

Hacia una restauración emocional y el mejoramiento del logro educativo

Towards emotional restoration and improved educational achievement

Claudia Janneth Murillo Rojas¹

cumurillo84@uan.edu.co

Universidad Antonio Nariño



<https://orcid.org/0009-0000-7077-9281>

Catalina Gómez Villamizar²

cagomez11@uan.edu.co

Universidad Antonio Nariño



<https://orcid.org/0000-0002-3942-2986>

Fecha de Recepción: 26-05-2025

Fecha de Aceptación: 16-01-2026

DOI: <https://doi.org/10.61447/20250630/art01>

Como Citar:

Murillo Rojas, C. J., & Gómez Villamizar , C. . . (2026). Hacia una restauración emocional y el mejoramiento del logro educativo. *Discimus. Revista Digital De Educación*, 5(1), 86-101. <https://doi.org/10.61447/20260130/10>

¹ Candidata Doctorado en educación, Universidad Antonio Nariño, Magíster en Gestión y Auditoría Ambiental, Universidad Internacional Iberoamericana. Licenciada en Biología, Universidad Francisco José de Caldas.

² Doctora en Salud Pública, Maestra en Psicología, con énfasis en Psicología y Salud, Psicología de la Universidad Nacional de Colombia Universidad Antonio Nariño



Resumen

Sin excepción cada joven ha experimentado en un momento de su vida alguna circunstancia de conflicto, crisis, trauma, sufrimiento o duelo, que puede incidir en su rendimiento académico y su salud mental. Es necesaria la restauración emocional, como elemento de aporte en el bienestar integral, gracias a que permite la gestión de las dificultades emocionales derivadas de dichas situaciones. El objetivo está dirigido a presentar la evidencia disponible de algunas contribuciones teóricas desde la neurociencia, y la inteligencia emocional orientado hacia la restauración emocional, De forma que se generen aportes en la construcción teórica de la educación emocional juvenil. Se presenta como metodología, una revisión descriptiva, sistemática de bibliografía que lleva a entender el aporte de estas áreas del conocimiento en el mejoramiento del logro educativo y el bienestar emocional. Se espera que se establezcan unas líneas de reflexión conducentes a seguir construyendo las políticas públicas educativas. En este artículo aporta una revisión bibliográfica, que tiene el planteamiento de cómo la educación emocional enfocada en la restauración emocional en las que se potencien factores emocionales asociados y se incluyan estrategias pedagógicas desde los sustentos teóricos, contribuye a que los estudiantes superen situaciones adversas, mejoren el logro educativo y experimenten bienestar.

Palabras Clave

Inteligencia emocional, logro educativo, educación emocional, neurociencia.

Abstract

Without exception, every young person has experienced some form of conflict, crisis, trauma, suffering, or grief at some point in their life, which can impact their academic performance and mental health. Emotional restoration is necessary as a contribution to comprehensive well-being, as it allows for the management of emotional difficulties arising from these situations. The objective is to present the available evidence of some theoretical contributions from neuroscience and emotional intelligence oriented toward emotional restoration, in order to generate contributions to the theoretical construction of youth emotional education. The methodology presented is a descriptive, systematic review of the literature that leads to an understanding of the contribution of these areas of knowledge to improving educational achievement and emotional well-being. It is hoped that lines of reflection will be established that will lead to further development of public educational policies. This article provides a bibliographic review, which proposes how emotional education focused on emotional restoration, in which associated emotional factors are enhanced and pedagogical strategies are included from theoretical foundations, contributes to students overcoming adverse situations, improving educational achievement and experiencing well-being.

Keywords

Emotional intelligence, educational achievement, emotional education, neuroscience.

Resumo

Sem exceção, todo jovem já vivenciou algum tipo de conflito, crise, trauma, sofrimento ou luto em algum momento da vida, o que pode impactar seu desempenho acadêmico e sua saúde mental. A restauração emocional é necessária como contribuição para o bem-estar integral, pois permite o gerenciamento das dificuldades emocionais decorrentes dessas situações. O objetivo é apresentar as

evidências disponíveis de algumas contribuições teóricas da neurociência e da inteligência emocional voltadas para a restauração emocional, a fim de gerar contribuições para a construção teórica da educação emocional juvenil. A metodologia apresentada é uma revisão descritiva e sistemática da literatura que leve à compreensão da contribuição dessas áreas do conhecimento para a melhoria do desempenho educacional e do bem-estar emocional. Espera-se que sejam estabelecidas linhas de reflexão que levem ao desenvolvimento de políticas públicas educacionais. Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica, que propõe como a educação emocional focada na restauração emocional, na qual os fatores emocionais associados são potencializados e estratégias pedagógicas são incluídas a partir de fundamentos teóricos, contribui para que os estudantes superem situações adversas, melhorem o desempenho educacional e experimentem bem-estar.

Palavras-chave

Inteligência emocional, desempenho educacional, educação emocional, neurociência.

Introducción

Diversos estudios han identificado dificultades entre los jóvenes para el aprendizaje, se registra el aumento de las crisis emocionales y conductuales que afectan negativamente el rendimiento académico y la salud mental (Gualda et al., 2023; Piqueras et al., 2024). En algunas instituciones educativas, los estudiantes han experimentado dificultades en su manejo de conflictos, baja puntuación en el nivel del logro académico y altos niveles de estrés, insomnio, depresión e ideación suicida; lo que afecta la salud mental (Calderón y Calderón, 2025). La génesis del asunto se ha explicado, en cierta medida, por la exposición a conflictos sociales, violencia, desintegración familiar, brechas sociales, entre otros factores relacionados con las adversidades vividas en la historia de cada individuo (Ibáñez, 2023; Leaf, 2023). Por lo anterior, es relevante que en las aulas de clase se facilite el desarrollo de competencias y habilidades emocionales, sociales y cognitivas que permitan a los jóvenes adaptarse al contexto, superar adversidades, enfocar la vida al bienestar y al mejoramiento de académico.

En las instituciones educativas los jóvenes cuentan con estrategias que potencian la capacidad de utilizar su cerebro y dar gestión adecuada al conocimiento y a las emociones propias del desarrollo evolutivo (Bueno, 2022). Por su parte, Leaf (2023) identificó que, a medida que la información aumenta, se rezaga la habilidad para gestionar el conocimiento; es decir, que se puede enunciar una brecha entre la cantidad de información adquirida y la habilidad para gestionar el conocimiento y las emociones: a los jóvenes les resulta complejo saber cómo pensar, sentir y aprender. Para resolver esta dificultad, se propone integrar contribuciones conceptuales de la neurociencia, la psicología y la pedagogía que resultan relevantes para la puesta en marcha de prácticas educativas que ayuden a los estudiantes a gestionar sus emociones y mejorar su logro educativo.

La neurociencia ha demostrado que, mediante entrenamiento cerebral y neuroplasticidad, un estudiante que ha experimentado estrés, trauma o preocupación, puede acceder a un estado mental de tranquilidad y calma, lo cual aumentar su resiliencia, capacidad indispensable para afrontar situaciones difíciles y salir adelante en situaciones de adversidad (Gómez, 2024).

Por su parte, la psicología ha estudiado la inteligencia emocional (IE) como el campo donde se comprenden y gestionan las emociones, se desarrollan las habilidades sociales e interpersonales, y mediante diversas prácticas de intervención en la escuela pueden aumentarse los niveles de empatía y comunicación asertiva, necesarios para que el joven supere sus dificultades (Alcívar y Guijarro, 2024).

En pedagogía, recientemente, López-Cassà y Bisquerra-Alzina (2024) han expuesto los principios de la educación emocional (EE) en tiempos de crisis: proporciona recursos y estrategias para fortalecer habilidades y competencias emocionales, y así prevenir conductas negativas o de riesgo en los jóvenes. La EE es el espacio académico idóneo para aplicar las contribuciones teóricas de estas ciencias orientadas a la felicidad.

Al conjunto de prácticas pedagógicas fundamentadas científicamente que facilitan al joven afrontar experiencias emocionales negativas o traumáticas y restablecer su equilibrio emocional para mejorar el logro educativo, las denominamos Restauración emocional.

La restauración emocional representa una innovación educativa aplicable, en especial, en contextos de crisis, puesto que se orienta a que los jóvenes alcancen un estado de florecimiento, a través del revisar y evaluar sus emociones, pensamientos y aprendizajes en un ciclo de gestión integrativa que mejore el bienestar y, consecuentemente, el logro académico.

Tras definir el Enfoque de Restauración Emocional (ERE), se revisarán las contribuciones conceptuales desde la neurociencia, la psicología y la pedagogía para, describir elementos prácticos. Se recomendará la implementación del enfoque de restauración emocional en la formación continua de docentes, primero, y posteriormente en las aulas con los jóvenes; en escenarios de adversidad.

Cambio en las conexiones neuronales

La neurociencia estudia cómo las diversas partes del cerebro interactúan y se comunican entre sí para llevar a cabo las funciones cognitivas, emocionales y motoras (Rueda, 2016). Galán et al. (2024) afirman que el desarrollo y aplicación de estrategias de enseñanza y aprendizaje fundamentadas en la neurociencia, mejora la calidad de la educación. Araya y Espinosa (2020) indican que para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea efectivo se requiere de acciones intencionadas en el aula que consideren los componentes cognitivos y emocionales. Briones y Benavides (2021) mencionan que cuando en la práctica educativa se tiene claro cómo aprende el cerebro, cómo procesa el conocimiento, es posible adoptar los aportes de la neurociencia en las asignaturas e influir en el desarrollo cerebral de los jóvenes; las prácticas de restauración emocional pueden cambiar la manera en que los jóvenes aprenden y dan gestión a sus emociones. Los hallazgos de Mansoori y Khodabakhshi-Koolae (2023) indican que aprender un enfoque estructurado de EE aporta beneficios a la salud mental y, en consecuencia, mejora el nivel de resiliencia necesario para afrontar los altibajos de la vida y mejorar el bienestar psicológico.

A medida que se presentan avances sobre la comprensión del cerebro y la complejidad de sus funciones, se abren vías para aplicar estos conocimientos en el aula, gracias a las contribuciones de la neuroeducación y neuropedagogía que potencialmente impactan en la comprensión lectora y el desarrollo de habilidades matemáticas, en los resultados de las evaluaciones y las políticas educativas, y ofrecen una oportunidad para transformar la educación (Carballo, 2024). Comprender cómo se aprende, implica esclarecer los procesos neuronales en el desarrollo de habilidades y la adquisición de conocimiento, en los que están incluidos mecanismos como la neuroplasticidad, la memoria, la atención, la concentración y la autorregulación, que son esenciales para el aprendizaje (Conkbayir, 2022). Leaf (2023) ha identificado que las perspectivas que tienen los jóvenes acerca del mundo están reflejadas

en la arquitectura del cerebro, es decir: la mente procesa cada conocimiento que, al ingresar, modifica las conexiones cerebrales. El profesor formado en EE se prepara para impulsar en jóvenes estrategias para sincronizar las conexiones neuronales que nutren su habilidad para pensar, sentir y decidir. Desde su individualidad, el joven aprende a transformar sus aprendizajes, sus conductas, su intelecto y sus emociones: así puede cambiar su mundo.

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de ser moldeado y de cambiar como respuesta a los estímulos; los cambio mentales son intelectuales, emocionales y, en algunos casos, cambios estructurales y funcionales (Choudhury y Wannyn, 2022). La mente tiene la propiedad de ser dinámica y cambiante; por esto, los jóvenes entienden y superan las experiencias traumáticas, procesan las lecciones aprendidas y encuentran la forma de adaptarse y de superar retos o adversidades (Calderón, 2008). Es decir, la mente, las emociones y la voluntad construyen los pensamientos que manifiestan la individualidad del joven; si estas tres partes se renuevan continuamente, el joven puede experimentar mayor satisfacción con la vida y mejores resultados académicos. Galán et al. (2024) mencionan que la neuroplasticidad tiene un rol relevante en el aprendizaje, pues el cerebro se adapta y responde a las nuevas situaciones. El aprendizaje implica la modificación de las conexiones sinápticas y la reorganización de las redes neuronales mediante las cuales los estudiantes desarrollan conocimientos y habilidades para aplicarlos en los diversos contextos (Fernández, 2024).

Para Leaf (2023) existen dos tipos de emociones, las del amor y las del temor, y de ellas se derivan las demás. Cuando el joven experimenta temor se produce en el cerebro una cadena química que desenlaza pensamientos tóxicos y emociones negativas; esto bloquea sus pensamientos y se pierde capacidad de concentración, de escucha activa y de aprendizaje. Sin embargo, la capacidad de decidir, puede ayudar a la mente a pasar a la ruta del amor; porque la plasticidad neuronal recupera el equilibrio de las emociones. Cuando se pasa del temor al amor, se desencadenan sustancias químicas como la serotonina, que desintoxica al cerebro, aumenta la motivación y así mejora los aprendizajes y los resultados en el rendimiento académico. Cuando el joven, desde la satisfacción con la vida, la resiliencia y la empatía, orienta sus decisiones hacia la emoción del amor, desarrolla habilidades de aprendizaje, mejora la memoria, aumenta la concentración, experimenta motivación por aprender y gestiona sus emociones negativas. El cerebro del joven percibe el mundo como un escenario de amenazas o como un lugar de oportunidades para gestionar sus emociones, aprender nuevas habilidades y alcanzar mayores probabilidades de éxito escolar (Goleman, 2024).

Ibáñez (2023) indica que, entendido desde la biología, el cerebro está enfocado en hacer sentir temor ante una situación nueva o un cambio, al no poder predecir el resultado final. Cuando el cerebro no visualiza el desenlace, es entonces cuando el joven experimenta miedo, duda, inseguridad, frustración, ansiedad, incertidumbre; por ejemplo, en el caso de presentar

un examen académico, puede experimentar un instante de bloqueo mental, pues enfrentar una prueba representa una amenaza para el cerebro.

Como no puede anticipar el resultado de la prueba, se generan emociones negativas. Si el estudiante no está preparado para proveer al cerebro una alternativa a estos pensamientos negativos, es probable que se sienta incapaz de valerse de los conocimientos que ha apropiado para reflejarlos en su respuesta a la prueba. Al activarse una señal en el hipotálamo, las glándulas suprarrenales activan dos hormonas: la adrenalina y el cortisol; así, el cerebro activa mecanismos de supervivencia como la huida y el bloqueo de las actividades del área prefrontal, como el razonar.

La liberación de cortisol afecta al hipocampo y no se pueden traer a la mente recuerdos: la memoria falla. Por eso, el estudiante que afronta una prueba, puede sufrir un bloqueo momentáneo entre su memoria y la demostración de su aprendizaje. Si el joven ha afrontado, durante un tiempo prolongado, una situación de adversidad social, familiar o emocional, puede producirse en su cuerpo una intoxicación por cortisol. El sistema nervioso simpático provoca un estado de alerta de forma sostenida, lo cual afecta al sistema inmunológico y produce inflamación de algunos órganos; también se experimentan alteraciones del sueño y otras afectaciones en el organismo (Ruiz, 2022).

Desde la neurociencia aplicada es posible entrenar al cerebro para cambiar las conexiones que han sido generadas por circunstancias de adversidad (Ruiz, 2022). Es decir que, si la biología del cerebro marca la ruta del temor o el miedo en el joven, la neurociencia le facilita la posibilidad de pasar a otra ruta, la del amor y la oportunidad: se traen al cerebro pensamientos de éxito, de experiencias felices frente a la situación nueva. Toda experiencia nueva requiere que el cerebro del joven realice un acto de confianza, para que la mente piense que esa situación nueva puede tener un final favorable y se active el área prefrontal. Cuando la mente desafía al miedo, es capaz de impedir que se desencadene la secuencia neuroquímica del temor y del bloqueo.

Aunque al cerebro, en primera instancia, no le agradan los cambios propios de la vida, sean voluntarios o involuntarios, con entrenamiento cerebral adecuado se fortalece la salud mental y se afecta de manera positiva la vida. En la ruta del amor, el cerebro segregá dopamina para enfocar, superar y conquistar la situación que ha traído temor. Se ha demostrado que el con el neuroentrenamiento se activan las redes neuronales implicadas en las funciones ejecutivas, potenciándolas; con ello, se fortalecen habilidades como la empatía, y se identifican dificultades en lectura y matemáticas para superarlas (Bueno, 2021; Gus et al., 2015).

Las situaciones de sorpresa producen estrés, pero el joven puede entender que sobrevive a los cambios, que el cerebro supera el miedo a los nuevos eventos y que no necesariamente los cambios son negativos. Las situaciones difíciles pueden tener base emocional, como la separación de los padres, pérdidas familiares, abusos, abandono, violencia familiar o social, maltrato, las cuales producen estrés, dolor; al pasar estos malos momentos se experimenta falta de buena memoria y dificultades de concentración y de sueño, también algunas afectaciones en la salud física (Fernández, 2024).

Goleman (2024) indica que las emociones positivas mantienen la curiosidad, la cual es imprescindible en los procesos de razonamiento y de toma de decisiones. Los procesos emocionales y los cognitivos son inseparables: cambiar de hábitos, ser flexible y paciente con el proceso individual de continuo cambio es positivo a nivel cerebral. Las emociones positivas facilitan la memoria y el aprendizaje, Sinisterra et al. (2024) indican que el joven que lleva a su mente por la ruta del amor y las emociones positivas, activa la fortaleza y la resiliencia, y lleva su mente a un estado de restauración, mitiga así los efectos del estrés, la ansiedad y las preocupaciones provocadas por los pensamientos negativos. Cuando se transita del estado de alerta y distracción al del amor y la calma, mediante ejercicios de reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, en inglés) o ejercicios de biodescodificación, al cerebro le toma un tiempo para procesar e integrar la nueva información y disminuir significativamente el estado de alerta. La neurociencia aplicada recomienda hacer ejercicios de relajación y de respiración, pues con ellos la actividad neuronal en el bulbo olfativo modula ondas gamma en áreas de la corteza olfativa y la corteza sensorial, y se activa el hipocampo, encargado de la memoria y el aprendizaje (Zheng, et al., 2025). Se ha encontrado que estos ejercicios son eficaces en el procesamiento de traumas emocionales, pues con ellos el sistema nervioso libera acetilcolina, lo cual genera seguridad en medio de la incomodidad y se transforman las estructuras cerebrales que ayudan al subconsciente a no enfocarse en las experiencias traumáticas, sino a apoyarse en recuerdos gratificantes; así se toman decisiones adecuadas (Pandit et al., 2024).

La memoria se estructura en forma de redes y conexiones entre ideas y conceptos; la plasticidad del cerebro implica mejora, puesto que puede cambiar, adaptarse y autorregularse. El cerebro humano está diseñado para aprender, y para ello requiere modificar lo incorporado a medida que el joven avanza en su desarrollo evolutivo. Todo esto nos lleva a entender por qué los docentes y estudiantes necesitan conocer cómo interviene la neurobiología en los procesos de aprendizaje (Cadena et al., 2023). Desde esta perspectiva, al reconocer que en el cerebro se procesan todas las actividades mentales y cognitivas, incluyendo los pensamientos, la personalidad, la conciencia, las percepciones, recuerdos, emociones y el comportamiento, la neuroeducación aplica estrategias de enseñanza alineadas con el desarrollo cognitivo y social (Mora, 2024).

Cuidar las emociones para mejorar resultados académicos

La IE es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones personales y las de otros, de manera que sea posible utilizar esta comprensión para guiar el pensamiento y las emociones (Castro y Cortés, 2023). Orozco (2023) ha indicado que la IE juega un rol determinante en el comportamiento, la salud mental, el bienestar personal, las relaciones interpersonales y en el logro educativo.

Para lograr resultados académicos sobresalientes es necesario incluir la IE en prácticas educativas tradicionales, las cuales están enfocadas en la dimensión cognitiva. La IE al ser involucrada en la escuela con jóvenes cobra relevancia, puesto que es un periodo crítico en cuanto a los cambios propios de la edad, al manejo de pensamientos y construcción de relaciones sociales. La IE ayuda a los jóvenes a sobrellevar presiones y frustraciones. Desde esta perspectiva, la incorporación de factores emocionales en las prácticas escolares constituye un desafío para el sistema educativo, dada su influencia en el rendimiento académico y en el bienestar subjetivo.

La IE tiene incidencia positiva en la formación de jóvenes mentalmente sanos, íntegros y satisfechos con su vida. La IE tiene en cuenta las motivaciones de los estudiantes ya que se ven impulsados por aprender contenidos conceptuales. Promover en el aula, la resolución de conflictos hace que disminuyan conductas disruptivas. En el contexto escolar se presenta problemáticas convivenciales que afectan a los jóvenes lo que condicionan sus pensamientos, actitudes, y resultados escolares, debido a esto, puede resultar cotidiano que los jóvenes estén en medio de un estado de plenitud y de forma paralela estar librando con una adversidad, sufrimiento o preocupación, por lo que enseñarle al joven a hacerle frente a cómo manejar los conflictos de la vida representa un desafío educativo. Por ello, trabajar el florecimiento en el aula constituye un aporte para la vida, pues facilita al joven gestionar la adversidad, y, a pesar del dolor, conectar con lo bueno todos los días.

Chávez-Martínez y Salazar-Jiménez (2024) indican que la IE en jóvenes está relacionada con la capacidad de gestionar su relación consigo mismo y con los demás al saber adaptarse, conocerse, empatizar, tener orientación al logro, mantener una actitud positiva respecto a su aprendizaje, aprovechar recursos, tomar conciencia de sus responsabilidades, controlar sentimientos o pensamientos generados por situaciones de alta tensión. Begoña et al. (2023) ha encontrado que, si la escuela le provee al joven un entorno seguro, en donde se sienta valorado, acogido al grupo y desde el respeto manifieste afecto a los demás, facilita el afrontamiento de retos. Astudillo-Calderón et al. (2020) indican que el rendimiento académico está relacionado con la capacidad de adaptación, para mantener la focalización de los objetivos curriculares, tiene una relación positiva con el componente interpersonal.

El papel docente es crucial pues es quien debe tener claro que el pesimismo fue fundamental para sobrevivir, puesto que activa la alerta frente a posibles riesgos cotidianos, sin embargo, que un joven viva en modo alerta le impide al cerebro distinguir de una amenaza real de una verdadera, entonces, implementar frecuentes estrategias pedagógicas que ayuden al joven a adaptarse, teniendo presentes estilos y ritmos de aprendizaje, de tal manera que pueda experimentar satisfacción con la vida (Castro y Cortés, 2023). Murillo-Rojas y González-Medina (2024) recomiendan que en las prácticas educativas se incluyan las consideraciones de las relaciones con factores emocionales que están asociados con los resultados académicos con el fin de alcanzar objetivos académicos, por lo que se necesita trabajar con los jóvenes persistencia, autorregulación, responsabilidad y concentración.

De forma rutinaria el cerebro requiere de entrenamiento para obtener la concentración en aquello que el docente quiere hacer fijar la atención del joven, se necesita de su esfuerzo energético cerebral del hemisferio izquierdo, para obtener un estado de calmado. El cerebro debe enfrentarse a diversos estímulos, por ello le cuesta tener una concentración, debido a la falta de hábito. Fernández (2024) menciona que la atención es fundamental para generar y fortalecer las redes neuronales, para un procesamiento de la información acertado. En el tema de atención y la distracción que experimentan los jóvenes al estar viviendo o haber vivido algún tipo de percance, puede representar un alto costo energético y emocional estar concentrados, atentos y en calma.

Cuando un estudiante ha estado expuesto a situaciones dolorosas tiende a tener una imaginación con eventos que tal vez no van a suceder o que son improbables, esto hace que el corazón genere latidos acelerados que llevan al cerebro a recrear escenarios de caos, lo que genera una respuesta corporal nociva. Leaf et al. (2023) ha reportado la eficacia de ejercicios cerebrales conductuales, no farmacológicas de gestión mental disminuye la ansiedad y la depresión. Ibáñez (2023) menciona que realizar prácticas somáticas como el abrazo mariposa ayuda a soltar emociones reprimidas, activa el sistema nervioso parasimpático y genera calma; también apoya la integración de experiencias traumáticas de forma segura, mejora el sueño al relajar el cuerpo y recudir la hiperactivación del sistema nervioso, aumenta la concentración con el presente. De acuerdo a Balban et al. (2023) es necesario que los jóvenes construyan una red cerebral para tomar conciencia de señales de alerta emocionales tales como la preocupación, asociada a una alerta física, o señales de advertencia informativa, contenida dentro del pensamiento. Escribir las reflexiones realizadas es una estrategia útil para organizar el pensamiento.

Resulta adecuado que el joven tenga un momento durante las clases en el que puede realizar ejercicios de respiración, útiles para bajar la ansiedad, practicando suspiros cíclicos de corta duración ya que sus rápidos beneficios hacen de este tipo de entrenamiento sea de fácil aplicación y sostenible en el tiempo (Balban et al., 2023). La inspiración coordina las ondas lentas theta del hipocampo con las que, a su vez, modulan las ondas gamma, el cerebro baja

el volumen de estímulos externos para activar las áreas cerebrales que traen estados de calma y concentración, lo cual se logra desde el cerebro con las frecuencias alfa. Zelano *et al.* (2016) afirman que la respiración genera actividad neuronal lo que explica su impacto positivo en el rendimiento académico. Balban *et al.* (2023) indican que para que el cerebro este en un estado de calma y que tenga frecuencias alfa ser requiere algún ejercicio de reflexión, meditación, oración. Al realizar ejercicio intenso, escuchar música, explorar con los sentidos, tener una alimentación balanceada, realizar ejercicios imaginarios se aprovecha la habilidad tridimensionalidad cerebral, que es activador de las funciones ejecutivas para resolver problemas. El proceso integrador se da en el hipocampo, que se conoce como acoplamiento de amplitud de fase, es importante para el procesamiento de la información: las frecuencias de calma hacen que el cerebro disminuya la alerta y se generen frecuencias beta que posibilitan la concentración y la serenidad, así la distracción se reduce (Chen et al., 2020; Ibáñez, 2023)

Blanco et al. (2021) refieren que el estrés tiene efectos negativos en el rendimiento académico y recomiendan la integración de EE en las aulas para facilitar la regulación de comportamientos asociados a la ansiedad. Sanmartín y Tapia (2023) vinculan el desempeño académico alto con la regulación del estrés y la prevención de pensamientos negativos. Domínguez et al. (2023) recomiendan comprender los sucesos diarios para lograr mayor bienestar y superar las heridas del pasado, ver el futuro con ilusión y vivir el presente. Ante el miedo y el dolor, el antídoto del cerebro es la ruta del amor; por eso, es recomendable que el docente oriente a los jóvenes acerca de la importancia de sentirse amados y de amar desde su propia decisión; entonces, el dolor se diluye, aumentan los niveles de oxitocina y disminuyen los de cortisol, y el organismo encuentra su estado de equilibrio (Goldin, 2022). Que los jóvenes recuerden los momentos en que se sintieron orgullosos de sí mismos y experimentaron bienestar, activa la motivación necesaria para superar la crisis, disminuye la soledad, el sentido de vacío y tristeza (Ibáñez, 2023).

La investigación de Chávez-Martínez y Salazar-Jiménez (2024) evidencia que la implementación de programas de enriquecimiento emocional mejora el aprendizaje debido a que incluye factores emocionales que tienen un efecto positivo en la motivación y autoconfianza indispensables para el logro de retos y desafíos de la formación académica. De acuerdo a esto, son necesarios programas que integren el desarrollo de habilidades emocionales para promover el logro educativo y el bienestar integral; se requiere innovación en las prácticas educativas para atender tanto el desarrollo cognitivo como el emocional de los jóvenes (Begoña et al., 2023; Jiménez, 2024).

Restaurados para restaurar

La EE es un proceso pedagógico dentro del cual el docente enfrenta los desafíos relacionados con el bienestar de los jóvenes afectados por situaciones adversas. El Enfoque

de Restauración Emocional (ERE) sustentado en las contribuciones que hace la neurociencia, la inteligencia emocional, la educación emocional, el ERE representa una evolución necesaria de los modelos educativos tradicionales, trascendiendo el desarrollo cognitivo para aportar en la formación integral de los jóvenes. Este enfoque que sitúa el bienestar emocional de la juventud como eje transversal en prácticas de EE. El ERE se constituye un ineludible pedagógico para el bienestar integral de la juventud, en un marco pedagógico innovador, fundamental para abordar las necesidades emocionales de los jóvenes que enfrentan o vivieron situaciones adversas.

En el ERE se integran prácticas como el fortalecimiento de vínculos, la creación de entornos escolares seguros y el florecimiento emocional en los jóvenes, entre otras. Para Kornfield (2023) la restauración emocional es un proceso necesario cuando un joven experimentó abandono, desplazamiento forzado, ruptura de lazos familiares, episodios de abuso, manipulación y control violento en lugar de protección y cuidado, haber sido criado en una familia disfuncional, o haber vivido rechazo, genera miedo y temor y como consecuencia ha tenido desgaste emocional, agotamiento, desánimo, soledad, depresión o ansiedad. Con la restauración emocional se puede lograr al reconocer las heridas, verbalizar las emociones, admitir los sucesos, tomar un corto tiempo y espacio realizar una actividad física para procesar e integrar, y aceptar el dolor y sufrimiento causado por las situaciones adversas, por lo que el Enfoque de restauración emocional (ERE), permite experimentar alivio y vivir un estado de florecimiento.

El ERE integra el desarrollo emocional, la resolución de conflictos y la reparación de experiencias adversas. El enfoque ERE responde a la necesidad de contribuir en la formación integral de los jóvenes en contextos de conflicto. Este acompañamiento para que el joven supere sus experiencias emocionales adversas, requiere que el docente integre las dimensiones cognitiva y afectiva en sus prácticas, y que reconozca el valor del sufrimiento como oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

La ERE comprende diversas etapas en las que se encuentran la toma de conciencia, la validación emocional, el reconocimiento, la aceptación, la expresión emocional, el duelo, el perdón, el agradecimiento y la proyección de futuro, se recomienda que, en el aula el docente, de acuerdo a la población y al contexto, incluya adaptaciones curriculares necesarias para implementar prácticas de EE (Puértolas-Garde, 2024) con el fin de desactivar el sistema de amenaza y restaurar el equilibrio emocional del joven. La ERE requiere para la implementación de sus fases que las aulas sean espacios seguros para que los docentes y estudiantes puedan manifestar su estado de vulnerabilidad y dolor, lo que implica empatía, respeto, escucha activa, comprensión.

Resulta relevante que en estos espacios académicos se promueva el dialogo reflexivo, las narrativas emocionales a través del arte, la escritura o el dialogo guiado al legitimar las

emociones sin juzgar ni corregir. Fomentar en el aula la conciencia metacognitiva emocional, la toma de perspectiva y el pensamiento crítico que son habilidades que resignificar vivencias dolorosas para restaurar el equilibrio emocional. Adicionalmente, incluir en el aula prácticas de regulación y autocuidado empleando técnicas como midfulness, grounding esto posibilita el reconocimiento del origen de las vivencias de trauma, pérdida, rechazo o abandono y le facilita al joven reconectarse con su cuerpo, sus emociones y lo habilita para realizar una proyección de futuro al reconocer su capacidad de resiliencia.

El ERE puede entenderse como un proceso estructurado, continuo, flexible, no lineal ni uniforme, progresivo adaptable al grupo de jóvenes, que requiere tiempo y compromiso. El enfoque no se constituye como un recetario, ni como un tratamiento terapéutico. ERE representa una evolución necesaria de los modelos pedagógicos tradicionales, al integrar dimensiones afectivas, éticas. En contextos marcados por conflicto, o crisis, ERE ofrece una alternativa humanizada que contribuye tanto al bienestar individual como al rendimiento escolar. Por lo que, educar desde ERE es también formar ciudadanos empáticos, resilientes y comprometidos con su formación integral. Apostar por este enfoque no es solo una innovación pedagógica, sino un imperativo ético que pone en el centro a los jóvenes como seres emocionales que necesitan ser comprendidos, contenidos y acompañados.

Uno de los pilares del ERE es el papel del docente como mediador, como referente afectivo y agente de transformación. Por lo cual el ERE, debe empezar por el educador y experimentar primero los beneficios en su proceso de formación para su vida personal, que sea restaurado para restaurar; este rol exige una actitud empática, la capacidad de contener emocionalmente, la disposición a mostrarse vulnerable emocionalmente cuando sea necesario y estar sensibilizado frente problemáticas.

Con el fin de alcanzar la efectividad de las prácticas mencionadas en el cuerpo del artículo, los docentes necesitan una formación continua en competencias y habilidades emocionales que favorezca su desarrollo profesional desde la ética del cuidado de sí (Reyes et al., 2022). El acompañamiento docente permite abordar los conflictos desde una perspectiva de responsabilidad afectiva, por lo que se recomienda que el docente esté capacitado para implementación, lo cual representa actualmente un desafío (Ceballos et al., 2024; Guerrero-Bermúdez et al., 2025). Rodríguez y Castillo-Gualda (2023) menciona que aquellos profesores que implementan estrategias emocionales en el aula con los jóvenes alcanzan climas de aula óptimos de aprendizaje, mayores niveles de motivación.

Gualda et al. (2023) indican que las intervenciones educativas emocionales previenen problemas relacionados con las dificultades psicológicas del abandono o el rechazo. Correa et al. (2024) identifican que las acciones implementadas en el aula, incrementan la motivación, el bienestar y el rendimiento académico; los autores señalan desafíos como la falta de formación docente y la resistencia al cambio. Sin embargo, no se puede dejar

solamente la responsabilidad de la formación integral solamente en el docente, es destacable resaltar la importancia de la corresponsabilidad entre la escuela, la familia y la comunidad para garantizar la efectividad del proceso restaurativo a largo plazo.

El bienestar emocional de los jóvenes es un pilar fundamental para su desarrollo integral y su capacidad para afrontar los desafíos de la vida. Sin embargo, el panorama actual de la salud mental juvenil revela una preocupación creciente. Existe un aumento alarmante en el malestar psicológico entre adolescentes y adultos jóvenes, manifestado en ansiedad, tristeza, el suicidio se ha posicionado como una de las principales causas de mortalidad juvenil. El ERE, al centrarse en la reparación del daño y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, las prácticas restaurativas construyen una base de bienestar psicológico que puede actuar como un amortiguador frente a futuros riesgos para la salud mental. Es así que, fomentar las emociones positivas en los jóvenes mediante actividades significativas que conecten el aprendizaje con el mundo real, se asocia con un desarrollo saludable, con el desarrollo de habilidades de afrontamiento, mejora el desempeño escolar y disminuya de conductas disruptivas (Lezcano, 2024).

Los pensamientos influyen en las emociones, y estas, a su vez, inciden en las acciones. Esta comprensión es fundamental para interpretar el comportamiento y orientar las intervenciones. En consecuencia, el cultivo de la empatía es primordial para que los individuos comprendan el impacto de sus acciones en otros y para fomentar una reparación genuina del daño. La inversión en la restauración emocional de los jóvenes no es solo una respuesta a los desafíos de salud mental actuales, sino una estrategia proactiva para construir una generación más resiliente, empática y feliz, sentando las bases para una sociedad más equitativa y próspera.

El presente artículo de investigación científica explora los elementos prácticos de un ERE aplicado en el ámbito de la educación emocional para jóvenes. Se fundamenta en una revisión exhaustiva de la literatura neurocientífica, de psicología positiva e inteligencia emocional para recomendar contribuciones aplicables en las aulas de clase con jóvenes. Este ERE, centrado en la reparación del daño, puede fomentar la resiliencia, la empatía y la felicidad en la población juvenil. Este trabajo destaca la contribución distintiva de la restauración emocional como un marco proactivo y sistémico para el mejoramiento del logro educativo.

Conclusiones

En conclusión, adoptar un enfoque de restauración emocional en estrategias metodológicas basadas en neurociencia, implica mejorar la calidad de la educación. Gracias a ejercicios de neuroentrenamiento, los jóvenes pueden reestructurar las conexiones

neuronales y desarrollar la resiliencia, capacidad necesaria para superar adversidades. Es decir, pasar de la ruta del temor a la ruta del amor, gracias a la plasticidad cerebral, genera cambios en la red cerebral, que conduce al joven a fortalecer capacidades y habilidades necesarias para avanzar frente a momentos de crisis, y con ello obtener mejores resultados de logro educativo. Sin embargo, los docentes enfrentan el desafío de conectar la neurociencia con sus prácticas para aplicar las contribuciones en el aula, lo cual es crucial para el avance de la formación integral de los jóvenes.

Asimismo, la estimulación de la Inteligencia Emocional en los jóvenes fomenta el autoconcepto, la escucha activa, lo que les facilita a los jóvenes aceptar, comprender y gestionar sus emociones para enfrentar desafíos. Otra ventaja es que promueve la empatía, lo que fomenta la resolución de conflictos y la motivación; estos aspectos benefician su rendimiento académico y les da una mejor capacidad para manejar estrés o presión.

El Enfoque de Restauración Emocional ofrece una respuesta oportuna a los crecientes desafíos de salud mental que enfrenta la juventud actual. Fundamentado en una sólida base teórica que abarca la literatura neurocientífica, la inteligencia emocional, la psicología positiva y la educación emocional, el ERE representa un profundo compromiso con el fomento del desarrollo integral de los jóvenes. No es meramente una innovación pedagógica, sino un deber ético que reconoce a los jóvenes como seres emocionales que merecen comprensión, contención y apoyo integral.

Enfoque de Restauración Emocional se subraya como un marco proactivo y sistémico para la mejora del logro educativo y el bienestar integral de los jóvenes que han vivido situaciones de adversidad, lo cual es una estrategia proactiva para cultivar una generación más resiliente, empática y genuinamente feliz. Al fomentar estas cualidades, el ERE sienta las bases para una sociedad más equitativa y próspera, donde los individuos están equipados no solo para superar la adversidad, sino también para contribuir positivamente a sus comunidades.

Referencias

- Álvarez-Maestre, A. J., & Pérez-Fuentes, C. A. (2019). Educación para la paz: Aproximación teórica desde los imaginarios de paz. *Educación y Educadores*, 22(2), 277-296.
<https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.2.6>
- Amézquita Aguirre, L., & Trimiño Velásquez, C. (2020). Pedagogías para la paz, la relevancia de la perspectiva de géneros y la interseccionalidad. *Revista de Historia de la Educación Latinoamericana*, 22(35), 65-86.
<https://doi.org/10.19053/01227238.11918>
- Aponte, J. (2016). Paz, memoria y pedagogía. En P. Ortega (ed.), Bitácora para la Cátedra de la Paz (pp. 263-282). Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional

- Aponte, J., Mendoza, C. y Rodríguez, S. (2014). Movimientos, organizaciones sociales y acciones colectivas en la formación de profesores. *Revista Nómadas*, 41, 167-183
- Bayona, L. y Espitia, Y. (2018). Educación para la paz en la Universidad Pedagógica Nacional (2014-2017): un análisis de las perspectivas de formación [Trabajo de grado]. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.