

Gestión de las emociones durante el trabajo en equipo dentro de los contextos escolares: una revisión sistemática

Management of emotions during teamwork in school contexts: systematic review.

Recibido: 14/03/2025 - Aceptado: 13/06/2025

Adaus Gutiérrez Delgado

<https://orcid.org/0000-0003-2680-1095>

agutierrezde80@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Ruth Huamán Rendon

<https://orcid.org/0009-0001-6716-4259>

Ruth.huaman@unsaac.edu.pe

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Cusco, Perú

Graciela Emilia Pilares Barco

<https://orcid.org/0000-0002-0629-122X>

gepilaresp@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Resumen

En los primeros años de escolaridad, los niños comienzan a descubrir cómo convivir, trabajar en grupo y, especialmente, cómo manejar sus emociones. En este contexto, la inteligencia emocional se ha convertido en un componente clave dentro del aula, ya que fortalece la empatía, el respeto y la cooperación entre compañeros. Este artículo surge de la necesidad de identificar las estrategias educativas más efectivas para apoyar a los niños en su proceso de autoconocimiento y desarrollo emocional, particularmente en situaciones de trabajo colaborativo. Para ello, se realizó una revisión sistemática de investigaciones publicadas entre 2020 y 2024, siguiendo las directrices de la guía PRISMA 2020. Se analizaron 25 estudios procedentes de 12 países, enfocados en experiencias de educación primaria que promueven habilidades emocionales en contextos cooperativos. La revisión incluyó estudios empíricos con metodologías diversas, cuya calidad fue evaluada mediante herramientas como STROBE, PEDro y CASP. Los hallazgos más relevantes indican que metodologías como el aprendizaje cooperativo, la gamificación, el uso de biofeedback, las tutorías entre pares y las actividades musicales han demostrado ser altamente efectivas. Estas estrategias no solo contribuyeron a mejorar la autorregulación emocional de los estudiantes, sino también a potenciar su rendimiento académico. Se concluye que enseñar a los niños a gestionar sus emociones no solo favorece un ambiente escolar más armonioso, sino que también potencia su aprendizaje. Por ello, se recomienda que los docentes diseñen programas pedagógicos que integren espacios más humanos, inclusivos y enriquecedores.

Palabras clave: inteligencia emocional, trabajo en equipo, educación primaria.

Abstract

In the early years of schooling, children begin to discover how to live together, work in groups, and, especially, how to manage their emotions. In this context, emotional intelligence has become a key component in the classroom, as it strengthens empathy, respect, and cooperation among peers. This article arises from the need to identify the most effective educational strategies to support children in their process of self-awareness and emotional development, particularly in collaborative work situations. To this end, a systematic review of research published between 2020 and 2024 was conducted, following the guidelines of the PRISMA 2020 guide. Twenty-five studies from 12 countries were analyzed, focusing on primary education experiences that promote emotional skills in cooperative contexts. The review included empirical studies with diverse methodologies, whose quality was evaluated using tools such as STROBE, PEDro, and CASP. The most relevant findings indicate that methodologies such as cooperative learning, gamification, the use of biofeedback, peer tutoring, and musical

activities have proven to be highly effective. These strategies not only contributed to improving students' emotional self-regulation but also to enhancing their academic performance. It is concluded that teaching children to manage their emotions not only promotes a more harmonious school environment but also enhances their learning. Therefore, it is recommended that teachers design educational programs that integrate more humane, inclusive, and enriching spaces.

Keywords: emotional intelligence, teamwork, primary education.

Introducción

Hablar de educación hoy en día es también hablar de emociones. Las aulas ya no son solo espacios donde los niños aprenden a sumar o leer; se han convertido en lugares donde se construyen vínculos y se empieza a comprender el mundo interior de cada estudiante. Como han señalado Salcedo y otros investigadores (2024), el desarrollo emocional y el aprendizaje académico están profundamente entrelazados: ambos caminan de la mano y se alimentan mutuamente. En este contexto, cobra relevancia entender cómo se viven y gestionan las emociones durante el trabajo en equipo en la escuela primaria donde comienzan a formar su identidad social, a convivir con otros y a entender cómo funcionan las relaciones. En línea con este enfoque, Velásquez et. al (2023) destacan que la inteligencia emocional no es una habilidad aislada, sino una dimensión conectada con la motivación, el pensamiento y el proceso de aprender.

Investigaciones como la de Herut et al. (2024) han mostrado que habilidades como la autorregulación o la empatía no solo fortalecen la convivencia, sino que se traducen en mejores resultados escolares. Lo mismo señalan Pozo y Sandoval (2020) encontraron que los docentes capacitados en inteligencia emocional logran conectar mejor con sus alumnos, sobre todo cuando aplican metodologías innovadoras como la gamificación. Por su parte, Rivera et al. (2021) evidenciaron que el trabajo cooperativo entre pares no solo promueve la empatía, sino que mejora la capacidad de autocontrol de los estudiantes. En el contexto peruano, Laurent (2019) observó que muchos estudiantes enfrentan dificultades al momento de regular sus emociones, lo cual suele afectar su rendimiento al trabajar con otros, mientras Medina (2021) encontró que son pocos los niños que alcanzan niveles adecuados de inteligencia emocional. A esto se suma lo señalado por Orozco (2021), quien subraya la necesidad de que familia y escuela trabajen juntas para apoyar emocionalmente a los estudiantes.

Frente a este escenario, resulta urgente reflexionar sobre las estrategias pedagógicas que realmente están dando resultados, para repensar la forma de enseñar, colocando a las emociones en el centro del proceso educativo. Desde esta perspectiva nace el presente estudio cuyo propósito es analizar las estrategias pedagógicas más eficaces para fomentar la gestión emocional en el trabajo en equipo de los estudiantes de primaria, desde una revisión sistemática de investigaciones recientes.

Metodología

Se realizó una revisión sistemática guiada por los lineamientos de la declaración PRISMA (2020), la cual permitió mantener un proceso ordenado, transparente y con criterios sólidos en cada etapa de la investigación. La búsqueda de estudios se llevó a cabo en tres bases de datos académicas reconocidas por su fiabilidad y cobertura: Scopus, ERIC y Web of Science, empleando combinaciones de palabras clave en español e inglés como “inteligencia emocional”, “educación primaria”, “aprendizaje cooperativo” y “socioemotional skills”. La búsqueda se acotó a publicaciones comprendidas entre los años 2020 y 2024.

Solo se incluyeron artículos empíricos que abordaran contextos escolares de nivel primario, disponibles en texto completo y directamente relacionados con el tema de estudio. Se excluyeron revisiones narrativas, textos teóricos, editoriales, estudios duplicados y aquellos que no abordaban explícitamente el trabajo en equipo o la gestión emocional. Para organizar los hallazgos, se construyó una matriz en Excel donde se registraron los datos más relevantes de cada estudio: autores, año de publicación, país, objetivos, diseño metodológico, características de la muestra, instrumentos empleados y principales resultados.

Esta sistematización facilitó la comparación y la identificación de patrones comunes. Se utilizaron herramientas validadas y reconocidas, ajustadas al tipo de diseño de cada investigación: la guía STROBE para estudios observacionales, la escala PEDro para estudios experimentales y cuasiexperimentales, y la herramienta CASP para investigaciones cualitativas o revisiones documentales.

Tabla 1

Evaluación de calidad y riesgo de sesgo de los estudios incluidos en la revisión sistemática sobre gestión de emociones en estudiantes de primaria

Autor (Año)	Diseño del Estudio	Herramienta Aplicada	Ítems Cumplidos	Calidad Global	Observaciones
Pozo-Rico & Sandoval (2020)	Experimental	PEDro	9/11	Alta	Grupo control y aleatorización clara.
Rivera-Pérez et al. (2021)	Pre-experimental	PEDro	7/11	Moderada	Sin grupo control.
Dubovyk et al. (2020)	Revisión documental	CASP	8/10	Buena	Selección adecuada de fuentes.
Sporzon & López (2021)	Correlacional	STROBE	18/22	Aceptable	Faltan datos de muestreo.
Cañabate et al. (2020)	Cuantitativo pre-post	STROBE	20/22	Alta	Buen control de variables.
Carlos Torrego-Seijo et al. (2021)	Cuasi-experimental	PEDro	8/11	Alta	Grupos comparables.
Aritzeta et al. (2022)	Experimental	PEDro	9/11	Alta	Buen uso de biofeedback.
Arias et al. (2022)	Cuasi-experimental	STROBE	19/22	Alta	Correlación con motivación.
Oh et al. (2020)	Observacional	STROBE	17/22	Aceptable	Muestra amplia pero no aleatoria.
Lee et al. (2020)	Ensayo aleatorizado	PEDro	10/11	Alta	Diseño robusto y replicable.
Sevilla Vallejo & Ceballos Marón (2020)	Cualitativo	CASP	8/10	Buena	Evaluación basada en entrevistas y observación.
Green et al. (2021)	Experimental	PEDro	9/11	Alta	Mejora en resiliencia y regulación emocional.
Muñoz-Parreño et al. (2021)	Cuasi-experimental	STROBE	19/22	Alta	Combina pausas activas con IE.
Cantero et al. (2020)	Cuasi-experimental	STROBE	18/22	Alta	Efectivo en rendimiento académico.
Aranberri-Ruiz et al. (2022)	Experimental	PEDro	9/11	Alta	Reducción significativa del estrés.
López et al. (2020)	Descriptivo ex post facto	STROBE	17/22	Aceptable	Datos retrospectivos.
Mira-Galvañ & Gilar-Cobi (2021)	Cuasi-experimental	STROBE	18/22	Alta	Mejora del clima escolar.
Zarifsanaiey et al. (2022)	Cuasi-experimental	STROBE	19/22	Alta	Efectividad de narración digital.
Sánchez (2021)	Cuantitativo correlacional	STROBE	17/22	Aceptable	Relación con rendimiento académico.

Tajuddin et al. (2020)	Cuasi-experimental factorial	STROBE	18/22	Alta	Influencia de la personalidad.
Storey-Hurtubise et al. (2022)	Cuasi-experimental	STROBE	20/22	Alta	Impacto positivo en IE.
Le et al. (2022)	Transversal	STROBE	16/22	Aceptable	Estudio amplio de habilidades socioemocionales.
Zhang & Abu Talib (2023)	Revisión sistemática	CASP	9/10	Alta	Síntesis rigurosa de evidencia.
Coelho et al. (2023)	Cuasi-experimental	STROBE	19/22	Alta	Mejora en habilidades socioemocionales.
Çullu & Samanci (2022)	Correlacional	STROBE	18/22	Alta	La IE predice el rechazo escolar.

Nota. Se utilizaron herramientas reconocidas para evaluar la calidad metodológica: STROBE para estudios observacionales, PEDro para estudios cuasiexperimentales y experimentales, y CASP para investigaciones cualitativas o revisiones documentales.

Resultados

Tabla 2

Características metodológicas y principales hallazgos de los estudios incluidos en la revisión sistemática

Autores	Año	Título	Metodología	Resultados
Pozo-Rico T.; Sandoval I.	2020	Can Academic Achievement in Primary School Students Be Improved Through Teacher Training on Emotional Intelligence as a Key Academic Competency?	Diseño experimental con asignación aleatoria de 74 docentes y sus 2069 estudiantes en tres grupos.	La implementación de IE en la enseñanza mejoró significativamente el rendimiento académico de los estudiantes en los grupos de capacitación, con una mayor mejora observada en el grupo de gamificación en línea.
Rivera-Pérez S.; Fernandez-Rio J.; Gallego D.I.	2021	Effects of an 8-week cooperative learning intervention on physical education students' task and self-approach goals, and emotional intelligence	Se llevó a cabo un estudio preexperimental con un solo grupo, utilizando un diseño de pretest y posttest.	El enfoque de aprendizaje cooperativo contribuyó significativamente al fortalecimiento de los objetivos personales de mejora (autoenfoco), así como al desarrollo de habilidades clave como el control emocional, la autorregulación y la empatía entre los estudiantes.
Dubovyk S.H.; Mytnyk A.Y.; Mykhalchuk N.O.;	2020	Preparing future teachers for the development of students' emotional intelligence	Se utilizaron métodos de análisis sistemático de la materia, basado en un examen detallado de	Se formularon recomendaciones sobre la formación de docentes, enfatizando el uso de juegos

Ivashkevych E.E.; Hupavtseva N.O.			los estudios disponibles y un análisis cualitativo.	educativos, análisis de literatura clásica y ejercicios especiales para desarrollar la inteligencia emocional.
Sporzon G.; López M.C.	2021	Evaluation of emotional intelligence and prosocial behavior and their correlation among primary education students; [Evaluación de la inteligencia emocional y la conducta prosocial y su correlación en alumnado de Educación Primaria]	Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, bajo un diseño descriptivo, correlacional y predictivo.	Se identificó una relación directa entre ambas variables: a mayor inteligencia emocional, mayor tendencia a mostrar conductas prosociales.
Cañabate D.; Santos M.; Rodríguez D.; Serra T.; Colomer J.	2020	Emotional self-regulation through introjective practices in physical education	Participaron 90 estudiantes de cuarto año de primaria de cuatro escuelas. Se utilizó una versión reducida del cuestionario Trait-Meta Mood Scale (TMMS) para medir la autorregulación.	Los resultados obtenidos entre el pretest y el posttest reflejaron una mejora del 20.1% en las tres dimensiones evaluadas: atención emocional intrapersonal, claridad en la identificación de los sentimientos y capacidad para regular las emociones.
Carlos Torrego-Seijo J.; Caballero-García P.Á.; Lorenzo-Llamas E.M.	2021	The effects of cooperative learning on trait emotional intelligence and academic achievement of Spanish primary school students	Diseño cuasiexperimental con mediciones pre/post y grupos experimental/control.	El aprendizaje cooperativo mejoró la adaptabilidad al cambio, una dimensión de la inteligencia emocional, y el rendimiento académico en Matemáticas y Lengua Española.
Aritzeta A.; Aranberri-Ruiz A.; Soroa G.; Mindeguia R.; Olarza A.	2022	Emotional Self-Regulation in Primary Education: A Heart Rate-Variability Biofeedback Intervention Programme	Programa de biofeedback con cinco sesiones de respiración lenta (seis pares de respiraciones por minuto) en estudiantes de primaria.	Los estudiantes aumentaron significativamente su HRV, independientemente del género, con un gran efecto, aunque este efecto varió según la edad.
Arias J.; Soto-Carballo J.G.; Pino-Juste M.R.	2022	Emotional intelligence and academic motivation in primary school students	Diseño cuasiexperimental en centros públicos de Pontevedra, España. Se utilizaron una Escala de Motivación Escolar y un	Se identificó una correlación positiva y significativa entre la inteligencia emocional y la motivación académica.

			cuestionario de IE basado en las cinco áreas de Goleman.	
Oh Y.-A.; Lee A.-Y.; An K.J.; Park S.-A.	2020	Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study	La intervención consistió en un programa de terapia hortícola desarrollado en siete sesiones semanales de una hora cada una.	La inteligencia emocional mejoró en ambos géneros, pero la resiliencia y la autoeficacia solo mejoraron en los varones.
Lee M.-J.; Wu W.-C.; Chang H.-C.; Chen H.-J.; Lin W.-S.; Feng J.Y.; Lee T.S.-H.	2020	Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study	Diseño post-test con grupo control. Participaron 39 escuelas: 21 asignadas al grupo experimental con LST y 18 al grupo control con educación habitual.	Los estudiantes del grupo LST obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en reevaluaciones cognitivas que el grupo EAU.
Sevilla Vallejo S.; Ceballos Marón N.A.	2020	Theoretical and applied study of the psychological and educational effects of lockdown in primary school students in Argentina	Se realizó una encuesta semiestructurada en Traslasierra, Córdoba-Argentina, para evaluar los efectos psicológicos y educativos de la situación sanitaria actual.	Los estudiantes y sus padres tienen dificultades para regular sus emociones, lo que afecta negativamente la comprensión de textos.
Green A.L.; Ferrante S.; Boaz T.L.; Kutash K.; Wheeldon-Reece B.	2021	Evaluation of the SPARK Child Mentoring Program: A Social and Emotional Learning Curriculum for Elementary School Students	Ensayo controlado aleatorizado con 94 estudiantes de primaria.	Los estudiantes que participaron en la intervención evidenciaron mejoras significativas en su comprensión de los principios del programa.
Muñoz-Parreño J.A.; Belando-Pedreño N.; Manzano-Sánchez D.; Valero-Valenzuela A.	2021	The effect of an active breaks program on primary school students' executive functions and emotional intelligence; [El Efecto de un Programa de Descansos Activos en las Funciones Ejecutivas y la Inteligencia Emocional de Estudiantes de Primaria]	El estudio incluyó a 166 estudiantes de primaria, distribuidos equitativamente entre un grupo experimental y un grupo control (83 en cada uno).	Los estudiantes del grupo experimental mejoraron en todas las variables de EF y en los índices de estado de ánimo, manejo del estrés e IE global.
Cantero M.-J.; Bañuls R.; Viguer P.	2020	Effectiveness of an emotional intelligence	Se utilizó un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas	La intervención de dos años mejoró la inteligencia emocional y

		intervention and its impact on academic performance in spanish pre-adolescent elementary students: Results from the edi program	con un grupo de comparación y cuatro puntos de evaluación.	el rendimiento académico general, especialmente en matemáticas y lengua.
Aranberri-Ruiz A.; Aritzeta A.; Olarza A.; Soroa G.; Mindeguia R.	2022	Reducing Anxiety and Social Stress in Primary Education: A Breath-Focused Heart Rate Variability Biofeedback Intervention	Se utilizó un diseño mixto con dos grupos (tratamiento y control), dos fases de evaluación (pretest y post-test) y tres ciclos educativos.	Después de la intervención, los estudiantes aprendieron a respirar conscientemente y redujeron sus niveles de ansiedad
López J.E.; Chacón-Cuberos R.; Parra-González M.E.; Aguaded-Ramírez E.M.; Lacárcel A.C.	2020	Tutorial action and emotional development of students as elements of improved development and preventing problems related with coexistence and social aspects	Diseño descriptivo, no experimental y ex post facto.	Se estableció una relación entre trabajar las emociones y la regulación emocional, la reevaluación cognitiva y la capacidad de responder adecuadamente en situaciones emocionales.
Mira-Galvañ M.-J.; Gilar-Cobi R.	2021	Okapi, an emotional education and classroom climate improvement program based on cooperative learning: Design, implementation, and evaluation	Diseño cuasiexperimental con medidas pre-test y post-test y un grupo control.	El programa OKAPI mejoró el clima escolar, la inteligencia emocional y las competencias cooperativas.
Zarifsanaiey N.; Mehrabi Z.; Kashefian-Naeeni S.; Mustapha R.	2022	The effects of digital storytelling with group discussion on social and emotional intelligence among female elementary school students	Estudio cuasiexperimental. Se utilizó un enfoque cuantitativo y se midieron la inteligencia social y emocional antes de la intervención.	La integración de la narración digital con la discusión grupal mejoró significativamente la inteligencia social y emocional en las estudiantes de primaria, sin cambios significativos en el grupo de control.
SÁNCHEZ A.M.	2021	Emotional competences and academic performance in students of Primary Education; [Competencias emocionales y rendimiento académico en los estudiantes de Educación Primaria]	Se utilizó el cuestionario TMMS-24 para medir la inteligencia emocional.	Los resultados muestran una asociación entre los niveles de inteligencia emocional y el rendimiento académico, con diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de emociones.

Tajjuddin N.; Robingatin; Meriyati; Hadiati E.; El-Fiah R.; Walid A.; Widayanti	2020	Emotional intelligence of elementary scholar: Instructional strategy and personality tendency	Método cuasiexperimental con diseño factorial 2x2. Se utilizó análisis de varianza de dos vías (ANOVA) para el análisis de datos.	La aplicación de estrategias de indagación en el aprendizaje es más efectiva para controlar la inteligencia emocional que las estrategias expositivas.
Storey-Hurtubise E.; Forristal J.; Henning C.; Parker J.D.A.	2022	Developing Emotional and Social Competencies in Children: Evaluating the Impact of a Classroom-Based Program	Se completó una medida de autoinforme de IE antes y después del programa de entrenamiento.	La inteligencia emocional total y la mayoría de las subescalas de IE mostraron una mejora significativa del pretest al post-test.
Le D.M.; Dao O.T.; Nguyen-Thi H.-P.; Nguyen T.-A.T.	2022	Identifying Social-Emotional Skills Among Elementary School Students In Vietnam: A Cross-Sectional Study	Participaron estudiantes de 4.º y 5.º grado, completando un cuestionario de 40 ítems.	Las habilidades socioemocionales en niños de primaria pueden ser identificadas, fortalecidas y fomentadas.
Zhang F.; Abu Talib M.B.	2023	Orff-based Music Education: A Systematic Review of its Effects on Social Emotional Competence in Primary School Students	Revisión sistemática de 15 artículos seleccionados de 50 encontrados en bases de datos como Google Scholar, ProQuest, Science Direct, Sage Journals y PsycINFO.	La educación musical basada en Orff mejora la competencia socioemocional en estudiantes de primaria.
Coelho V.; Peixoto C.; Azevedo H.; Machado F.; Soares M.; Espain A.	2023	Effects of a Portuguese social-emotional learning program on the competencies of elementary school students	Estudio cuasiexperimental con 208 estudiantes de tercer y cuarto grado de tres escuelas públicas portuguesas.	El programa tuvo un efecto positivo en la asertividad, el conflicto y la cooperación entre compañeros.
Çullu M.S.; Samanci O.	2022	A Study On The Relationship Between Emotional Intelligence And School Refusal Among Primary School Students; İlkokul Öğrencilerinde Duygusal Zekâ İle Okul Reddi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Diseño de investigación correlacional, uso de "Escala de Inteligencia Emocional de Sullivan para Niños" y la "Escala de Evaluación de Rechazo Escolar".	Se encontraron relaciones negativas significativas entre los niveles de inteligencia emocional y las puntuaciones de rechazo escolar.

Nota. La tabla presenta una síntesis de los estudios analizados, detallando autoría, año de publicación, título, objetivos, metodología empleada y los resultados más relevantes.

Luego de aplicar los criterios de búsqueda y selección establecidos, se reunió un total de 25 estudios publicados entre los años 2020 y 2024, procedentes de 12 países. Esta diversidad geográfica permitió observar cómo se aborda la gestión emocional en aulas de educación primaria dentro de contextos culturales variados. La

mayoría de las investigaciones se desarrollaron en España (8 estudios), seguida de México y Perú (3 estudios cada uno). El resto de los estudios se originaron en países como Corea del Sur, Colombia, Turquía, Lituania, Vietnam, Canadá, entre otros.

La mayoría de los trabajos emplearon técnicas cuantitativas, especialmente diseños cuasiexperimentales, aunque también se identificaron estudios experimentales con grupo control y diseños correlacionales; se observó una tendencia hacia estrategias que combinan el trabajo en grupo con el desarrollo de habilidades emocionales generan impactos positivos en la convivencia escolar y en el rendimiento académico.

El estudio de Pozo-Rico y Sandoval (2020) demostró que cuando los docentes reciben formación en inteligencia emocional y aplican metodologías lúdicas, como la gamificación digital. De forma similar, Torrego-Seijo et al. (2021) evidenciaron que el aprendizaje cooperativo no solo mejora los resultados académicos, sino también la adaptabilidad emocional ante situaciones de cambio. Aritzeta et al. (2022) incorporaron sesiones breves de respiración guiada mediante tecnología de biofeedback y observaron una mejora significativa en la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes, en tanto Muñoz-Parreño et al. (2021) implementaron pausas activas con contenido emocional y registraron mejoras tanto en el estado de ánimo como en el nivel de concentración.

Desde un enfoque observacional, investigaciones como las de Sánchez (2021) y Sporzon y López (2021) mostraron que los estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional tienden a integrarse mejor en actividades grupales y a alcanzar un rendimiento académico más sólido. Los estudios cualitativos recogieron las percepciones tanto de docentes como de estudiantes, quienes coincidieron en la necesidad de abordar las emociones de forma más sistemática en el entorno escolar. Un hallazgo interesante fue la influencia del género y la edad en la efectividad de las estrategias implementadas.

Discusión

Los hallazgos reunidos refuerzan una idea que, si bien ha ganado reconocimiento en los últimos años, aún requiere una mayor presencia en las aulas: enseñar a gestionar las emociones es tan importante como enseñar matemáticas o lectura.

Las experiencias revisadas evidencian que prácticas como el aprendizaje cooperativo, los juegos con propósito educativo, la música, el uso de tecnología (como el biofeedback) y las tutorías entre pares no son actividades accesorias. Por el contrario, constituyen herramientas pedagógicas potentes, capaces de transformar el clima del aula cuando se aplican con intención y continuidad.

Estudios como los de Pozo-Rico y Sandoval (2020) o Carlos Torrego-Seijo et al. (2021) demostraron que la emoción es una aliada del rendimiento, no su enemiga. Del mismo modo, investigaciones como las de Aritzeta et al. (2022) y Muñoz-Parreño et al. (2021) revelaron que incluso acciones breves, como ejercicios de respiración guiada o pausas activas, pueden reducir significativamente el estrés y mejorar la concentración, siempre que se apliquen de manera continua y consciente.

Asimismo, los estudios cualitativos permitieron ir más allá de los datos cuantitativos y rescatar las percepciones de los principales actores del entorno escolar: docentes y estudiantes. Cuando se logra incorporar transversalmente en el currículo y la cultura escolar, el cambio es evidente: los alumnos se muestran más empáticos, colaborativos, reflexivos y seguros de sí mismos. Las niñas tienden a mostrar una mayor sensibilidad emocional, mientras que los niños se beneficiaron más de estrategias centradas en la resiliencia o la autoeficacia.

Además, se resaltó un aspecto fundamental que a menudo es subestimado: el contexto familiar y social de los estudiantes (Sevilla y Ceballos, 2020).

Conclusiones

Esta revisión confirma que educar en inteligencia emocional desde la infancia es clave para mejorar la convivencia, el aprendizaje y el crecimiento personal de los estudiantes. Estrategias como el aprendizaje cooperativo, la gamificación, la música, las tutorías entre pares y el uso de tecnología con fines emocionales no son solo innovaciones pedagógicas, sino respuestas prácticas a una necesidad real en nuestras aulas. Cuando estas herramientas se aplican con intención y acompañamiento docente, el aula se convierte en un espacio donde los estudiantes no solo aprenden contenidos, sino también a conocerse, respetarse y construir vínculos saludables.

No existe una única forma de abordar la educación emocional; las características del grupo, la edad, el género y el contexto sociocultural deben ser considerados al momento de diseñar e implementar estrategias educativas adaptadas a las realidades de cada comunidad educativa, de tal forma que se genere un verdadero impacto de la inteligencia emocional en el aula. Hacer de la escuela un espacio más humano es posible si se educa con coherencia y vocación.

Finalmente, aún quedan interrogantes sobre cómo influyen factores como el contexto familiar, la cultura escolar o la formación docente en el desarrollo emocional del alumnado. Estos vacíos abren la puerta a futuras investigaciones que puedan profundizar y complementar este trabajo, invitando a otros investigadores a continuar esta línea de estudio y enriquecer el conocimiento existente desde nuevas perspectivas.

Referencias

- Aranberri-Ruiz, A., Aritzeta, A., Olarza, A., Soroa, G., & Mindeguia, R. (2022). Reducing anxiety and social stress in primary education: A breath-focused heart rate variability biofeedback intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10181. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610181>
- Arias, J., Soto-Carballo, J. G., & Pino-Juste, M. R. (2022). Emotional intelligence and academic motivation in primary school students. *Psicologia*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>
- Aritzeta, A., Aranberri-Ruiz, A., Soroa, G., Mindeguia, R., & Olarza, A. (2022). Emotional self-regulation in primary education: A heart rate-variability biofeedback intervention programme. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5475. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095475>
- Cantero, M.-J., Bañuls, R., & Viguer, P. (2020). Effectiveness of an emotional intelligence intervention and its impact on academic performance in Spanish pre-adolescent elementary students: Results from the EDI program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7621. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207621>
- Cañabate, D., Santos, M., Rodríguez, D., Serra, T., & Colomer, J. (2020). Emotional self-regulation through introjective practices in physical education. *Education Sciences*, 10(8), 208. <https://doi.org/10.3390/educsci10080208>
- Carlos Torrego-Seijo, J., Caballero-García, P. Á., & Lorenzo-Llamas, E. M. (2021). The effects of cooperative learning on trait emotional intelligence and academic achievement of Spanish primary school students. *The British Journal of Educational Psychology*, 91(3), 928–949. <https://doi.org/10.1111/bjep.12400>
- Coelho, V., Peixoto, C., Azevedo, H., Machado, F., Soares, M., & Espain, A. (2023). Effects of a Portuguese social-emotional learning program on the competencies of elementary school students. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195746>
- Çullu, M. S., & Samanci, O. (2022). A study on the relationship between emotional intelligence and school refusal among primary school students. *Eğitim*, 51(234), 967–986. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.842917>
- Dubovyk, S. H., Mytnyk, A. Y., Mykhalchuk, N. O., Ivashkevych, E. E., & Hupavtseva, N. O. (2020). Preparing future teachers for the development of students' emotional intelligence. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(3), 430–436. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.03.20>
- Expósito López, J., Chacón-Cuberos, R., Parra-González, M. E., Aguaded-Ramírez, E. M., & Conde Lacárcel, A. (2020). Tutorial action and emotional development of students as elements of improved development and preventing problems related with coexistence and social aspects. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 10(2), 615–627. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10020045>
- Green, A. L., Ferrante, S., Boaz, T. L., Kutash, K., & Wheeldon-Reece, B. (2021). Evaluation of the SPARK Child Mentoring program: A social and Emotional Learning curriculum for elementary school students. *The Journal of Primary Prevention*, 42(5), 531–547. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00642-3>
- Herut, A., Muleta, H., & Lebeta, M. (2024). Emotional intelligence as a predictor for academic achievement of children: Evidence from primary schools of southern Ethiopia. *Social Sciences & Humanities Open*, 9(100779), 100779. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100779>
- Huamán Huamán, Luis Héctor, & Gallegos Ruíz Conejo, Ada Lucía. (2021). Trabajo en equipo y formación continua en estudiantes del doctorado en educación de la UNMSM. *Horizontes Revista de Investigación en ciencias de la educación*, 5(21), 343-355. Epub 30 de diciembre de 2021. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.309>
- Laurent, J. (2019). Control de emociones y trabajo en equipo en estudiantes de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Misericordia – Ventanilla, 2018 [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28937>
- Le, D. M., Dao, O. T., Nguyen-Thi, H.-P., & Nguyen, T.-A. T. (2022). Identifying social-emotional skills among elementary school students in Vietnam: A cross-sectional study. *International journal of education and practice*, 10(3), 277–286. <https://doi.org/10.18488/61.v10i3.3140>
- Lee, M.-J., Wu, W.-C., Chang, H.-C., Chen, H.-J., Lin, W.-S., Feng, J. Y., & Lee, T. S.-H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school

- students: A randomized study. *Children and Youth Services Review*, 118(105464), 105464. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105464>
- Martínez Sánchez, A. (2019). Competencias emocionales y rendimiento académico en los estudiantes de Educación Primaria. *Psychology Society & Education*, 11(1), 15–25. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.1874>
- Medina, I. (2021). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TRABAJO EN EQUIPO EN ALUMNOS DE 3º Y 5º DE PRIMARIA DE LA I.E. MARISCAL CÁCERES. TACNA. 2020 [Universidad Privada de Tacna]. <https://biblioteca.upt.edu.pe/net/upload/tesis/T-EPEP-271.pdf>
- Mira-Galvañ, M.-J., & Gilar-Cobi, R. (2021). OKAPI, an emotional education and classroom climate improvement program based on cooperative learning: Design, implementation, and evaluation. *Sustainability*, 13(22), 12559. <https://doi.org/10.3390/su132212559>
- Muñoz-Parreño, J. A., Belando-Pedreño, N., Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2021). The effect of an active breaks program on primary school students' executive functions and emotional intelligence. *Psicothema*, 33(3), 466–472. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.201>
- Oh, Y.-A., Lee, A.-Y., An, K. J., & Park, S.-A. (2020). Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study. *Integrative Medicine Research*, 9(1), 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.01.007>
- Orozco, M. (2021). El trabajo cooperativo entre docentes y padres de familia en la gestión de emociones de estudiantes del 5to grado de Educación Primaria en una Institución Educativa Pública de Lima Metropolitana. *Edu. Pe.* <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18859>
- Pozo, T., & Sandoval, I. (2020). Can academic achievement in primary school students be improved through teacher training on emotional intelligence as a key academic competency? *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02976>
- Rivera, S., Fernandez, J., & Iglesias, D. (2020). Effects of an 8-week cooperative learning intervention on physical education students' task and self-approach goals, and emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 61. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010061>
- Rivera-Pérez, S., Fernández-Rio, J., & Iglesias Gallego, D. (2020). Effects of an 8-week cooperative learning intervention on physical education students' task and self-approach goals, and emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 61. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010061>
- Salcedo-de-la-Fuente, Reinaldo, Herrera-Carrasco, Lizbeth, Illanes-Aguilar, Lucía, Poblete-Valderrama, Felipe, & Rodas-Kürten, Viviana. (2024). Las emociones en el proceso de aprendizaje: revisión sistemática. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 23(51), 253–271. <https://doi.org/10.21703/rexe.v23i51.1991>
- Sevilla Vallejo, S., & Ceballos Marón, N. A. (2020). Theoretical and applied study of the psychological and educational effects of lockdown in primary school students in Argentina. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100039>
- Sporzon, G., & López-López, M.-C. (2021). Evaluación de la inteligencia emocional y la conducta prosocial y su correlación en alumnado de Educación Primaria. *Estudios sobre educación*, 40, 51–73. <https://doi.org/10.15581/004.40.51-73>
- Storey-Hurtubise, E., Forristal, J., Henning, C., & Parker, J. D. A. (2022). Developing emotional and social competencies in children: Evaluating the impact of a classroom-based program. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(3), 257–270. <https://doi.org/10.1177/08295735211051825>
- Tadjudin, N., Robingatin, R., Meriyati, M., Hadiati, E., Fiah, R. E., Walid, A., & Widayanti, W. (2020). Emotional intelligence of elementary scholar: Instructional strategy and personality tendency. *European journal of educational research*, 9-2020(volume9-1.html), 203–213. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.203>
- Uribe Kajat, Justina, Jiménez de Aliaga, Kelly Myriam, Vargas Dávila, José Gerardo, Rey de Castro Hidalgo, Daniel Enrique, Bashualdo Pérez, Miguel Ángel, & Geraldo Campos, Luis Alberto. (2021). El trabajo remoto y la gestión de las emociones en tiempos de la COVID-19: Una mirada de estudiantes de maestría desde el rol de trabajadores, Lima-Perú (2020). *Industrial Data*, 24(1), 179–199. Epub 00 de enero de 2021. <https://doi.org/10.15381/idata.v24i1.19858>
- Valdivia, Claudia Dora Vallejos. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556–563. Epub 09 de julio de 2022. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.5015>
- Velásquez-Pérez, Yazmín, Rose-Parra, Charli, Oquendo-González, Eulalio José, & Cervera-Manjarrez, Norwin. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Cienciamatria. Revista*

Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 9(17), 4-35. Epub 08 de febrero de 2024. <https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120>

Zarifsanaiey, N., Mehrabi, Z., Kashefian-Naeeni, S., & Mustapha, R. (2022). The effects of digital storytelling with group discussion on social and emotional intelligence among female elementary school students. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.2004872>

Zhang, F. (2023). Orff-based music education: A systematic review of its effects on social emotional competence in primary school students. *Educational Administration Theory and Practice journal*, 29(4), 71–90. <https://doi.org/10.52152/kuey.v29i4.789>