

## ESTRATEGIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

### Emotional strategy to improve self-esteem in basic Education Students

### Estratégia emocional para melhorar a autoestima em estudantes da Educação Básica

Lcda. Katy Elizabeth Niamo Sayay \*, <https://orcid.org/0009-0000-6277-5918>

Lcda. Lizbeth Cristina Niamo Sayay, <https://orcid.org/0009-0002-6396-8804>

Ph D Lenin Eleazar Tremont Franco, <https://orcid.org/0000-0001-6196-5939>

Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador

\*Autor para correspondencia. email [keniamos@ube.edu.ec](mailto:keniamos@ube.edu.ec)

**Para citar este artículo:** Niamo Sayay, K. E., Niamo Sayay, L. C. y Tremont Franco, L. E. (2026). Estrategia emocional para mejorar la autoestima en los estudiantes de Educación Básica. *Maestro y Sociedad*, 23(2), 1768-1781. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu>

#### RESUMEN

Introducción: El fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo socioemocional se han consolidado como componentes esenciales de la educación contemporánea. En Ecuador, estudiantes de educación básica enfrentan dificultades para gestionar emociones, tolerar la frustración y participar con seguridad en actividades escolares. Materiales y métodos: La investigación se desarrolló con enfoque mixto en la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6 (Riobamba, Chimborazo), con 31 estudiantes de sexto año de Educación General Básica. Se aplicaron observación directa del comportamiento socioemocional en el aula y encuestas diagnósticas para identificar necesidades emocionales y relacionales. Resultados: El 58% de los estudiantes manifestó inseguridad al participar en actividades académicas; el 65% presentó baja tolerancia a la frustración; el 68% reaccionó impulsivamente ante conflictos; el 52% mostró dificultades para el trabajo cooperativo. Se diseñó una estrategia emocional estructurada en tres fases inspiradas en el Método Tremont de las Tres Montañas (Rendirse, Transformarse y Renacer), integrando actividades reflexivas, dinámicas cooperativas y ejercicios de mindfulness. La validación por cinco especialistas alcanzó valoración promedio del 92,6% (coherencia teórica 4,8/5; contribución al desarrollo socioemocional 4,8/5; viabilidad de aplicación 4,5/5), confirmando su pertinencia y viabilidad pedagógica. Discusión: Los hallazgos coinciden con estudios internacionales que señalan la importancia del desarrollo socioemocional para el rendimiento académico y la convivencia escolar. La estrategia se sustenta en Vygotsky (interacción social), Piaget (pensamiento operacional concreto) y Ausubel (aprendizaje significativo). Conclusiones: La estrategia emocional propuesta constituye una alternativa educativa pertinente para fortalecer la autoestima, mejorar la convivencia escolar y promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes de educación básica.

**Palabras clave:** estrategia emocional, autoestima, pedagogía del conflicto emocional, educación básica.

#### ABSTRACT

Introduction: Strengthening self-esteem and socio-emotional development have become essential components of contemporary education. In Ecuador, elementary school students face difficulties managing emotions, tolerating frustration, and participating confidently in school activities. Materials and methods: This research was conducted using a mixed-methods approach at the Armed Forces Combatants Educational Unit of Tapi COMIL No. 6 (Riobamba, Chimborazo), with 31 sixth-grade students. Direct observation of socio-emotional behavior in the classroom and diagnostic surveys were used to identify emotional and relational needs. Results: 58% of the students expressed insecurity when participating in academic activities; 65% showed low frustration tolerance; 68% reacted impulsively to conflicts; and 52% showed difficulties with cooperative work. A structured emotional strategy was designed in three phases, inspired by the Tremont Three Mountains Method (Surrender, Transform, and Rebirth), integrating reflective activities, cooperative dynamics, and mindfulness exercises. Validation by five specialists achieved an average rating of 92.6% (theoretical coherence 4.8/5; contribution to socio-emotional development

4.8/5; feasibility of application 4.5/5), confirming its relevance and pedagogical viability. Discussion: The findings align with international studies that highlight the importance of socio-emotional development for academic performance and school climate. The strategy is based on Vygotsky (social interaction), Piaget (concrete operational thought), and Ausubel (meaningful learning). Conclusions: The proposed emotional strategy constitutes a relevant educational alternative for strengthening self-esteem, improving school climate, and promoting the socio-emotional development of elementary school students.

**Keywords:** emotional strategy, self-esteem, pedagogy of emotional conflict, basic education.

## RESUMO

**Introdução:** O fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento socioemocional tornaram-se componentes essenciais da educação contemporânea. No Equador, alunos do ensino fundamental enfrentam dificuldades no gerenciamento de emoções, na tolerância à frustração e na participação confiante em atividades escolares. **Materiais e métodos:** Esta pesquisa foi conduzida utilizando uma abordagem de métodos mistos na Unidade Educacional de Combatentes das Forças Armadas do Tapi COMIL nº 6 (Riobamba, Chimborazo), com 31 alunos do sexto ano. A observação direta do comportamento socioemocional em sala de aula e questionários diagnósticos foram utilizados para identificar necessidades emocionais e relacionais. **Resultados:** 58% dos alunos expressaram insegurança ao participar de atividades acadêmicas; 65% apresentaram baixa tolerância à frustração; 68% reagiram impulsivamente a conflitos; e 52% apresentaram dificuldades com o trabalho cooperativo. Uma estratégia emocional estruturada foi elaborada em três fases, inspirada no Método das Três Montanhas de Tremont (Entrega, Transformação e Renascimento), integrando atividades reflexivas, dinâmicas cooperativas e exercícios de mindfulness. A validação por cinco especialistas alcançou uma classificação média de 92,6% (coerência teórica 4,8/5; contribuição para o desenvolvimento socioemocional 4,8/5; viabilidade de aplicação 4,5/5), confirmando sua relevância e viabilidade pedagógica. **Discussão:** Os resultados estão em consonância com estudos internacionais que destacam a importância do desenvolvimento socioemocional para o desempenho acadêmico e o clima escolar. A estratégia baseia-se em Vygotsky (interação social), Piaget (pensamento operacional concreto) e Ausubel (aprendizagem significativa). **Conclusões:** A estratégia emocional proposta constitui uma alternativa educacional relevante para fortalecer a autoestima, melhorar o clima escolar e promover o desenvolvimento socioemocional de alunos do ensino fundamental.

**Palavras-chave:** estratégia emocional, autoestima, pedagogia do conflito emocional, educação básica.


Recibido: 5/2/2026 Aprobado: 28/3/2026

## INTRODUCCIÓN

En el escenario educativo contemporáneo, el bienestar emocional de los estudiantes ha adquirido una relevancia creciente dentro de las políticas educativas y de las investigaciones pedagógicas a nivel mundial. En las últimas décadas, diversos organismos internacionales han advertido que los problemas relacionados con la salud mental en la infancia y la adolescencia se han incrementado significativamente, afectando no solo el bienestar psicológico de los estudiantes, sino también su rendimiento académico, su motivación para aprender y su capacidad para establecer relaciones sociales saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), uno de cada siete adolescentes presenta algún tipo de trastorno asociado a la salud mental, situación que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias educativas orientadas al desarrollo socioemocional desde los primeros años de escolaridad.

En respuesta a esta realidad, la investigación educativa ha comenzado a reconocer que los procesos de aprendizaje no dependen exclusivamente del desarrollo cognitivo, sino también de factores emocionales que influyen directamente en la manera en que los estudiantes interpretan su entorno, enfrentan los desafíos académicos y construyen su identidad personal. En este sentido, la UNESCO (2023) y la OCDE (2021) destacan que el desarrollo de habilidades socioemocionales constituye un componente esencial de la educación del siglo XXI, pues permite a los estudiantes desarrollar autoconocimiento, regular sus emociones, fortalecer la empatía y tomar decisiones responsables en distintos contextos de la vida.

Dentro de este marco, la autoestima se ha consolidado como una de las variables psicológicas más influyentes en el proceso educativo. La autoestima se relaciona con la valoración que el individuo construye sobre sí mismo, influyendo en su seguridad personal, su motivación para aprender y su capacidad para afrontar retos académicos y sociales. Diversas investigaciones recientes señalan que los estudiantes con niveles adecuados de autoestima tienden a participar con mayor confianza en las actividades escolares, muestran mayor persistencia ante las dificultades y desarrollan relaciones interpersonales más positivas con sus compañeros y docentes. En contraste, los niveles bajos de autoestima suelen asociarse con inseguridad, retraimiento social, miedo al error y desmotivación académica, lo que afecta directamente el desarrollo integral del estudiante (Muñoz, Costa, Olmedo & Bravo, 2025).



En América Latina, la educación socioemocional ha comenzado a ocupar un lugar cada vez más importante dentro de las agendas educativas debido a los cambios sociales, tecnológicos y culturales que influyen en la vida de niños y adolescentes. Estudios regionales indican que factores como el uso intensivo de tecnologías digitales, la presión académica, los conflictos familiares y las dinámicas sociales propias de la adolescencia generan desafíos emocionales que impactan en la autoestima y en la convivencia escolar. Ante este panorama, las instituciones educativas han comenzado a incorporar enfoques pedagógicos que permitan atender las dimensiones emocionales del aprendizaje, promoviendo entornos escolares más empáticos, participativos y orientados al bienestar integral de los estudiantes.

Dentro de estas perspectivas emergentes se sitúa la Pedagogía del Conflicto Emocional, propuesta por los doctores Nelly Hodelín Amable y Lenin Tremont Franco, la cual plantea una comprensión humanista del conflicto emocional dentro de los procesos educativos. Este enfoque pedagógico parte del reconocimiento de que las emociones influyen de manera directa en las conductas, las decisiones y las relaciones humanas. Desde esta mirada, los conflictos que surgen en el entorno escolar no deben ser abordados únicamente desde una perspectiva disciplinaria, sino comprendidos como oportunidades pedagógicas que permiten al estudiante reconocer, interpretar y transformar sus experiencias emocionales. En este proceso, el docente se convierte en un mediador emocional que acompaña al estudiante en el desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la convivencia respetuosa.

En el marco de esta propuesta pedagógica, diversas técnicas y recursos didácticos pueden ser incorporados para favorecer la gestión consciente de las emociones dentro del aula. Entre estas herramientas destaca el Mindfulness o atención plena, una práctica orientada al desarrollo de la conciencia del momento presente mediante la observación consciente de pensamientos, emociones y sensaciones sin emitir juicios. Diversos estudios recientes han evidenciado que la práctica del mindfulness en contextos educativos contribuye a mejorar la atención, reducir los niveles de estrés escolar y fortalecer la regulación emocional de los estudiantes (González & San Martín, 2022; Espinoza Bravo et al., 2024). Dentro de la Pedagogía del Conflicto Emocional, el mindfulness se integra como una técnica pedagógica que permite a los estudiantes reconocer sus estados emocionales antes de reaccionar impulsivamente, favoreciendo procesos de reflexión, autocontrol y transformación personal.

En el Ecuador, el sistema educativo ha comenzado a integrar de manera progresiva el desarrollo socioemocional dentro de sus políticas educativas y procesos curriculares. El Ministerio de Educación ha promovido iniciativas orientadas a fortalecer la convivencia escolar, la gestión emocional y el bienestar integral de los estudiantes, reconociendo que la formación educativa debe contemplar no solo el desarrollo cognitivo, sino también el crecimiento emocional y social de los individuos. Sin embargo, diversos estudios realizados en el país evidencian que muchos estudiantes de educación básica continúan presentando dificultades relacionadas con la autoestima, la autoconfianza y la regulación emocional, lo que repercute en su desempeño académico y en sus relaciones interpersonales dentro del entorno escolar.

En este contexto se desarrolla la presente investigación en la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6, ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, con una población de 31 estudiantes del subnivel de Educación General Básica Media correspondientes al sexto año paralelo A. La investigación se orienta al diseño de una estrategia emocional basada en la Pedagogía del Conflicto Emocional que incorpora el uso del Mindfulness como técnica pedagógica dentro del aula, con el propósito de fortalecer la autoestima y promover el bienestar socioemocional de los estudiantes. Desde esta perspectiva, surge la siguiente interrogante científica que orienta el desarrollo del estudio: ¿De qué manera una estrategia emocional basada en la Pedagogía del Conflicto Emocional que incorpora técnicas de mindfulness puede contribuir a mejorar la autoestima en los estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6 de la ciudad de Riobamba, Ecuador?

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación se desarrolló con un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para comprender las manifestaciones de la autoestima en el contexto escolar y orientar el diseño de una estrategia emocional dirigida a los estudiantes. El estudio se realizó en la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6, ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, Ecuador. La población estuvo conformada por 31 estudiantes del subnivel de Educación General Básica Media correspondientes al sexto año paralelo "A". Debido al tamaño accesible del grupo, se trabajó con la totalidad de los estudiantes.

Para el desarrollo de la investigación se emplearon métodos teóricos y empíricos. Entre los métodos teóricos se utilizaron el análisis y la síntesis, los cuales permitieron revisar la literatura científica relacionada con la autoestima, las estrategias emocionales, el mindfulness y la Pedagogía del Conflicto Emocional. En el plano empírico se aplicó la observación del comportamiento socioemocional de los estudiantes en el aula y una encuesta diagnóstica sencilla, orientada a identificar percepciones relacionadas con la autoconfianza, la interacción con compañeros y la manera de enfrentar situaciones de error o frustración.

Los materiales utilizados incluyeron fichas de observación, cuestionarios breves y cuadernos de registro para sistematizar la información obtenida durante el proceso diagnóstico. Los datos recogidos permitieron identificar las principales necesidades emocionales del grupo y constituyeron la base para el diseño de una estrategia emocional sustentada en la Pedagogía del Conflicto Emocional que incorpora el mindfulness como técnica pedagógica en el aula. Durante todo el proceso se respetaron los principios éticos de la investigación educativa, garantizando la confidencialidad de la información y el uso académico de los datos obtenidos.

## RESULTADOS

El diagnóstico inicial realizado a los 31 estudiantes del sexto año de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6 permitió identificar diversas manifestaciones relacionadas con la autoestima, la autoconfianza y la regulación emocional dentro del contexto escolar. La información fue obtenida mediante observación directa en el aula y la aplicación de una encuesta diagnóstica breve orientada a explorar percepciones personales, reacciones emocionales y dinámicas de interacción entre los estudiantes.

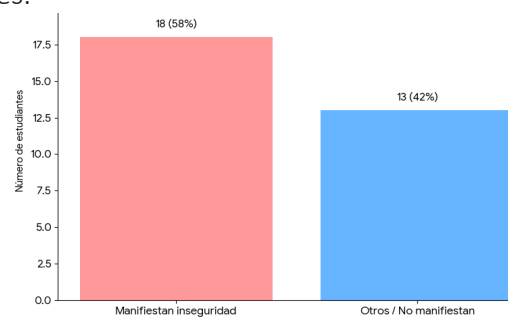


Gráfico 1. Percepción de seguridad e inseguridad en actividades académicas (n=31)

Los resultados evidencian que 18 estudiantes (58 %) manifestaron inseguridad al participar en actividades académicas, especialmente cuando debían responder preguntas frente al grupo o realizar exposiciones. Durante las observaciones se identificaron expresiones como “me da pena hablar”, “seguro me equivocó” o “prefiero que otro responda”, lo que refleja niveles moderados de autoconfianza y temor al error.

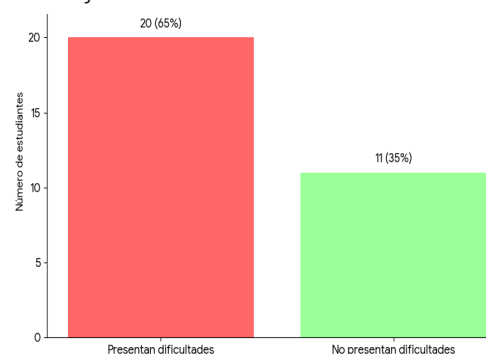


Gráfico 2. Tolerancia a la frustración ante actividades desafiantes (n=31)

En relación con la tolerancia a la frustración, se identificó que 20 estudiantes (65 %) presentaron dificultades para mantener una actitud positiva ante actividades complejas o desafiantes. En varias ocasiones se observaron reacciones como abandono de la tarea, expresiones de molestia o comentarios negativos sobre sus propias capacidades. Estas conductas sugieren una relación directa entre las dificultades académicas y la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos.

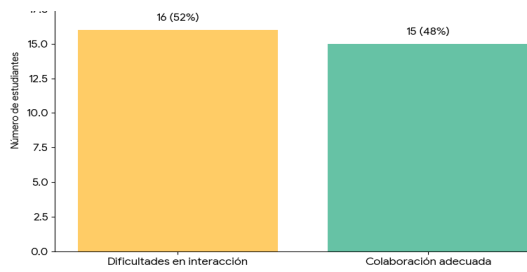


Gráfico 3. Interacción social y trabajo en equipo (n=31)

Respecto a la interacción social y el trabajo en equipo, los registros muestran que 16 estudiantes (52 %) presentan dificultades para colaborar de manera organizada con sus compañeros, evidenciando actitudes como desacuerdos frecuentes, escasa escucha activa o tendencia a aislarse del grupo. Estas situaciones afectan la dinámica cooperativa dentro del aula y limitan el desarrollo de habilidades sociales necesarias para el aprendizaje colectivo.

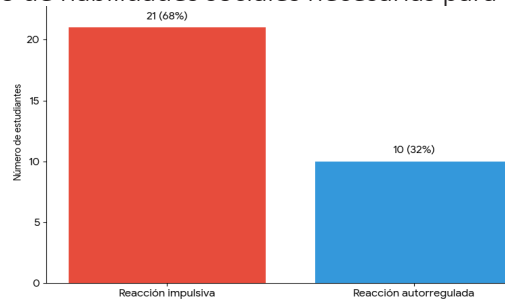


Gráfico 4. Manejo de emociones ante conflictos o desacuerdos (n=31)

En cuanto al manejo de las emociones ante situaciones de conflicto o desacuerdo, los datos obtenidos indican que 21 estudiantes (68 %) reaccionan inicialmente de forma impulsiva, manifestando conductas como levantar la voz, retirarse de la actividad o expresar frustración de manera inmediata. Este comportamiento evidencia la necesidad de fortalecer procesos de autorregulación emocional y estrategias pedagógicas que permitan transformar los conflictos cotidianos en oportunidades de aprendizaje.

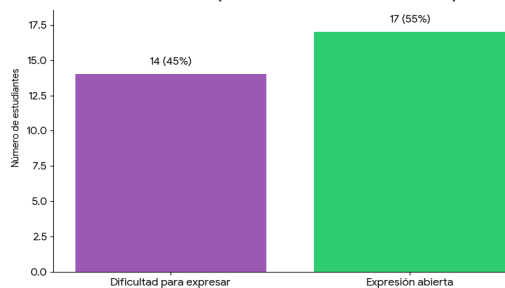


Gráfico 5. Dificultad para la expresión emocional (n=31)

Por otra parte, la encuesta diagnóstica permitió identificar que 14 estudiantes (45 %) manifiestan dificultades para expresar sus emociones de manera abierta, lo que limita la comunicación emocional con sus compañeros y docentes. Esta situación se refleja en respuestas breves o evasivas cuando se les pregunta sobre cómo se sienten frente a determinadas experiencias escolares.

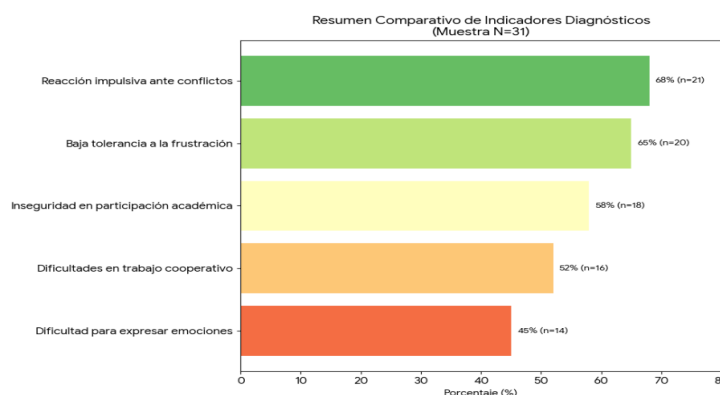



Gráfico 6 Distribución de principales dificultades socioemocionales identificadas en los estudiantes.



Los datos muestran que la reacción impulsiva ante conflictos (68 %) y la baja tolerancia a la frustración (65 %) constituyen los indicadores más altos dentro del diagnóstico, seguidos por la inseguridad para participar en actividades académicas (58 %) y las dificultades para el trabajo cooperativo (52 %). En menor proporción se identificaron dificultades para expresar emociones (45 %), lo que también influye en la construcción de relaciones interpersonales dentro del aula.

El análisis integrado de estos resultados permite reconocer un patrón común: los estudiantes que presentan mayores niveles de inseguridad personal también muestran mayores dificultades para regular sus emociones y participar activamente en las dinámicas de aprendizaje. Este hallazgo coincide con investigaciones recientes que señalan que la autoestima influye directamente en la capacidad de los estudiantes para enfrentar retos académicos, interactuar con sus compañeros y gestionar situaciones de conflicto dentro del entorno escolar.

En consecuencia, los resultados obtenidos evidencian la necesidad de implementar estrategias pedagógicas orientadas al fortalecimiento de la autoestima y la regulación emocional, capaces de transformar las experiencias cotidianas del aula en oportunidades de aprendizaje socioemocional. Estos hallazgos constituyen la base para el diseño de una estrategia emocional sustentada en la Pedagogía del Conflicto Emocional que incorpora el mindfulness como técnica pedagógica, con el propósito de favorecer el autoconocimiento, la autorregulación y la convivencia escolar en los estudiantes de sexto año de Educación General Básica.

### **ESTRATEGIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA**

El fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes constituye un componente esencial para el desarrollo integral del aprendizaje, especialmente durante la educación básica, etapa en la que los niños construyen progresivamente su identidad personal, sus habilidades sociales y su percepción de sí mismos. La investigación educativa contemporánea ha demostrado que los procesos cognitivos y emocionales se encuentran profundamente interrelacionados, por lo que el desarrollo de competencias académicas depende en gran medida del bienestar emocional del estudiante y de su confianza en sus propias capacidades.


Desde el punto de vista pedagógico, el desarrollo emocional del estudiante puede comprenderse a partir de aportes clásicos de la teoría educativa. Lev Vygotsky plantea que el aprendizaje es un proceso social que se construye a través de la interacción con otros y mediante la mediación del docente dentro de la llamada Zona de Desarrollo Próximo. En este sentido, las emociones que emergen en el aula, frustración, inseguridad, entusiasmo o confianza, forman parte del proceso de aprendizaje y requieren acompañamiento pedagógico para transformarse en experiencias formativas. El docente, como mediador, orienta al estudiante a comprender sus emociones y a desarrollar estrategias para regularlas de manera consciente.

Por su parte, Jean Piaget explica que durante las edades correspondientes a la educación básica los niños transitan hacia el pensamiento operacional concreto, etapa en la que comienzan a comprender reglas sociales, normas de convivencia y principios de cooperación. En este momento evolutivo, las experiencias educativas deben incorporar actividades prácticas, dinámicas cooperativas y situaciones reales que permitan a los estudiantes aprender a relacionarse con los demás y a comprender sus propias emociones.

A estos aportes se suma la perspectiva de David Ausubel, quien sostiene que el aprendizaje es verdaderamente significativo cuando los nuevos conocimientos se relacionan con las experiencias previas del estudiante. Desde esta mirada, las emociones vividas dentro del aula —conflictos, frustraciones, logros o relaciones con los compañeros— constituyen experiencias que pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje si son acompañadas pedagógicamente. El docente, por tanto, no solo transmite contenidos, sino que ayuda a los estudiantes a reinterpretar sus experiencias emocionales para construir aprendizajes más profundos y duraderos.

En correspondencia con estos fundamentos teóricos se integra la Pedagogía del Conflicto Emocional, desarrollada por los doctores Nelly Hodelín Amable y Lenin Tremont Franco, la cual plantea que los conflictos emocionales forman parte natural de la experiencia humana y pueden convertirse en oportunidades pedagógicas para el crecimiento personal. Este enfoque propone que las emociones no deben ser reprimidas ni ignoradas dentro del proceso educativo, sino comprendidas, acompañadas y transformadas mediante procesos reflexivos que favorezcan el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Dentro de esta propuesta pedagógica se destaca el Método Tremont de las Tres Montañas, el cual describe un proceso de transformación emocional compuesto por tres etapas fundamentales: Rendirse, Transformarse y Renacer. La primera etapa, Rendirse, implica reconocer la emoción y aceptar el conflicto emocional como parte de la experiencia humana. La segunda etapa, Transformarse, se orienta a comprender la emoción,



reflexionar sobre ella y desarrollar estrategias para gestionarla de manera consciente. Finalmente, la etapa de Renacer representa la integración del aprendizaje emocional, permitiendo al sujeto desarrollar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

A partir de estos fundamentos teóricos se diseña la Estrategia emocional para mejorar la autoestima en los estudiantes de educación básica, concebida como un conjunto organizado de acciones pedagógicas orientadas a fortalecer el autoconocimiento, la autoconfianza y la regulación emocional de los estudiantes dentro del contexto escolar. La estrategia se sustenta en los principios del aprendizaje significativo, la mediación social del aprendizaje y la pedagogía emocional, integrando actividades reflexivas, participativas y vivenciales que permiten transformar las experiencias emocionales cotidianas del aula en oportunidades de aprendizaje.

El objetivo de la estrategia es fortalecer la autoestima de los estudiantes de educación básica mediante el diseño de una estrategia emocional basada en la Pedagogía del Conflicto Emocional y el Método Tremont de las Tres Montañas, incorporando prácticas de mindfulness como técnica pedagógica para el reconocimiento y la regulación consciente de las emociones. La estrategia emocional diseñada se organiza en tres fases pedagógicas inspiradas en el Método Tremont de las Tres Montañas: Rendirse, Transformarse y Renacer. Estas etapas representan un proceso progresivo de acompañamiento emocional que permite a los estudiantes reconocer sus emociones, comprenderlas y transformarlas en experiencias de crecimiento personal.

El enfoque responde a los principios del aprendizaje socioemocional, promovidos por organismos internacionales como la UNESCO y la OECD, los cuales sostienen que el desarrollo de habilidades emocionales favorece el bienestar personal, fortalece la convivencia escolar y mejora el rendimiento académico. En este sentido, la escuela no solo transmite conocimientos, sino que también constituye un espacio fundamental para la formación emocional de los estudiantes. Asimismo, la estrategia incorpora prácticas de mindfulness, entendidas como ejercicios de atención plena que permiten al estudiante observar sus emociones, reducir el estrés y mejorar la autorregulación emocional. Diversos estudios recientes evidencian que el mindfulness en educación contribuye al fortalecimiento de la autoestima, mejora la atención y favorece el equilibrio emocional en niños y adolescentes. En coherencia con estos fundamentos, se proponen las siguientes fases y momentos pedagógicos.

### **Fase 1: Rendirse**

Reconocer la emoción y aceptar la experiencia emocional.

La primera fase tiene como propósito que los estudiantes aprendan a reconocer lo que sienten y acepten sus emociones sin temor ni juicio. En muchas ocasiones, los estudiantes experimentan inseguridad, frustración o miedo al error sin comprender lo que ocurre en su interior. Desde la Pedagogía del Conflicto Emocional, este momento representa el acto de rendirse ante la emoción, es decir, reconocerla como parte natural de la experiencia humana.

En esta etapa el docente cumple un papel fundamental como mediador emocional, creando un ambiente seguro donde los estudiantes puedan expresar sus emociones y reflexionar sobre ellas.

#### **Momento 1: Exploración emocional del aula**

El docente inicia con conversaciones guiadas donde los estudiantes comparten experiencias cotidianas relacionadas con su vida escolar. Se formulan preguntas orientadoras como:

- ¿Cómo te sientes cuando tienes que participar en clase?
- ¿Qué piensas cuando te equivocas en una tarea?
- ¿Qué sientes cuando alguien no está de acuerdo contigo?

Este diálogo permite que los estudiantes identifiquen emociones como alegría, inseguridad, miedo o frustración. El docente valida cada emoción expresada, reforzando la idea de que sentir es parte natural del proceso de aprendizaje.

#### **Momento 2: Reconociendo mis fortalezas**

En este momento se fortalece la autoimagen positiva del estudiante. Cada niño identifica cualidades personales, habilidades o logros que lo hacen valioso dentro del grupo.

Se desarrollan actividades como:

- Mi tarjeta de fortalezas.
- Lo que mis compañeros ven en mí.

- Algo que aprendí y me hizo sentir orgulloso.

Estas dinámicas promueven el reconocimiento mutuo y fortalecen la autoestima al permitir que los estudiantes descubran que cada persona posee cualidades únicas y valiosas dentro del grupo.

### **Momento 3: Respirar y observar**

En este momento se introduce el mindfulness como técnica de autorregulación emocional. Los estudiantes realizan ejercicios breves de respiración consciente donde aprenden a detenerse, respirar lentamente y prestar atención a su cuerpo.

El objetivo no es realizar meditaciones complejas, sino aprender a pausar antes de reaccionar impulsivamente. Estas pausas ayudan a disminuir la ansiedad, mejorar la concentración y preparar al estudiante para enfrentar situaciones escolares con mayor equilibrio emocional.

### **Fase 2: Transformarse**

Comprender la emoción y aprender a gestionarla

Una vez que los estudiantes han reconocido sus emociones, la segunda fase se orienta a comprenderlas y transformarlas en aprendizaje. Aquí los estudiantes reflexionan sobre las causas de sus emociones y desarrollan herramientas para enfrentar situaciones que afectan su autoestima.

En el Método Tremont, esta etapa representa el proceso de transformación emocional, donde el conflicto deja de ser visto como un problema y se convierte en una oportunidad pedagógica.

### **Momento 1: Historias del aula**

El docente presenta situaciones reales o simuladas que ocurren frecuentemente en el aula, tales como:

- Un compañero que se burla de otro,
- Un estudiante que se equivoca en una respuesta,
- Un grupo que discute durante un trabajo cooperativo.

Los estudiantes analizan la situación y reflexionan sobre las emociones presentes. El docente orienta preguntas como:

- ¿Qué sintió cada persona?
- ¿Por qué reaccionó de esa manera?
- ¿Qué podríamos hacer diferente para resolver la situación?

Este ejercicio desarrolla empatía, pensamiento reflexivo y comprensión emocional.

### **Momento 2: Regulación emocional consciente**

En este momento se profundiza en las prácticas de mindfulness mediante ejercicios breves como:

- La respiración del árbol (inhalar profundo y exhalar lentamente),
- Escuchar el silencio durante unos segundos,
- Concentrarse en la respiración antes de iniciar una actividad.

Estas prácticas ayudan a los estudiantes a regular emociones intensas como el enojo, la ansiedad o la frustración, favoreciendo un ambiente de aula más tranquilo y reflexivo.

### **Momento 3: Aprender a resolver conflictos**

El docente guía actividades de mediación emocional donde los estudiantes aprenden a dialogar y resolver conflictos de forma respetuosa.

Se promueven preguntas clave como:

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué necesitabas en ese momento?
- ¿Qué podemos hacer diferente la próxima vez?

Este proceso fortalece habilidades de comunicación, empatía y convivencia escolar, permitiendo que los estudiantes transformen los conflictos en oportunidades de aprendizaje.

### Fase 3: Renacer

Integrar el aprendizaje emocional y fortalecer la autoestima

La tercera fase representa el momento en que el estudiante integra lo aprendido y desarrolla una nueva forma de relacionarse consigo mismo y con los demás. En el Método Tremont esta etapa simboliza el renacer emocional, donde la experiencia del conflicto se transforma en crecimiento personal.

#### Momento 1: Trabajo cooperativo consciente

Se desarrollan actividades grupales donde los estudiantes trabajan en pequeños equipos con roles definidos, como coordinador, mediador o responsable de materiales. Cada estudiante aporta desde sus habilidades, lo que fortalece la confianza personal y el respeto mutuo.

El docente observa las interacciones y refuerza comportamientos positivos como la colaboración, la escucha activa y el apoyo entre compañeros.

#### Momento 2: Reconocimiento y gratitud

En este momento se promueve una cultura de reconocimiento positivo dentro del aula.

Se realizan actividades como:

- Algo bueno que vi en ti hoy.
- Gracias por ayudarme.
- Hoy aprendí de mi compañero.

Estas dinámicas fortalecen la autoestima porque los estudiantes se sienten valorados, escuchados y reconocidos por el grupo.

#### Momento 3: Reflexión y liderazgo emocional

Finalmente, los estudiantes reflexionan sobre lo que han aprendido acerca de sí mismos y de sus emociones.

Cada estudiante establece un pequeño compromiso personal, por ejemplo:

- escuchar antes de responder,
- intentar nuevamente cuando algo no sale bien,
- hablar con respeto cuando surge un conflicto.

Además, algunos estudiantes pueden asumir pequeños roles de liderazgo emocional, ayudando a promover el respeto, el diálogo y la cooperación dentro del aula.

Este cierre permite consolidar el aprendizaje emocional y proyectarlo hacia la vida cotidiana.



### Plan de implementación de la estrategia emocional en el aula

La implementación de la estrategia emocional se desarrolla a través de sesiones pedagógicas organizadas de forma progresiva. Cada sesión se orienta a fortalecer el reconocimiento emocional, la comprensión de las experiencias emocionales y el desarrollo de la autoestima en los estudiantes.

Tabla 1 Plan de implantación de la estrategia emocional en el aula

Sesión	Fase de la estrategia	Actividad principal	Técnica pedagógica	Duración aproximada	Propósito formativo
1	Rendirse	Conversación guiada sobre emociones en el aula	Diálogo reflexivo	30 minutos	Identificar emociones que surgen en el proceso de aprendizaje
2	Rendirse	Actividad "Mis fortalezas personales"	Trabajo individual y grupal	30 minutos	Fortalecer la autoimagen positiva del estudiante
3	Rendirse	Ejercicio de respiración consciente	Mindfulness	10 minutos	Desarrollar atención plena y reconocimiento emocional
4	Transformarse	Análisis de situaciones emocionales del aula	Estudio de casos	30 minutos	Comprender las emociones presentes en situaciones de conflicto
5	Transformarse	Ejercicios de regulación emocional	Mindfulness guiado	10–15 minutos	Fortalecer la autorregulación emocional
6	Transformarse	Dinámica de resolución de conflictos	Mediación y diálogo	30 minutos	Desarrollar habilidades de comunicación y empatía
7	Renacer	Actividad cooperativa en equipos	Aprendizaje cooperativo	30 minutos	Fortalecer la confianza y el trabajo colaborativo
8	Renacer	Dinámica de reconocimiento positivo entre compañeros	Retroalimentación positiva	20 minutos	Promover la valoración mutua y el respeto
9	Renacer	Reflexión final y compromiso personal	Reflexión guiada	20 minutos	Consolidar el aprendizaje emocional y fortalecer la autoestima

La estrategia se desarrolla dentro del horario regular de clases, integrando las actividades emocionales a la dinámica pedagógica del aula. Las prácticas de mindfulness se aplican en momentos breves al inicio o durante las actividades académicas, con el propósito de favorecer la concentración, la calma y la regulación emocional de los estudiantes.

La propuesta constituye una intervención pedagógica que integra el aprendizaje académico con el desarrollo emocional del estudiante. Su diseño se fundamenta en los aportes de Lev Vygotsky, Jean Piaget y David Ausubel, quienes destacan la importancia de la interacción social, la experiencia concreta y el aprendizaje significativo en el desarrollo humano.


Asimismo, el docente cumple un papel fundamental como mediador del proceso, orientando el diálogo, acompañando las reflexiones y promoviendo un ambiente de respeto y confianza que permita a los estudiantes expresar sus emociones y aprender de ellas.

La implementación progresiva de estas sesiones permite que los estudiantes transiten por las tres etapas del Método Tremont de las Tres Montañas, reconociendo inicialmente sus emociones, aprendiendo posteriormente a comprenderlas y gestionarlas, y finalmente integrando estos aprendizajes en su vida escolar y personal. El conflicto deja de ser un problema disciplinario para convertirse en un espacio de aprendizaje, reflexión y transformación.

Asimismo, la inclusión del mindfulness como técnica pedagógica fortalece la autorregulación emocional y la atención consciente, permitiendo que los estudiantes desarrollen mayor equilibrio emocional, seguridad personal y confianza en sí mismos.

De esta manera, la estrategia no solo responde a las necesidades identificadas en el diagnóstico realizado en los estudiantes de educación básica, sino que también propone una ruta pedagógica humanista que integra emoción, aprendizaje y convivencia, contribuyendo a la formación de estudiantes más conscientes, resilientes y capaces de transformar sus conflictos emocionales en oportunidades de crecimiento personal y social.

## DISCUSIÓN



El diseño de la estrategia emocional para mejorar la autoestima en los estudiantes de educación básica surge como respuesta a las necesidades identificadas durante el diagnóstico inicial realizado en los 31 estudiantes del sexto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6, en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, Ecuador. Los resultados del diagnóstico evidenciaron dificultades relacionadas con la autoconfianza, la tolerancia a la frustración, la participación en actividades académicas y la regulación emocional en situaciones de conflicto dentro del aula.

Estas manifestaciones coinciden con estudios recientes sobre educación socioemocional que señalan que la autoestima escolar se encuentra estrechamente vinculada con la manera en que los estudiantes enfrentan los desafíos académicos, gestionan sus emociones y establecen relaciones interpersonales dentro del entorno escolar. En este sentido, la literatura educativa contemporánea destaca la importancia de implementar estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes y contribuyan a mejorar la convivencia escolar.

A partir de estas consideraciones se diseñó una estrategia emocional sustentada en la Pedagogía del Conflicto Emocional y en el Método Tremont de las Tres Montañas, la cual integra actividades reflexivas, participativas y prácticas de mindfulness orientadas al reconocimiento, comprensión y transformación de las emociones en el contexto educativo.

Con el propósito de valorar la pertinencia, coherencia y viabilidad de la propuesta, se desarrolló un proceso de validación mediante criterio de especialistas.

Para el proceso de validación se contó con la participación de cinco especialistas del ámbito educativo, seleccionados en función de su experiencia académica y profesional en áreas relacionadas con la educación emocional, la pedagogía y la orientación educativa.

Los perfiles de los especialistas se describen a continuación:

Especialista 1: Doctor en Ciencias de la Educación con experiencia en investigación pedagógica y diseño de estrategias educativas para el desarrollo socioemocional en el contexto escolar.

Especialista 2: Magíster en Orientación Educativa con experiencia en acompañamiento emocional y programas de convivencia escolar en instituciones de educación básica.

Especialista 3: Doctor en Ciencias Pedagógicas con trayectoria en formación docente y desarrollo de metodologías innovadoras para la educación socioemocional.

Especialista 4: Magíster en Psicopedagogía con experiencia en intervención educativa orientada al desarrollo emocional y social de estudiantes.

Especialista 5: Licenciado en Ciencias de la Educación con experiencia en gestión pedagógica y aplicación de estrategias de aprendizaje socioemocional en educación básica.

La diversidad de perfiles permitió obtener una valoración integral de la propuesta desde perspectivas pedagógicas, psicopedagógicas y educativas.

Parámetros evaluados

Los especialistas evaluaron la propuesta a partir de los siguientes parámetros:

1. Coherencia teórica de la propuesta.
2. Pertinencia pedagógica para el contexto educativo.
3. Claridad metodológica de la estrategia.
4. Viabilidad de aplicación en el aula.
5. Contribución al fortalecimiento de la autoestima y al desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Para la valoración se empleó una escala de evaluación de cinco niveles, organizada de la siguiente manera:

1 = Muy bajo

2 = Bajo

3 = Medio

4 = Alto

5 = Muy alto

Los resultados obtenidos en el proceso de validación evidencian un alto nivel de aceptación de la estrategia por parte de los especialistas.

Tabla 2 Resultados de la validación de la propuesta

Parámetro evaluado	Promedio obtenido	Nivel de valoración
Coherencia teórica	4.8	Muy alto
Pertinencia pedagógica	4.6	Muy alto
Claridad metodológica	4.7	Muy alto
Viabilidad de aplicación	4.5	Alto
Contribución al desarrollo socioemocional	4.8	Muy alto

El análisis de los resultados indica que el 92 % de las valoraciones se ubicaron en los niveles alto y muy alto, lo cual evidencia un alto grado de aceptación de la propuesta.

De manera específica, la coherencia teórica de la estrategia fue valorada con un promedio de 4.8, destacándose la integración de los fundamentos pedagógicos clásicos con los principios de la Pedagogía del Conflicto Emocional.

Asimismo, la claridad metodológica obtuvo un promedio de 4.7, lo que refleja que la organización de la estrategia en tres fases —Rendirse, Transformarse y Renacer— facilita la comprensión del proceso pedagógico y su aplicación dentro del aula.

En cuanto a la viabilidad de aplicación, el promedio obtenido fue de 4.5, lo que indica que la propuesta puede implementarse dentro de la dinámica escolar sin requerir cambios estructurales en el currículo educativo.

### Aportes cualitativos de los especialistas

Además de la valoración cuantitativa, los especialistas realizaron observaciones cualitativas que contribuyeron a enriquecer la propuesta. Entre los principales aportes se destacan los siguientes:

Los especialistas señalaron que la estrategia presenta una estructura pedagógica clara y progresiva, lo que facilita su comprensión y aplicación en el contexto educativo.

Asimismo, destacaron que la integración del Método Tremont de las Tres Montañas permite abordar el desarrollo emocional desde una perspectiva formativa que favorece el reconocimiento y la transformación de las emociones en experiencias de aprendizaje.

Otro aspecto valorado positivamente fue la incorporación del mindfulness como técnica pedagógica, ya que permite fortalecer la atención consciente, la regulación emocional y el autoconocimiento de los estudiantes.

De igual forma, los especialistas consideraron que las actividades propuestas promueven la participación activa de los estudiantes y favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación y la cooperación.

Los resultados obtenidos en el proceso de validación evidencian que la estrategia emocional propuesta posee un alto nivel de coherencia teórica, pertinencia pedagógica y viabilidad metodológica, lo que respalda su potencial para contribuir al fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes de educación básica.

La estrategia emocional propuesta constituye una intervención pedagógica que integra el aprendizaje académico con el desarrollo emocional del estudiante. Su diseño se fundamenta en los aportes de Lev Vygotsky, Jean Piaget y David Ausubel, quienes destacan la importancia de la interacción social, la experiencia concreta y el aprendizaje significativo en el desarrollo humano.

Al incorporar los principios de la Pedagogía del Conflicto Emocional y el Método Tremont de las Tres Montañas, la estrategia transforma las experiencias emocionales del aula en oportunidades de crecimiento personal. El conflicto deja de ser un problema disciplinario para convertirse en un espacio de aprendizaje, reflexión y transformación.

Asimismo, la inclusión del mindfulness como técnica pedagógica fortalece la autorregulación emocional y la atención consciente, permitiendo que los estudiantes desarrollen mayor equilibrio emocional, seguridad personal y confianza en sí mismos.

De esta manera, la estrategia no solo responde a las necesidades identificadas en el diagnóstico realizado

en los estudiantes de educación básica, sino que también propone una ruta pedagógica humanista que integra emoción, aprendizaje y convivencia, contribuyendo a la formación de estudiantes más conscientes, resilientes y capaces de transformar sus conflictos emocionales en oportunidades de crecimiento personal y social.

## CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado a los 31 estudiantes de sexto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Combatientes de Tapi COMIL N.º 6 evidenció dificultades relacionadas con la autoestima, la autoconfianza y la regulación emocional, destacándose reacciones impulsivas ante conflictos, baja tolerancia a la frustración e inseguridad para participar en actividades académicas.

La fundamentación teórica basada en los aportes de Lev Vygotsky, Jean Piaget y David Ausubel permitió comprender la relación entre aprendizaje, interacción social y experiencias emocionales, reconociendo la importancia de integrar el desarrollo socioemocional dentro del proceso educativo.

La estrategia emocional diseñada, sustentada en la Pedagogía del Conflicto Emocional y el Método Tremont de las Tres Montañas, propone acciones pedagógicas orientadas al reconocimiento, comprensión y transformación de las emociones, incorporando prácticas reflexivas y técnicas de mindfulness en el aula.

La organización de la estrategia en las fases Rendirse, Transformarse y Renacer favorece un proceso progresivo de acompañamiento emocional que permite a los estudiantes fortalecer su autoestima, regular sus emociones y mejorar la convivencia escolar.

La validación mediante criterio de especialistas evidenció altos niveles de aceptación de la propuesta, con una valoración promedio del 92,6 %, confirmando su pertinencia teórica, viabilidad pedagógica y potencial para contribuir al desarrollo socioemocional de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainscow, M. (2020). Promoting inclusion and equity in education: Lessons from international experiences. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 6(1), 7–16. <https://doi.org/10.1080/20020317.2020.1729587>
- Ausubel, D. P. (2002). Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva. Paidós.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2023). Fundamentals of social and emotional learning. <https://casel.org/fundamentals-of-sel>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (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>
- Elias, M. J. (2019). Social-emotional and character development and academics as a dual focus of educational policy. *Educational Policy*, 33(1), 34–45. <https://doi.org/10.1177/0895904818806695>
- González Cortez, J., & San Martín, D. (2022). Mindfulness en contextos educativos: estrategias para la regulación emocional y el bienestar escolar. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 14(2), 55–70.
- Goleman, D. (2018). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam.
- Hodelín Amable, N., & Tremont Franco, L. E. (2023). Pedagogía del conflicto emocional: bases para una educación emocional transformadora. *Cumbre Científica Radio*. <https://diarioversionfinal.com/ciudad/rendirse-transformarse-y-renacer-conozca-el-metodo-tremont-para-aumenta-el-autoestima/>
- Lin, L. J., et al. (2025). A cluster randomized controlled trial examining the effects of mindfulness-based practices on primary school students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1539962>
- Monsillion, J., et al. (2025). Exploring the effects of a school mindfulness-based intervention on emotional awareness and school well-being. *Journal of School Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11932234/>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). The future of education and skills 2030. OECD Publishing.
- Phan, M. L., et al. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9524483/>
- Piaget, J. (1977). La psicología del niño. Morata.
- UNESCO. (2023). Mainstreaming social and emotional learning in education systems: Policy guide. UNESCO Publishing.



<https://unesdoc.unesco.org>

UNESCO. (2024). What you need to know about social and emotional learning. <https://www.unesco.org/en/articles/what-you-need-know-about-social-and-emotional-learning>

Ünlü, S., et al. (2025). Mindfulness-based intervention in schools: Addressing emotional well-being and resilience. *Children*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/children12070826>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

### **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.

Lcda. Katy Elizabeth Niamo Sayay, Lcda. Lizbeth Cristina Niamo Sayay y Ph D Lenin Eleazar Tremont Franco: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.