

Luis Efraín Villa de León

# Escuelas EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Una guía para desarrollar planes de intervención  
en educación y gestión emocional

Prólogo de Rafael Bisquerra



Ilustraciones de  
Lucía Sarabia



DESCLÉE  
APRENDER A SER

Luis Villa de León

*Ilustraciones de Lucia Sarabia*

# ESCUELAS EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Una guía para desarrollar planes de intervención  
en educación y gestión emocional



Desclée De Brouwer

© Luis Villa de León, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2026

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3976-7

Depósito Legal: BI-1512-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

# Índice

Prólogo. . . . .	9
Introducción . . . . .	13
1. La Inteligencia Emocional (IE) . . . . .	17
Su importancia en el ámbito educativo . . . . .	18
Desarrollo de competencias . . . . .	26
2. Modelos de Inteligencia Emocional. . . . .	29
Modelo de Daniel Goleman . . . . .	30
Modelo de Habilidades de Mayer y Salovey . . . . .	32
Modelo Reuven Bar-On. . . . .	35
3. Modelo de Inteligencia Emocional emores® . . . . .	39
Metacompetencias intrapersonales. El alumno en relación consigo. . . . .	44
Metacompetencias interpersonales. El alumno en relación con los demás . . . . .	48
4. Plan de Intervención Emocional . . . . .	51
Diseño de planes de intervención para escuelas y grupos escolares: . . . . .	52
Análisis del contexto y detección de necesidades. . . . .	52
Análisis de necesidades. . . . .	53

Las necesidades de aprendizaje emocional de los alumnos	54
Planificación del plan de intervención . . . . .	57
Aspectos organizativos del plan . . . . .	61
5. Actividades de apoyo para la Gestión Emocional . . . . .	67
Metacompetencias intrapersonales: . . . . .	68
Competencia 1. Autoconocimiento. . . . .	68
Competencia 2. Autoestima . . . . .	76
Competencia 3. Autorregulación . . . . .	86
Competencia 4. Autoconfianza. . . . .	105
Competencia 5. Autonomía de pensamiento . . . . .	108
Competencia 6. Automotivación. . . . .	110
Competencia 7. Autogestión . . . . .	112
Competencia 8. Autodeterminación. . . . .	116
Competencia 9. Autorrealización . . . . .	118
Competencia 10. Autotrascendencia. . . . .	122
6. Actividades de apoyo para la Gestión Emocional . . . . .	125
Metacompetencias Interpersonales: . . . . .	126
Competencia 11. Empatía. . . . .	126
Competencia 12. Comunicación efectiva (incluye asertividad)	128
Competencia 13. Responsabilidad . . . . .	130
Competencia 14. Interdependencia . . . . .	133
Competencia 15. Solidaridad . . . . .	134
7. Dominios Emocionales . . . . .	135
Dominios socioemocionales: . . . . .	136
Dominio 1. Distinciones emocionales . . . . .	138
Dominio 2. Conciencia emocional . . . . .	141
Dominio 3. Gestión emocional . . . . .	142
Dominio 4. Autonomía emocional . . . . .	144
Dominio 5. Responsabilidad social . . . . .	145
Epílogo. . . . .	147
Agradecimientos . . . . .	149
Bibliografía . . . . .	151

## Prólogo

Conocí a Luis Villa cuando cursó el Posgrado en Educación Emocional en la Universidad de Barcelona. Su nombre entero es Luis Efraín Villa de León y fundó “Creo Fomento Educativo Integral”, que es la razón social de CREO Educación Integral. “*Emores*” es el nombre del modelo de inteligencia para los programas de mujeres y hombres emocionalmente responsables. Con estos antecedentes, me he animado a escribir estas líneas como prólogo de este libro y agradezco la invitación.

Vivimos en un mundo que cambia a un ritmo vertiginoso, donde los desafíos emocionales y sociales para la infancia y la juventud son de una complejidad que supera la capacidad habitual de afrontamiento que tienen a estas edades. En medio de estos cambios, las escuelas se han convertido en mucho más que lugares de aprendizaje académico. Son también entornos donde el estudiantado necesita reflexionar sobre aspectos personales como el autoconocimiento, autoestima, conciencia de las propias emociones, relacionarse satisfactoriamente con otras personas, regular la impulsividad, tolerar la frustración, prevenir la violencia, etc. Aquí surge la importancia de una “Escuela Emocionalmente Responsable”, un concepto que invita a repensar la educación como un espacio seguro, consciente y abierto a la formación de ciudadanos emocionalmente competentes.

Escuelas Emocionalmente Responsables equivale a decir “escuelas con educación emocional”, “escuelas con inteligencia emocional”, “escuelas con competencias emocionales”. Donde decimos emocional, podríamos decir igualmente socioemocional o social y emocional. Es decir, hay distintas denominaciones para referirnos prácticamente a lo mismo. Independientemente de la denominación que se utilice, en el fondo estamos hablando prácticamente de lo mismo. En todo caso podrán variar los modelos y las propuestas concretas de intervención.

Este libro nace de una convicción profunda: **las competencias emocionales son tan importantes como las competencias académicas**. Por esto, las instituciones educativas deben asumir un rol activo en su desarrollo. Ser una “Escuela Emocionalmente Responsable” significa fomentar un ambiente en el que cada estudiante pueda explorar sus emociones, aprender a manejarlas de forma saludable y desarrollar una base sólida para sus relaciones y bienestar. No se trata solo de enseñar habilidades, sino de crear un espacio donde se pueda experimentar, equivocarse y crecer emocionalmente sin temor al juicio o al rechazo.

En estas páginas, se exploran tanto los fundamentos teóricos como las prácticas concretas que pueden implementarse para hacer de las escuelas entornos emocionalmente saludables. Se abordan estrategias para construir climas escolares positivos, actividades para fomentar la empatía y la resiliencia y herramientas para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés y la ansiedad. Al hacerlo, **este libro invita a los educadores, padres y líderes escolares a reflexionar sobre su rol como guías emocionales** y a considerar el impacto duradero que pueden tener en la vida de sus estudiantes.

En el primer capítulo se aborda el concepto de educación emocional, que se ha ampliado en el segundo con sus principales modelos, de donde se deriva el modelo “emores”, formado por un conjunto de metacompetencias intrapersonales e interpersonales explicado en el tercer capítulo.

En el capítulo cuarto se presenta el diseño de planes de intervención para escuelas y grupos escolares. Como corresponde, se trata del análisis del contexto para la detección de necesidades de aprendizaje emocional. Con base en esto, se planifica un plan de intervención, del cual se presentan los aspectos esenciales.

## Prólogo

En los capítulos quinto, sexto y séptimo se presentan un conjunto de actividades de apoyo a la gestión emocional desde diversos aspectos: gestión emocional intrapersonal, interpersonal y dominios emocionales. Entre otras, se aborda autoconocimiento, autoestima, autorregulación, autoconfianza, autonomía de pensamiento, automotivación, autogestión, autodeterminación, autorrealización, autotrascendencia, empatía, asertividad, comunicación efectiva, responsabilidad, interdependencia y solidaridad, además de dominios como: distinciones emocionales, conciencia emocional, gestión emocional, autonomía emocional y responsabilidad social, etc.

Del epílogo quisiera destacar que la educación emocional va dirigida a toda la comunidad educativa (profesorado, alumnado, familias). Por otra parte, la educación emocional trasciende las cuatro paredes de un aula y, por lo tanto, debería estar presente en el patio, escaleras, pasillos, aseos, comedor, biblioteca, calle, hogar, etc. Es decir, con la educación emocional, no se trata de que los estudiantes memoricen unas competencias, sino que las pongan en práctica las 24 horas del día.

Una escuela emocionalmente responsable no solo forma estudiantes preparados para los desafíos académicos, sino ciudadanos preparados para enfrentar el mundo con integridad, empatía, autoconciencia.

Rafael Bisquerra

Presidente de la RIEEB

(Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, [rieeb.com](http://rieeb.com)).



# Introducción

El éxito en nuestra vida depende en gran medida de nuestra salud emocional, y esta, a su vez, es una suma multifactorial de condiciones físicas, neurológicas, de formas de crianza y de las relaciones interpersonales que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. Nuestro carácter se construye sobre nuestro temperamento y se nutre día a día, de todo tipo de experiencias sensoriales. Si damos una mirada atrás y analizamos la forma en que fuimos tratados por nuestros padres, familiares y maestros, encontraremos respuestas no solo a nuestros traumas, sino a nuestra forma de vivir y la manera en la que gestionamos nuestras emociones.

El camino hacia la elaboración de este Plan de Intervención para la Gestión Emocional en alumnos de la Educación Básica ha sido un apasionante recorrido de aprendizajes y profundas reflexiones. Lo que comenzó como un proyecto académico en el Posgrado en Educación Emocional y Bienestar (PEEB) de la Universidad de Barcelona en 2017-2018, se fue ampliando para dar como resultado este libro de apoyo para docentes. La visión inicial fue identificar las herramientas necesarias para el bienestar emocional de los alumnos en preescolar, primaria y secundaria, creando un puente entre la teoría y la práctica educativa.

Este trabajo no solo ha requerido de horas de investigación y diseño metodológico, sino también un proceso de inmersión en las realidades cotidianas de los alumnos y docentes a los que entrevisté para entender

sus desafíos emocionales y las estrategias más efectivas para abordarlos. Cada capítulo refleja este compromiso con el bienestar emocional de los estudiantes y con la creación de espacios educativos donde las emociones se reconocen, se gestionan y se valoran como parte integral del proceso formativo. El resultado final es un plan que no solo busca transformar el aula, sino también contribuir a una sociedad más empática, resiliente y consciente del papel vital que juega la educación emocional en el desarrollo de individuos emocionalmente responsables.

*¿Qué recuerdos tienes sobre cómo te trataron tus maestros o profesores durante tu infancia?* Sin duda, algunos han dejado profundas huellas emocionales tanto positivas como negativas. La pregunta es *¿Cómo podemos dejar en nuestro alumnado huellas positivas que contribuyan a su bienestar, y que los impulsen a ser mejores personas y a vivir una vida emocionalmente responsable?* El gran compromiso no es solo cómo podemos ayudar a nuestros alumnos a aprender conceptos de Inteligencia Emocional, sino cómo podemos apoyarlos a desarrollar competencias de autogestión.

Como educador he visto la importancia de construir un enfoque centrado en el alumno, donde la empatía, la autenticidad y la aceptación incondicional son tres pilares fundamentales para crear un ambiente de aprendizaje propicio a nivel básico. *“El único conocimiento que puede influir realmente en el comportamiento de un estudiante es el que descubre por sí mismo”* (Rogers, 1961, p. 276). Este principio es clave para el desarrollo de programas de gestión emocional, puesto que permite a los estudiantes explorar y comprender sus emociones dentro de un entorno seguro y de apoyo que podemos crear dentro del aula.

En nuestra realidad posmoderna, donde los desafíos emocionales y sociales son cada vez más complejos por la creencia de una “naturalidad” individualista del ser, la implementación de programas de gestión emocional en la educación básica responde a la necesidad de formar estudiantes capaces de enfrentarse a un entorno que precisa de cultivar relaciones personales con conexiones profundas y basadas en la responsabilidad emocional.

Uno de mis maestros, el Dr. Rafael Bisquerra (2009) destaca que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente,

y que es complemento indispensable del desarrollo cognitivo, por lo que ambos (emociones y cognición) son parte integral del proyecto de vida de cada alumno al que tengamos el privilegio de acompañar.

Sin duda, la salud mental de nuestros estudiantes es una de las necesidades fundamentales que tenemos como docentes del siglo XXI. Estudios han demostrado un aumento considerable en los índices de ansiedad, depresión y estrés entre los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (2018), el 20 % de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, lo que afecta directamente su capacidad para aprender y relacionarse. Si desarrollamos competencias emocionales en el aula de forma permanente, como la autorregulación, la empatía y el manejo del estrés, los alumnos podrán afrontar los retos académicos y personales con mayor efectividad.

Otro de los grandes retos, al tiempo que somos facilitadores de la educación emocional, es que esta Inteligencia Emocional que pretendemos enseñar se vea reflejada en nuestra forma de pensar, sentir y actuar, es decir, que exista coherencia y congruencia en nuestra vida como docentes. Los alumnos aprenderán más de lo que ven en nuestro ser y actuar que de toda la teoría de la que les hablemos. *¿Estamos listos para iniciar este viaje?*

# 1

## La Inteligencia Emocional (IE)



*La Inteligencia Emocional se transmite a través del ejemplo.*

## Su importancia en el ámbito educativo

La educación emocional ha emergido como un componente esencial en el desarrollo integral de los estudiantes. Esta perspectiva no solo se enfoca en la adquisición de conocimientos académicos, sino también en la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. El concepto de “Escuelas Emocionalmente Responsables” aboga por un enfoque holístico que integra la educación emocional en el currículo escolar, promoviendo un ambiente en el que estudiantes y docentes puedan prosperar emocionalmente.

La educación emocional se define como el proceso de desarrollo de habilidades emocionales, tales como la identificación y manejo de emociones, la empatía, y la capacidad para resolver conflictos de manera constructiva. Daniel Goleman, en su obra *Inteligencia Emocional*, destaca que “la Inteligencia Emocional puede ser tan importante como el coeficiente intelectual en la determinación del éxito en la vida” (Goleman, 1995).

En este sentido, la educación emocional no solo complementa la formación académica, sino que también es fundamental para el bienestar general y el éxito personal de los alumnos.

La Inteligencia Emocional (IE) se desarrolla no solamente en su componente metafísico como un concepto intangible, sino en la práctica en su componente axiológico, es decir, que somos inteligentes emocionalmente en la medida en que logramos ser emocionalmente responsables en cada acción.

Diseñé el modelo emores® Emocionalmente Responsables por una parte para contribuir a la Educación Emocional, lo que implica la adquisición de distinciones y el desarrollo de Competencias Socioemocionales y de forma paralela, para formar personas que puedan desarrollar la capacidad de apoyar a otros a Gestionar sus emociones.

Por más de una década el modelo emores® ha sido aplicado en la Gestión Emocional de mujeres y hombres, tanto en procesos individuales como grupales. El profesional que acompaña a la persona o al grupo de personas en el proceso educativo lo denominamos “Facilitador Emocional”. Al acto de conversar para desarticular emociones, sentimientos y estados de ánimo además de realizar reconstrucciones

lingüístico/emocionales lo denominamos como “Gestión de Emociones” tal como lo llamó Daniel Goleman. Podemos referirnos al profesional como “Facilitador o Gestor Emocional”.

Como facilitadores del aprendizaje, tenemos el privilegio y la responsabilidad de modelar estas competencias emocionales, al promover un ambiente de confianza y apoyo en el aula, no solo fomentamos el éxito académico, sino que también sentamos las bases para que nuestros estudiantes se conviertan en individuos íntegros y conscientes de sí mismos. Esto implica escuchar sus preocupaciones, celebrar sus logros y brindarles herramientas para manejar el estrés y la incertidumbre.

Es crucial recordar que la educación emocional no se limita al ámbito escolar, para que sea verdaderamente efectiva, debe extenderse a todos los rincones de la vida de nuestros estudiantes. Esto significa, involucrar a los padres y a la comunidad educativa en su conjunto, colaborando para crear un entorno de aprendizaje que valore tanto el crecimiento académico como el desarrollo emocional y social.

La integración de la Inteligencia Emocional en nuestro currículo no solo beneficia a nuestros alumnos, sino también enriquece nuestra práctica docente. Nos invita a reflexionar sobre nuestras propias emociones y habilidades interpersonales, promoviendo así un crecimiento personal continuo. Al adoptar un enfoque consciente y empático hacia nuestra labor educativa, nos transformamos en agentes de cambio positivo en la vida de quienes tenemos el privilegio de guiar.

En resumen, educar desde la perspectiva de la Inteligencia Emocional es un compromiso con el futuro, es preparar a nuestros estudiantes para enfrentar un mundo globalizado con compasión, ética y resiliencia. Es, en última instancia, sembrar semillas de conocimiento y sabiduría que florecerán no solo en el aula, sino en cada aspecto de sus vidas. Así que, queridos colegas, invito a cada uno de ustedes a abrazar esta noble tarea con entusiasmo y dedicación, recordando siempre que la educación emocional es el puente que conecta el aprendizaje con el corazón humano. Juntos, podemos inspirar a las generaciones futuras a alcanzar su máximo potencial, no solo como estudiantes brillantes,

sino como seres humanos íntegros y compasivos que contribuyen positivamente a nuestra sociedad.

El diálogo auténtico implica una interacción horizontal entre educador y educando, donde se enriquecen mutuamente a través del intercambio de experiencias, conocimientos y emociones. En este sentido, la educación emocional según Paulo Freire (2010) no solo se trata de enseñar habilidades emocionales, sino de crear espacios donde los estudiantes puedan expresar sus sentimientos, reflexionar críticamente sobre ellos y aprender a manejarlos de manera constructiva.

En el contexto actual, marcado por crecientes desafíos emocionales y sociales, la pedagogía de Freire (2010) ofrece un marco relevante para repensar la educación emocional. Invita a los educadores a ser conscientes de su papel como facilitadores del desarrollo emocional y social de los estudiantes, creando ambientes de aprendizaje inclusivos y empoderadores. La educación emocional, desde esta perspectiva, no solo es una herramienta para mejorar el rendimiento académico, sino también para cultivar ciudadanos críticos, éticos y comprometidos con la transformación social.

Por otro lado, la educación emocional, vista a través del prisma de Erik Erikson (1950), se convierte en un proceso integral que no solo aborda la comprensión y gestión de las emociones, sino también la formación de una identidad sólida y adaptativa. Los educadores tienen la responsabilidad de crear ambientes seguros y enriquecedores que permitan a los niños y jóvenes explorar además de expresar sus emociones de manera saludable. Esto no solo fortalece su autoestima y confianza en sí mismos, sino que también les proporciona herramientas para enfrentar los desafíos emocionales y sociales a lo largo de sus vidas.

Una contribución significativa de Erikson a la educación emocional radica en su énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales y el apoyo social. Según su teoría, la capacidad de establecer vínculos afectivos sólidos y manejar conflictos interpersonales de manera constructiva son habilidades fundamentales que se desarrollan a lo largo de todo el ciclo vital. Los educadores pueden fomentar estas habilidades al promover la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de problemas dentro y fuera del aula.