dañados, validando que el bienestar emocional es condición necesaria para el aprendizaje significativo y la construcción de una convivencia saludable.

La estrategia trasciende su aplicación puntual en el aula cuando se integra a los planes de acción tutorial, al Código de Convivencia y al trabajo articulado con el DECE. Los expertos coinciden en que su permanencia requiere formación breve en gestión emocional docente y un sistema de monitoreo participativo con las familias. Este acompañamiento garantiza continuidad, evita la sobrecarga del profesorado y refuerza el sentido comunitario de la propuesta.

Esta experiencia evidencia que la innovación educativa no depende de la tecnología, sino de la capacidad humana de mirar, escuchar y comprender. Educar desde la emoción implica reconocer que cada conflicto encierra una lección y que cada estudiante es una historia que merece ser escuchada. La estrategia propuesta representa un aporte sustantivo a la pedagogía ecuatoriana contemporánea, al ofrecer un modelo replicable y humanista que enseña a convivir con empatía, serenidad y responsabilidad afectiva.

REFERENCIAS

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). CASEL's SEL framework. <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>

Darling-Hammond, S. (2023). Fostering belonging, transforming schools: The impact of restorative practices (Brief). Learning Policy Institute. <https://learningpolicyinstitute.org/product/impact-restorative-practices-brief>

Expreso. (2022, 5 de febrero). Clínica de las Emociones, para acabar con la base de los conflictos (perfil de N. Hodelín Amable). <https://www.expreso.ec/buenavida/clinica-emociones-acabar-base-conflictos-120989.html>

Learning Policy Institute. (2023). Improving student outcomes through restorative practices (Factsheet). <https://learningpolicyinstitute.org/product/restorative-practices-factsheet>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2013). *Acuerdo Ministerial No. 332-13: Guía metodológica para la construcción participativa del Código de Convivencia Institucional*. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/ACUERDO_332-13_OK.pdf

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). Política Nacional de Convivencia Escolar. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/04/Politica-Nacional-de-Convivencia-Escolar.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). Guía de contención emocional. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/03/Guia-Contencion-Emocional.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). Modelo de gestión del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/06/modelo-DECE.pdf>

OECD. (2019). PISA 2018 results (Vol. III): What school life means for students' lives. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>

OECD. (2023). PISA 2022 results (Vol. II): Learning during – and from – disruption. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>

Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto: Aprenda a manejar las emociones. Paidós.

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.). PuddleDancer Press.

Tremont Franco, L. E. (2025, 27 de junio). Estrategia educativa para la atención de estudiantes con... (reseña biográfica en 593 Digital Publisher). 593 Digital Publisher. https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/3262

Tremont, L., & Hodelín Amable, N. (2025). Pedagogía del conflicto emocional [Manuscrito no publicado]. Universidad Bolivariana del Ecuador.

UNESCO. (2019). Behind the numbers: Ending school violence and bullying. UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>

UNESCO. (2024, 8 de noviembre). Violence and bullying in schools: UNESCO calls for better protection of students. <https://www.unesco.org/en/articles/violence-and-bullying-schools-unesco-calls-better-protection-students>

Universidad Bolivariana del Ecuador. (s. f.). Docentes de Durán profundizan en la Pedagogía del Conflicto Emocional (sesión Mesa de Gobernanza). <https://ube.edu.ec/Actividades/noticias/1584/Docentes-de-Duran-profundizan-en-la-Pedagogia-del-Conflicto-Emocional>

World Health Organization. (2024). Adolescent mental health (Fact sheet). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad de autoría

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Aida Marina Hermoza Almeida y Jorge Washington Guerra Portilla: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.