



Aprender a sentir y gestionar emociones:

una propuesta desde la educación transformadora



La educación emocional se ha consolidado como una herramienta clave para favorecer el bienestar y la convivencia positiva tanto dentro como fuera del aula. Este artículo recoge una experiencia desarrollada durante el periodo de prácticas escolares basada en un *escape room* de las emociones, inspirado en los principios de la ONG Entreculturas y la educación transformadora. Mediante el juego, la cooperación y la reflexión compartida, el alumnado aprendió a reconocer emociones, expresar sentimientos y desarrollar estrategias para mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia escolar.



Cristina Garciafilia Hernanz
Universidad Pontificia Comillas
202319910@alu.comillas.edu
✕ @CrisGarciafilia

María Martínez López
Universidad Pontificia Comillas
202304189@alu.comillas.edu
✕ @mariaaloopez



La educación emocional se ha consolidado como una necesidad imprescindible en las aulas actuales. Más allá de la transmisión de contenidos académicos, los centros educativos tienen también la responsabilidad de acompañar al alumnado en el reconocimiento, la comprensión y la gestión de sus emociones. Aprender a identificar cómo nos sentimos, expresar aquello que nos preocupa o afrontar los conflictos de manera positiva son competencias fundamentales para favorecer el bienestar personal, la convivencia y las relaciones interpersonales.

Sin embargo, trabajar las emociones en el aula continúa siendo un desafío para muchos docentes. En numerosas ocasiones, el alumnado encuentra dificultades para verbalizar aquello que siente o para asociar determinadas experiencias con emociones concretas. ¿Cómo puede un alumno gestionar un conflicto si nunca

Trabajar las emociones en el aula continúa siendo un desafío para muchos docentes y, en numerosas ocasiones, el alumnado encuentra dificultades para verbalizar aquello que siente

ha aprendido a comprender aquello que siente? Por ello, resulta esencial incorporar metodologías activas, participativas y cercanas a su realidad cotidiana que permitan abordar estos aprendizajes de forma significativa, vivencial y motivadora. Las emociones forman parte de la vida del alumnado y la escuela no puede permitirse dejarlas fuera del aprendizaje.

Educar también es transformar

En este contexto, las organizaciones sociales y educativas desempeñan un papel esencial al impulsar propuestas innovadoras que promueven una educación más inclusiva, participativa y comprometida con la transformación social. Una de estas entidades es Entreculturas, ONG jesuita de cooperación internacional que entiende la educación como una herramienta de transformación social, justicia y ciudadanía global.

La organización impulsa propuestas educativas centradas en la inclusión, la empatía, la convivencia y el respeto a la diversidad, entendiendo que educar no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino también en acompañar a las personas en su desarrollo humano y social. Y, para ello, desde la universidad, hemos participado con ellos en un proyecto ApS en el que estamos llamados a educar para la ciudadanía global y la promoción de una cultura de paz, siguiendo la meta 4.7. Pero ¿cómo crear espacios donde el alumnado aprenda no solo contenidos, sino también a comprenderse y relacionarse con los demás?

Partiendo de estos principios, durante el periodo de prácticas escolares se desa-



rolló la propuesta Escape Room de las Emociones, una actividad orientada a fomentar el desarrollo emocional del alumnado a través del juego, la participación activa y el aprendizaje cooperativo.

Un aula diversa, un aprendizaje compartido

La propuesta se desarrolló en el centro público CEIP Príncipe Felipe (Madrid) caracterizado por una marcada diversidad cultural, social y educativa entre su alumnado. Esta realidad aportó una riqueza especial a la experiencia, permitiendo trabajar la educación emocional desde el respeto hacia las diferentes vivencias, formas de expresión y realidades presentes en el aula. La diversidad del aula no supuso una dificultad, sino que se convirtió en una oportunidad para aprender unos de otros.

La actividad fue diseñada para alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente para quinto curso, y se presentó mediante una narrativa cercana y motivadora: Emi, un personaje ficticio, había perdido sus emociones y necesitaba la colaboración de la clase para recuperarlas antes de que el tiempo llegara a su fin.

Siguiendo el hilo conductor de la actividad, los alumnos debían superar diferentes pruebas centradas en cinco emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa. Cada reto



ÁGORA DE PROFESORES

Te proponemos algunas claves para trabajar la educación emocional en el aula a través de metodologías activas y dinámicas participativas:

- Diseña propuestas lúdicas que permitan al alumnado aprender desde la experiencia, la participación y el juego.
- Relaciona las emociones con situaciones reales y cercanas a la vida cotidiana del alumnado para favorecer aprendizajes significativos.
- Genera espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar cómo se sienten sin miedo al juicio o la burla.
- Utiliza dinámicas cooperativas que favorezcan la escucha activa, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.
- Introduce metodologías activas como la gamificación o el aprendizaje basado en retos para aumentar la motivación y la implicación del alumnado.
- Aprovecha la diversidad presente en el aula como una oportunidad para trabajar el respeto, la inclusión y la comprensión mutua.
- Trabaja emociones básicas como la alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa mediante actividades creativas y participativas.
- Recuerda que educar emocionalmente no significa únicamente hablar de sentimientos, sino enseñar estrategias para comprenderlos y gestionarlos de forma adecuada.

logrado permitía recuperar una emoción y continuar avanzando dentro de la dinámica del *escape room*.

Más allá del carácter lúdico de la propuesta, la experiencia pretendía generar un espacio seguro en el que el alumnado pudiera expresar sus emocio-



ACTIVIDADES DE AULA

Las actividades que se describen a continuación fueron llevadas a cabo en un aula de tercer ciclo de Educación Primaria y pueden adaptarse fácilmente a diferentes contextos educativos para abordar la educación emocional desde las metodologías activas y participativas.

Recuperando la alegría

Para recuperar la alegría, los estudiantes resolvieron un crucigrama relacionado con emociones y situaciones positivas. Posteriormente, compartieron con el grupo momentos, personas o actividades que les generaban felicidad.

Descifrando la tristeza

Para recuperar la tristeza, el alumnado debía reconstruir una carta que Emi había escrito explicando cómo se sentía, pero de la que algunas partes se habían borrado. El alumnado debe identificar las emociones presentes en la historia y reflexionar sobre situaciones relacionadas con la tristeza y la exclusión, favoreciendo la comprensión de la posible influencia de sus acciones en los demás.

Buscando estrategias para afrontar el miedo

Emi siente miedo a la oscuridad. Una noche se fue la luz y no sabía qué hacer. Los estudiantes deben resolver un laberinto de manera analógica o digital y, posteriormente, pensar diferentes estrategias que podrían ayudar a Emi a superar ese miedo. La actividad invita a compartir experiencias personales y ofrece una búsqueda conjunta de recursos para afrontar situaciones que generan inseguridad o temor.

Soluciones para gestionar el enfado

Emi está muy enfadada y necesita ayuda para resolver algunos conflictos. El alumnado analiza diferentes situaciones de convivencia y propone estrategias para gestionar el enfado de forma positiva y respetuosa.

Imaginando finales sorprendentes

Emi ha tenido sueños sorprendentes, pero ha olvidado cómo terminaban. El alumnado debe imaginar y crear el final de esas historias para compartirlo después con sus compañeros. La actividad fomenta la creatividad, la expresión oral y la participación activa.



Emi, personaje protagonista del Escape Room de las Emociones, que guía al alumnado a través de los diferentes retos emocionales de la propuesta

nes, compartir experiencias personales y reflexionar sobre sus propias reacciones emocionales.

Aprender jugando para aprender a sentir

La propuesta se desarrolló a partir de metodologías activas y participativas, especialmente a través de la gamificación, el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en retos. La narrativa de la actividad, la superación de pruebas y el avance progresivo dentro de la dinámica favorecieron la motivación y mantuvieron una elevada implicación durante toda la sesión.

Las emociones también se aprenden y, en muchas ocasiones, el juego se convierte en una herramienta especialmente

útil para acercarse a ellas. El componente lúdico permitió abordar contenidos emocionales complejos a través de una experiencia cercana, participativa y significativa para los estudiantes.

La dinámica se desarrolló en pequeños grupos donde el alumnado trabajaba compartiendo ideas, reflexionando sobre distintas situaciones y construyendo soluciones de manera conjunta. Además, esta organización favoreció una participación activa de todos los estudiantes y contribuyó a generar un clima de confianza dentro del aula.

Las diferentes dinámicas desarrolladas permitieron trabajar emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y la sorpresa. A través de ellas, el alumnado tuvo la oportunidad de acercarse a situaciones presentes en su vida cotidiana, favoreciendo la identificación de emociones, la empatía y la búsqueda de soluciones positivas ante distintos conflictos.

Las actividades generaron espacios de intercambio y reflexión donde los alumnos compartieron experiencias personales relacionadas con la convivencia escolar. En especial, fue significativo comprobar cómo muchos estudiantes comenzaron a identificar situaciones cotidianas, como burlas o conflictos entre compañeros, sobre las que ellos mismos podían intervenir para favorecer una convivencia más positiva dentro del aula.

Del mismo modo, la combinación del juego y el trabajo cooperativo favoreció la participación activa de todos los estudiantes, promoviendo la escucha, la expresión de emociones y la reflexión conjunta sobre diferentes maneras de actuar ante determinadas situaciones.

Cuando el alumnado empieza a mirarse por dentro

Desde el inicio, la respuesta del alumnado fue muy positiva. La dinámica logró captar su atención y favoreció una participación activa durante toda la experiencia. A medida que avanzaban las actividades, los estudiantes comenzaban a relacionar las emociones



Los alumnos aprendieron a reconocer y gestionar sus reacciones, mientras el trabajo cooperativo promovió la escucha activa, la empatía y el respeto hacia las experiencias de los demás

con situaciones cercanas a su vida cotidiana, tanto dentro como fuera del aula.

Uno de los aspectos más relevantes de la experiencia fue observar cómo el alumnado comenzaba a detenerse y reflexionar sobre sus propias emociones y respuestas. Durante las actividades surgieron comentarios relacionados con conflictos cotidianos, miedos o situaciones que despertaban distintas emociones.

Muchos alumnos fueron capaces de reconocer sus propias reacciones ante determinadas situaciones y plantear otras formas de gestionarlas. Asimismo, el trabajo cooperativo promovió la escucha activa, la empatía y el respeto hacia las



CAMINANDO JUNTOS

La familia desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional de niños y niñas. Desde casa también se puede fomentar la educación emocional mediante pequeñas acciones cotidianas como las siguientes:

- Habla con tus hijos e hijas sobre cómo se sienten y ayúdales a poner nombre a sus emociones.
- Escucha sus preocupaciones y emociones sin minimizar aquello que sienten, aunque parezca algo pequeño.
- Comparte momentos en familia donde puedan expresar alegrías, miedos o enfados de forma natural y respetuosa.
- Ayuda a tus hijos e hijas a buscar soluciones ante los conflictos en lugar de centrarse únicamente en el problema.
- Valora positivamente que expresen sus emociones y evita comentarios como “no llores” o “eso no es importante”.
- Fomenta actividades cooperativas, juegos y dinámicas que favorezcan la empatía y la convivencia.
- Recuerda que los adultos también educan emocionalmente a través del ejemplo y la manera en la que gestionan sus propias emociones.

experiencias de los demás. En diferentes momentos, las emociones dieron paso a vivencias personales que encontraban un espacio donde poder ser escuchadas.



A veces, aquello que más necesita un alumno no es una respuesta, sino un espacio donde poder expresar lo que siente.

La variedad de experiencias y realidades presentes en el aula enriqueció especialmente los momentos de reflexión compartida. Cada alumno aportó una mirada diferente, permitiendo comprender que una misma realidad puede generar sentimientos y respuestas distintas en cada persona, favoreciendo así el respeto y la comprensión mutua.

Educar las emociones para transformar la convivencia

La experiencia permitió comprobar cómo la educación emocional puede abordarse de forma dinámica y significa-

tiva cuando el alumnado participa activamente en su propio aprendizaje. Lejos de entender las emociones como un contenido aislado, la propuesta las situó como una oportunidad para aprender, reflexionar y construir experiencias compartidas.

En definitiva, el *escape room* de las Emociones permitió crear un espacio donde se combinaron juego, aprendizaje y reflexión compartida dentro del aula. Desde la mirada de Entreculturas, la propuesta buscó promover valores como la empatía, la convivencia, la participación y el respeto hacia los demás.

Quizá educar emocionalmente también consista en crear espacios donde el alumnado pueda comprender aquello que siente, escuchar a los demás y descubrir que convivir también implica aprender a conocerse a uno mismo •



PARA SABER MÁS

BISQUERRA, R. y LÓPEZ-CASSÀ, È. (2021). La evaluación en la educación emocional: instrumentos y recursos. *Aula Abierta*, 50(4), 757-766. <https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y RUIZ-ARANDA, D. (2021). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 421-436. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>

FORÉS, A. y LIGIOIZ, M. (2021). *Descubrir la neurodidáctica*. UOC Editorial.



HEMOS HABLADO DE

Cooperación; clima de la clase; comunicación; introspección; afectividad y sentimiento.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en marzo de 2026, revisado y aceptado en mayo de 2026.