

Desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes

Development of emotional regulation for school coexistence in adolescents

Marisol de la Cruz^{1*}<https://orcid.org/0009-0001-0464-4888>

Lida Cabanes Flores²<https://orcid.org/0000-0002-2500-7511>

Yumilka Bárbara Fernández Hernández²<https://orcid.org/0000-0002-9569-5348>

Yumilka Mejías Hernández³<https://orcid.org/0000-0002-8152-0571>

¹Universidad Tecnológica del Sur (UTESUR), Azua de Compostela, República Dominicana.

²Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz, Camagüey, Cuba.

³Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Camagüey, Cuba.

*Autor para la correspondencia: marisol.delacruz@utesur.edu.do

RESUMEN

El tratamiento a la regulación de las emociones contribuye al desarrollo afectivo, al adecuado comportamiento social y a la convivencia en diferentes contextos. El texto persigue exponer un programa de intervención psicopedagógica orientado al desarrollo de la



regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes. La investigación se desarrolló con un enfoque mixto, durante el período 2024-2026 en República Dominicana. Se emplearon métodos teóricos y empíricos. El diagnóstico inicial develó carencias en la regulación emocional en la muestra de adolescentes, que repercuten en la convivencia escolar. El programa cuenta con las etapas de diagnóstico, planificación-ejecución y evaluación. Contiene actividades con los estudiantes y acciones de capacitación a orientadores escolares, psicólogos y docentes. Se presentó en talleres de opinión crítica y construcción colectiva donde se obtuvieron resultados satisfactorios en relación con su pertinencia y la factibilidad de implementación.

Palabras clave: regulación emocional; convivencia escolar; adolescencia; promoción de salud escolar.

ABSTRACT

Addressing emotional regulation contributes to affective development, appropriate social behavior, and positive relationships in diverse contexts. This text presents a psychoeducational intervention program focused on developing emotional regulation for positive school relationships among adolescents. The research was conducted using a mixed-methods approach during the period 2024-2026 in the Dominican Republic. Both theoretical and empirical methods were employed. The initial assessment revealed deficiencies in emotional regulation among the adolescent sample, which negatively impact school relationships. The program comprises diagnostic, planning-implementation, and evaluation phases. It includes activities for students and training for school counselors, psychologists, and teachers. The program was presented in critical review and collaborative workshops, where satisfactory results were obtained regarding its relevance and feasibility of implementation.

Keywords: emotional regulation; school coexistence; adolescence; school health promotion.



Recibido: 12/02/2026

Aprobado: 29/06/2026

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la personalidad en las diferentes etapas de la vida resulta una condición indispensable para el logro del bienestar humano y social. Este proceso está determinado por la influencia educativa de diversos agentes socializadores, así como por factores biológicos y psicológicos que le imprimen un carácter singular y condicionan el comportamiento individual en los diferentes contextos y situaciones.

La educación se convierte en un eje fundamental que dirige la preparación para la vida. Debe promover la formación integral de los estudiantes y contemplar, para ello, tanto el desarrollo intelectual como afectivo. Ante la educación institucionalizada se plantean exigencias a las que solo se puede dar respuesta desde el tratamiento integrado de cognición y afecto. De esta forma, los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas resultan eficaces estrategias de promoción del bienestar humano.

Es reconocida la trascendencia de procesos de naturaleza emocional en el comportamiento del sujeto, en sus interacciones con los otros e incluso en los resultados de la actividad. El tratamiento a la regulación de las emociones en el marco de la educación emocional resulta fundamental para lograr la expresión de comportamientos de respeto al otro y la adecuada convivencia, lo que alcanza connotación no solo a nivel interpersonal sino social.



Bisquerra Alzina⁽¹⁾ refiere que la regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Expresa que la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, entre otros, constituyen componentes importantes de la habilidad de autorregulación.

Otros investigadores refieren los vínculos entre la regulación de las emociones y la calidad de las relaciones interpersonales.⁽²⁾ Se hace referencia a la regulación emocional interpersonal, ^(2,3) que se comprende como los esfuerzos conscientes que realizan las personas para ayudar a otras a gestionar sus respuestas emocionales, de esta forma, logran que se sientan mejor y, por lo tanto, contribuyen a una buena salud mental y a mejores relaciones.⁽²⁾ Lo anterior repercute en las relaciones sociales y en la convivencia.

Correal Gutiérrez y Vega Granda⁽⁴⁾ refieren, entre otros aspectos, la importancia de la regulación emocional en el desarrollo integral de los estudiantes en el entorno escolar y la convivencia. Se ha demostrado que adecuadas estrategias de regulación emocional tienen implicaciones significativas en los contextos educativos pues favorecen la convivencia, el avance en los procesos de aprendizaje, la promoción de un buen clima de aula y la prevención de la violencia escolar.⁽⁵⁾

La convivencia en este contexto repercute en la calidad del proceso educativo. Tiene influencia en el aprendizaje y en el desarrollo de los educandos. Ochoa y Salinas⁽⁶⁾ refieren que la atención a la convivencia escolar responde a un enfoque preventivo y formativo que plantea la necesidad de desarrollar un sentido de pertenencia en la comunidad educativa en la que se construyan y fomenten ambientes escolares propicios para el aprendizaje en un contexto de igualdad de género, derechos humanos, equidad e inclusión y corresponsabilidad. Refieren, además, que es condición para lograr los aprendizajes.

De acuerdo con lo anterior, la regulación emocional para una adecuada convivencia escolar debe ser atendida desde la investigación educativa. Una de las etapas en la que las



relaciones con los otros alcanzan gran significación es la adolescencia. Este periodo etario resulta importante en el desarrollo personalógico y en la construcción de vínculos, por lo que se precisa que la regulación emocional sea reconocida como objeto de estudio y como condición indispensable para una armoniosa convivencia escolar.

Variados resultan los estudios referentes a la regulación emocional en la adolescencia.⁽⁷⁻¹¹⁾ Se ha referido en la literatura la importancia de la regulación emocional como predictora de ajuste psicológico en esta etapa del desarrollo, el que es comprendido como la capacidad de adaptación emocional y conductual en respuesta a las demandas del entorno.⁽¹²⁾

Autores como Barrero-Toncel, González-Bracamonte y Cabas-Hoyos⁽⁷⁾ encontraron relación entre la autorregulación emocional, estrategias de afrontamiento y comportamiento prosocial en adolescentes y mediación entre autorregulación emocional y comportamiento prosocial, elemento que sostiene la trascendencia del control de las emociones en las relaciones interpersonales.

Según Arbañil Chimoy,⁽¹³⁾ esta etapa es importante para el abordaje y adquisición de estrategias de regulación emocional como medida de formación para el óptimo desarrollo e interacción social. En coherencia con lo anterior, se reconoce que la autorregulación de las emociones es un proceso importante a desarrollar en la adolescencia.⁽¹⁴⁾

En el contexto dominicano, la Ley General de Educación Ley 66-97⁽¹⁵⁾ plantea la convivencia democrática y la solidaridad como uno de los fundamentos de la educación (artículo 4), en la medida que busca formar personas capaces de participar y constituir una sociedad libre, democrática y participativa, justa y solidaria (artículo 5, inciso a), lo que fortalece una conciencia de identidad de valoración e integración nacional, en un marco de convivencia internacional (inciso d).⁽¹⁵⁾

Las Bases de la Revisión y Actualización Curricular, del Ministerio de Educación de la República Dominicana en 2016⁽¹⁶⁾, hacen referencia a la Competencia Ética y Ciudadana,



como una de las competencias fundamentales. Esta influye en la formación de estudiantes responsables, tolerantes y solidarios, capaces de contribuir al bienestar y convivencia pacífica entre todas las personas.

La armonía, la convivencia, el respeto y la disciplina escolar son necesarios para alcanzar los fines y objetivos de la educación. La adquisición vivencial de normas y reglas de respeto se encuentra dentro de los valores y actitudes sociales de la educación y convivencia, como objetivos y contenidos transversales del sistema educativo.⁽¹⁷⁾

Independientemente de la importancia de la regulación de las emociones y su impacto en la convivencia, se develan falencias en su tratamiento teórico-metodológico. Son limitadas las concepciones y estrategias, suficientemente adaptadas a las necesidades de los adolescentes, orientadas al tratamiento simultáneo de la regulación emocional y las habilidades sociales. Se presentan debilidades en el abordaje contextual de esta temática y carencia de intervenciones educativas con carácter flexible e integrador.

A partir de un diagnóstico preliminar en el año escolar 2024-2025 en estudiantes del primer ciclo del nivel secundario del Liceo Luis Eduardo Wallace Chávez de la Regional 10 Distrito 01, Bloque 3, Santo Domingo Norte, se identificaron dificultades en el control de las emociones con influencia negativa en las relaciones interpersonales. En algunos estudiantes se presentaron debilidades en el autocontrol, modulación emocional y en la comprensión de las emociones que dificultan el cumplimiento de las normas de convivencia.

Se evidenciaron fortalezas y desafíos significativos en el conocimiento, manejo y motivación hacia la regulación emocional. Estos hallazgos subrayan la importancia de diseñar intervenciones psicopedagógicas pertinentes, que respondan a las necesidades específicas del estudiantado y estén alineadas con las normativas nacionales e internacionales que promueven la educación emocional y la convivencia pacífica en los centros educativos.



El objetivo de este texto es exponer un programa de intervención psicopedagógica, orientado al desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes. Esta propuesta constituye un valioso instrumento práctico para que los docentes garanticen la formación integral de los adolescentes. La investigación que se presenta se enmarca en el año escolar 2024-2025 y parte del 2025-2026.

DESARROLLO

La adolescencia es una etapa de gran importancia en el desarrollo integral de la personalidad. En su decursar se evoluciona en la expresión de formaciones motivacionales que han iniciado su configuración en etapas anteriores, tales como la autovaloración, el autoconcepto. Es un momento importante en el proceso de socialización del individuo y se producen transformaciones en el sistema de relaciones interpersonales.

La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como una fase de la vida comprendida entre los 10 y los 19 años.⁽¹⁸⁾ Es una etapa que se caracteriza por una serie de transformaciones y demandas a nivel físico, cognitivo y emocional.⁽⁷⁾ Dentro del proceso de organización y adaptación biológica se dan cambios en las estructuras del cerebro involucradas en el procesamiento cognitivo, emocional y conductual.⁽⁸⁾

Debe señalarse que la amígdala, reconocida como núcleo neuronal que genera las emociones se vuelve hiperreactiva, esto implica que responden más rápido y con mayor intensidad de forma emocional ante cualquier situación; de forma paralela la corteza prefrontal se reorganiza profundamente, adquiere muchas conexiones nuevas y elimina otras que tenía, esto hace que pierda temporalmente eficiencia en su funcionamiento, de esta forma se presentan emociones hiperreactivas y mayor dificultad para gestionarlas y para reflexionar sobre las consecuencias de sus actos.⁽¹⁹⁾ Lo anterior demuestra la



importancia del desarrollo de investigaciones que, con sustento en la educación emocional, se dirijan al tratamiento de la emocionalidad en los adolescentes, en función de su bienestar psíquico y general.

La adolescencia se considera un periodo esencial para el establecimiento de la autoaceptación, las relaciones interpersonales, con énfasis en la autoestima y la regulación emocional.⁽²⁰⁾ Pérez, Torrijos y Vilchis⁽²¹⁾ se refieren a la importancia de que se haga énfasis en el bienestar emocional, en el manejo adecuado de las emociones; debido a que, frecuentemente, los adolescentes experimentan momentos de inseguridad, confusión e incertidumbre.

Se ha demostrado la importancia de la regulación emocional en la adolescencia y la necesidad de su desarrollo, por su implicación en el bienestar del adolescente, en el manejo emocional de situaciones generadoras de estrés, en el logro de relaciones interpersonales adecuadas, en la conducta prosocial, en el éxito en diversas actividades y en la prevención de conductas de riesgo, entre otros aspectos.⁽²²⁾ Lo anterior fundamenta la necesidad del abordaje, desde las intervenciones educativas, de la regulación emocional.

De esta forma, la regulación emocional dada su implicación en el logro de relaciones interpersonales adecuadas en el contexto educativo resulta trascendente para la sana y armónica convivencia escolar. Se reconoce que uno de los grandes reclamos de la educación del siglo XXI es la búsqueda de estrategias pedagógicas favorecedoras de un ambiente óptimo que promueva la formación de calidad, la cooperación y las relaciones sanas entre el alumnado.⁽²³⁾

Gómez y Agramonte⁽²⁴⁾ refieren que se le confiere al tema de la convivencia escolar un proceso sistémico, de construcción social que se estructura de acuerdo con características, pensamientos (subjetividades), actitudes de los actores educativos, pues son quienes comparten diariamente y emprenden voluntades para mantener la convivencia al ritmo que demandan las realidades acontecidas en la dinámica escolar.



De acuerdo con los autores referidos, en estas interacciones surgen los conflictos como situaciones inherentes a la naturaleza de las relaciones interpersonales. Estos deben ser asumidos como oportunidades de aprendizaje, cuyas soluciones son consensuadas y constituyen un salto cualitativo que favorece la vida colectiva y el bienestar común.⁽²⁴⁾

En el año escolar 2024-2025 se diagnosticó el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en estudiantes de primer ciclo del nivel secundario, a través del estudio de indicadores relativos a las dimensiones: cognitiva, comportamental y motivacional. Se trata de un estudio descriptivo que se realizó según el enfoque mixto concurrente, el que permite la recopilación y el análisis simultáneo de datos cualitativos y cuantitativos.

De una población de 178 estudiantes del primer ciclo del nivel secundario del Liceo Luis Eduardo Wallace Chávez de la Regional 10 Distrito 01, Bloque 3, Santo Domingo Norte y ocho docentes que imparten asignaturas en este nivel, la muestra quedó conformada por 65 estudiantes del primer ciclo del nivel secundario y siete docentes, de primer grado, tras un muestreo de tipo intencional no probabilístico. Los criterios para la selección de la muestra fueron los siguientes:

Criterios de inclusión (estudiantes):

- Pertenecer al primer grado de este ciclo del nivel secundario.
- Que deseen participar en el estudio (consentimiento informado relativo a su participación en la investigación)

Criterios de exclusión: Ausentarse durante la aplicación de las técnicas de diagnóstico.

Criterios de inclusión (docentes):

- Impartir docencia en el primer grado.
- Que deseen participar en el estudio diagnóstico (consentimiento informado relativo a su participación en la investigación)



Criterios de exclusión (docentes): No estar disponible en el momento de la aplicación de los instrumentos.

Se identificaron, a partir de los métodos empíricos como observación a clases, entrevista y encuestas a docentes; carencias en el desarrollo de la regulación emocional. En cuanto a la representación sobre mecanismos para el autocontrol emocional un 44.6% (29 estudiantes) se ubicó en un nivel bajo y la otra parte de la muestra en un nivel medio. En relación con los conocimientos sobre la relación emociones-comportamiento un 46.2% (30 estudiantes) demostró conocimientos medios, con una comprensión parcial de cómo las emociones influyen en la conducta. El 30.8% (20) se ubicó en un nivel bajo, mientras que sólo el 23% (15) mostró un conocimiento alto.

En cuanto a la expresión de estrategias para modular las emociones en situaciones emocionalmente complejas, el 55.4% de la muestra (36 estudiantes) manifestó un nivel bajo. Se reflejan carencias significativas en el desarrollo de recursos para manejar emociones intensas. Un 44.6% (29) mostró un nivel medio, mientras ningún estudiante alcanzó un nivel alto. Se mostraron dificultades para identificar, describir las emociones y escasa capacidad para manejar conflictos, lo que afectaba directamente la convivencia escolar.

A partir de lo anterior y de las debilidades detectadas en el desarrollo de la regulación emocional de acuerdo al diagnóstico, se elabora un **Programa de intervención psicopedagógica orientado al desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes, estudiantes de primer ciclo del nivel secundario.**

Para la elaboración del programa que se propone, además de la sistematización acerca de los constructos regulación emocional y convivencia escolar, se realiza un análisis previo de importantes referentes que permiten comprender el desarrollo de la regulación emocional en esta etapa. Desde la psicología, se consideran presupuestos devenidos del enfoque histórico cultural de L.S. Vigotsky y sus seguidores. Se asume la concepción acerca del desarrollo y la influencia de lo social en el mismo.⁽²⁵⁾ Se tiene en cuenta la relación enseñanza-desarrollo



desde esta perspectiva y categorías importantes como Situación Social del Desarrollo y Zona de Desarrollo Próximo.

Se asume la plurideterminación de la personalidad: bio-psico-social.⁽²⁶⁾ Por lo que se reconoce la interrelación entre las particularidades del desarrollo cerebral en la adolescencia, el desarrollo psicológico y las condiciones externas. Se considera el papel de la personalidad como integración compleja y estable de contenidos y funciones psicológicas, además, que en la base de esta integración y de la función de regulación se encuentra la unidad de procesos cognitivos y afectivos,⁽²⁶⁾ lo que resulta esencial en la comprensión de la regulación emocional.

Desde la pedagogía se asume como aspecto esencial la comprensión de la categoría formación como proceso totalizador, que agrupa en una unidad dialéctica los procesos educativo, desarrollador e instructivo.⁽²⁷⁾ La concepción de desarrollo se encuentra en coherencia con las consideraciones sobre este proceso desde el enfoque histórico - cultural, no como una mera sumatoria de cambios cuantitativos acumulativos sino como una serie de transformaciones cualitativas que se expresan en el proceso de formación de la personalidad.

La vinculación de la teoría con la práctica se considera esencial en el diseño de situaciones de aprendizaje que favorezcan el desarrollo de la regulación emocional y que se sustenten en el vínculo entre el conocimiento y la praxis, de forma tal que se considere lo aprendido como necesario para la vida. De esta manera, se establecen relaciones entre el contenido y su aplicabilidad, esencialmente en este caso vinculado a la regulación de las emociones para la convivencia escolar.

El programa de intervención psicopedagógica atiende, desde una perspectiva pedagógica y socioemocional, los nexos entre procesos que se consideran esenciales para alcanzar el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia, específicamente en esta etapa del desarrollo.



Se contemplan aspectos, que desde la educación emocional, deben concretarse en relación con el manejo consciente y adaptativo de las emociones en los estudiantes, en aras de su bienestar psicológico y la mejora de la convivencia escolar. En este sentido, se coincide en que la educación emocional es una forma de prevención primaria que fomenta la salud y el bienestar, minimiza la vulnerabilidad de las personas y se propone su desarrollo integral.⁽²⁸⁾

Se significa, a través del programa que se propone, la aprehensión de contenidos relacionados con la regulación emocional en función de la convivencia escolar, lo que implica la apropiación de saberes desde una perspectiva crítica y reflexiva. Se connota la incorporación personalizada de conocimientos sobre categorías y sobre el saber hacer, en cuanto a la regulación de las emociones. No se trata de una transmisión unidireccional de la información, por parte del orientador escolar o el docente en el marco del programa, si no de forma tal que se propicie el protagonismo del adolescente al aprender.

De esta forma, la interiorización de contenidos se produce en unión a la valoración de la funcionalidad de lo que se aprende, en este caso sobre la regulación de las emociones y su trascendencia para una adecuada convivencia. Resulta importante la concientización y comprensión de estados emocionales y la sensibilización con respecto a la repercusión de las emociones en las relaciones interpersonales.

Además del proceso de aprehensión de los contenidos resulta importante el despliegue comportamental de lo aprendido, lo que connota la extrapolación a la actuación del adolescente de los conocimientos sobre las emociones. El programa, en específico las actividades que lo conforman se encaminan a lograr que la incorporación de conocimientos relativos a la regulación emocional se concrete en la actuación.

El programa comprende la contextualización de indicadores de regulación emocional en situaciones de convivencia connota la selección apropiada de situaciones de aprendizaje, que desde una valoración del contexto, se ajusten a las realidades concernientes a la etapa del desarrollo y a las circunstancias histórico-concretas.



Por consiguiente, se hacen significativas las situaciones hipotéticas de aprendizaje que se planifiquen en función de que se logre proyectar una actuación en la que se expresen indicadores de regulación emocional. Las situaciones que se generen, en el marco del programa, deben encaminarse a la reflexión en torno a una actuación portadora de identificación de emociones, comprensión de emociones propias y ajenas, autocontrol emocional, aplicación de estrategias de autorregulación, concientización de la repercusión de las emociones en la convivencia y su manejo en situaciones de conflicto. Resulta necesario que se analice la complejidad de situaciones, aspecto que debe comprenderse en ascenso gradual y en sintonía con las características de la etapa.

En el programa se connota la estimulación de recursos metacognitivos asociados al control emocional. La metacognición implica la reflexión, automonitoreo y control sobre los propios procesos cognitivos, entre ellos del pensamiento, lo que puede resultar esencial en la regulación emocional. La conciencia sobre las emociones y su procesamiento resulta significativa en aras de estrategias metacognitivas orientadas al manejo emocional más efectivo.

Debe generarse un proceso de proyección y aplicación consciente de acciones relativas a la regulación emocional en situaciones de convivencia. En este sentido, el trabajo grupal resulta alternativa importante a emplear, dadas las interacciones que se generan para el alcance de los objetivos de la actividad.

La connotación otorgada al trabajo grupal y las posibilidades de interacción y cooperación en el desarrollo de las actividades del programa coincide con factores que identifican Clemente, Urrea y Arnau-Sabatés⁽²⁹⁾, en diferentes estudios, y que ayudan a la mejora de los resultados de programas, específicamente, las metodologías basadas en el diálogo, participativas, cooperativas y motivadoras.⁽²⁹⁾

Lo anterior tiene concreción en el diseño del programa de intervención psicopedagógica orientado al desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en



adolescentes de primer ciclo del nivel secundario. Debe referirse que el programa se diseña a partir de las particularidades del contexto dominicano.

Objetivo general del programa: Potenciar la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes, estudiantes de primer ciclo del nivel secundario.

Contenido que prioriza: Regulación de las emociones y convivencia escolar

Principales beneficiarios del programa: adolescentes, específicamente, estudiantes de primer ciclo del nivel secundario

Recursos necesarios:

Humanos: Integra la acción del coordinador del programa (orientador escolar o psicólogo) y el docente.

Materiales: salones del centro educativo con amplitud para desarrollar el trabajo en grupos. Pizarras o rotafolios para registrar ideas, emociones y acuerdos grupales. Tarjetas o fichas de emociones para trabajar la identificación y expresión emocional. Hojas, lápices, colores y marcadores para dinámicas de reflexión o dramatización. Recursos audiovisuales (videos o presentaciones) sobre manejo de emociones y resolución de conflictos. Cronómetros o relojes para organizar tiempos en actividades grupales.

Duración: Se implementa durante un cuatrimestre del curso. Se considera pertinente que se aplique en el primer cuatrimestre, por la transición del segundo ciclo del nivel primario al primer ciclo del secundario, lo que puede favorecer el proceso adaptativo al nuevo nivel educativo. Debe realizarse de forma sistemática. Resulta importante la secuenciación y la sistematicidad de la intervención psicopedagógica en aras de los resultados que se deben alcanzar.

Duración de las actividades: 45-60 minutos en dependencia de los objetivos de la actividad y de la organización del centro educativo.



Entre las características del programa se encuentran:

Considera como esenciales constructos como regulación emocional, convivencia escolar, adolescencia, relaciones interpersonales.

Reconoce el papel de agentes socioeducativos como mediadores en el proceso de desarrollo de la regulación emocional.

Se desarrolla a partir del trabajo grupal

Es flexible, se dirige a reconocer tanto la subjetividad individual como colectiva y a atender la variedad de niveles reales de desarrollo. Puede ser adaptable ante la retroalimentación que se recibe con respecto a sus resultados.

Existe coherencia entre las actividades que lo componen.

Cuenta con tres etapas: diagnóstico, planificación-ejecución y evaluación.

Las actividades que lo conforman se organizan de acuerdo a niveles ascendentes en cuanto a su complejidad.

Resulta importante la sistematicidad en la implementación de las actividades del programa.

Estructuración del programa: El programa consta tres etapas: de diagnóstico, de planificación-ejecución y de evaluación. A continuación se profundiza en las mismas:

- **Etapas de diagnóstico**

Presenta como objetivo: Identificar las particularidades y necesidades relativas a la regulación emocional para la convivencia escolar en estudiantes del primer ciclo del nivel secundario. Esta etapa consiste en reconocer las particularidades de la regulación emocional en los estudiantes, de acuerdo con las dimensiones cognitiva, comportamental y motivacional. Se aplican diversas técnicas e instrumentos en consonancia con los indicadores definidos. La etapa de diagnóstico se desarrolla en varias sesiones de trabajo. Se aplican cuestionarios a los estudiantes, entrevistas a docentes, observación en clases y



análisis de documentos institucionales. Una vez aplicados los instrumentos, se realiza el análisis de los resultados y la identificación de posibles dificultades y potencialidades emociones y su repercusión en la convivencia escolar. Esta etapa resulta fundamental para el diseño de las actividades que conforman el programa de intervención psicopedagógica.

- **Etapa de planificación-ejecución**

Tiene como objetivo: diseñar e implementar las actividades que conforman el programa de intervención. En esta etapa se organiza el programa y, posteriormente, se ejecutan las actividades que lo conforman.

Se consideran dos momentos esenciales. Un primer momento donde se desarrollan acciones dirigidas a la orientación y capacitación de los orientadores, psicólogos y docentes sobre el tema. La capacitación se comprende como la incorporación de conocimientos y modos de actuación que faciliten, desde sus roles, el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en los adolescentes. El otro momento importante es la concepción y ejecución de las actividades con los adolescentes.

Durante la capacitación se tratan aspectos que desde la teoría resultan importantes para comprender el desarrollo de la regulación emocional en la adolescencia. Tanto los docentes como los orientadores escolares y psicólogos deben ser capaces de reconocer y valorar la expresión de los indicadores que permiten evaluar el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia. Además, se les explica el contenido de las actividades a desarrollar con los estudiantes.

El programa cuenta con diez actividades para los estudiantes. Cada una presenta en su diseño: objetivo, participantes, tiempo de duración, fundamentación de la actividad, introducción, desarrollo y cierre, además se profundiza en el procedimiento a seguir durante la implementación de las mismas. Las actividades se dirigen a potenciar la regulación emocional para la convivencia escolar de acuerdo a los resultados del diagnóstico realizado.



Los temas son los siguientes:

Actividad 1 - ¿Qué son las emociones? Su importancia en las relaciones interpersonales.

Objetivo: Comprender las emociones, su expresión e influencia en las relaciones interpersonales, a través de la identificación y reflexión sobre las propias emociones y las de los demás.

Actividad 2 - Comprendiendo las emociones.

Objetivo: Potenciar la comprensión de emociones, propias y ajenas, para una adecuada convivencia escolar.

Actividad 3 - Sobre el control de las expresiones emocionales I.

Objetivo: Analizar la expresión del autocontrol emocional en situaciones escolares, para la promoción de respuestas reflexivas y constructivas ante emociones intensas.

Actividad 4 - Sobre el control de las expresiones emocionales II.

Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional mediante estrategias de autocontrol y evaluación de consecuencias antes de actuar.

Actividad 5 - Reconociendo emociones en los demás.

Objetivo: Promover la adecuada identificación de emociones ajenas.

Actividad 6 - La expresión adecuada de emociones.

Objetivo: Favorecer la expresión verbal y no verbal de emociones de manera respetuosa.

Actividad 7 - La resolución de conflictos.

Objetivo: Aplicar estrategias de resolución pacífica de conflictos mediante el diálogo y la reflexión.

Actividad 8 - El manejo de emociones ante situaciones inesperadas.



Objetivo: Potenciar la regulación emocional ante situaciones inesperadas.

Actividad 9 - Autoconocimiento y emociones.

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento mediante el reconocimiento y valoración de emociones propias.

Actividad 10 - Comunicación asertiva y escucha activa. Su importancia en la regulación emocional para la convivencia escolar.

Objetivo: Mejorar la comunicación interpersonal mediante la asertividad y la escucha activa.

A continuación se profundiza en la actividad 2 “Comprendiendo las emociones”.

Objetivo: Potenciar la comprensión de emociones, propias y ajenas, para una adecuada convivencia escolar.

Participantes: Estudiantes del primer ciclo del nivel secundario y orientador escolar.

Fundamentación: Comprender las emociones permite a los estudiantes interpretar sus propios estados afectivos y los de los demás. De esta forma, se está más preparado para establecer relaciones armoniosas y lograr una interacción escolar positiva. La actividad se centra en la identificación de las emociones propias, reconocer emociones a partir de las conductas de otros y fortalecer la empatía. Lo anterior es clave para la regulación emocional, la cooperación y el respeto mutuo. Estos saberes resultan transferibles a cualquier contexto social, resultan importantes dentro y fuera de la escuela.

Introducción

Se explica a los estudiantes la importancia de comprender las emociones propias y ajenas en aras del adecuado desarrollo de las relaciones interpersonales en el contexto escolar. Se analiza: “Si un compañero parece triste y callado, ¿qué se podría hacer para entender cómo se siente?”, “Cuando se está alegre ¿cómo esta emoción influye en los demás?” ¿Qué sucede cuando se está enojado o triste?



Se enfatiza en que identificar y comprender emociones no solo contribuye al bienestar individual e incluso al autoconocimiento sino, además, a interpretar adecuadamente las reacciones de los demás. Se valora su connotación en la convivencia escolar y en otros contextos.

Desarrollo

En un primer momento se presentan situaciones hipotéticas en las que deben analizar la connotación de las emociones propias en el comportamiento con repercusión a nivel individual (A) y en relación con otros (B). Además, se valoran alternativas para actuar en aras de un comportamiento que explicita regulación de los estados emocionales.

Ejemplos: **A.** “Me sentí ansioso antes de un examen y me costó concentrarme; luego respiré profundo y me calmé.” **B.** “Me sentí molesto cuando un compañero de aula me interrumpió mientras participaba en la clase. Mi primera respuesta fue hablar más alto, pero recordé que podía expresar mi inconformidad de forma más tranquila. Le pedí con respeto que me dejara terminar y así evitamos una discusión.” Se muestra cómo las emociones influyen en la interacción con otros y cómo la regulación emocional permite mantener una convivencia más armónica.

Posteriormente, se conforman pequeños subgrupos, unos con la tarea de ejemplificar posibles emociones y los otros de identificarlas. Para el desarrollo de la actividad es necesario analizar gestos, posturas, expresiones faciales y tono de voz, para interpretar posibles estados emocionales. Se les presenta un ejemplo en función de propiciar niveles de ayuda en aras de la comprensión de la actividad. El ejemplo refiere comportamientos relativos a la comunicación no verbal que permiten deducir que la persona se siente molesta o incómoda con una situación: como fruncir el ceño, cruzar los brazos, entre otras.

Durante el desarrollo de la actividad se reflexiona con los estudiantes sobre las particularidades que permiten identificar las emociones y, cómo estas pueden influir en el



comportamiento de las personas y en la convivencia escolar. Además, se analiza cómo a partir de la identificación de las emociones es posible ser más comprensivos e incluso propiciar mejoras en las relaciones interpersonales.

Discusión guiada:

El debate se desarrolla a partir de preguntas: ¿Cómo influye la comprensión de las emociones propias y ajenas en el comportamiento individual y hacia los otros?, ¿Cómo responder adecuadamente? Se analiza que la comprensión de las emociones es esencial en la empatía y la comunicación respetuosa. El intercambio grupal y la interacción con otros permiten la incorporación de saberes, generándose una dinámica que promueve que el estudiante trascienda del nivel real de desarrollo hacia un nivel potencial en cuanto a la comunicación interpersonal y la comprensión de emociones propias y ajenas para una adecuada convivencia escolar, a partir de la mediación.

Cierre

Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de identificar emociones propias y ajenas. Se destacan aprendizajes clave: La comprensión emocional mejora la convivencia y previene conflictos. La aplicación de estos saberes mejora las relaciones interpersonales en la escuela, familia y comunidad. Además, se promueve la reflexión y compromiso personal en cuanto a la práctica de la empatía y la comprensión en situaciones cotidianas.

Para la evaluación de la actividad se realiza observación directa en función de obtener información en relación con la participación activa en la reflexión y los conocimientos que se explicitan en las intervenciones de los estudiantes.

Tiempo estimado: 60 minutos

- Etapa de evaluación

Implica analizar los resultados obtenidos a lo largo de todo el proceso. Durante cada actividad se monitorea tanto el cumplimiento de los objetivos específicos como el progreso



de los estudiantes en relación con la regulación emocional para la convivencia escolar. Esta evaluación continua permite observar el impacto de las estrategias aplicadas y realizar ajustes según las necesidades detectadas.

Una vez que se ejecutan las actividades, se aplican nuevamente los instrumentos concebidos según las dimensiones e indicadores determinados para evaluar el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar y se procede a comparar los datos obtenidos con los registros del diagnóstico inicial. Se identifican los cambios en las dimensiones para evaluar la regulación emocional para la convivencia escolar. Esta comparación permite valorar la efectividad del programa, identificar logros y dificultades, y ajustar estrategias según los resultados observados.

La evaluación debe realizarse con el empleo de los instrumentos que se utilizan en la etapa de diagnóstico: observación a clases, entrevista a docentes, cuestionario a estudiantes y análisis de documentos institucionales. Es importante garantizar la sistematicidad en este proceso, en función de la valoración del impacto del programa en la convivencia escolar.

La connotación otorgada al vínculo regulación emocional convivencia escolar, en el programa, resulta coherente con resultados de investigaciones como la de Ramírez-Rocha.⁽³⁰⁾ Los hallazgos de esta investigación sugieren que la implementación de programas educativos orientados al desarrollo de competencias emocionales puede contribuir a la prevención de la violencia y al fortalecimiento de valores como la empatía, la comunicación efectiva y la autorregulación emocional.⁽³⁰⁾

La pertinencia del programa y su factibilidad de implementación quedó demostrada a través de tres talleres de opinión crítica y construcción colectiva realizados con la participación de docentes, orientadores y psicólogos educativos del nivel secundario. Se siguieron, para la aplicación de este método, los criterios de Cortina y Trujillo.⁽³¹⁾ Tal como se refiere, en función de evaluar la factibilidad del resultado científico, con sustento en la opinión colectiva de especialistas y el debate abierto de sus criterios.⁽³¹⁾



Los talleres permitieron recoger valoraciones sobre los resultados presentados, se construyó un insumo fundamental para el perfeccionamiento del programa de intervención. Se dirigieron a: - Corroborar la pertinencia del programa de intervención con base en la experiencia profesional de los participantes. - Promover la construcción colectiva del conocimiento a partir del análisis crítico y la reflexión conjunta. - Evaluar la aplicabilidad del programa en el nivel secundario, en función de su impacto positivo en el desarrollo emocional y la convivencia escolar de los estudiantes.

Las valoraciones de los participantes demostraron el alto nivel de aceptación de la herramienta práctica propuesta para el contexto del primer ciclo del nivel secundario. Los resultados avalan tanto la congruencia del programa como la pertinencia de su aplicación como respuesta a las debilidades en el desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes. La coincidencia entre psicólogos, orientadores y docentes confirma la coherencia interna, la pertinencia teórico-metodológica y la viabilidad práctica de la propuesta en el contexto del primer ciclo del nivel secundario.

CONCLUSIONES

Las carencias teórico-metodológicas relativas al tratamiento de la regulación emocional para la convivencia escolar y los resultados de un diagnóstico realizado en una muestra de adolescentes del primer ciclo del nivel secundario demuestran la necesidad de elaborar un programa de intervención psicopedagógica orientado al desarrollo de la regulación emocional, en el contexto dominicano.

El programa se encuentra estructurado en tres etapas: diagnóstico, planificación-ejecución y evaluación. Es contentivo de diez actividades dirigidas a estudiantes y concibe la capacitación a orientadores escolares, psicólogos y docentes.



La argumentación y estructuración del programa de intervención psicopedagógica se desarrollan con sustento en la sistematización teórica y en la atención a indicadores que responden a la regulación emocional. Se concibe direccionado a cambios positivos en la convivencia en el centro educativo, se perfecciona el proceso de educación emocional y se promueve el desarrollo de la personalidad en los educandos, desde el tratamiento a la regulación de las emociones en adolescentes.

La propuesta fue valorada, con resultados satisfactorios, a través del método de talleres de opinión crítica y construcción colectiva. Se avala la pertinencia y factibilidad de su aplicación en aras del desarrollo de la regulación emocional para la convivencia escolar en adolescentes.

REFERENCIAS

1. Bisquerra Alzina R. La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado [Internet] 2005 [09/01/2026]; 19(3): 95-114. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
2. Gómez-Rivera YB, Acosta-Silva DA. Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal. Diversitas: Perspectivas en Psicología [Internet] 2021 [11/01/2026]; 17(2). Disponible en: <https://doi.org/10.15332/22563067.7080>
3. Company R, Oberst U, Sánchez F. Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. Boletín de Psicología [Internet] 2012 [11/01/2026]; (104): 7-36. Disponible en: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>



4. Correal Gutiérrez M, Vega Granda R. Habilidades Emocionales y Convivencia Escolar: Un Análisis en Estudiantes de Tercero a Quinto de Primaria. Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar [Internet] 2024 [09/01/2026]; 8(2): 1444-1467. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10580/15573>
5. Barrero-Toncel V, Paba-Barbosa C, Córdoba-Pinedo E, Rodríguez-De Ávila U, Villalba-Pereiras B, Ortega-Pacheco Y. Autorregulación emocional y comportamientos prosociales en futuras docentes de educación infantil. Duazary [Internet] 2025 [11-01-2026]; 22. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.6560>
6. Ochoa Cervantes A, Salinas de la Vega JJ. Presentación. En: Ochoa, Azucena y Salinas, José Juan (coords.). La convivencia escolar. Base para el aprendizaje y el desarrollo. [Internet] 2019 [citado 23-01-2026]. Querétaro: UAQ. Disponible en: https://oce.uaq.mx/docs/Investigacion/ConvivenciaEscolar/Libro_La_convivencia_escolar_base_para_el_aprendizaje_y_desarrollo.pdf
7. Barrero-Toncel VI, González-Bracamonte Y, Cabas-Hoyos KP. Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. Psicogente [Internet] 2021 [10-01-2026]; 24(45):1-15. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v24n45/0124-0137-psico-24-45-77.pdf>
8. Bolívar-Ramírez M, Ríos Cruz S G y Avendaño Prieto B L. Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. Apuntes de bioética [Internet] 2022 [21-01-2026]; 5(2):131–145. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/796>



9. Jarrín-García G, Moreta-Herrera R. El estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo) [Internet] 2024 [17/01/2026]; 9(1): 24-35. Disponible en:
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/5772/8095>
10. Heredia García M I, Jaramillo Zambrano A E. Estilo de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro. Universidad y Sociedad [Internet] 2024 [17/01/2026]; 16(3): 22-32. Disponible en:
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4449/4336>
11. Tobar Viera A, Lara-Machado R. Funcionamiento familiar y su relación con la regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Ambato. Ecos de la Academia [Internet] 2023 [17/01/2025]; 9 (17): 83-101. Disponible en:
<https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v9i17.835>
12. Matos-Ramírez P, Sánchez-Carlessi H H, Reyes Romero, C.A. El ajuste psicológico como indicador de salud mental: Una revisión. Rev Fac Med Hum. [Internet] 2024 [09/01/2026]; 24(4): 203-214. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6973>
13. Arbañil Chimoy, MM. Regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo 2021. [Tesis] Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Facultad de Medicina, Escuela de Psicología; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c070ae72-3d23-41e0-9a7a-ace6bbe548ab/content>



14. Ozamiz Etxebarria N, Jiménez-Etxebarria E, Picaza Gorrochategui M. Grupos de ocio para adolescentes: educando las habilidades sociales para la promoción de la salud mental positiva. Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa [Internet] 2019 [28/01/2026]; 73: 101-120. Disponible en:
<https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/361301/456347>
15. Ley General de Educación Ley 66-97 ⁽¹⁵⁾ Ley General de Educación, No. 66-97. [Internet] [citado 25/01/2026]. Disponible en: <https://dida.gob.do/wp-content/uploads/2024/05/Ley-66-97-Ley-General-de-Educacion.pdf>
16. Ministerio de Educación República Dominicana. Bases de la Revisión y Actualización Curricular. [Internet] 2016 [citado 25/01/2026]. Disponible en:
<https://www.ministeriodeeducacion.gob.do/docs/direccion-general-de-curriculo/PnHJ-bases-de-la-revision-y-actualizacion-curricularpdf.pdf>
17. García Correa A, Ferreira Cristofolini, G M. La convivencia escolar en las aulas. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet] 2005 [25/01/2026]; 2 (1): 163-183. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309012.pdf>
18. OMS. Salud del adolescente. Organización mundial de la salud. [Internet]. 2026 [citado 11/01/2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
19. Bueno i Torrens D. El cerebro adolescente: época de cambio y transformación. Adolescere [Internet] 2023 [25/01/2026]; XI(2): 78-83. Disponible en:



https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XI-n2-2023/78_83_conferencia-de-clausura-el-cerebro-adolescente-epoca-de-cambio-y-transformacion.pdf

20. Guzmán Paredes EC, Valle Pico MI. Relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes en un colegio de la ciudad de Loja, Ecuador. Uniandes Episteme [Internet] 2024 [09/01/2026]; 11(2): 203–215. Disponible en: <https://doi.org/10.61154/rue.v11i2.3497>
21. Pérez C, Torrijos E, Vilchis J. Bienestar emocional en la adolescencia: Retos y oportunidades. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet] 2020 [09/01/2026]; 52(2): 45-56. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2020.01.001>
22. De la Cruz M, Ramírez Melo A B, Cabanes Flores L. Regulación emocional: Una mirada a su desarrollo en la adolescencia desde el contexto educativo. Opuntia Brava [Internet] 2025 [22/01/2026], 17(3): 1–16. Disponible en: <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/2301>
23. Flores Suárez A, Herrera Beltrán I. Convivencia escolar. Dimensión y evolución. Revista Luciérnaga Comunicación [Internet] 2021 [22/01/2026]; 13(25): 70–86. Disponible en: <https://doi.org/10.33571/revistaluciernaga.v13n25a5>
24. Gómez M del C, Agramonte R de la C. La convivencia escolar: un tema recurrente en el contexto de las prácticas educativas actuales. Revista Espacios [Internet] 2022 [21-01-2026]; 43 (06): 1-17. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a22v43n06/a22v43n06p01.pdf>
25. Vigotsky LS. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Ciudad de



La Habana: Científico –Técnica; 1987.

26. Fernández Rius L. Pensando en la personalidad. Tomo 1. La Habana: Félix Varela; 2005.
27. Álvarez de Zayas C.M. La escuela en la vida. (Didáctica). La Habana: Pueblo y Educación; 1999.
28. López-Cassà E, Bisquerra Alzina R. Educar en las emociones en tiempos de crisis. RELIEVE [Internet] 2024 [16/04/2026]; 30(1): 1-26. Disponible en: <http://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30381>
29. Clemente C, Urrea A, Arnau-Sabatés L. Programas socioemocionales para adolescentes basados en evidencias: una scoping review. Revista de Psicología y Educación [Internet] 2023 [19/06/2026]; 18(2): 96-106. Disponible en: <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.238>
30. Ramírez-Rocha A C. Educación de Competencias Emocionales para la Construcción de una Cultura de Paz. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 [Internet] 2025 [26/06/2026]; 18. Disponible en: <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/618/1454>
31. Cortina Bover V, Trujillo Baldoquin Y. Talleres de opinión crítica y construcción colectiva: un método para corroborar resultados en la investigación pedagógica. Congreso Internacional Pedagogía 2009. La Habana: Palacio de las Convenciones; 2009.



Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses respecto a este texto.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: de la Cruz.

Curación de datos: de la Cruz, Cabanes Flores, Fernández Hernández, Mejías Hernández.

Análisis formal: de la Cruz, Cabanes Flores, Fernández Hernández, Mejías Hernández.

Adquisición de fondos: -

Investigación: de la Cruz, Cabanes Flores, Fernández Hernández.

Metodología: de la Cruz, Cabanes Flores, Fernández Hernández, Mejías Hernández.

Administración del proyecto:

Recursos -

Software-

Supervisión-Validación – Verificación: de la Cruz, Cabanes Flores.

Visualización: de la Cruz.

Redacción - borrador original: de la Cruz, Cabanes Flores.

Redacción - revisión y edición: de la Cruz, Cabanes Flores, Fernández Hernández, Mejías Hernández.

