



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

**SUA y ED**  
Filosofía / Letras

**IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL  
PROCESO DE APRENDIZAJE: UNA PROPUESTA PARA EL  
DOCENTE**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

que

P R E S E N T A

**MAYRA PATRICIA VERA HERNÁNDEZ**

**A S E S O R:**

**DAVID RENE THIERRY GARCIA**



Cd, Universitaria, Cd,Mx, 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Solo se puede aprender aquello que se ama, aquello que te dice algo nuevo,  
que signifique algo, que sobre sale del entorno...*

*Francisco Mora*

## *Dedicatoria*

A mis amados y hermosos hijos que al pasar del tiempo siempre han estado conmigo apoyándome en todo momento *Humberto y Adriana*.

A mi amado compañero de vida, amigo y confidente quien ha sido mi gran sostén a pesar de todas las dificultades *Oscar*.

A mis padres queridos que siempre han creído en mí y me han dado todas las herramientas necesarias para luchar por lo que quiero *Arturo y Gloria*.

A mis hermanos y gran apoyo en la vida *Arturo, Araceli, Lilia, Ricardo y Jaime*, quienes en cada etapa de mi vida han dado un poco de ellos, siempre con su apoyo incondicional.

A mi suegra *Carmen*, quien siempre tiene una historia para reflexionar y aportar a mi vida....

Cada uno de ellos me han dado su mano, su ternura y comprensión a pesar de mis errores, siempre tendiéndome la mano para poder lograr todo aquello que me he propuesto.

A todos ellos esta dedicatoria por el gran amor que me han demostrado a lo largo de mi vida...

## *Agradecimientos*

A la *Universidad Autónoma de México*, quien me ha brindado la oportunidad de crecimiento personal y que me ha dotado de las herramientas necesarias para contribuir a la sociedad de manera responsable e íntegra, y así, juntos construir una México mejor.

A mi asesor *Lic David René Thierry García*, quien fue mi guía y dirección durante este proceso. Siempre acompañándome en todo momento para realizar este sueño. Gracias por su calidad humana, apoyo, paciencia y conocimientos que me regaló para llegar hasta la meta.

A cada una de mis sinodales *Lic. Ana Beatriz Arias Camarena, Mtra. Hatsuko Yali Nakamura Matus, Mtra. Victoria Regina Elías Kuri y la Mtra. Belinda Magali Ortiz Saladar*, quienes con su gran calidad humana enriquecieron mi trabajo con sus aportaciones; siempre de una manera muy cálida.

Gracias a cada uno de estos profesionistas que han compartido conmigo un poco de su tiempo, de su sabiduría y conocimientos, para enriquecer mi profesión.

<b>Resumen</b>	3
<b>Introducción</b>	4
<b>Capítulo I. Fundamentos de la teoría emocional</b>	9
1.1 Antecedentes y concepto de emoción	9
1.2 Componentes de la emoción	11
1.2.1 Neurofisiológico	12
1.2.2 Conductual	14
1.2.3 Cognitivo	15
1.3 Tipos de emociones y su función	15
1.3.1 Emociones básicas	17
<b>Capítulo II. Relación entre aprendizaje y emociones</b>	32
2.1 Concepto de aprendizaje	32
2.2 Teorías del aprendizaje	34
2.3 Neurofisiología básica del cerebro para el aprendizaje	37
2.4. Implicación de las emociones en el proceso de aprendizaje y el contexto educativo	41
2.4.1 Motivación, atención y memoria	44
<b>Capítulo III. La educación emocional</b>	55
3.1 Concepto y objetivos	55
3.2 Concepto de inteligencia y competencias emocionales.	60
3.2.1 Inteligencia emocional y el rendimiento escolar (beneficios)	68
3.3 Papel del docente en la Educación emocional y competencias a desarrollar	69
3.3.1 Competencias del alumno	72
<b>Capítulo IV. Integración de la pedagogía emocional al aprendizaje</b>	74
4.1 Inteligencia emocional en el aula para la educación básica	74
4.2 Técnicas para el manejo emocional	80
4.3 Actividades para la educación socioemocional	84
<b>Conclusiones</b>	99
<b>Glosario</b>	103
<b>Listado de siglas Iniciales</b>	103
<b>Acrónimos</b>	103
<b>Referencias</b>	104
<b>Electrónicas</b>	104
<b>Impresas.</b>	110

## **Resumen**

El sistema educativo en México, como en otros países del mundo, ha privilegiado el aspecto racional (cognitivo) por encima del aspecto emocional; sin embargo, los científicos actualmente han descubierto que el aspecto cognitivo está íntimamente ligado a las emociones y que éstas influyen directamente en el proceso de aprendizaje de los educandos; ya sea positiva o negativamente. Por tanto, esta investigación busca mostrar y comprender la correlación existente entre la educación emocional y el aprendizaje desde un enfoque cualitativo, con la finalidad de concientizar a los docentes en este aspecto y proveerles de herramientas necesarias para que sean aplicadas en su práctica dentro del aula. Por otra parte, esta investigación analiza los aspectos emocionales en el proceso de aprendizaje a partir de la educación emocional; es decir, se abordan capítulos sobre lo que son las emociones, el aspecto fisiológico de éstas, la inteligencia emocional, así como el papel que juegan dentro del aula, en el docente y los alumnos durante el acto pedagógico, así como las técnicas y actividades para la educación emocional. Así, con este estudio, se constata que la educación emocional es una herramienta eficaz para el docente dentro de los ambientes de aprendizaje pues impacta directamente en el rendimiento académico de los educandos.

Palabras clave: Educación emocional, aprendizaje, emociones, cognición.

## Introducción

En mi andar por las aulas siendo alumna, así como docente, me he percatado de que existen diversas estrategias de aprendizaje, sin embargo, la mayoría están avocadas sólo a la parte cognitiva del ser humano. Al respecto, tanto González como Tourón, (1992) comentan:

Las estrategias cognitivas hacen referencia a la integración del nuevo material con el conocimiento previo, por lo que serían un conjunto de estrategias que se utilizan para aprender, codificar, comprender y recordar la información al servicio de unas determinadas metas de aprendizaje (Citado Valle, A. & González Cabanach; Cuevas., Lino; y Fernández; 1998, p.57).

Es decir, las estrategias cognitivas son eficientes, pero pueden potencializarse tomando en cuenta la parte emocional e integral del ser humano, porque en la adquisición de aprendizajes, debe haber predisposición del educando, lo cual implica el carácter emocional; ya que el aprendizaje constituye un constructo de carácter individual y social, determinado por el tipo de relaciones que se generen dentro del aula ; ya sea un clima armonioso o de estrés, pues esto facilitará u obstaculizará los aprendizajes, de ahí la importancia de las estrategias basadas en la educación emocional.

Por otra parte, los docentes no han explorado todas las estrategias para lograr un mejor rendimiento académico en sus alumnos. Esto, debido a que por más de un siglo la educación solo se ha centrado en el paradigma positivista que privilegia las competencias cognitivas, sin considerar al ser humano como un ser bio-psico-social-afectivo-espiritual; la emoción es inherente al ser humano y, muchas veces, cognición-emoción son considerados por separado, lo cual ha traído consecuencias no deseadas dentro del proceso de aprendizaje.

Durante más de 150 años el sistema educativo se ha constituido y perfeccionado en sus prácticas haciendo como si el cuerpo y las emociones no existieran, afirmando la razón y la racionalidad como lo único válido a desarrollar, dejando las emociones en el plano de la ceguera (Casassus, 2008, p.2).

Es así como surge la necesidad de realizar este estudio monográfico, abarcando la educación básica: preescolar y primaria, con la finalidad de indagar a cerca de la influencia e importancia que tienen las emociones sobre el aprendizaje y, de esta forma, generar la concientización de los docentes sobre la importancia entre cognición y emoción; ya que se piensa



que los aprendizajes significativos se dan como resultado de emociones positivas entre docentes y alumnos, además de que, en estudios recientes de neurociencia, se ha demostrado que el cerebro no aprende sin emoción, por el contrario, existe una relación íntima entre emoción y razón. A lo que Therer (1998) comenta: “El aprendizaje no depende únicamente de la capacidad cognitiva, sino también de sus disposiciones mentales” (Citado por García,2012, p.15).

Desde la perspectiva emoción-aprendizaje, este trabajo de investigación propone una estrategia: la educación emocional, la cual pretende lograr un mejor rendimiento académico, puesto que es una herramienta fundamental dentro del aula, ya que nos lleva a desarrollar según Gardner (1997) la Inteligencia emocional y, por ende, a medrar las competencias emocionales, mejorando así la calidad de vida, la capacidad de comunicación, la resolución de conflictos, la toma de decisiones entre otros aspectos, que nos ayudarán a tener una actividad positiva ante la vida; por ello, resulta importante contar con estrategias pedagógicas para la educación emocional y que el docente pueda desarrollar aprendizajes significativos dentro del aula.

Por tanto, este estudio se realiza exclusivamente desde el enfoque en las emociones, dejando de lado el aspecto social, puesto que al resolver e implementar la educación emocional, se puede desarrollar la inteligencia interpersonal que propiciará en la mayoría de los casos una buena adaptación en el ámbito social.

Diversos autores como Salovey (1990), Mayer, (1997) y Goleman, (1995); Saarni, (2000) comentan: “Las habilidades sociales e inteligencia emocional están muy interrelacionadas. En general, se considera que las habilidades sociales son un aspecto de la inteligencia emocional” (Citado por Bisquerra, 2003, p.15).

La presente investigación se fundamenta también en: el concepto de emoción, las teorías de las emociones, la teoría de la inteligencia emocional, los movimientos de renovación pedagógica y las teorías del aprendizaje desde un enfoque cognitivo y las neurociencias. Puesto que estos conceptos están ligados entre sí y se anclan al proceso educativo del individuo.

En un sentido más amplio, la educación emocional, nos puede ayudar a regular, conocer, analizar nuestras emociones creando un impacto a nivel personal y del entorno, lo cual también implica al proceso educativo y, en consecuencia, repercute en el éxito académico de los individuos.

Otro de los motivos por los cuales surge la inquietud de este tema, se debe a que durante el gobierno del presidente Enrique Peña Nieto se implementó una propuesta pedagógica, por parte del Secretario de Educación Pública (SEP), Aurelio Nuño, que si bien no dista mucho de modelos anteriores, busca llevar a la práctica los pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser, que se integran en aprender a aprender, dejando atrás el aprendizaje memorístico, lo cual implica que el educando pueda desarrollar competencias para la vida que garanticen el éxito académico, profesional y personal.

Que todas las escuelas tengan un cambio en el enfoque pedagógico, que cada vez esté menos sustentado en la simple memorización y que pasemos a que los niños aprendan a aprender. Simplemente memorizar ya no es suficiente, no es que no sea importante es que ya no es suficiente. Hoy los niños necesitan aprender a aprender para que aprendan a lo largo de la vida. Junto con ello, estamos teniendo una de las grandes innovaciones de este modelo que es incluir en el currículo las habilidades socioemocionales. ¿Qué es esto? Son un conjunto de habilidades para los niños y las niñas aprendan a conocerse a sí mismos, aprendan a trabajar en equipo, aprendan a estar seguros de sí mismos, aprendan hablar en público (Nuño, 2017, p.22).

En este sentido, se busca una formación integral en los educandos y, desde esta perspectiva, la “educación socioemocional” pasa a ser parte de este Nuevo Modelo Educativo 2016; ya que México al ser miembro de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) cumple con ciertos lineamientos que dicha institución establece para una educación integral:

Esta visión educativa requiere un planteamiento dialógico del aprendizaje, que considere que “la educación puede ser transformadora y contribuir a un futuro sostenible para todos”. Para ello, es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos.

Esto implica ir más allá del aprendizaje académico convencional, con los retos que este esfuerzo presenta<sup>1</sup> (Citado por la SEP, 2016, p.517).

---

<sup>1</sup> Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Replantear la Educación ¿Hacia un bien común mundial?, París, UNESCO, 2015, p. 37, Consultado el 31 de marzo de 2017 en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002326/232697s.pdf> p.37-39

De esta forma, el nuevo plan de estudios para la educación básica (Aprendizajes Clave para la educación integral, 2016) que manifestó el entonces Secretario de Educación Aurelio Nuño, incorpora la educación socioemocional:

Aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita. Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje (SEP, 2016, p.517).

Por tanto, la educación emocional va más allá de un simple elemento más en el currículo, pues se ha comprobado de manera científica la íntima relación entre cognición- emoción y aprendizaje. El aprendizaje de los educandos en las aulas es considerado como una cuestión de índole multifactorial, por lo que la existencia de condiciones ambientales mínimas incide directamente en el proceso de aprendizaje. Según un estudio realizado por María Esther Morales en el año 2015<sup>2</sup>, nos dice que el ambiente enseña por sí mismo, pues este estudio evidenció que las diferencias y carencias que hay entre los ámbitos físicos, emocionales, metodológicos y motivacionales del aula tales como: temperatura dentro del aula, ventilación, decoraciones, materiales, recursos didácticos, aunado al ámbito socioemocional, genera desmotivación en los alumnos así como problemas de disciplina y, por lo tanto, un bajo rendimiento académico. Por tanto, una herramienta para el docente a nivel intrínseco y extrínseco es la educación emocional; ya que esta puede inferir directamente en el aprendizaje y motivación, la cual viene desde fuera del alumno, pero también desde su interior.

En este sentido, la educación emocional a nivel básico: preescolar y primaria son imprescindibles debido a que los niños más pequeños tienen la capacidad de absorber las emociones del entorno, principalmente de aquellos que los cuidan como sus padres, educadores o profesores. Por lo que estos niños y niñas pequeños pueden ser expertos descifrando los mensajes

---

<sup>2</sup> “Los ambientes del aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y las niñas escolares” (p.2).

corporales y emocionales con los que el adulto se ha dirigido hacia él: las palabras por sí solas no expresan emociones, sino que también pueden expresarse por medio de la entonación que le damos a lo que decimos: el volumen de la voz, los gestos de la cara y la corporalidad que acompaña el mensaje.

Por este motivo es importante que el docente debe aprender a gestionar sus propias emociones, ya que ayudará a canalizar y gestionar las de sus educandos de una manera efectiva; puesto que el aprendizaje sobre la gestión de emociones también se da por imitación. La educación emocional ha de ser practicada por el docente y por el alumno conjuntamente. Por tanto, el docente de nivel básico tiene una labor importante, ya que en esta etapa de educación básica se pueden conseguir más beneficios a largo plazo; previniendo así conductas de riesgo a futuro. De igual forma, fortalece la capacidad en la toma de decisiones reflexivas, asertivas y, por lo tanto, un mejor rendimiento académico, así como menos deserción escolar. Porque un educando que se siente en un ambiente agradable, armonioso y que sabe distinguir entre sus matices emocionales, tiene mayor adaptabilidad y autoconfianza en su entorno, lo cual ayudará a un mejor aprovechamiento en su aprendizaje escolar.

Es por ello que la SEP (2016) en su protocolo contra el abuso sexual, maltrato y acoso escolares, retoma los beneficios de las habilidades socioemocionales puesto que contribuyen a:

- Fortalecer la identidad y la autoestima: mediante el desarrollo de su capacidad para conocerse, cuidar de sí, valorarse, autorregularse, comunicarse y decidir de manera asertiva.
- Mejorar el desempeño académico al desarrollar la capacidad de manejar el estrés y la ansiedad, lo que permite la mejora de las funciones ejecutivas que se involucran en el proceso de aprendizaje.

Finalmente, este trabajo busca que el docente comprenda la importancia de la dualidad emoción – aprendizaje, así mismo pueda desarrollar las habilidades emocionales dentro del aula y en el contexto educativo. En este sentido, tanto alumno como docente obtendrán beneficios a nivel escolar y en todo su entorno vivencial; lo cual mejorará la calidad de vida de cada individuo, tomando en cuenta que el educando es un ser holístico y que por lo tanto su educación debe ser de manera integral tomando en cuenta su ser emocional y su ser social.

# Capítulo I. Fundamentos de la teoría emocional

## 1.1 Antecedentes y concepto de emoción

*Una emoción es una explosión en un espacio, es un fuego en ebullición donde todo está vivo.*

Eric Baret.

El objetivo de este capítulo es dar a conocer al lector la médula espinal en la que está sustentada la educación emocional, es decir: la emoción. Para ello es imprescindible saber qué es y cuál es la función de este concepto, así como comprender sus componentes, teorías y cuáles son las emociones básicas desde un enfoque cognitivista. Puesto que para hablar de educación emocional hemos de tener en cuenta todo aquello que la conforman.

Las emociones son parte de la historia y la evolución del ser humano, puesto que estas tienen gran importancia en nuestra vida; por eso al experimentar la vida emocionalmente podríamos decir que: “*siento, luego existo*” (Bericat, 2014, p.1).

Según Mora (2000) “La emoción, que en su origen debió ser un escudo protector máximo de supervivencia biológica, es hoy también lo que mantiene vivo y competitivo al hombre con los demás”. Esto debido a que la emoción ha estado desde que el cerebro límbico formó parte del ser humano, pues la función adaptativa que ha permitido al hombre protegerse de aquello que lo podía poner en peligro; es la misma que siente el día de hoy cuando hay un estímulo externo, provocando respuestas emocionales de igual manera para protegerse y adaptarse a diversas situaciones (p.19).

El concepto de emoción no tiene una única definición, pues es un constructo multidimensional; sin embargo, en el sentido estricto etimológicamente hablando; la palabra emoción proviene del latín “*emotio*” que significa “*e*” de alejarse “*motion*” “*moverse*”; así se puede definir como “*moverse hacia adelante o generar un impulso hacia la acción*”; por lo que podemos interpretar que la emoción ayuda al individuo a movilizarse en algún sentido.

Casassus (2007) hace referencia en que “las emociones son más que una experiencia psicológica o biológica”. Como la biológica que nos posibilita una adecuada adaptación a medio ambiente cambiante que nos rodea O la psicológica que es vista como una experiencia personal que fundamentada el placer o el dolor (Citado por Fernández-Abascal et al 2002, p. 325).

Sin embargo, la perspectiva cognitiva de las emociones aporta más, pues las teorías cognitivas coinciden en que “las emociones no son las situaciones estímulares por sí mismas las que determina las reacciones emocionales, sino las evaluaciones e interpretaciones que ellas hacen de los sujetos” (Fernández-Abascal et al;2002, p.325); es decir, las reacciones que tiene el individuo para ciertos estímulos dependerán de la forma en cómo este interpreta su entorno.

Como se puede visualizar, la teoría cognitiva hace énfasis en que las emociones tienen un papel muy importante en los procesos mentales, también implican reacciones fisiológicas, pero a su vez cognitivas adquiridas por los aprendizajes producto de la interacción del ambiente y personas que forman parte de su entorno o cultura. Así, tenemos que cada una de las teorías de la emoción, han teorizado y aportado al constructo de lo que es esta y cómo es que actúa sobre el individuo.

Cómo visualizamos la emoción es parte de la psique y de nuestra fisiología, pero las llevamos a la acción desde nuestras experiencias y desde el entorno social o cultural donde estamos parados. Todo ello se resume en que la emoción es “energía”. Por lo que Casassus (2007) comenta que:

Las emociones son un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo interno con lo externo las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social. Son un modo de la relación entre lo interno y lo externo, de internalización y externalización unidos por una energía que es una disposición de actuar (p.99).

Otro autor que define las emociones es Daniel Goleman (1996) quien manifiesta que: “La emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan (citado por Sáez, 2006, p.2). Como podemos ver, esta definición supone los componentes o características de una emoción; es decir, qué es lo que siente y piensa el individuo, asimismo cuáles son sus reacciones biológicas o psicológicas al experimentar ciertas emociones.

Rafael Bisquerra (2003, p.14) menciona que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta ante un estímulo externo o interno.

Haciendo un análisis de los conceptos de estos autores, tenemos que el constructo *emoción* es multidimensional y podemos resaltar los tres componentes más importantes que son:

- La experiencia cognitiva: ¿qué es lo que se piensa de la emoción o cómo se percibe esa emoción?
- La expresión somática (neurofisiología): ¿qué experimentamos en el cuerpo con la emoción?
- El impulso a la acción (conductual): ¿cómo reaccionamos ante esa emoción?

Se considera que estas tres formas de expresión emocional obedecen a tres sistemas de respuesta parcialmente independientes. A estos tres sistemas de respuesta se les denomina: cognitivo, fisiológico y motor (Lang; 1968, p.3).

En resumen, podríamos decir que las emociones son fenómenos de corta duración y están relacionadas con sentimientos, estímulos internos o externos, con la intensidad en que se viven; manifestándose de forma facial o conductual. Estas ayudan a la adaptación de hechos significativos que el individuo tiene que afrontar en la vida.

## **1.2 Componentes de la emoción**

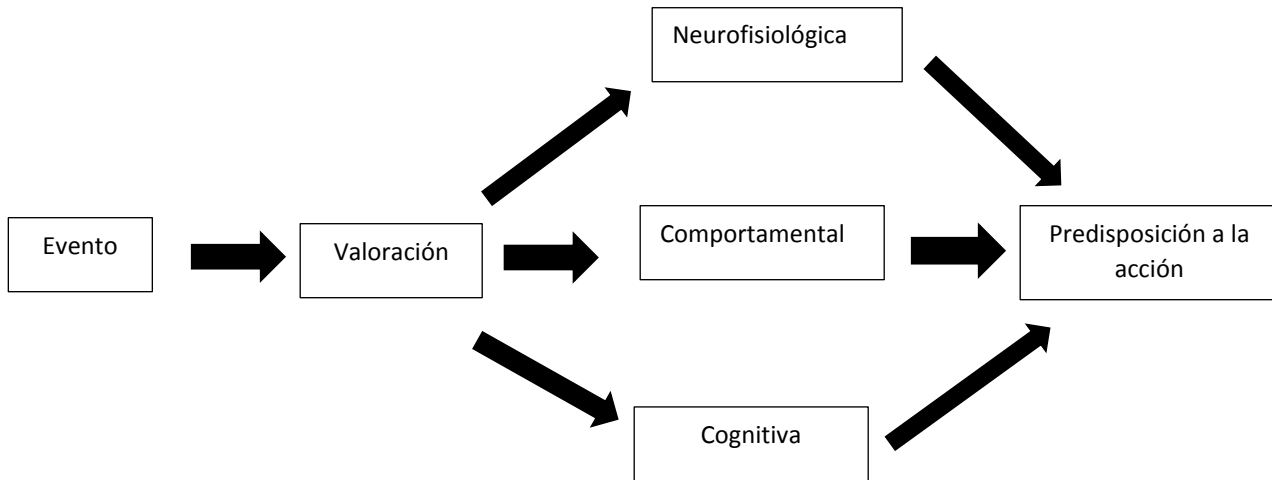
Según Bisquerra (2003, p.12) la emoción se produce de la siguiente manera:

1. De informaciones sensoriales que llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El *neocórtex* interpreta la información.

A continuación, se muestra, en la Figura 1, el proceso de la emoción:

**Figura 1.**

**Proceso de la Emoción.**



Fuente: Figura 1 Bisquerra (2003). *Educación emocional y competencias para la vida*. [Diagrama].  
Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

### 1.2.1 Neurofisiológico

Cuando hablamos a nivel neurofisiológico nos referimos a qué es lo que produce el sistema nervioso en el cuerpo de un individuo cuando siente cualquier emoción. Esta actividad fisiológica que está implicada en las emociones está regulada por el Sistema Autónomo que a su vez está conformado por a) El Sistema Nervioso Simpático y b) El Sistema Nervioso Parasimpático. El primero hace referencia a la excitación y el segundo a la calma. El doctor George Boore, colaborador de la UNESCO, explica que la activación del Sistema Nervioso Simpático tiene los siguientes efectos:

- Dilata las pupilas
- Abre los párpados
- Estimula las glándulas sudoríparas



- Dilata los vasos sanguíneos en los músculos grandes
- Conстриne los vasos sanguíneos en el resto del cuerpo
- Incrementa la tasa cardíaca
- Abre los tubos bronquiales de los pulmones
- Inhibe las secreciones en el sistema digestivo

Mientras que el Sistema Nervioso Parasimpático:

- Conстриcción pupilar
- Activación de las glándulas salivares
- Estimulación de las secreciones del estómago
- Estimulación de la actividad de los intestinos
- Estimulación de las secreciones en los pulmones
- Conстриcción de los tubos bronquiales
- Decremento de la tasa cardíaca

En este sentido, dependiendo del tipo de emoción que se tenga se activará alguno de los dos sistemas. Cuando alguien tiene emociones negativas o desagradables: el miedo, la ira, angustia entre otras, inmediatamente se activa el sistema simpático, estimulando el corazón, bronquios y demás situaciones que mencionamos anteriormente; lo cual puede llegar a generar en el individuo falta de atención, poca habilidad para la toma de decisiones, inestabilidad emocional, estrés y debilitar el sistema inmunológico.

Por otro lado, el Sistema Nervioso Parasimpático tiene como función mantener un estado corporal de reposo después de haber realizado funciones importantes; produciendo y restableciendo la energía corporal, lo cual pueden generar las emociones agradables.

Al respecto, Bisquerra (2003, p.13) nos dice que el componente neurofisiológico trae consigo respuestas involuntarias que el individuo no puede controlar; sin embargo, éstas pueden ser controladas por medio de técnicas de relajación. Un mal funcionamiento a nivel neurofisiológico por medio de las emociones puede generar consecuencias negativas para la salud; por ello tan importante la educación emocional.

### 1.2.2 Conductual

El componente conductual se refiere a la manera en que reaccionamos hacia cierta emoción, es decir, por medio de expresiones corporales, tono de voz o expresiones faciales. El comportamiento de un individuo permite saber qué tipo de emociones está experimentando por medio de las expresiones faciales, el lenguaje verbal, tono de voz, volumen, ritmo cardiaco, movimiento del cuerpo y temperatura; estas aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional.

Al sentir una emoción se generará una conducta o una acción. Por ejemplo, si tenemos enojo, nuestra expresión facial cambiará a rasgos más duros, nuestra voz incrementará y nuestro lenguaje corporal puede retar a la persona que está frente de nosotros. Por otro lado, si nuestra emoción es positiva como la felicidad; tal vez la voz tendrá un tono más agradable, el lenguaje corporal puede inspirar confianza y tranquilidad.

La emoción agradable es beneficiosa, ya que ofrece una sensación de bienestar, conductualmente nos lleva a la empatía y la buena relación interpersonal, generando confianza y armonía en el entorno, pero cuando generamos una emoción desagradable no gestionada, puede llegar a causar problemas al individuo con su entorno, ya que al cambiar la expresión corporal a una forma dura y retadora, nuestra relación con los demás se vuelve densa y las relaciones interpersonales son incómodas, es decir, la conducta se puede modificar debido a que las emociones desagradables suelen causar reacción de autodefensa, ataque, huida o estrés, lo cual deriva en inmovilidad, restricción física o psicológica y la ejecución eficaz de procesos cognitivos

Por otro lado, el componente conductual se puede intentar disimularlo a nivel facial, sin embargo, el control voluntario no es fácil, pues este implica veintitrés músculos que conectan directamente al centro de procesamiento de emociones. En este aspecto, Bisquerra (2003, p.13) menciona: “Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales”. De esta manera el elemento conductual además de transmitir las emociones puede mandar señales al cuerpo para que emita una respuesta consecuente.

### **1.2.3 Cognitivo**

Este componente es derivado de los anteriores: neurofisiológico y conductual. A nivel cognitivo hablamos de cómo es que percibimos la emoción, buscando entenderla y nombrarla.

Al respecto, Bisquerra (2003) menciona que el componente cognitivo es a lo que denominamos sentimiento:

El componente cognitivo hace que califiquemos un estado emocional y le demos nombre. El etiquetado de las emociones está limitado por el lenguaje. Dado que la introspección es el único método para llegar al conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje traen serias restricciones a este conocimiento. Pero a la vez dificulta la toma de conciencia de las propias emociones (p.13).

En este sentido, el cerebro realiza una introspección en el consciente y el inconsciente del individuo, derivando una experiencia subjetiva, ya que esto depende del entorno social o cultural en que se esté inmerso. Al no tener los recursos necesarios o lenguaje emocional no se puede identificar la emoción, se genera la imposibilidad de nombrar e identificar las emociones. La educación emocional es de suma importancia para poder nombrar nuestras emociones, ya que al adquirir el lenguaje emocional tendremos mejor conocimiento de nosotros mismos y en consecuencia mayor empatía hacia nuestro entorno para una buena adaptación al medio y estabilidad en la vida.

La educación emocional ha de tener en cuenta dichos componentes, pues al sentir una emoción, inmediatamente estos (neurofisiológico, conductual y cognitivo) definirán qué sucederá con la emoción; cómo es que se sentirá en el cuerpo, cómo es que reaccionamos ante ella y si con base a ello podemos reconocerla para poder gestionarla. Bisquerra (2003, p.14) comenta: “Si bien observamos hay un paralelismo entre: a) Hechos, conceptos y sistemas conceptuales, con la dimensión cognitiva; b) Procedimiento, con el comportamiento; c) Actitudes, valores y normas con respecto a la educación emocional”. Estamos hablando que al gestionar la emoción podemos cambiar la conducta, es decir, cómo actuamos hacia el entorno.

### **1.2 Tipos de emociones y su función**

Una vez que hemos conceptualizado qué es una emoción y cuáles son sus componentes, es momento de reconocer qué tipos de emociones básicas existen, cómo es que cada una de ellas se

manifiesta en nuestro interior y exterior, pero principalmente qué es lo que nos quieren comunicar; es decir, cuál es su función.

¿Para qué puede servirnos esto? Bisquerra (2005) comenta que el conocer la emociones:

Constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo; y sobre todo desarrollar una actitud positiva ante la vida (Citado por García, 2012, p.8).

Todos hemos experimentado alguna emoción, pues son indisolubles de nuestro ser humano. Autores como Tomkins, (1962); Ekman, (1984); Izard, (1977); realizaron diversos estudios, llegando a la conclusión de que existen seis emociones básicas o primarias y universales (no hay que enseñarlas), que dependen de la genética.

El descubrimiento de tales emociones básicas deriva directamente de los planteamientos de Darwin y significaría que se trata de reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas (Chóliz, 2005, p. 7).

Por su parte Ekman considera que son seis emociones básicas: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa, miedo; pero posteriormente añadió desprecio (Ekman, 1973; 1989, 1993; Ekman, O'Sullivan y Matsumoto, 1991 a y b; citado por Chóliz, 2005, p. 7).

De estas emociones básicas se pueden distinguir familias de emociones secundarias o sociales donde intervienen los factores culturales o la memética.

Las emociones secundarias o derivadas son estados emocionales entre sí, pero con diferentes matices que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración, objeto o cualidades vivenciales más sutiles que las alejan del concepto de emociones primarias. Ejemplos: ira: furia, odio, cólera, irritación; tristeza: pena, pesar, melancolía, pesimismo, desánimo, impotencia; miedo: angustia, horror, pánico, ansiedad, espanto, temor; alegría: risa, felicidad, contento, entusiasmo, buen humor, placer, dicha (Cassasus 2007, p.109).

Este trabajo monográfico considera las seis emociones básicas de la teoría de Paul Ekman, quien en la década de los 50's realizó investigaciones sobre la comunicación no verbal y el desarrollo de técnicas para analizar el lenguaje corporal; descubrió que hay diversas expresiones faciales creadas

por los músculos del rostro. Por medio de un estudio, Ekman (1972) se percató que las expresiones faciales son fenómenos interculturales, comprobando que existe una serie de expresiones universales y se dan tanto en las culturas del mundo occidental como en el mundo oriental. De esa forma determinó que esas eran las seis emociones básicas: Ira, alegría, sorpresa, asco, tristeza y miedo, siendo estas la base de todas las demás, por lo que tenemos que cada emoción surge para expresar aquello que sentimos y básicamente cada una tienen tres funciones: la función adaptativa, la función social y la función motivacional.

- a) Adaptativa: Darwin (1872/1872) argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación (Citado por Chóliz, 2005, p. 5).
- b) Social: ayuda a realizar conductas apropiadas, prediciendo el comportamiento asociado con estas. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial (Citado por Chóliz, 2005, p.5).
- c) Motivacional: esta función ayuda a que la emoción se vigorice lo cual ayudará a que se realice o no la acción o estímulo, a lo cual Chóliz (2005, p.6) comenta:

Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

### **1.3.1 Emociones básicas**

- a) El miedo

Tal como asevera Serrano (1997, p.67), el miedo es la emoción humana primaria que yace en el origen más profundo de todos los trastornos psicológicos. Para Reich (1942, 1949), en términos concretos, esto significa que el ser humano desde que es niño relativamente es débil ante el adulto. Los individuos buscan aceptación de sus progenitores o cuidadores, sin embargo, hay casos extremos donde los cuidadores de los niños suelen maltratarlos y el miedo comienza a surgir cuando el infante comete errores; entonces el miedo surge al recibir un castigo o el desamor de las figuras importantes para la persona. Por lo que el niño comienza a reprimir esa emoción por sus

necesidades afectivas; lo cual a la larga va generando trastornos psicológicos, como la ansiedad, las fobias, las paranoias, ataques de pánico entre otros. De ahí que este autor relacione el miedo como origen de dichos trastornos.

La emoción del miedo nace con el fin de escapar a los depredadores. ¿Quién no ha sentido miedo alguna vez? Esta es una emoción primaria y surge ante el peligro o amenaza real. Además de tener connotaciones de pérdida, inseguridad y características de inmediatez.

A lo cual, Bisquerra (2000) comenta:

La emoción del miedo que se experimenta ante un peligro real e inminente. Activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Al tener miedo el organismo reacciona rápidamente, movilizand una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare al cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales (p.102).

Por otro lado, Fernández-Abascal et al (2002, p.333) cita: “El denominador común en todas las situaciones que producen miedo es su capacidad para poner en funcionamiento en la persona que siente miedo su sistema de conducta aversiva, que proporciona la activación necesaria para evitar o escapar de la situación en cuestión”.

Como se puede visualizar en ambos conceptos mencionan que el miedo surge cuando la persona percibe algún peligro; esto implica actividad fisiológica y, por ende, conductual; lo cual puede direccionarse en dos sentidos, la huida o tomar valor para afrontarla. Todo ello depende de la valoración del individuo.

Al ser una emoción primaria surgen los sentimientos como la angustia, ansiedad, pánico, fobias, etcétera; que se diferenciaran de la emoción primaria por el tipo de intensidad que se viva.

Por ejemplo, si nos encontramos en una conferencia y comienza a temblar, surgirá el miedo ante una amenaza “real”; sin embargo, después de haber vivido dicha experiencia , puede surgir la angustia; es decir, cuando regresemos al lugar donde se hacía la conferencia o auditorio, pensaremos que volverá a temblar; estamos alertas ante una especulación que no es real; pero si después de ese día comenzamos a no querer entrar jamás a un auditorio porque vaya a temblar, posiblemente puede llegarse a convertir en una fobia. Por lo que se dice que el miedo es la emoción primaria, puesto que de ahí pueden surgir los sentimientos duraderos, con mayor intensidad.

A continuación, en la Tabla 1, se muestra el análisis dimensional de la emoción del miedo según Chóliz (2005, p.10).

**Tabla 1**

**Análisis dimensional de la Emoción del Miedo según Chóliz.**

<b>Miedo</b>	
<b>Características</b>	El miedo y la ansiedad quizá sean las emociones que ha generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se ha desarrollado arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica de psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real la reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal,1995).
<b>Instigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Situaciones potencialmente peligrosas o EC's<sup>3</sup> que producen RC<sup>4</sup> de miedo. Los estímulos condicionados a una reacción de miedo pueden ser de los más variados y, por supuesto, carecer objetivamente de peligro.</li> <li>-Situaciones novedosas y misteriosas, especialmente en niños (Schwartz, Izard y Ansel,1985).</li> <li>-Abismo visual (Gibson y Walk, 1960) en niños, así como altura y profundidad (Campos, Hiatt, Ramsay, Henderson y Svejda, 1978).</li> <li>- Procesos de valoración secundaria que interpretan una situación como peligrosa (Lazarus, 1977, 1991 a).</li> <li>- Dolor y anticipación del dolor (Fernández y Turk, 1992).</li> <li>- Pérdida de sustento (Watson, 1920) y, en general, cambio repentino de estimulación.</li> </ul>
<b>Actividad fisiológica</b>	- Aceleración de la frecuencia cardiaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma (Cacioppo y cols; 1993).
<b>Procesos cognitivos implicados</b>	<p>Valoración primaria: amenaza. Valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas (Lazarus, 1993).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación. Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido.</li> </ul>

<sup>3</sup> EC's: Estímulo Condicionado

<sup>4</sup> Rc: Respuesta condicionada

<b>Función</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995).</li> <li>- Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.</li> <li>- Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuesta de manera mucha más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento (Yerkes y Dodson, 1908).</li> </ul>
<b>Experiencia subjetiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trata de una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar.</li> <li>- Sensación de pérdida de control.</li> </ul>

Fuente: Tabla 1. Chóliz (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. [Cuadro de conceptos]. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

## b) La ira

Esta emoción surge cuando el individuo se siente trasgredido física o emocionalmente, por lo cual su función es básicamente de defensa; sin embargo, las reacciones conductuales en las que está emoción se pueden manifestar es la violencia o agresividad, derivando en emociones secundarias como lo son: la rabia, agresión, enojo, odio, colera, irritación, disgusto y exasperación. Esta emoción está básicamente en casi todas las especies del planeta; sin embargo, la intensidad de esta emoción puede variar y generar desde irritabilidad o enfado; hasta rabia y furia.

Al respecto Lazarus (1991) diferenció tres tipos de valencia emocional<sup>5</sup> de la ira, puesto que esta emoción se puede ver desde perspectivas positivas o negativas: 1) las condiciones que evocan la emoción, 2) las consecuencias adaptativas de la emoción y 3) la experiencia subjetiva de la emoción (Citado por Piqueras et al; 2009, p. 92).

Por ello, se puede distinguir a la ira por una creciente excitación cuando la persona se siente ofendida o se encuentra en una situación aversiva, por lo cual, decide defenderse. Si la persona

<sup>5</sup> Se refiere a la condición o características que describen los diferentes matices de la emoción. Este constructo puede ser bipolar que va de lo agradable a lo desagradable.



no sabe gestionar esta emoción de manera correcta puede traer consigo comportamientos agresivos, destructivos y confrontación con el estímulo que lo haya generado. Por ello la importancia de la educación emocional para gestionar dicha emoción.

En la Tabla 2, se presenta el análisis dimensional de la emoción de la ira según Chóliz (2005, p.12).

**Tabla 2**

**Análisis dimensional de la Emoción de la Ira según Chóliz.**

Ira	
<b>Características</b>	La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares (Fdez-Abascal y Martí, 1994, b).
<b>Instigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulación aversiva, tanto física o sensorial, como cognitiva (Berkowitz, 1990).</li> <li>- Condiciones que generan frustración (Miller, 1941), interrupción de una conducta motivada, situaciones injustas (Izard, 1991), o atentados contra valores morales (Berkowitz, 1990).</li> <li>- Extinción de la operante, especialmente en programas de reforzamiento continuo (Skinner, 1953).</li> <li>- Inmovilidad (Watson, 1925), restricción física o psicológica (Campos y Stenberg, 1981).</li> </ul>
<b>Actividad fisiológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevada actividad neuronal y muscular (Tomkins, 1963).</li> <li>- Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y Cols;1993).</li> </ul>
<b>Procesos cognitivos implicados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración (Stein y Jewett, 1986).</li> <li>- Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de proceso cognitivos.</li> </ul>
<b>Función</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (A verill, 1982).</li> <li>- Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución d ellos objetivos deseados y generan frustración. Si bien la ira no siempre concluye en agresión (Lemerise y Dodge),</li> </ul>

	al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.
<b>Experiencia subjetiva</b>	- Sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática. - Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.

Fuente: Tabla 2. Chóliz (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. [Cuadro de conceptos]. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

### c) El Asco

Esta emoción surge ante situaciones desagradables para el individuo, lo cual produce el alejamiento o distanciamiento sobre lo que ha producido dicha emoción.

Por ello, Fernández-Abascal et al (2002) comentan que:

El asco define una marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante. El asco es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo (p.366).

Como todas las emociones, esta tiene una función adaptativa, social y motivacional; sin embargo, la función adaptativa es la más significativa “ya que prepara al organismo para que ejecute eficazmente un rechazo de las condiciones ambientales potencialmente dañinas, movilizandando la energía necesaria para ello y dirigiendo la conducta al alejamiento del estímulo desencadenante” (Plutchik, 1980; citado por Fernández-Abascal et al, 2002, p.366).

En este sentido, esta función adaptativa tuvo gran importancia en nuestros antepasados para la supervivencia, puesto que esto les ayudo a no consumir alimentos que ya no servían o eran dañinos para ellos. En este aspecto, al cambiar los gestos faciales los demás podían darse cuenta de que este alimento no era bueno, por lo que los demás no lo comían; evitando enfermedades infecciosas que les pudieran quitar la vida.

Actualmente, esta emoción, sigue sirviendo para la misma razón, además de generar respuesta de escape ante situaciones dañinas o desagradables; sin embargo, otra de las funciones reconocidas

es la de potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Chóliz, 2005; Phillips et al;1998, citado por Piqueras et al 2009, p.95) (Véase Tabla 3).

**Tabla 3**

**Análisis dimensional de la Emoción del Asco según Chóliz.**

Asco	
<b>Características</b>	El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo. Está relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la anorexia y bulimia, pero puede ser el componente terapéutico principal de los tratamientos basados en condicionamiento aversivo, tales como la técnica de fumar rápido (Becoña, 1985).
<b>Instigadores</b>	-Estímulos desagradables (químicos fundamentalmente) potencialmente peligrosos o molestos. - EC's <sup>6</sup> condicionados de forma aversiva. Los EI's <sup>7</sup> suelen ser olfativos o gustativos.
<b>Actividad fisiológica</b>	- Aumento en reactividad gastrointestinal y tensión muscular
<b>Función</b>	- Generación de respuestas de escape ante situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa (Darwin, 1809/1872). - A pesar de que algunos autores restringen la emoción del asco a estímulos relacionados con los alimentos en mal estado o potencialmente peligrosos para la salud (Rozin y Fallon, 1987), lo cierto es que esta reacción emocional también se produce ante otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse una reacción de asco ante alimentos nutritivos y buen estado. - Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Reeve, 1994).
<b>Experiencia subjetiva</b>	- Necesidad de evitación o alejamiento del estímulo. Si el estímulo es oloroso o gustativo aparecen sensaciones gastrointestinales desagradables, tales como la náusea.

Fuente: Tabla 3. Chóliz (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. [Cuadro de conceptos]. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

<sup>6</sup> EC's: Estímulo condicionado

<sup>7</sup> EI's : Estimulo incondicionado

La alegría o felicidad está considerada como emoción positiva o agradable pues genera una sensación de bienestar o placer para determinado estímulo.

Según Diener, Larsen y Lucas (2003):

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar; tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad (Citado por Barragán y Morales 2014, p.105).

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud, 2011, citado por Barragán y Morales, 2014, p.112).

La alegría o felicidad puede surgir cuando la persona ha logrado algún objetivo o algún acontecimiento positivo en su vida; por lo que la persona puede tener una sensación placentera, de satisfacción y tal vez hasta de triunfo; es decir, esta emoción surge cuando el individuo evalúa el estímulo favorablemente tomando como referencia sus metas, objetivos o creencias

Lazarus (1991) menciona: “La alegría se produce como consecuencia de la valoración que hace un individuo referida al progreso razonable respecto a la consecución de un fin deseado” (Citado por Fernández-Abascal et al; 2002, p.340).

Algunas de las funciones de la alegría son el equilibrio y el bienestar en las personas. Según Fernández-Abascal et al (2002) la función fisiológica de la alegría es aportar energía necesaria para generar conductas oportunas. Por otro lado, Fredricckson y Levenson (1998) indican que la alegría contribuye a la recuperación de la homeostasis después de cualquier tipo de pérdida para el individuo. (Citado por Fernández-Abascal et al; 2002, p.341) y, por último, su función social reside en las relaciones interpersonales, generando comunicación.

Podemos afirmar que generalmente la alegría produce bienestar, desatando sensaciones de placer, revitalizando al individuo ante diversas situaciones, ya sea de manera interpersonal o intrapersonal.

En la Tabla 4, se presenta el análisis dimensional de la alegría o felicidad según Chóliz (2005, p.10) (Véase tabla 4).

**Tabla 4**

**Análisis dimensional de la Emoción de la Alegría o Felicidad según Chóliz.**

<b>Alegría o Felicidad</b>	
<b>Características</b>	La alegría o felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).
<b>Instigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden.</li> <li>- Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás (Michalos, 1986).</li> </ul>
<b>Actividad fisiológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992).</li> <li>- Aumento en frecuencia cardiaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y Cols, 1993).</li> <li>- Incremento en la frecuencia respiratoria (Averill, 1969).</li> </ul>
<b>Procesos cognitivos implicados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas (Isen, Daubman y Norwicki, 1987).</li> <li>- Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen, Daubman, 1984), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1987).</li> <li>- Dicha relación, no obstante, es paradójica; ya que estados muy intensos de la alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en la solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo (Izard, 1991).</li> </ul>
<b>Función</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991).</li> <li>- Incremento en la capacidad para disfrutar los diferentes aspectos de la vida.</li> <li>- Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Daubman y Norwicki, 1987).</li> <li>- Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows, 1975).</li> <li>- Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).</li> </ul>
<b>Experiencia subjetiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estado placentero, deseable, sensación de bienestar.</li> <li>- Sensación de autoestima y autoconfianza (Averill y More, 1993).</li> </ul>

Fuente: Tabla 4. Chóliz (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. [Cuadro de conceptos]. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

e) La sorpresa

Esta emoción es considerada como neutra, puesto que no se le puede ver ni como una emoción desagradable o agradable. Dicha emoción surge ante una situación inesperada, nueva, imprevista, casual o desconocida.

A lo cual Fernández-Abascal et al; (2002, p. 345) comenta: “Realmente se trata de una reacción emocional neutra, que no cabe clasificarla como cargada de afecto positivo o negativo, como agradable o desagradable. Por tanto, su singularidad es la de ser la única emoción carente de tono hedónico”.

La emoción de la sorpresa suele ser instantánea y fugaz, ya que su duración es más corta que la de otras emociones. Además, la sorpresa nos pone alerta ante lo novedoso, pues al sentirla se bloquea o interrumpe cualquier actividad que se está realizando para focalizar la atención ante el estímulo que la ha provocado, lo cual nos ayudará a responder de forma más correcta ante el medio que nos rodea.

Fernández- Abascal et al; (2002, p.346) hacen referencia en que la emoción de la sorpresa se caracteriza por su reacción ante algo imprevisto o extra, y, como consecuencia de ello, la atención, la memoria de trabajo y en general todos los procesos psicológicos se dedican a procesar la estimulación responsable de esta reacción.

Algunos de las condiciones elicitoras (traspaso de información de forma fluida de un ser humano a otro por medio del lenguaje) de la sorpresa según Fernández-Abascal et al; (2002; p.346) son:

- A) En general, los estímulos novedosos, de una intensidad entre débil o todo lo más, moderada;
- B) La aparición de acontecimientos inesperados o fuera de contexto;
- C) Los aumentos bruscos de la intensidad de estimulación;
- D) La interrupción inesperada o el corte de una actividad en curso

En ese aspecto, la emoción de la sorpresa nos ayuda a buscar qué está sucediendo en el entorno, focaliza la atención hacia lo novedoso (estímulo) que haya causado la sorpresa. Esta

situación nueva queda codificada generando una actualización en el cerebro; así en el momento de volver a enfrentarse al estímulo, ya no será tan sorprendente pues la información se incorporará a nuestro nuevo sistema cognitivo.

A continuación, en la Tabla 5, se muestra el análisis dimensional de la sorpresa según Chóliz (2005, p.18):

**Tabla 5**

**Análisis dimensional de la Emoción de la Sorpresa según Chóliz.**

<b>Sorpresa</b>	
<b>Características</b>	Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación (Reeve, 1994).
<b>Instigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estímulos novedosos débiles o moderadamente intenso, acontecimientos inesperados.</li> <li>- Aumento brusco de estimulación.</li> <li>- Interrupción de la actividad que se está realizando en ese momento.</li> </ul>
<b>Actividad fisiológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patrón fisiológico característico de reflejo de orientación, disminución de la frecuencia cardíaca.</li> <li>- Incremento momentáneo de la actividad neuronal.</li> </ul>
<b>Procesos cognitivos implicados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención y memoria de trabajo dedicadas a procesar la información novedosa.</li> <li>- Incremento en general de la actividad cognitiva.</li> </ul>
<b>Función</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas. Eliminar la actividad residual apropiada ante las nuevas exigencias de la situación (Izard, 1991).</li> <li>- Facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa (Berlyne, 1960).</li> <li>- Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado. (Reeve, 1994).</li> </ul>
<b>Experiencia subjetiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estado transitorio. Aparece rápidamente y de duración momentánea hasta para dar paso a una reacción emocional posterior.</li> <li>- Mente en blanco momentáneamente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacción afectiva indefinida, aunque agradable. Las situaciones que provocan sorpresa se recuerdan no tan agradables como la felicidad, pero más que las emociones como ira, tristeza, asco o miedo (Izard, 1991).</li> <li>- Sensación de incertidumbre por lo que va a suceder.</li> </ul>
--	---

Fuente: Tabla 5. Chóliz (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. [Cuadro de conceptos] Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

#### f) La tristeza

La tristeza surge ante la pérdida de algo, ya sea personal, físico, emocional por diversas situaciones con connotaciones no satisfactorias para el individuo. Esta es una emoción básica que puede generar sentimientos o emociones secundarias como la soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo, desánimo en el individuo. Dura más que las otras emociones.

Vallés y Vallés (2000) cita que:

La persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; sólo se ve lo malo de las situaciones o, cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada, presenta modificaciones en las facciones faciales y en la postura (Citado por Martínez et al; 2007, p.37).

Como se puede visualizar es una emoción con connotaciones negativas; aunque debemos recordar que cada emoción surge para decirnos algo.

Fernández-Abascal (2002) hace referencia a que no todo el contexto es negativo porque aunque asociamos la tristeza con un estado en el que predomina una fenomenología negativa, no siempre posee estas connotaciones, ya que existen situaciones que inducen al sentimentalismo, o aquellas otras en las que se produce nostalgia, que podría ser considerada como un estado afectivo complejo en el que se combinan una emoción negativa como lo es la tristeza, y una emoción positiva, como la alegría (p.359).

Desde esa perspectiva, la tristeza puede aunar dos emociones con polos diferentes, por ejemplo: tristeza y la alegría dan como resultado la nostalgia. Además, la tristeza puede ayudar a la cohesión grupal, el altruismo y la unión entre el grupo al cual se pertenece; ya que, al ver a un individuo triste por empatía los integrantes del grupo querrán ayudar.



Otra función de la tristeza consiste en enfatizar connotaciones personales, puesto que permite la introspección, análisis personal acerca del estímulo que la provocó, lo que servirá a cerrar ciclos y procesos del individuo en cuestión.

Vallés y Vallés, 2000 comenta que se ha de destacar que las emociones negativas duran más y son más frecuentes que las emociones positivas debido a que en la cotidianidad se suceden más hechos y situaciones frustrantes que satisfactorias (Citado por Martínez et al, 2007, p.37).

A continuación, en la Tabla 6, se presenta el análisis dimensional de la tristeza o según Chóliz (2005, p.16):

**Tabla 6**  
**Análisis dimensional de la Emoción de la Tristeza según Chóliz.**

<b>Tristeza</b>	
<b>Características</b>	Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns,1993). Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.
<b>Instigadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación física o psicológica, pérdida o fracaso (Camras y Allison, 1989).</li> <li>- Decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.</li> <li>- Situaciones de indefensión, ausencia de predicción y control. Según Sligman (1975). la tristeza aparece después de una experiencia en la que se genera miedo debido que la tristeza es el proceso oponente del pánico y actividad frenética.</li> <li>- Ausencia de actividades reforzadas y conductas adaptativas (Lewinsohn,1974).</li> <li>- Dolor crónico (Sternbach, 1978, 1982).</li> </ul>
<b>Actividad fisiológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad neurológica elevada y sostenida (Reeve, 1994).</li> <li>- Ligero aumento en frecuencia cardiaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (Sinha, Lovallo y Parsons, 1992).</li> </ul>
<b>Procesos cognitivos implicados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado (Stein y Levine, 1990).</li> <li>- Focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación (Stein y Jewett, 1986).</li> <li>- La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión (Triada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información), que son según Beck, los factores principales en el desarrollo de dicho trastorno emocional (Beck, 1983).</li> </ul>

<b>Función</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cohesión con otras personas, especialmente con aquéllos que se encuentran en la misma situación (Averill, 1979).</li> <li>- Disminución en el ritmo de la actividad. Valoración de otros aspectos de la vida antes de la pérdida que no se les prestaba atención (Izard, 1991).</li> <li>- Comunicación a los demás que no se encuentran bien y ello puede generar ayuda de otras personas (Tomkins, 1963), así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás. (Savitsky y Sim. 1974), empatía, o comportamientos altruistas (Huebner e Izard, 1988).</li> </ul>
<b>Experiencia subjetiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desánimo, melancolía, desaliento.</li> <li>- Pérdida de energía.</li> </ul>

Fuente: Tabla 6. Chóliz (2005.p.16). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. [Cuadro de conceptos].  
Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Ahora que hemos revisado qué es cada emoción, cuál es su función en nuestra vida, es prudente saber cómo gestionarlas. Cuando se habla de gestión no hablamos de reprimir o controlar las emociones. Con base en lo aprendido anteriormente podemos identificarlas, sentirlas y reflexionarlas para darles un sentido. De igual forma está la educación emocional que más adelante abordaremos.

Por último, Francisco Mora, (2000, p.27) hace referencia a las funciones de la emoción en general, a lo cual llamó el heptálogo de las emociones que, a continuación, se presenta para dar una mirada global sobre la importancia y funcionalidad de estas.

1. Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensantes para nuestra supervivencia.
2. Las emociones generan que las respuestas del organismo (conductas) ante acontecimientos (enemigos, alimentos) sean polivalentes y flexibles. Son factores que ayudan a encontrar, no una respuesta fija ante un determinado estímulo, sino bajo la reacción general de alerta, el individuo elige la respuesta más adecuada y útil entre el repertorio posible.
3. Las emociones alertan al individuo como un todo único ante un estímulo específico, esto activa múltiples sistemas cerebrales, endócrinos, metabólicos, y en general sistemas y aparatos del organismo.

4. Las emociones mantienen la curiosidad y, con ello, el descubrimiento de lo nuevo, lo cual da un marco de seguridad para la supervivencia.
5. Las emociones sirven como lenguaje para comunicarnos unos con otros; siendo esta una comunicación rápida y efectiva.
6. Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva.
7. Las emociones y sentimientos juegan un papel importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones que están relacionadas con la persona y su entorno (Rolls, 1999, Citado por Mora, 2000, p. 28).

## Capítulo II. Relación entre aprendizaje y emociones

### 2.1 Concepto de aprendizaje

En el capítulo anterior revisamos cómo se ha fundamentado la teoría emocional, por lo que en este apartado el objetivo principal es dar a conocer la relación entre aprendizaje y emoción; para ello hemos de conceptualizar qué es el aprendizaje y cómo es que a nivel neurofisiológico la emoción impacta y está implícita en todo momento dentro de la cognición. Se ha investigado que no hay aprendizaje sin emoción; es decir, para que el alumno llegue a un aprendizaje significativo, debe tener una motivación que genere atención sobre lo que el docente enseña y, por ende, pueda pasar a la memoria de largo plazo.

A lo largo de este capítulo II, por tanto, desglosaremos los conceptos arriba mencionados, empezando por el concepto de aprendizaje.

La conceptualización de *Aprendizaje* tiene un sentido polisémico, puesto que cada autor en su constructo determina cuáles son los factores más importantes que influyen dentro de éste. Cada teoría sostiene que para que se dé el aprendizaje hay diversos estímulos o factores, ya sean intrínsecos o extrínsecos al individuo. A lo cual Shuell, 1986 menciona: “No existe una definición de aprendizaje aceptada por todos los teóricos, investigadores y profesionales” (Citado por Schunk, 2012, p.3).

Sin embargo, el aprendizaje se relaciona con la adquisición de conocimiento que el individuo hace suyo y que toma del entorno. A lo que Schunk (2012, p.3) desde el cognitivismo, define como: “Un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de cierta manera, el cual es el resultado de las prácticas o de otras formas de experiencia”.

Es decir, el individuo “adquiere” algo que no tenía, lo cual cambiará su estado de conocimiento en relación con lo que se adquirió o aprendió; así, sus estructuras mentales se modifican generando una nueva conducta o forma de ser. Por lo tanto, el aprendizaje es considerado como un cambio de conducta del sujeto, el cual se da a través de repetidas experiencias en la misma situación.

Por otro lado, Sousa (2002, p.80) cita: “El aprendizaje es el proceso mediante el cual adquirimos nuevos conocimientos y habilidades; donde la memoria es el proceso mediante el cual retenemos el conocimiento y las habilidades para utilizarlos en el futuro”.

Este autor hace énfasis en la memoria, y expresa que el aprendizaje es el resultado de la interacción con el entorno, en el cual se adquirieren conocimientos y habilidades, siendo la memoria un factor importante para recuperar dichos aprendizajes. De aquí la importancia de conocer los avances de la neurociencia cognitiva, la cual nos da la pauta para saber ¿cómo es que aprende el cerebro? (tema que retomaremos más adelante.); ya que a nivel fisiológico intervienen factores como la amígdala, el hipocampo, el sistema autónomo, además de segregar neurotransmisores que pueden o no ayudar en el proceso de aprendizaje efectivo.

En este sentido, los conceptos tanto de Sshunk, como el de Sousa, hacen referencia al cambio interno y que se exterioriza mediante las conductas, conocimientos o habilidades del individuo. Por lo que Schunk (1997, p.3) menciona que: “El aprendizaje es inferencial; es decir, que no lo observamos directamente, sino a sus productos. Evaluamos el aprendizaje en las expresiones verbales, los escritos y conductas de la gente”.

Por otro lado, Heredia y Sánchez (2012) comentan que:

La conceptualización de aprendizaje hace alusión a un cambio, aunque no se especifica cuánto tiempo toma lograrlo, ni cuánto se mantiene, ni si después de éste hay otros cambios. Además, se atribuye la transformación a la experiencia de la persona, esto es, el cambio se presenta después de uno o varios acontecimientos en la vida del individuo (p.3).

Aprender es modificar, adquirir conocimientos, habilidades, conductas, ideologías, formas de ser, etcétera; lo cual implica capacidades cognoscitivas, lingüísticas, fisiológicas, sociales y hasta motoras.

La psicología considera el aprendizaje como una modificación relativamente permanente del comportamiento, resultado de las experiencias de su entorno. En cuanto a la educación concierne la define como la adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos que le dan un sentido funcional a nuestra vida.

En este sentido, el aprendizaje tiene un papel sumamente importante en las personas, pues este nos permitirá relacionarnos con nuestro entorno desde lo afectivo, lo social, educativo, laboral y todo aquello que forma parte de la vida de ser humano.

## **2.2 Teorías del aprendizaje**

En el apartado anterior se trabajó sobre la posible conceptualización de aprendizaje; este constructo está relacionado con diversos factores que influyen dentro de este; sin embargo, la pregunta para el docente y demás investigadores consiste en comprender: ¿Cómo es que se da el aprendizaje en los educandos? y ¿qué factores que influyen en este?

La teoría cognitiva, de la cual se desprenden las teorías humanista y constructivista, hace referencia a los procesos de pensamiento que realiza el educando. Al respecto, cabe mencionar que la teoría cognitiva reconoce el aprendizaje como el resultado de un proceso de orden superior; lo cual implica el razonamiento, el pensamiento, la percepción y la memoria.

Schunk (1997, p.12) por tanto afirma que: “Las teorías cognoscitivas insisten en que el conocimiento sea significativo y en tomar en cuenta las opiniones de los estudiantes acerca de sí mismos y de su medio”.

Por su parte, Casassus (2008, p.82) clasifica e identifica a las teorías o distintas formas de aprender de la siguiente manera:

Línea conductista. El aprendizaje es extrínseco al alumno:

**El aprendizaje como un proceso de incremento de información (qué se aprende).** Cuando se habla de este rubro nos referimos a la educación bancaria; es decir, que el docente “deposite” información en los educandos.

En su forma más genérica, esta forma de aprender tuvo relevancia en el pasado bajo la acepción del conocimiento enciclopédico (Casassus, 2008, p.82).

**El aprendizaje como un proceso de memorización (qué se aprende + Información de ida y vuelta).** Este rubro se basa en la repetición y la práctica; es decir, cuando el docente le pide al educando que memorice algo sin que razone lo que está haciendo; por ejemplo: las tablas de multiplicar.

Este es el proceso mediante en el cual guardamos información que podríamos repetir, si alguien nos pidiera que repitiésemos. Esta forma de aprender es el tipo de aprendizaje -que en la práctica- los docentes y sistemas de educación esperan que aprendan los alumnos (Casassus, 2008, p.82).

**El aprendizaje como acción (se aprende cómo hacer algo).** De acuerdo con Casassus, (2008, p.82): “es el aprendizaje del cual se espera que *se* incorporen hechos, destrezas, competencias y métodos que pueden ser utilizados según las necesidades”. Es decir, es aquel aprendizaje que demuestra lo aprendido por medio de la práctica, cuando lo teórico es puesto en algún tipo de prueba de habilidades, conocimientos, necesidades que emergen del trabajo o de la vida misma.

Por otro lado, y de acuerdo con la teoría cognoscitivista – constructivista (el aprendizaje intrínseco al alumno) tenemos que:

Línea cognitiva:

**Aprendizaje como generación de sentido (acto de conocer).** En este proceso se incorporan informaciones en las estructuras mentales, relacionándolas con conceptos que ya teníamos.

Asociar la generación de sentido al desarrollo de conceptos científicos o literarios; profundiza la comprensión de las ideas involucradas (Casassus, 2008, p.83).

Línea constructivista:

**Aprender con la reinterpretación de la realidad (el individuo construye su conocimiento).** En este aspecto el individuo relaciona las experiencias que ya tenía con las nuevas; así mismo las reorganiza y las reinterpreta según las vivencias del educando.

Más allá del proceso intelectual, el ejercicio de la reinterpretación consciente de nuestra conexión con el mundo implica el compromiso del aprendiz con la construcción de sentido en torno a su desarrollo personal, y los ámbitos sociales y éticos (Casassus, 2008, p.83).

Como podemos observar el aprendizaje puede darse de diversas formas; sin embargo, hemos de evaluar qué tan efectivo y duradero puede llegar a ser éste utilizando cada teoría; además de plantearse el tipo de habilidades o conocimientos que queremos que los educandos adquieran para ser eficaces, íntegros, y que puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos para afrontar los diversos problemas y situaciones de la vida.

En cuanto al Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, se puso en marcha la Propuesta Curricular para la Educación Obligatoria (PCEO 2016) y el Nuevo Modelo Educativo (2017), los cuales retomaron nuevamente el “aprendizaje significativo”; que tiene un enfoque desde la teoría cognitivista-constructivista.

El aprendizaje significativo adquiere un lugar preponderante, al ser planteado para retomarse en la educación pública, básica y media superior, no solo para garantizar que el educando reciba educación de calidad; sino, además, que estos aprendizajes y conocimientos sean relevantes para la vida (SEP, 2016, p.17).

Se sabe por demás que el aprendizaje en el aula se da por distintos factores: económicos (infraestructura, recursos didácticos, condición social, etcétera); físicos (discapacidades físicas, mentales, procesos fisiológicos.); sociales (entorno); y emocionales. Cada componente es importante; y debemos considerar factores intrínsecos y extrínsecos del educando. Sin embargo, las emociones son un factor sumamente importante, por lo que la PCEO (2016, p. 41) reconoce que:

El currículo debe tener en cuenta cómo las emociones y la cognición se articulan para el aprendizaje, por lo que la función del maestro es clave para ayudar a los estudiantes a reconocer sus sistemas de motivación y cómo estos influyen en su aprendizaje (Citado por Cruz, 2017, p. 2).

En ese aspecto se identifica que la motivación intrínseca puede generar las emociones, la cual se ha de abordar desde la teoría cognitivista-constructivista, y auxiliarnos con los avances de la neurociencia cognitiva, para que los educandos puedan construir sus conocimientos y desarrollar habilidades cognitivas dentro de sus procesos mentales, donde la educación emocional toma un papel importante: “Los neurocientíficos consideran como ciencia cognitiva esta nueva disciplina, por cuanto aborda el estudio de los mecanismos cerebrales responsables de nuestros pensamientos, estados anímicos, toma de decisiones, actitudes y acciones” (Velásquez, Remolina y Calle, 2009, p. 333).



## 2.3 Neurofisiología básica del cerebro para el aprendizaje

El cerebro se encuentra dentro del Sistema Nervioso Central protegido por el encéfalo, siendo el cerebro quien controla los procesos cognitivos superiores como la memoria, percepción, lenguaje, razonamiento. De igual forma procesa, los estímulos sensoriales: tacto, gusto, oído, olfato, vista, vestibular y propioceptivo; percibiendo el entorno que le rodea. Por otro lado, también se encarga de funciones internas del organismo, como la vigilia, digestión, producción de hormonas, crecimiento, sistema inmunológico y la homeostasis (equilibrio térmico, metabólico y bioquímico para la supervivencia).

Anatómicamente el cerebro está dividido en dos hemisferios y los separa el cuerpo calloso: hemisferio derecho (Hd) y hemisferio izquierdo (Hi) que actúan de manera “cruzada”; es decir, el Hd controla parte izquierda del cuerpo y el Hi controla la parte derecha del cuerpo. En ese aspecto el Hd se relaciona con la parte no verbal, percepción, orientación espacial, conducta emocional, creatividad, percepción intuición, entre otros. Mientras el lado izquierdo está más relacionado con el aspecto lógico-matemático, lenguaje, lo abstracto, simbólico.

El cerebro humano pesa aproximadamente 1,5 kg, se resguarda dentro del cráneo y está rodeado de membranas protectoras, ubicándose en el extremo superior de la espina dorsal; además de que consume el 20% de nuestra energía.

Este órgano (cerebro) es sumamente sorprendente y ha ido evolucionando a través del tiempo, por lo cual se ha convertido en el cerebro “tri-uno”; es decir, está conformado por tres partes: el cerebro reptil que es el encargado de las funciones básicas de los seres humanos como: respirar, la digestión, la reproducción; el cerebro límbico o emocional lo poseen todos los mamíferos y se encarga de regular las emociones, por último, la parte más evolucionada, el neocórtex que se encarga del razonamiento y el pensamiento abstracto. Cuando hablamos de funciones ejecutivas superiores y de razonamiento nos estamos refiriendo a la corteza cerebral o neocórtex que es la encargada del aprendizaje.

Este último está conformado por cuatro lóbulos temporales (véase la Figura 2): Lóbulos: parietal, frontal, temporal y occipital. Sousa (2002), nos define sus funciones de la siguiente manera:

Lóbulo frontal: se ocupan de planear y pensar.

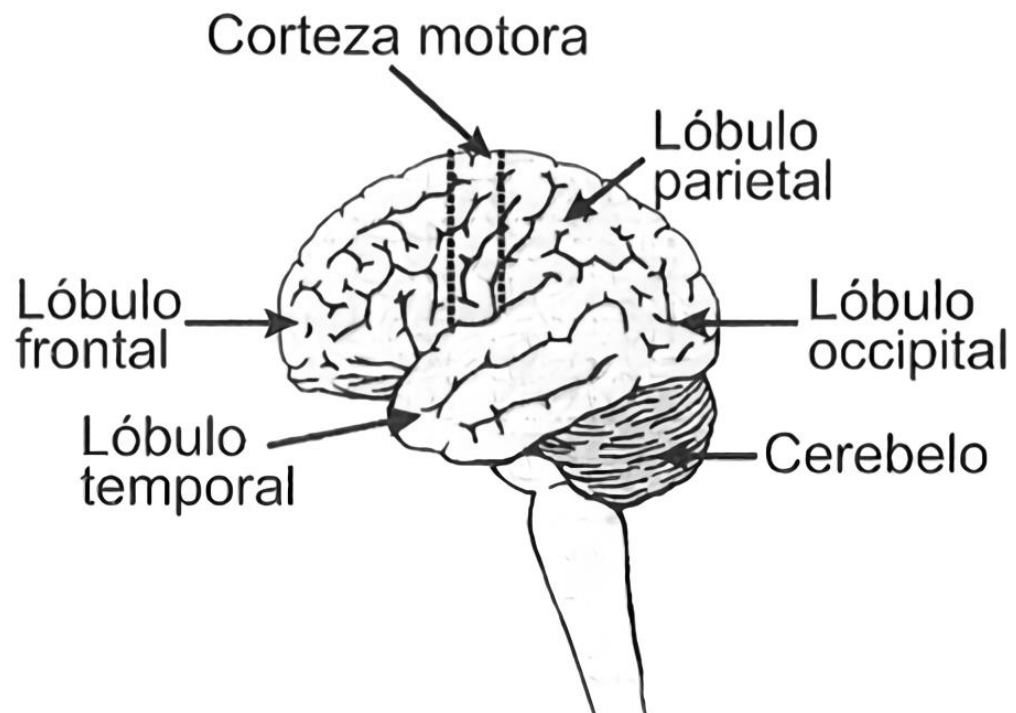
Lóbulo temporal: procesan sonidos y el habla.

Lóbulo occipital: es el encargado de procesar imágenes.

Lóbulo parietal: se encarga de la orientación, el cálculo y ciertos tipos de racionalización (Sousa, 2002, p.16-17).

**Figura 2.**

**Estructura del Cerebro.**

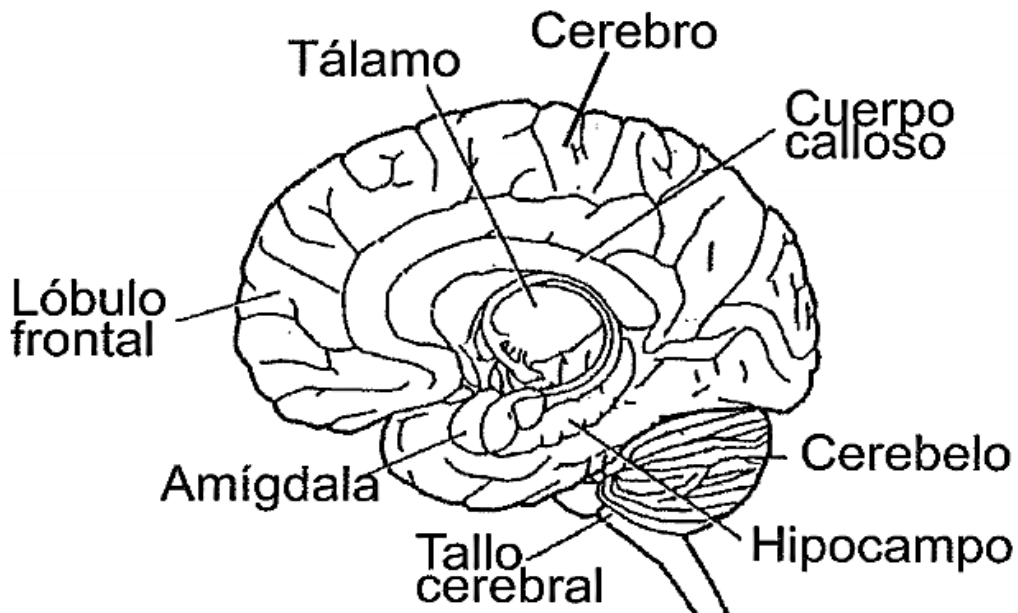


Fuente: imagen 2.1. Citado por Sousa (2002). Cómo aprende el cerebro. [Imagen]. p.16.

A continuación, se muestra el sistema límbico que está conformado por: cuerpo calloso, tálamo, área septal, hipotálamo, amígdala, mesencéfalo.

Figura 3.

Corte transversal del Cerebro.



Fuente: imagen 2.1. Citado por Sousa (2002). Cómo aprende el cerebro. [Imagen]. p.17.

El sistema límbico está muy relacionado con el aprendizaje y el neocórtex, Ortiz (2015) cita:

Hay una relación entre sistema emotivo y el cognitivo, unidos a través de una gran red canales de circulación en ambas direcciones. El sistema límbico da un colorido emocional, cambiando en gran medida las percepciones conscientes; y viceversa, que mediante la corteza prefrontal (sistema consciente), el sujeto ejerce una influencia de conciencia sobre las emociones generadas por el sistema límbico (p.43).

La razón y la emoción trabajan en conjunto para la toma de decisiones, capacidad de respuesta y resolución de problemas, a los que están ligados las relaciones interpersonales, conductas disruptivas. Si existe un buen funcionamiento de ambos (razón- emoción), propiciará un buen bienestar psicológico y, por lo tanto, un, buen rendimiento académico.

Sin embargo, hay tres partes del sistema límbico que Sousa (2002, p.18) menciona que están implicadas en el proceso de aprendizaje y memoria:

El tálamo: Toda la información sensorial que ingresa al cerebro pasa primero por el tálamo, siendo dirigido a otras partes del cerebro para su procesamiento adicional.

El hipocampo: Consolida el aprendizaje y la conversión de información de la memoria activa a través de señales eléctricas a las regiones de memoria a largo plazo. Así, revisa la información transmitida a la memoria activa y la compara con las experiencias almacenadas. Este proceso es esencial para la creación del significado.

La amígdala: Está anexa al extremo del hipocampo, cumpliendo una función importante en las emociones, en especial la emoción del miedo. Si se estimula la amígdala puede causar ira, temor o placer. En situaciones emocionales, la amígdala incrementa la activación del cerebro y este incremento afecta al hipocampo, facilitando la consolidación de los recuerdos emocionales explícitos. En el aprendizaje está relacionada con la atención, la memoria, motivación, percepción.

Cerebelo: Que además de controlar movimientos se encarga del procesamiento cognitivo porque coordina y armoniza nuestros pensamientos, emociones, sentidos y recuerdos.

En resumen, evolutivamente el cerebro tri- uno crece de atrás hacia adelante, donde el cerebro reptílico es la base (funciones básicas de supervivencia). Después está el sistema límbico (cerebro emocional) siendo su estructura más importante la amígdala cerebral donde se procesan las emociones; y encima está la corteza cerebral. Por tanto, físicamente la emoción apoya la cognición, por lo que el sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral impactando directamente en el aprendizaje.

En la biología del aprendizaje cuando un estímulo sensorial llega a nosotros, entra por el tálamo y este lo manda a la amígdala y al lóbulo frontal; sin embargo, el tálamo codificará qué tipo de información está llegando a él. Si es una situación de peligro o estrés, mandará la señal a la corteza cerebral y se activará “modo defensa” y dejará de procesar todo lo cognitivo para poner el cuerpo en alerta activando el modo supervivencia, dificultando así el aprendizaje.

Por eso resulta importante conocer la anatomía del cerebro emocional y racional, ya que ambos convergen e influyen directamente en el proceso de aprendizaje del educando.

## **2.4. Implicación de las emociones en el proceso de aprendizaje y el contexto educativo**

Ahora ya sabemos qué es el aprendizaje, las emociones y sus teorías; y podemos visualizar cómo es que ambas influyen dentro de este en el aula; es decir, cuál es la correlación que hay entre las emociones y el aprendizaje.

Desde hace mucho tiempo la educación formal dejó de lado las emociones, pues éstas son consideradas como subjetivas, ya que se piensa que ese tipo de educación se da dentro de los hogares; sin embargo, gracias a los avances de la neurociencia, se ha demostrado que están ligadas íntimamente con los procesos cognitivos del ser humano y que forman parte de todas las áreas de desarrollo de los individuos.

En este sentido, Pérez y Redondo (2006) menciona:

Las emociones incluyen una evaluación de las implicaciones que la situación o evento tiene para el organismo que le permite efectuar una valoración de la situación en la que entran en juego las diferencias individuales, las cuales pueden estar sujetas a un procesamiento controlado o voluntario de información, que orienta la toma de decisiones partiendo de un chequeo de atribución causa-efecto, discrepancia entre lo ocurrido y lo esperado, la facilitación de metas, la urgencia de responder ante el evento que está siendo valorado (Jiménez y Mayo, 1989) interviniendo en todos los aspectos de la memoria, la motivación, y razonamiento, lo que revela que la toma de decisiones está más afectada por el carácter emocional que racional (Citado por Velásquez et al; 2009, p.7).

Así pues, las funciones ejecutivas superiores como memoria, atención, percepción, lenguaje y razonamiento se ven afectadas por las emociones; al estar ligadas y no haber buen manejo de ellas, la función cerebral no será exitosa; lo cual repercutirá en los procesos de aprendizaje.

En distintos niveles de análisis, hemos descubierto que las emociones se encuentran en el centro de aprendizaje. Por ejemplo, sabemos que el estrés y el miedo constante afectan el funcionamiento normal de las conexiones neurofisiológicas en el cerebro y dificultan el aprendizaje (Casassus, 2008, p.87).

Al hablar de neurofisiología del cerebro, hablamos de las partes que lo conforman; sin embargo, el sistema límbico está muy implicado en los procesos de aprendizaje, pues este se conforma por partes como la amígdala, el hipocampo, tálamo, hipotálamo, y cuerpo calloso; y que, al verse alteradas las emociones, estos componentes del cerebro no tienen un desempeño óptimo.

Sabemos que dentro del cerebro se encuentra lo que conocemos como sistema límbico, el cual está compuesto por las amígdalas y el hipocampo, y que a esta parte del cerebro también se le conoce como cerebro emocional,

Cuando estas conexiones resultan dañadas debido a la tensión y/o al miedo, el juicio sufre, así como el desempeño cognitivo (OCDE, 2003, p.80).

A su vez, las conexiones neurofisiológicas se realizan por medio de neurotransmisores como: dopamina, serotonina, endorfinas, cortisol, adrenalina, noradrenalina, entre otras; que si se segregan de manera anormal como lo es el cortisol en el estrés, puede impedir que las funciones mentales superiores no realicen su trabajo de manera funcional.

Zull (2002) menciona que, “Si el educando tiene mucho estrés o miedo, se le produce una inhibición cortical, lo cual afecta sus procesos de procesamiento superior, y las capacidades ejecutivas de los lóbulos frontales” (Citado por Casassus, 2008, p.87).

Es por ello que las emociones desagradables como lo pueden ser la ira, tristeza, depresión, etcétera; influyen en el aprendizaje, ya que éstas pueden paralizar la capacidad cognitiva y no retener la información que el educador está transmitiendo al educando, pues se activa el modo defensa o supervivencia.

Sin embargo, también existen neurotransmisores que tienen un efecto benéfico como lo es la dopamina y la acetilcolina que ayudan a la regulación de la memoria, procesos cognitivos y la toma de decisiones. Este tipo de neurotransmisores pueden generarse con la “motivación” dentro del aula para el aprendizaje.

Hemos encontrado suficientes antecedentes de que tanto los neurotransmisores dopamina como acetilcolina incrementan los aprendizajes en los estudiantes. Cuando podemos ordenar una nueva información en una conexión ya existente, es decir, aprender algo nuevo, estos dos agentes no sólo refuerzan nuestra concentración, sino que proporcionan además satisfacción y, tal cual lo afirmaba Comenius, allá por el siglo XVII: todo aquello que nos produce complacencia, agrado o contento en nuestras instancias de aprendizaje, queda reforzado en nuestra memoria. Podemos remarcar entonces la importancia no solo de los conocimientos previos sino también de lo valioso que es estudiar algo que agrade (De la Barrera et al; 2009, p. 4).

La dopamina puede utilizarse para mejorar el aprendizaje, ya que aumenta la motivación, la memoria y la atención a través de sentimientos placenteros.

Hemos llegado a un punto crucial, puesto que la motivación es pieza clave para el aprendizaje ya que, según Casassus (2008, p.89), “La relación del alumno con la materia a aprender es emocional: le interesa, no le interesa, le gusta, no le gusta, lo afecta, no lo afecta”. Es decir, no se aprende aquello que no es vital ni interesante para el individuo, así tenemos que el cerebro solo aprende al

emocionarse y desde el punto de vista científico se ha demostrado que este no aprende sin emoción; y, por otro lado, tampoco se aprende en un ambiente de miedo o estrés.

Dentro de la situación pedagógica hay que tener en cuenta dos elementos primordiales: el docente y el educando, pues ambos han de recibir educación emocional; sin embargo, según Casassus (2008, p.88), intervienen dos aspectos cruciales:

La acción cognitiva: ¿qué tanto conoce el docente lo que está enseñando a sus alumnos?

La acción emocional: ¿cómo interpreta sus emociones, las emociones de sus alumnos hacia lo que está enseñando?

En este sentido podemos hablar del aprendizaje significativo; ya que al respecto Díaz-Barriga y Hernández Rojas (2010) señalan:

Que para que “ocurra” el aprendizaje significativo, el alumno debe relacionar la información de modo no arbitral y sustancial la nueva información con los conocimientos y experiencias previas y familiares que posee; tener disposición, actitud y motivación para aprender; y, en lo que compete al docente, que la naturaleza de los contenidos y materiales que estén bien elaborados, desde el punto de vista instruccional y que posean significado potencial y lógico. Para esto debe: a) Presentar de los contenidos de manera progresiva: de lo más general e inclusivo a lo más detallado y específico; estableciendo al mismo tiempo relaciones entre contenidos del mismo nivel; b) Elaborar cada uno de ellos mediante la introducción de información detallada y cada vez más compleja y c) Activar los conocimientos previos mediante preguntas de reflexión, análisis de casos, elaboración de mapas conceptuales (Citado por Cruz, 2017, p.4).

El docente, en este aspecto, ha de desarrollar competencias referentes a la motivación, tendrá que motivar, emocionar al alumno para despertar su interés –*Enamorar al alumno de lo que se está enseñando*–, puesto que la teoría cognitiva sobre la cual se basa este trabajo indica que el aprendizaje depende de lo que ocurre en el interior del alumno; por lo que la tarea del docente será transformar las emociones desagradables de los alumnos en interés; además, también tiene la responsabilidad de generar un buen ambiente emocional dentro del aula y a su vez ayudar a sus alumnos a la gestión de emociones por medio de la educación emocional; dicha tarea es ardua y requiere de mucho compromiso, de la introspección y la adquisición de nuevas competencias emocionales, ya que de no hacerlo se puede generar situaciones donde las emociones desagradables sean una constante; y no es malo sentir las, pero se necesita una gestión de ellas para

la toma de decisiones y motivar a los alumnos para que vean la escuela, el aula y el aprendizaje como algo bueno y que no les genere estrés o miedo.

En este aspecto, la OCDE (2007, p.101) comenta que, si en una escuela hay profesores y estudiantes agresivos, materiales educativos incomprensibles como lo son los libros de textos, ejercicios didácticos o computadoras; dichos factores pueden provocar estrés y por lo tanto secreción de cortisol. (El cortisol a niveles altos puede matar neuronas, lo cual dificulta el aprendizaje).

Para finalizar, hemos de precisar que las emociones en el aprendizaje están íntimamente ligadas, desde el aspecto fisiológico del cual directamente no tenemos injerencia, pero que podemos gestionar por medio de la educación emocional; hasta los factores extrínsecos o entorno de los educandos; es decir: el clima del aula, la relación entre alumno-maestro; relación entre pares; la motivación de la enseñanza del docente (vocación a la docencia); todos ellos implican las emociones.

A lo cual Gómez (2004, p.157) afirma que si un docente quiere que su alumno aprenda algo debe tener presente cómo el sentimiento hacia el educador, la escuela y la materia interaccionan para procesar la nueva información; y que, si éste “percibe el ambiente o clima de la clase como inseguro, hostil o amenazante en lugar de estimulante, excitante o retador, experimentará una interferencia emocional en su intento por aprender (Citado por Cruz, 2017, p.2).

En definitiva, cuando hablamos de escuela, aprendizaje y emociones, hablamos de *la relación* existente entre los miembros del aula, respecto de lo cual Casassus (2007) menciona que:

Cuando hablamos de relaciones, se hace referencia al tipo de conexión que une a una persona consigo mismo o que la une a otra u otras personas. Cuando una persona se conecta con uno mismo, se conecta con otra persona, entonces está en una relación. Cuando la relación es más profunda y perdurable, hablamos de vínculos (p.241).

#### **2.4.1 Motivación, atención y memoria**

*Sin emoción no hay curiosidad, no hay atención, no hay aprendizaje, no hay memoria.*

Francisco Mora.



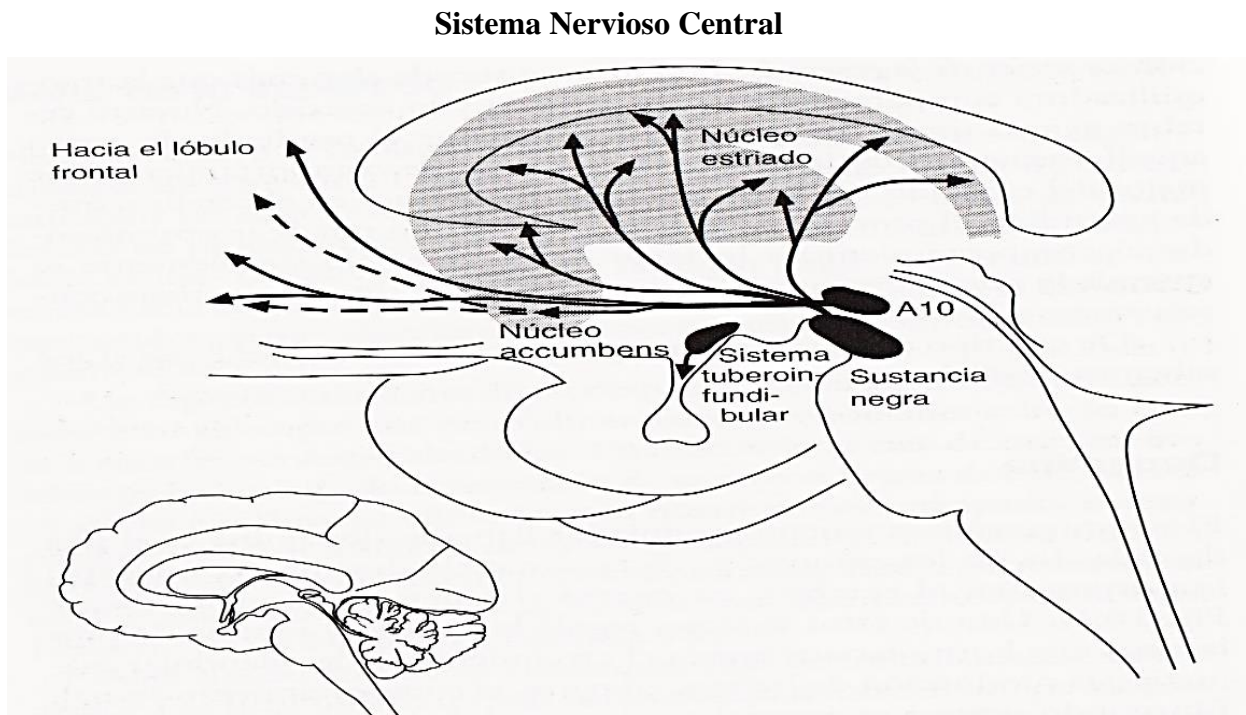
### 2.4.1.1 Motivación

La motivación en el aprendizaje es esencial, pues genera en el alumno la capacidad de darle sentido a lo que aprende. Por ejemplo, no es lo mismo que un educando haga las cosas por el “tener que hacer algo”, que por el “querer hacer algo”, por ello el docente ha de despertar el interés en el alumnado.

Gracias a la neurociencia cognitiva, el día de hoy se sabe que a nivel neurofisiológico el cerebro busca y calcula predicciones; Guillen (2014) comenta:

Si el resultado de una acción mejora, se libera dopamina, un neurotransmisor que interviene en diferentes circuitos neurales (ver figura 1). La novedad estimula nuestro cerebro porque las recompensas inesperadas permiten liberar dopamina y se facilita el proceso de aprendizaje. Este sistema dopaminérgico también se activa mucho al realizar actividades sociales. Por lo que Anna Forés y Marta Ligoiz (2009), mencionan: “[...] no podremos ser efectivos en el aprendizaje si no somos afectivos” (p.4).

**Figura 4.**



Fuente: Imagen 2.3. Citado por Guillen (2014: párr.3). *La motivación escolar: siete etapas clave*. [Imagen]. Recuperado de: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/09/18/la-motivacion-escolar-siete-etapas-clave/>

Con seguridad, si el alumno tiene “motivación para aprender” le generará una “emoción” y al producirse ocurrirá un aprendizaje que perdurará por más tiempo.

No existe ninguna actividad que se desarrolle sin motivos, por lo tanto, la voluntad tiene que iniciarse necesariamente a partir de algún aspecto incitador, de motivo, debe estar encaminada a satisfacer alguna necesidad de aprendizaje, independientemente de la forma psicológica concreta en que se manifiesta (aspiración, ideal, convicción, entre otros) (Ortiz, 2015, p.213).

Mediante la motivación, el alumno encuentra un objetivo y, por lo tanto, una necesidad de aprendizaje; esto a su vez generará “atención” o focalización en lo que el docente enseña.

Pero ¿cómo es que el docente genera esa motivación? Guillen (2014 p. 5-21) nos habla de algunos pasos para motivar al alumno:

1. Crear curiosidad en el educando. En los inicios de clase o de las unidades didácticas correspondientes es imprescindible hacer presentaciones activas y variadas que pueden alternar visualizaciones de videos, planteamientos de preguntas al modo socrático clásico, utilización de anécdotas o ejemplos adecuados, etc.
2. Conocer los intereses de los alumnos. Realizar una evaluación cada vez que se comienza un tema o un curso, es preciso conocer a los alumnos para llevar a cabo este paso.
3. Crear retos. Salir de la zona de confort y en este proceso el papel del profesor como gestor del aprendizaje guiando al alumno y analizando los errores cuando aparezcan es esencial. El alumno puede y debe aprender a controlar el estrés perjudicial.
4. El alumno como centro y constructor de su aprendizaje; es decir, el profesor cede parte del protagonismo al alumno, habla menos y escucha más porque en el aula aprendemos todos. La utilización de estrategias educativas como el aprendizaje basado en proyectos o el basado en la resolución de problemas se nos antoja esencial.

Como visualizamos, la motivación es esencial y, en ella, están implicadas las emociones, por tanto, una correcta gestión de emociones dentro del aula, un profesor que ama lo que hace y que puede motivar a sus alumnos de esta manera, hace que los aprendizajes sean perdurables en sus alumnos (en donde están implicadas la atención y la memoria). De ahí la importancia de la motivación y la emoción que sienta el alumno y el docente sobre lo que sucede dentro del aula. La educación emocional desarrolla las competencias emocionales en los actores del proceso

educativo, que son necesarias para desarrollar la inteligencia emocional, puesto que solo así se pueden lograr los objetivos que anteriormente mencionamos.

### ***2.4.1.2 Atención***

Nuestro cerebro está en constante búsqueda de lo novedoso, atento de los cambios que suceden en su entorno. Al encontrarse con este tipo de estímulos inmediatamente se focalizará en aquello que ha despertado su interés y, por el contrario, un ambiente pasivo y sin motivación causa desinterés y falta de atención en el individuo: “Un medio ambiente que contiene sólo estímulos predecibles y repetitivos (como algunos salones de clases), disminuye el interés del cerebro en el mundo exterior y lo tienta a buscar sensaciones en el mundo interior” (Sousa,2002, p.27).

Este interés del que hablamos se canaliza en la “atención”, pero ¿qué es la atención? Ortiz (2015, p.76) menciona que la atención “es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales”.

Por lo que, toda la información que llega al educando entra por el oído, el olfato, la vista, el tacto o el gusto; el cerebro procesa dicha información y, si le es relevante, busca canalizarla de alguna forma, centrándose en el estímulo que ha generado dicha reacción.

La atención ayuda a diversos aspectos del ser humano, pero para el aprendizaje dentro del aula resulta fundamental, ya que con ella se pueden lograr los objetivos planteados por el docente. Por otro lado, la atención está determinada por factores conductuales y manifestaciones neurofisiológicas, lo cual orienta la energía hacia su objetivo o meta.

Sin embargo, además de los estímulos repetitivos y predecibles que causan desinterés o alteraciones en la atención, Ortiz (2015, p.77) menciona que existen otros factores que producen esta situación, como lo son la fatiga, estrés, emociones diversas, trastornos de conciencia, la afectividad, y el daño orgánico cerebral.

La atención se centra más en las situaciones negativas que en las positivas que acontecen al individuo; Chabot y Chabot (2009, p.58), con base en estudios que realizó un equipo de investigadores, afirman que: “parece que estamos biológicamente programados para detectar más fácil y rápidamente lo negativo que lo positivo”.

Por lo que, cuando percibimos situaciones de peligro como lo son personas agresivas, o que nos pueden hacer algún daño, nuestra atención solo se enfoca al estímulo, perdiendo atención sobre aquello que realizamos. En el aprendizaje pasa lo mismo, por tanto, la relación entre pares, alumnos-docentes ha de ser cordial.

A nivel pedagógico, una herramienta para generar dicha atención y motivación es el “aprendizaje significativo”.

Antunes (2005, p. 17) menciona que:

El aprendizaje significativo es más eficiente para estimular el aprendizaje de un estudiante que en un trabajo educativo en el que solo se eche mano de los recursos de un aprendizaje mecánico, que los problemas de atención puedan ser corregidos o minimizados cuando se involucra al estudiante en procedimientos que despiertan su sentido de coherencia, cuando se le motiva o interesa, y que la educación emocional, siempre y cuando el individuo no quede a su arbitrio, puede ayudarlo a reconocer sus estados emocionales y a manejar eventuales explosiones, si efectivamente desea hacerlo (Citado por Ortiz, 2015, p.77).

El docente ha de diseñar y poner en práctica estrategias que despierten el interés del cerebro de sus alumnos: que asocien lo nuevo con lo viejo; que haya coherencia entre los desafíos de la vida y lo que se está aprendiendo; juegos didácticos, dinámicas de grupo; además de las estrategias de Guillen (2014) mencionadas en “la motivación”; sin embargo, la estrategia central en este trabajo es “la educación emocional para desarrollar inteligencia emocional” de la cual hablaré en los capítulos posteriores.

#### ***2.4.1.3 Memoria***

Al revisar los temas anteriores, motivación y atención encontramos cómo las emociones están implicadas en el proceso de aprendizaje; por otro lado, hemos visualizado algunas técnicas didácticas que se pueden emplear para emocionarnos como docentes y, a la vez, motivar a los alumnos. Una vez que el alumno se siente motivado, el docente no tiene por qué pedir que preste atención, el alumno por sí mismo se enfocará en el proceso de aprendizaje.

Ahora bien, ya que se ha hablado de esto, el aprendizaje ha de ser almacenado en algún lugar de nuestro cerebro. Para entender este procedimiento hemos de comprender que la memoria es una función ejecutiva imprescindible para nuestra supervivencia, pues ahí se almacenan

nuestros recuerdos más remotos hasta los más recientes, lo que nos permiten saber cómo actuar o qué hacer ante las diversas situaciones que nos presenta la vida.

Enciso (2004, p.4) define la memoria como: “Una actividad mental o conjunto de procesos conscientes destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados, en estrecha relación con el grado de interés, atención, y adecuada operatividad del cerebro” (Citado por Ortiz, 2015, p.80).

Por su lado, Inhelder (1968) menciona que la definición de memoria se refiere:

Al recuerdo de acontecimientos específicos y bien localizados en el espacio y en el tiempo, y éste posiblemente es el sentido más claro que tiene el término memoria, tal y como lo empleamos corrientemente. En cambio, las adquisiciones de carácter más general como los objetos que dejan de estar a la vista siguen existiendo o que el número de elementos de una colección se conserva, aunque cambiemos la disposición; serían ejemplos de memoria en sentido amplio (Citado por Delval, 2014, p.10).

Todo lo que aprendemos es almacenado en nuestro cerebro, pero hemos de tener en cuenta que no todo aquello que acontece en nuestra vida se aprende como tal. En el proceso educativo, no solo basta con que salgan palabras de la boca del docente, o que los alumnos realicen ciertos trabajos para que estos queden plasmados en su memoria. Va más allá de eso, en este proceso se encuentran implicados diversos factores, como el papel del sistema límbico encargado de regular las emociones.

Souza (2002) hace referencia a que la memoria tiene distintas etapas:

Memoria a corto plazo: término usado por los neurocientíficos cognitivos para incluir las etapas de la memoria temporaria que lleva a la memoria estable o de largo plazo. La memoria a corto plazo incluye principalmente la memoria inmediata y la memoria operativa (p.55).

**Memoria a corto plazo.** (Hipocampo). Recientemente se ha descubierto que tenemos dos memorias temporarias, estas memorias funcionan desde el inconsciente y el consciente.

**Memoria inmediata.** Surge del inconsciente guardando datos, como máximo, 30 segundos; así, el individuo determinará si la información recibida es o no importante dependiendo de sus experiencias. Si para el individuo la información recibida (en 30 segundos) es relevante o importante pasará a la siguiente etapa de la memoria, si resulta irrelevante la desechará.

**Memoria operativa.** Esta es la segunda memoria temporaria, donde ocurre el procesamiento consciente, aquí se construyen y reorganizan las ideas que pueden ser almacenadas

en la memoria de largo plazo. La información será procesada en el lóbulo frontal (si dividimos el cerebro en hemisferios, entonces serían: lóbulo frontal izquierdo y lóbulo frontal derecho). La duración de esta memoria depende de la edad de los individuos, así lo determinó Hermann (1850-1909), quien llegó a la conclusión siguiente (ver tabla 2.1).

**Tabla 2.1 Cambios en la capacidad de memoria operativa producidos por la edad**

Edad aproximada	Capacidad de la memoria operativa en cantidad de grupos		
	Mínimo	Máximo	Promedio
Menor de 5 años	1	3	2
Entre 5 y 14 años	3	7	5
Mayor de 14 años	5	9	7

Fuente: Tabla 2.1. Citado por Sousa (2002, p.45). Cómo aprende el cerebro. [Cuadro comparativo].

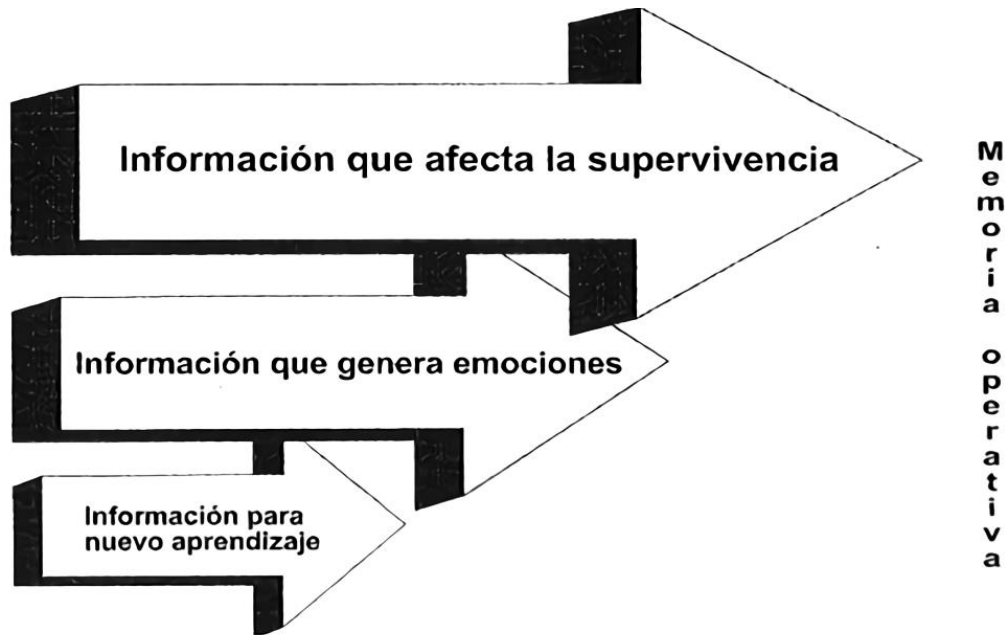
Sin embargo, Russell (1979) demostró que, para los adolescentes, esta memoria dura entre 5 y 10 minutos. Estos son los llamados tiempos de atención en los alumnos, aunque un adulto puede procesar un elemento en la memoria operativa hasta 20 minutos sin fatigarse y perder la concentración; Sousa (2002, p.47) cita que, pasado ese periodo de atención, es recomendable:” En lugar de pensar en el elemento, la persona puede pasar a emplearlo de manera física o hacer distintas conexiones con significados diferentes. Si no se hace otra cosa con el elemento es posible que sea eliminado de la memoria operativa”

Por lo tanto, la información al ser desechada por esta memoria no pasará a la memoria de largo plazo, que es lo que se busca dentro de las aulas escolares.

De ahí la importancia de motivar al alumno, de hacer significativo su aprendizaje, de emocionarlos para que esta información sea vital para el educando y el cerebro lo detecte como esencial para su supervivencia y, así, pase a la siguiente etapa de la memoria.

**Figura 5.**

**Información que se almacena en la memoria operativa.**



Fuente: Imagen 2.4 Sousa (2002, p. 45). *Cómo aprende el cerebro*. [Imagen].

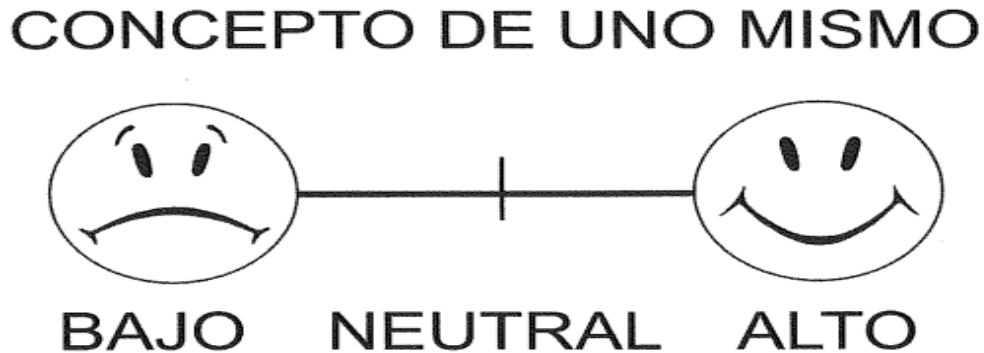
### **Memoria de largo plazo.**

En el apartado anterior hablamos de la memoria operativa, la cual va a determinar si la información será transmitida a la memoria de largo plazo o deberá eliminarla; puesto que el conocimiento ocupa lugar y el cerebro ha de determinar cuál es la información relevante que pasará a la memoria de largo plazo (neocórtex).

El cerebro suele almacenar permanentemente la información que tiene valor de supervivencia o aquella que causa alguna emoción impactante en el individuo, por ello la información, que el docente quiere que sus alumnos almacenen, ha de tener sentido y significado. Sin embargo, a nivel emocional, también influye el concepto que se tenga de sí mismo para el proceso de aprendizaje; es decir, el alumno guarda recuerdos sobre experiencias pasadas. Por ejemplo, si en un momento determinado un docente le dijo al alumno que “era un tonto”, esta experiencia queda grabada, teniendo un concepto de sí mismo muy bajo; o, en su defecto, si alguna vez un alumno logró pasar un examen con un buen promedio, su concepto de sí mismo puede ser alto. Así lo menciona Sousa (2002, p.54). (Véase fig.6).

**Figura 6.**

**Autoconcepto y aprendizaje.**



Fuente: Imagen 2.5 Sousa (2002, p.54). *Cómo aprende el cerebro*. [Imagen].

Si el alumno tiene experiencias negativas pasadas, almacenadas en su memoria, no querrá participar en la actividad de aprendizaje, lo cual bloqueará la recepción de la información; al respecto, Sousa (2002, p.55) indica: “Cuando un concepto lucha contra una emoción, casi siempre gana la emoción; por supuesto, es posible que el sistema racional (lóbulo frontal), venza las emociones; pero, en general, eso toma tiempo y esfuerzo consciente”.

Como podemos observar, las emociones influyen directamente en la memoria; es decir, las emociones afectan el procesamiento de la memoria. Una de las principales funciones del cerebro es la supervivencia, si este detecta amenazas y genera emociones negativas, el cerebro segregará un exceso de adrenalina o cortisol, cancelando las actividades que en ese momento son consideradas innecesarias, centrando la atención en el estímulo amenazante.

Sousa (2002) indica que las emociones poseen una alta prioridad cuando un individuo responde emocionalmente a una situación; el sistema límbico más antiguo (estimulado por la amígdala), cumple una función más importante y se suspenden los procesos cerebrales complejos. Esto sucede porque el hipocampo es susceptible a las hormonas del estrés que pueden inhibir el funcionamiento cognitivo y la memoria a largo plazo (p.44).

Aunque en situaciones positivas o de emociones agradables sucede lo contrario; es decir, se segregarán ciertas sustancias por medio de la amígdala que ayudarán al fortalecimiento de la



memoria. Así, tenemos que la emoción es una fuerza poderosa incomprendida que afecta el aprendizaje y la memoria.

Daniel Goleman (1995) ya hablaba sobre los efectos de las emociones sobre el aprendizaje, lo que una persona siente sobre su situación de aprendizaje, determina la cantidad de atención que se le dedica (Citado por Sousa, 2002, p.44). Por ende, hemos de gestionar nuestras emociones correctamente como docentes, así como enseñarles a los educandos a hacerlo de manera inteligente; generando un ambiente escolar sano emocionalmente.

Los estudiantes deben sentirse física y emocionalmente seguros antes de concentrarse en el plan de estudios (Sousa, 2002, p.44).

Para ello, Goleman (1995) recomienda ayudar a que los alumnos controlen impulsos, desarrollen resiliencia, aprendan a expresar sentimientos, manejar relaciones interpersonales e intrapersonales, y reducir el estrés.

Ortiz (1999) propone una guía para aumentar la habilidad de la memoria

- Lograr un compromiso emocional con el objetivo de aprendizaje, para crear una fuerte memoria emocional relacionada con este.
- Focalizar en los conceptos o temas.
- Utilizar el conocimiento previo para afianzar y luego a completar con detalles.
- Utilizar la narración para recordar mejor.
- Utilizar el humor ya que lleva a sentimientos positivos.
- Utilizar visualización: imaginar escenas que luego se asociarán y quedarán en la memoria.
- Utilizar música (citado por Ortiz, 2015, p.85).

Finalmente podemos concluir que la motivación, la memoria y la atención son ejes centrales para un buen rendimiento académico, estos tres factores constituyen la adquisición e interiorización del conocimiento; así que la capacidad de captar la atención del educando, por medio de la motivación es el paso previo para la memorización y, por ende, se da el aprendizaje,

por lo tanto la educación emocional forma parte de la motivación que el alumno tenga para seguir con sus estudios y lograr los aprendizajes esperados dentro del aula.

A continuación, en los siguientes capítulos, hablaremos de la educación emocional, lo que nos ayudará a cumplir el objetivo de la gestión de emociones para generar emociones positivas y potenciar el aprendizaje de los educandos.

## Capítulo III. La educación emocional

### 3.1 Concepto y objetivos

En este capítulo abordaremos la educación emocional, así como los objetivos que persigue esta. Se analizarán las competencias emocionales que el docente y el alumno han de desarrollar y así lograr IE, siendo esta uno de los objetivos que busca la educación emocional. Por otro lado, se hablará de cómo es que este tipo de educación impacta directamente dentro del aula y el rendimiento académico de los educandos. Desde esta perspectiva se busca concientizar al docente sobre la influencia que tiene sobre sus alumnos, lo cual conlleva a buscar un ambiente de armonía dentro del aula, utilizando la educación emocional como una estrategia, y de manera colateral lograr un mejor rendimiento académico en los estudiantes

Según Mestre (2012, p. 189) la finalidad de la educación es, de manera general, promover el desarrollo del ser humano, lo cual ha de ayudar a los individuos a integrarse a una sociedad para que esta se perpetúe. Para ello, la educación formal busca una sociedad desarrollada donde sus integrantes adquieran ciertos conocimientos y competencias intelectuales. Sin embargo, en ese sentido, Vander Zanden (1986) comenta: “Defendemos que en esta participación eficaz no sólo se deben contemplar pensamientos y acciones, sino también sentimientos y emociones”.

La sociedad es muy cambiante y los conocimientos intelectuales, que son fundamentales el día de hoy, en un futuro pueden ya no serlo; no obstante, los sentimientos y las emociones son una constante; por lo que sería benéfico poner la emoción al servicio de la razón. La educación emocional para desarrollar la Inteligencia Emocional<sup>8</sup> (IE) puede ser una herramienta útil que ayude a la educación formal a potenciar la capacidad de adaptación y flexibilización; además ésta, como hemos visto en los capítulos anteriores, tiene gran impacto sobre el aprendizaje y, por ende, en el rendimiento escolar.

Por otro lado, la educación emocional está justificada por los requerimientos establecidos en el *Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación del siglo XXI de la UNESCO*, publicado con el título de *La educación encierra un tesoro* (Delors, et al, 1996), que basa la educación en cuatro pilares:

---

<sup>8</sup> IE: Inteligencia Emocional

- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.
- Aprender a vivir juntos.
- Aprender a ser.

Por lo que aprender a vivir juntos y aprender a ser atañen a la educación emocional, esto debido a que ambos puntos comprenden la interacción del ser humano consigo mismo y su entorno. A lo que Bisquerra (2003) cita:

<Conócete a ti mismo> ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las emociones y la relación con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación (p.26).

Pero ¿qué es la educación emocional? Bisquerra (2003) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarle para la vida, todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.27).

La educación emocional forma parte de la educación integral del ser humano, además de ser una respuesta a las necesidades de formación de los alumnos; por lo cual ha de ser incluida en el currículo escolar y a lo largo de toda la vida de los individuos. Este tipo de educación resulta ser una manera de prevención de drogas, estrés, ansiedad, depresión, violencia, etcétera; pues este tipo de situaciones se presentan en el ambiente escolar.

Por otro lado, Bisquerra (2003, p.23) comenta que la educación emocional está fundamentada en “los movimientos de renovación pedagógica (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva,) la educación psicológica, la educación para la carrera, la educación moral, las habilidades sociales, educación para la salud, orientación para la prevención y el desarrollo humano”. Dichos movimientos están en la búsqueda de una educación integral y no sólo intelectual, por lo que la educación emocional resulta ser una herramienta eficaz en este ámbito.

Los objetivos de la educación emocional, según Bisquerra (2003, p.29) serían los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

En relación con la educación emocional y el aprendizaje; ésta puede ayudar a regular los siguientes aspectos, presentes en el proceso educativo:

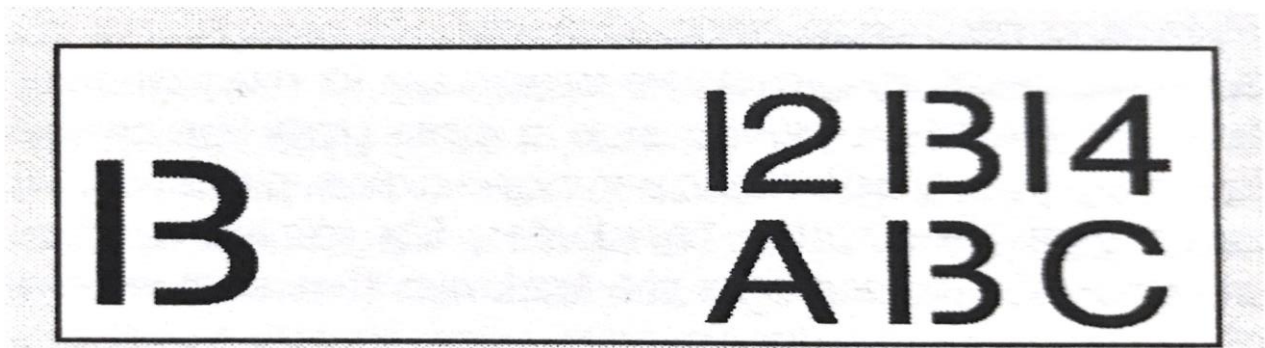
**Emoción-atención.** La atención como lo hemos visto en capítulos anteriores es la piedra angular del aprendizaje; por lo que, Chabot y Chabot (2009, p.57) comentan que: “Se ha demostrado que las emociones tienen impacto sobre los mecanismos de atención. Se ha descubierto que los elementos cargados negativamente tienen el poder de captar nuestra atención”.

La educación emocional puede ayudar a regular el clima en el aula escolar, al hacer que haya armonía entre los educandos. En este aspecto, si el docente logra identificar sus propias emociones y las de sus alumnos, crea un ambiente de confianza y seguridad en el aula; aunado a estrategias didácticas como el aprendizaje significativo y otras herramientas de motivación, los educandos, por tanto, podrán centrar su atención en el proceso educativo. Al contrario, si en el aula están presentes, de manera constante, estímulos negativos (presión por parte del docente, relaciones negativas entre pares, contenidos educativos aburridos o sin sentido), el cerebro del alumno se centrará en ese estímulo, puesto que en el contexto primitivo estamos ante una situación que genera una reacción de huida o enfrentamiento, ya que esto representa peligro; así, nuestro cerebro se prepara para hacer frente al agresor o huir, centrando la atención en aquello que representa peligro y no en lo que el docente enseña.

**Emoción-percepción.** Cada individuo puede percibir los acontecimientos de diversas maneras, esto dependerá de la información que, a nivel cognitivo, haya recibido del entorno; por ende, en diversas ocasiones cuando a un individuo se le pregunta cómo es que ve o piensa de cierta situación, este puede percibirla de diferente manera que nosotros. En este sentido, Chabot y Chabot (2009, p.57) explican lo anterior a partir del siguiente ejemplo:

**Figura 7.**

**Emoción y percepción en su contexto.**



Fuente: Figura 3.1 Chabot y Chabot (2018, p.61). Pedagogía emocional. Sentir para aprender. [Imagen].

Empero, cuando la percepción implica situaciones más complejas, estos autores hacen hincapié en que las emociones se afectan directamente y nuestra percepción se dará en torno al tipo de emociones que tengamos, ya sean agradables o desagradables; por lo que, cuando la emoción es negativa o muy eufórica puede llegar a alterar la percepción de la realidad de lo que se está viviendo. En ese aspecto Chabot y Chabot (2009, p.63) mencionan: “A medida que la emoción crece, todo el proceso de percepción e interpretación se afecta; por lo que las emociones pueden alterar considerablemente la percepción; en consecuencia, pueden afectar el juicio”.

La educación emocional podría auxiliarse de los siguientes objetivos para este aspecto:

- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Así, el educando podría percibir la realidad de una manera más positiva o neutra, ayudándolo a tener un sano juicio para las decisiones que tenga que tomar en torno a su vida personal o escolar.

### ***Emoción-memoria de trabajo, resolución de problemas y razonamiento.***

Cuando no hay una buena gestión de emociones, se afecta la toma de decisiones y los procesos cognitivos como el razonamiento o el juicio.

La memoria de trabajo (memoria operativa) se perturba y pierde efectividad, así lo comenta Terry, W. et al (2001, p. 62): “Muchas investigaciones han puesto en evidencia que las emociones afectan negativamente las informaciones de la memoria de trabajo”, Esto debido a que la memoria de trabajo se encuentra ubicada en el mismo sector del cerebro donde se encuentran las emociones, compartiendo estructuras neurológicas. Por tanto, la memoria de trabajo u operativa es indispensable en el procesamiento de información, la cual determinará si pasa a la memoria de largo plazo o no. El sistema límbico puede llegar a monopolizar los recursos del cerebro, ¿cuántas veces no hemos perdido la razón ante una emoción mal gestionada? En cambio, la educación emocional permitirá un mejor razonamiento de las situaciones que se presenten, pues al regular las emociones el individuo podrá manejarlas y canalizarlas adecuadamente, lo cual le permitirá manejar altos niveles de estrés, para una mejor resolución de problemas y razonamiento.

Por ello, la educación emocional, según Bisquerra (2003)

Tiene como clave la palabra emoción. Lo cual nos lleva al constructo de la Inteligencia Emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial de prevención y desarrollo personal y social (p.8).

Es por esto por lo que la pedagogía debe tomar en cuenta dentro del currículo escolar, la educación emocional, para generar competencias emocionales como: identificar expresar, comprender, administrar las emociones, así como utilizar estas habilidades propias de la inteligencia emocional en diferentes esferas de actividad de la vida personal; ya que esto ayuda a tener mayores posibilidades de éxito dentro del sistema educativo. En este sentido las estrategias de esta tesina se orientan a desarrollar las competencias emocionales arriba mencionadas para que el educando y docente puedan desarrollar la inteligencia emocional.

### 3.2 Concepto de inteligencia y competencias emocionales.

Para definir el concepto de Inteligencia Emocional hemos de tomar en cuenta los dos términos que la componen: Inteligencia y emoción; sin embargo, ya hemos abordado en el capítulo I qué es una emoción, por consiguiente, determinaremos lo que es “la inteligencia”. A nivel científico, se toma en cuenta la esfera cognitiva, es decir, las funciones del juicio, de la memoria, del razonamiento y del pensamiento abstracto; Mestre y Fernández (2012, p.25) comentan que “la inteligencia engloba habilidades tales como para el poder combinar y separar conceptos, juzgar y razonar, y engarzar con el pensamiento abstracto”.

Su definición también resulta ser un tanto compleja, pues esto depende del enfoque disciplinario en el que se utiliza este término. La inteligencia por otra parte se ha estudiado en diversos ámbitos y cada uno ha creado su constructo de Inteligencia; Chabot y Chabot (2009, p.81) contemplan la evolución de este concepto de la siguiente manera.

**Tabla 3.1 Evolución del concepto de inteligencia**

<b>Año</b>	<b>Investigador</b>	<b>Concepción de Inteligencia</b>
1905	Alfred Binet	Aquello que permite alcanzar éxito en la escuela
1927	Charles Spearman	Aptitud general única
1938	Louis Thurstone	Compuesta por siete factores independientes
1983	Howard Gardner	Ocho formas diferentes de inteligencia
1988	Robert Sternberg	Tres elementos distintos
1990	Peter Salovey y John Mayer	La inteligencia emocional: una forma de inteligencia no cognitiva
1996	Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la permite alcanzar éxito en la vida

Fuente: Tabla 3.1 Chabot y Chabot (2018, p.81). Pedagogía emocional. Sentir para aprender. [imagen].

Mestre y Fernández (2012, p.26) comentan que dentro de la psicología el término inteligencia es utilizado para determinar el grado de funcionamiento de la esfera cognitiva.

Jiménez (2006) la define como: “La capacidad de relacionar los conocimientos para resolver una determinada situación, tanto en el ámbito personal como en el educativo, en el que se



involucran los diferentes procesos cognitivos en interacción con el ambiente” (Citado por Suárez et al; 2010, p.83).

Por esta razón la inteligencia es considerada dentro de la esfera cognitiva; sin embargo, las emociones pertenecen a la segunda división de la mente, es decir, la esfera afectiva del funcionamiento mental; Mestre y Fernández (2012, p.25) mencionan que “esta esfera contempla las emociones, estados de humor, evaluaciones y otros sentimientos o estados, incluyendo la fatiga o la energía”.

El constructo de Inteligencia emocional surge después de que Gardner (1980) propusiera la *teoría de las inteligencias múltiples*. Salovey y John Mayer (1990), analizaron esta teoría junto con la de Sternberg (1988), y consideraron que faltaba una dimensión en el paradigma cognitivo tradicional; lo cual los llevo a determinar que las emociones tendrían que ser consideradas cuando se trabaja el tema de inteligencia. Por tanto, propusieron la *teoría de la inteligencia emocional*, que fue popularizada más adelante por Goleman (1996); sin embargo, Salovey y Mayer (1995) definieron por primera vez la Inteligencia Emocional como: “La habilidad para regular los sentimientos y las emociones propias de uno y las de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno” (Citado por Mestre y Fernández, 2012, p.32).

Conforme Salovey y Meyer avanzaban en sus investigaciones, se percataron de que a su constructo le hacía falta más conceptos, precisándola de la siguiente manera:

La habilidad que permite percibir, apreciar y experimentar correctamente las emociones; la habilidad de sentir y/o administrar sentimientos cuando ellos facilitan los pensamientos; la habilidad de comprender las emociones y los conocimientos emocionales; y la habilidad de administrar las emociones para favorecer el crecimiento emocional e intelectual (Citado por Chabot y Chabot, 2009, p.80).

Una vez establecido el constructo de IE, Salovey y Mayer (1997) consideraron que estaría compuesta por cuatro ramas, clasificadas de la siguiente manera (Véase tabla 3.2).

**Tabla 3.2 Modelo de cuatro ramas de la Inteligencia Emocional**

Denominación de la dimensión	Breve descripción de las habilidades que incluye
Percepción y emoción (rama 1)	Habilidad de percibir emociones en uno mismo y en otras personas, así como objetos, obras de arte, historias, música y otros estímulos.
Utilización de la emoción para facilitar el pensamiento (rama 2)	Habilidad de generar y utilizar emociones y sentir que éstas son necesarias para comunicar sentimientos o emplearlas en otros procesos cognitivos.
Comprensión de la emoción (rama 3)	Habilidad para comprender la información emocional, el modo en que las emociones se combinan y progresan a través de transiciones de relaciones y comprender tales significados emocionales.
Regulación de la emoción (rama 4)	Habilidad para estar abierto a los sentimientos, modularlos en uno mismo y en otros con el fin de promover la comprensión y crecimiento personal.

Fuente: Tabla 3.2 Mestre y Berrocal (2012, p.70). Manual de Inteligencia Emocional. [Imagen].

Al Chabot y Chabot (2009, p.82) comentan que diversos autores, apegados al concepto de Salovey y Mayer, definen que la Inteligencia emocional es un conjunto de competencias que permite:

1. **Identificar las propias emociones y las de otros.** En este aspecto se han de identificar expresiones verbales y no verbales como son: los gestos faciales o corporales; cambios fisiológicos (respiración, transpiración, etcétera); las conductas para la “adaptación” como afrontar, huir, luchar; etcétera; así como los pensamientos de determinación conforme a sus valores, creencias etcétera.
  - *Identificación de las propias emociones.* Esto se refiere a la identificación de signos físicos o psicológicos cuando tenemos una emoción, es decir, cómo es que nuestro cuerpo o mente reacciona. Como el temblor o respiración agitada con el miedo, así como la manifestación de “mariposas

en el estómago” cuando vemos a alguien que nos agrada, por lo que, al comenzar a sentir alguna emoción, se ha de poner atención en todos estos signos, identificando y tratando de entender qué es lo que pasa en nuestro cuerpo.

- *Identificación de las emociones de los otros.* Se supone una lectura de diferentes parámetros observables de la otra persona (Chabot y Chabot, 2009, p.83); es decir, además de observar el lenguaje verbal, hemos de observar expresiones no verbales como el fruncimiento de cejas, ademanes, etcétera.

Algunos estudios realizados por Mestre y Fernández, (2012) demuestran que los niños entre los tres años y cinco años ya pueden identificar los estados propios y los de los demás. Aprenden a identificar la gesticulación y el significado de ciertas emociones; conforme vaya creciendo el individuo entre los siete u ocho años identificará más adecuadamente sus sensaciones musculares, corporales y las de otros.

Resulta de suma importancia que los niños reciban educación emocional para pensar antes de actuar ante alguna emoción; es decir, controlar su agresividad y su ira, así como identificar cuando están tristes o felices; ya que al tener mayor neuroplasticidad<sup>9</sup> pueden moldear sus conductas de mejor manera para ser adultos felices y adaptarse a diversas situaciones a lo largo de su vida, de lo contrario al ser adulto será más difícil hacerlo. En diversas investigaciones se descubrió “que, a mayor edad, menos capacidad de identificar ciertas expresiones faciales, como la tristeza y la cólera (Philips et al 2002) (Citado por Chabot y Chabot, 2009, p.84).

Esto tiene que ver con que el pensamiento del adulto es diferente al del niño, los niños son más sensibles a lo emocional y el adulto a lo racional; puesto que al ir creciendo hemos aprendido a reprimir las emociones y no hacerles caso a estas, y por tanto se pierde la capacidad de reconocerlas; de ahí la importancia en la educación emocional desde

---

<sup>9</sup> Neuroplasticidad: Es la potencialidad del sistema nervioso de modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a la información nueva.

pequeños para no perder esta capacidad de saber qué emoción se está sintiendo y por tanto reconocerse como individuo y persona.

Las competencias emocionales a desarrollar, según Bisquerra (2003, p.23), son:

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las propias emociones.
- Comprensión de las emociones de los demás.

## **2.- Expresar correctamente las emociones propias y ayudar a otros a expresar las suyas.**

Expresar una emoción es casi imposible si no hemos aprendido a identificarla primero; por ende, es importante desarrollar la primera habilidad. Una vez identificada la emoción, según Chabot y Chabot, (2009, p.86,) tendremos que: Ser precisos y pertinentes con nuestras propias emociones. Es decir, no disimularlas, ni ignorarlas, más bien, visualizar qué es lo que me está diciendo dicha emoción, puesto que esta surge de una necesidad. Por ello es que la emoción se expresa mediante su nombramiento de forma correcta.

En este sentido debemos de tener la capacidad de regular las emociones de manera apropiada, tomando conciencia de que el comportamiento y la emoción pueden ser regulados por la cognición. Bisquerra (2003, p.23) hace referencia a que:

La expresión emocional es la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar a otros.

El ser precisos y pertinentes conlleva a la habilidad de afrontamiento; es decir, autorregular nuestras emociones para no perjudicar a otros.

Ayudar a otros a expresar sus emociones y necesidades: En este aspecto estamos hablando de la empatía o como comúnmente se dice “ponerse en los zapatos del otro”; al ser empáticos, podemos recordar nuestras propias emociones y cómo se sienten; desde ahí podemos ayudarle al otro a expresar e identificar las suyas.

### **3.- Comprender las propias emociones y las de los otros.** Este rubro implica:

- Comprender la sutileza de palabras con connotación emocional. Es decir, dependiendo del contexto una misma palabra puede tener una connotación emocional diferente.

Ejemplo: amar a un padre; amar a la pareja; amar a un hijo. Por ende, se busca asociar la palabra con el contexto, a lo cual Bisquerra (2003, p.25) comenta que la comunicación receptiva, busca entender a los demás tanto en comunicación verbal, como no verbal para percibir los mensajes con precisión. De esta forma evitaremos distorsionar la información emocional que recibimos, interactuando de una manera más asertiva.

- Comprender la transición de las emociones. Es decir, hemos de estar conscientes de que las emociones son variables y cambiantes; podemos pasar de una emoción básica a una secundaria; es decir, esa tristeza puede convertirse en depresión; el miedo en angustia, entre otros.

Por último, para comprender las emociones propias y las de los demás, hemos de aprender diversas habilidades básicas sociales como son: la comunicación; la escucha; la cordialidad; solicitar las cosas por favor, el ofrecer disculpas, el compartir nuestras emociones y el ser asertivos. De esta manera se pueden comprender las emociones de otros y las de nosotros mismos.

**4.-Administrar las emociones propias y adaptarse a las de otros.** Esta competencia está compuesta por dos dimensiones:

**1.- Dimensión intrapersonal.** Corresponde a la administración de las propias emociones, es decir, identificar nuestras propias emociones y gestionarlas. Para ello según Chabot y Chabot (2009, p.90) hemos de apoyarnos en cinco componentes:

- Administración de expresiones no verbales.
- Administración de componentes fisiológicos.
- Administración de reacciones de comportamiento.
- Administración de cogniciones.
- Administración de sentimientos afectivos.

Estos componentes son aquellos tratados anteriormente, como son: la identificación de manifestaciones faciales y corporales, pues estas revelan la mayoría de las veces la emoción que “yo” como individuo estoy sintiendo, (aunque no siempre). La administración de las emociones propias nos lleva a una mejor adaptación de nosotros mismos y del medio, creando armonía con el entorno, y en este caso, armonía dentro del aula.

En relación con el punto arriba mencionado de “la administración de reacciones de comportamiento” que Chabot y Chabot (2009) indican que podemos administrar o modificar nuestras emociones por medio de las gesticulaciones físicas o posturas corporales cuando sea necesario y argumentan lo siguiente:

La contracción de algunos músculos del rostro puede enviar mensajes al cerebro. Estos mensajes son de inmediato interpretados y estimulan la capacidad de activación del organismo. Por lo tanto, el viejo adagio sonría, la vida es bella tiene fundamento. La administración de las emociones comienza entonces con una sonrisa y una postura corporal manifiesta en un estado corporal positivo (p.92).

Observamos, por tanto, que los músculos faciales y al adoptar ciertas posturas corporales, se envían señales a nuestro cerebro haciendo que este tenga respuestas fisiológicas el ritmo cardíaco, respiración, hasta segregación de neurotransmisores; es decir, el hecho de sonreír si estamos tristes, puede ayudar a cambiar nuestro estado de ánimo o comportamiento, pues los músculos mandan estas señales al cerebro y por lo tanto la actividad cognitiva y conductual puede cambiar.

De modo que las técnicas como la meditación pueden llegar a regular los estados de ánimo, controlando el ritmo cardíaco y la respiración que también tienen influencia en la administración de emociones, ya que según investigaciones es posible inducir un estado emocional con sólo invitar al sujeto a reproducir una respiración característica. En este sentido, se puede dar paso a una emoción desagradable, pero también a una emoción agradable; sin embargo, nuestra administración de emociones va dirigida a las emociones positivas por lo que la relajación y la meditación ayudan a la disminución del estrés y conductas negativas; resultando una herramienta muy útil tanto para el docente, como para el educando.

**2.- Dimensión interpersonal:** Esta dimensión está relacionada con ayudar a otros y administrar emociones propias; al administrar las emociones propias podemos relacionarnos de mejor manera con los demás; pues con esto surge la empatía hacia el otro lo cual genera relaciones

más saludables y cordiales dentro del entorno social. En ese aspecto Chabot (2009, p.105) comenta que: “Un educador con empatía, puede proporcionar un apoyo excepcional a sus alumnos. Puede ayudar a superar dificultades, superar una baja motivación y desenmarañar bloqueos emocionales con respecto a algunas materias.”

En ese sentido Bisquerra (2003, p.25), resume la dimensión intrapersonal en los siguientes pasos:

- Dominar las habilidades básicas sociales.
- Respeto por los demás.
- Comunicación receptiva.
- Comportamiento prosocial y cooperación.
- Asertividad.

### **5.Utilizar las emociones y habilidades propias de la inteligencia emocional en las diferentes esferas de actividad (vida social, familiar, escolar, cultural, laboral)**

La inteligencia emocional es algo que se ha de llevar a la práctica día a día, pues genera habilidades como la comunicación, la buena toma de decisiones, administrar prioridades, motivarse, motivar a otros, y, en general, mantener buenas relaciones interpersonales y armonía con el entorno. Por lo que la IE nos ayuda a resolver problemas, solucionar conflictos, saber negociar, saber fijarse objetivos reales y alcanzables, generando experiencias óptimas desde lo personal, laboral o escolar; es decir, mantener armonía en todos estos ámbitos de vida, para lograr todo lo mencionado arriba. A nivel aula, el educador Ha de relacionarse de manera horizontal con sus alumnos, ayudándolos a administrar sus emociones, interviniendo sobre sus reacciones fisiológicas por medio de las estrategias de la educación emocional, observando sus comportamientos o cogniciones, todo esto para generar estados emocionales positivos en sus alumnos y a su vez un clima armonioso dentro del aula, sin dejar de lado los beneficios que tendrán los alumnos de forma positiva en las diferentes esferas de actividad.

Así lo menciona Chabot, (2018):

El profesor deberá, pues, establecer medios para permitir al alumno experimentar cosas cuando aprende. Deberá encontrar medios para estimular su lóbulo prefrontal izquierdo (el cual está relacionado con las emociones positivas), con el fin de maximizar su bienestar emocional. Podrá, por lo tanto, apelar y estimular todas las competencias emocionales (p.106).

El profesor al desarrollar IE junto con sus alumnos, tiene a su favor una herramienta más que son las emociones, y esto no solo repercutirá en el aula, sino en todas las esferas de actividad de sus educandos.

### **3.2.1 Inteligencia emocional y el rendimiento escolar (beneficios)**

Anteriormente hemos hablado de la relación que tienen las emociones y el aprendizaje desde un aspecto fisiológico, conductual y psicológico. La relación entre IE, medida como habilidad, y rendimiento académico ha sido estudiada por diversos investigadores.

Lam y Kirby (2002) Midieron los índices de IE, a partir de la administración del “Multifactor Emotional Intelligence Scale” (MEIS; Mayer, Caruso, Salovey, 1998a), cuestionario basado en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer. Concluyeron que los estudiantes con puntuaciones altas de IE tienden a obtener mejores calificaciones en las distintas asignaturas debido a su mayor regulación de emociones (Mestre y Fernández, 2012, p.191).

Por otro lado, Brackett y Mayer (2003) compararon distintas medidas de IE, con el “Mayer-Salovey- Caruso Emotional Intelligence test” (MSCEIT), con el “Emotional Quotient Inventory” (Equi; Bar-on) y el “Schutte Self Report Emotional Intelligence” (SSREI); demostrando que las puntuaciones obtenidas con el MSCEIT correlacionaban de manera estadísticamente significativa la IE con el rendimiento académico, siendo esta una prueba más exacta sobre la correlación entre esos dos factores, descubriendo que: “El trabajo escolar y el desarrollo de la inteligencia intelectual implica la habilidad de emplear y regular emociones, para facilitar el pensamiento, incrementar la concentración, controlar la conducta impulsiva y rendir en condiciones de estrés” (Mestre, et al, 2006 Citado por Jiménez et al; 2009 , p.70).

En este aspecto, como podemos ver la influencia de los estados afectivos es una constante en los procesos de enseñanza-aprendizaje, la regulación de emociones ayuda a que las emociones desagradables no interfieran con la capacidad cognitiva intelectual, lo cual repercute a nivel



escolar, ya que la IE permite regular las emociones que facilitan este proceso. Por lo cual López y Salovey, 2004 citan:

Las habilidades de regulación emocional pueden facilitar el control de la atención y el desarrollo de la motivación intrínseca. Los niños o adolescentes necesitan controlar sus arranques emocionales y reacciones impulsivas a la hora de permanecer atentos durante las clases e interactuar con profesores y compañeros. La adaptación con sus iguales y adultos pueden contribuir a incrementar sus motivaciones para el aprendizaje (Citado por Mestre y Fernández, 2012, p.192).

Así tenemos que la IE puede sumarse a las habilidades cognitivas, no solo en los procesos psicológicos, sino también con relación al rendimiento escolar.

### **3.3 Papel del docente en la Educación emocional y competencias a desarrollar**

Hemos abarcado el tema de qué son las emociones, el aprendizaje, y la IE; por lo que es momento de hablar acerca del papel del docente en la educación emocional.

El rol del docente es sumamente importante, pues este no enseña en abstracto; ya que en el acto pedagógico vienen implicadas sus emociones y sentimientos de manera explícita o implícita. Los educandos en muchas ocasiones observan al docente como un modelo a imitar; por lo que pueden emular los comportamientos producto de sus emociones, desde el dominio del conocimiento que el docente imparte, hasta cómo afrontan la vida laboral o personal. Por otra parte, Martínez- Otero (2006) comenta que:

Para insertarse con posibilidades de éxito dentro del proceso educativo el educando depende de su propia imagen, la cual está ligada a sus emociones y sentimientos, la que a su vez responde en muchas ocasiones a la imagen generada por el docente (Citado por García, 2012, p.14).

En este aspecto, el docente resulta ser una figura modelo que tiene gran influencia sobre el alumno , así que el juicio que emita este hacia el alumno, tendrá una carga emocional importante; es decir, si el maestro le considera un buen estudiante, este lo creará motivándolo a seguir adelante en la escuela; sin embargo si la emoción del maestro por el alumno es negativa y este lo detecta, lo más probable es que se reduzcan las posibilidades de que el educando tenga éxito en el ámbito escolar; pues así el educando confirma o modifica su propia imagen como resultado de la interacción social (docente, alumnos, directivos, etc.), que influye para la construcción de su autoconcepto.

Al respecto, Robert Rosenthal y Leonore Jacobson, hicieron una investigación a cerca de las expectativas de los docentes hacia los alumnos y cómo esto influía en el rendimiento académico de sus estudiantes, a la cual llamaron “Efecto Pigmalión” o “la profecía de la autorrealización”. Los investigadores seleccionaron niños y niñas para aplicarles un test de inteligencia no verbal, los dividieron en dos grupos al azar, conformando grupo uno y grupo dos. Del grupo uno se informó al profesorado que estos alumnos tenían un coeficiente intelectual muy por encima del promedio, sin embargo, del grupo 2 no se dio ninguna información. Después de 8 meses se volvió a administrar la prueba de inteligencia a la totalidad de los escolares obteniendo los siguientes resultados. El grupo experimental uno (niños y niñas sobre los que se había dado informes positivos a sus profesores) mejoraron significativamente en promedio. Las puntuaciones del grupo experimental dos, es decir, de quienes no se dio ninguna información, tuvieron un rendimiento académico bajo. Por lo que García, (2015) comenta: “El efecto Pigmalión requiere de tres aspectos: creer firmemente en un hecho, tener la expectativa de que se va a cumplir y acompañar con mensajes que animen su consecución” (Citado por Sánchez y López, 2005, p.41).

En ese sentido, se visualiza el papel activo del docente, en primer lugar, porque el docente se siente comprometido y a gusto de trabajar con alumnos de ese nivel. Al tener altas expectativas sobre sus alumnos, modifica su forma de tratar a estos; siendo más empático, les sonríe más, se cuestiona cuando un alumno no comprende algo y modifica su forma de transmitir dicho conocimiento. Las palabras hacia ellos suelen ser más positivas, creando un clima del aula armonioso, así los alumnos al sentirse cómodos, seguros y valorados por el docente, hace que su rendimiento académico sea mejor.

La capacidad de influir en los alumnos por medio del lenguaje, la empatía, el buen trato, esperando lo mejor de ellos; es una técnica psicológica capaz de producir efectos trascendentales en los educandos.

Por tanto, la autorregulación y gestión de emociones en el docente influyen directamente en los procesos de aprendizaje, así como en la salud física, mental y emocional de los educandos para establecer buenas relaciones interpersonales, positivas y constructivas con ellos, lo cual hace posible un mejor rendimiento académico.

Vaello, (2009, p. 40-58) menciona que el profesorado socioemocionalmente competente debe:

- Ser instrumento de poder: Genera cambios beneficiosos en pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamiento de los alumnos.
- Facilitar la consecución de logros: Busca adquirir competencias como el esfuerzo, resiliencia, autocontrol, para él mismo y sus alumnos.
- Ser vehículo de satisfacción: Construye relaciones constructivas y seguras, basadas en la aceptación mutua y respeto, creando en el ambiente escolar un clima de bienestar.
- Servir y adaptarse eficazmente en el contexto: Un docente emocionalmente inteligente se adapta funcionalmente a un escenario-aula, además de responder a situaciones problemáticas que se generen dentro de esta. Así que este docente busca la multiplicación de emociones positivas para lograr adaptarse a su entorno.
- Tener valor protector: Protegen y buscan el equilibrio emocional, lo cual les ayuda a hacer frente a los conflictos, combatiendo crisis de ansiedad y otras alteraciones anímicas.

El educador por medio de estas competencias puede relacionarse con sus alumnos de una manera más estrecha, dando atención particular a las emociones de sus estudiantes; a lo cual Chabot (2009) comenta que:

Si un alumno se queja porque no comprende los contenidos de la asignatura, en vez de dirigirse únicamente a las competencias cognitivas del alumno, el educador podrá intervenir en el manejo de emociones sentidas por el estudiante con respecto a sus dificultades y podrá ayudarlo a comprender, así podrá ayudar a su alumno a administrar sus emociones y lo invitará a intervenir sobre las reacciones fisiológicas, expresiones no verbales, comportamiento y cognición (p.106).

Por ende, un educador emocionalmente inteligente puede estimular las competencias de sus alumnos, al desarrollarlas crecerá la autoestima del docente, teniendo una mejor percepción e imagen de sí mismo; ya que un docente con baja autoestima y sin dichas habilidades no podrá contribuir de manera óptima para la formación de sus alumnos y de su vida profesional. De ahí la importancia de recalcar dichas competencias; pues hay que recordar que siempre se “aprende más de las acciones que de las palabras”; y los educandos observan y aprenden día a día de las figuras de autoridad importantes en su vida.

### 3.3.1 Competencias del alumno

Una vez que el docente ha logrado desarrollar las competencias emocionales, toca ayudar a sus alumnos para que estos las puedan lograr, siendo la educación emocional una herramienta más para el aprendizaje del alumno logrando el éxito académico. “El verdadero aprendizaje se da no cuando se comprende, sino cuando se experimenta. El profesor deberá, pues, establecer medios para permitir al alumno experimentar cosas cuando se aprende” Chabot y Chabot (2009, p.106).

También hemos de recordar que las emociones pueden afectar las facultades intelectuales y cognitivas, así mismo a la inversa se puede mejorar el aprendizaje de forma más eficaz y agradable.

Para que esto suceda es imprescindible que los alumnos generen las competencias de conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar; para que ellos puedan:

- Poseer un buen nivel de autoestima.
- Aprender más y mejor.
- Presentar menos problemas de conducta.
- Sentirse bien consigo mismos.
- Ser personas positivas y optimistas.
- Tener la capacidad de entender los sentimientos de los demás.
- Resistir mejor la presión de sus compañeros.
- Superar sin dificultad las frustraciones.
- Resolver bien los conflictos.
- Ser felices, saludables y tener más éxito.

Una vez que hemos comprendido lo referente a la influencia que tienen las emociones sobre el aprendizaje dentro del aula, así como la importancia de la educación emocional la cual ayuda a desarrollar IE. En el próximo capítulo IV, se aborda el tema de las competencias que el alumno y el docente deben desarrollar por medio de estrategias didácticas que complementaran los objetivos de la educación emocional que hemos tratado en capítulos anteriores.

## Capítulo IV. Integración de la pedagogía emocional al aprendizaje

### 4.1 Inteligencia emocional en el aula para la educación básica

Este capítulo tiene el objetivo de llevar a la práctica la educación emocional, por lo que se sugieren algunas estrategias como: el mindfulness, el desarrollo de empatía dentro del aula, técnicas de manejo emocional y actividades para el desarrollo de IE, las cuales se puedan aplicar dentro del aula de educación básica. Estas técnicas y estrategias pueden ser útiles para lograr los objetivos de la educación emocional, y cada una de ellas es sustentada desde un aspecto científico.

Según investigaciones institucionales (LLECE, 2008) y algunos estudios longitudinales, se ha reportado que la variable “clima del aula” en el aprendizaje de los alumnos es un factor que influye y explica la variación de aprendizaje entre estos.

En general el clima emocional del aula es mejor en escuelas de más alto nivel sociocultural, siendo estas las que tienen educandos con más habilidades socioemocionales, que aquellas con bajo nivel sociocultural. Sin embargo, aquellas escuelas de bajo nivel sociocultural con “buen clima emocional del aula”, suelen tener mejor rendimiento académico que aquellas que no; entonces si se quiere que el aprendizaje de los alumnos sea más significativo y tengan un mejor rendimiento académico, se ha de generar en primer lugar un buen clima emocional en las aulas (Cassasus, 2008p, 90).

El clima emocional está compuesto por tres factores: vínculo entre docente y alumno; vínculo entre los alumnos; y el clima que emerge de los otros dos factores.

En este aspecto el docente ha de administrar las emociones desfavorables de los alumnos dentro del aprendizaje. Chabot (2009, p.109) propone los siguientes pasos:

- El poder de actitudes empáticas y condescendientes

La empatía tiene su origen en las neuronas espejo, que se activan en respuesta de los actos emocionales de los demás; es por ello por lo que la empatía ayuda a que la otra persona se sienta comprendida, generando sensación de bienestar.

Por otro lado, la condescendencia, según Cialdini, (1994) es la capacidad de adaptarse a las necesidades de otras personas, siendo flexible sin llegar al conformismo o falta de responsabilidad.

Goleman, (1997) refiere que diversas investigaciones como la que fue dirigida por Robert Rosenthal de la Universidad de Harvard ,denominada PONS (Profile of Nonverbal Sesity),

evalúa la empatía; además de otras investigaciones en relaciones de pareja; experimentos de Sean Mackey y colegas de la Universidad de Stanford, California, han demostrado que la empatía ayuda a mejorar la comunicación entre los individuos y en la resolución de problemas; además de permitir percibir las emociones de las personas con base a señales no verbales, mejorando las relaciones interpersonales de los individuos que desarrollan estas habilidades y que son sumamente importantes en líderes o personas que dirigen a un grupo.

Los individuos empáticos saben ponerse a la escucha de numerosas señales emocionales, lo que les permite experimentar las emociones no expresadas, por una persona o un grupo. Escuchan atentamente y pueden comprender la perspectiva del otro. Un individuo dotado de empatía no tendrá dificultad para entenderse con personas de diversos medios o de otras culturas (Goleman, 1997 citado por Chabot y Chabot, 2009, p.112).

El docente como líder de su grupo ha de desarrollar empatía y condescendencia (en el sentido de flexibilidad y necesidades específicas del alumno), puesto que al hacerlo los educandos sentirán comprensión y por lo tanto su nivel de estrés disminuirá. Recordemos que la educación emocional deberá mejorar el rendimiento académico, actitudes y comportamientos positivos dentro del aula por medio del autoconocimiento, autorregulación, y el autocontrol. Ahora bien, la práctica de la empatía y condescendencia, según estudios realizados por Davidson (2002) a los monjes budistas, ha demostrado que aumenta la actividad del lóbulo prefrontal izquierdo (responsable de las emociones positivas); lo cual ayuda a generar más emociones positivas, generando bienestar en el individuo (Citado por Chabot y Chabot, 2009, p.114); así se favorece el proceso de aprendizaje, teniendo un impacto positivo en el éxito escolar, del docente para el alumno.

A continuación, se presenta una tabla de los beneficios de la empatía y la condescendencia que Chabot y Chabot (2009, p.115) presentan:

**Tabla 4.1 Efectos positivos de la empatía y la condescendencia sobre el alumno**

Efectos positivos en la empatía	Descripción	Referencias
<b>Mejora la capacidad de adaptación</b>	La capacidad de descifrar los sentimientos de otros a partir de índices no verbales permite adaptar mejor las emociones a	Rosenthal, R; 1977

	una situación dada y ser más perspectivo.	
<b>Mejora la calidad de las relaciones</b>	Las parejas se sienten mejor comprendidas y reciben mejor ayuda de sus parejas cuando esta última supera la prueba de empatía	Comier, N.y D. Julien, 1996
<b>Contribuye a la resolución de conflictos</b>	Las personas empáticas llegan a detectar mejor los signos emocionales del otro y pueden intervenir de manera más eficaz en la relación.	Gottman y Silver, 1999
<b>Mejora la comunicación</b>	Los individuos empáticos no tienen dificultad para entenderse con otras personas de diversos medios o de otras culturas	Goleman, D; R. Boyatzis y A. McKee, 2002
<b>Mejora la percepción del dolor y las emociones de los otros</b>	El cerebro de las personas empáticas responde de una manera específica al dolor y a las emociones del otro.	Mackey, S; 2003 Lacoboni, M;2003
<b>Mejora la comprensión de las necesidades y dificultades del otro</b>	Las personas empáticas logran captar mejor las dificultades y los problemas de los otros y pueden por consiguiente ayudarlos mejor.	Boyatzis, R; 2002
<b>Favorece el éxito escolar</b>	Los profesores empáticos favorecen el éxito escolar de sus alumnos.	Hughes, C; A. White, J. Sharpen y J.Dunn, 2000 Nowiki, S. y M.Duke, 1989 Assor A;H. Kaplan y G.Roth, 2002 Coffman, Stephan L;1981



Estimula el cerebro y favorece las emociones positivas	Las personas que superan la prueba de empatía presentan incremento de la actividad prefrontal izquierda.	Davison, R;2002
--	--	-----------------

Tabla 4.1 Chabot (2009) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender” [Tabla] p. 115

Con el propósito de generar empatía en el docente, Chabot y Chabot (2009, p.117) recomiendan la escucha empática, que nos ayudará a comprender mejor la situación por la que el alumno está pasando y así poder ayudarle a gestionar sus emociones:

#### Ejercicio 4.1 Practica de la empatía

Cuando sucede alguna controversia en el aula o fuera de ella, es recomendable “ponerse en los zapatos” del alumno, imaginando que usted docente es el alumno para tratar de responder las siguientes preguntas:

¿Cuáles son sus emociones? Imagine que usted experimenta tres tipos de emociones: tristeza, frustración y humillación. ¿por qué está triste? ¿por qué está frustrado? ¿por qué se siente humillado? ¿Qué reacción hubiera querido que su profesor tuviera al respecto? ¿Cómo afectan sus emociones sus actividades personales y escolares?

Este ejemplo sirve para analizar la situación de cada uno de los educandos. Cuestionarnos la situación, analizarla para poder brindar ayuda puntual, identificando las emociones del alumno, ayudarlo a superarlas y por último saber cómo estimular las emociones favorables para el aprendizaje.

Al analizar la situación, el docente debe partir de una escucha empática, que a diferencia de la escucha simpática ayuda a llegar al fondo de la emoción o situación que el educando está presentando.

La escucha simpática es aquella en la que se tiende a dar consejos, se juzga, se dan soluciones o frases como: échale ganas, no pasa nada, a todos nos pasa, entre otras frases “motivadoras”. Generalmente creemos que el ser empáticos es dar este tipo de consejos o soluciones, sin embargo, de poco sirven. ¿cuántas veces no hemos aconsejado a alguien?; pero la persona puede repetir la misma situación una y otra vez porque no logra identificar lo que le

sucede. “La persona que da este tipo de apoyo puede banalizar la realidad vivida por el otro, darle una palmada en el hombro y decirle que no hay problema. Esa solidaridad no ayuda al otro” (Chabot y Chabot, 2009, p. 129).

En ese sentido, el educando ha de identificar qué es lo que le pasa o le aqueja, puesto que nadie sabe más de su vida y sentimientos que él mismo. Para ello el docente ha de ser prudente y generar confianza en su alumno; buscando la manera de no juzgarlo y no sacar conclusiones antes de tiempo.

Para ello, Chabot y Chabot nos presentan una técnica muy usada en psicología llamada “reformulación”; esta consiste en retomar en palabras propias los propósitos de la otra persona y enunciarlos. Es decir, el educando dice una frase y el docente reformula; así el educando confirma y le agrega otros elementos de información; con los cuales el docente puede seguir reformulando y así sucesivamente (Chabot y Chabot, 2018, p.137) comenta que la técnica puede tomar diversas formas:

- Puede consistir en repetir pura y simplemente los términos del otro. Es el método más seguro y extenso de interpretación.
- Puede basarse en replantear lo dicho con otras palabras, sinónimos o analogías.
- Puede retomar las últimas palabras de la frase expresada.
- Puede surgir al enunciar en forma de pregunta lo afirmado.

Otra técnica es “el reflejo”, que consiste en devolverle al otro lo que en esencia concierne a sus sentimientos y sus emociones. Con esta técnica podemos aflorar los sentimientos y emociones de la persona y se pueden utilizar los mismos métodos empleados en la reformulación. Como podemos observar el reflejo es una pregunta en la cual está implícito el sentimiento del educando, pero el mismo educando lo confirma y lo pone en contexto.

Por otro lado, está la llamada focalización donde el docente ha de concentrarse solo en un elemento emocional que haya mencionado el educando. “Por lo común la focalización se va a referir a los sentimientos y a las emociones. Quien escucha, por consiguiente, conducirá al otro hacia ese punto, lo incitará a hablar sobre ello y le solicitará precisiones y explicaciones” (Chabot y Chabot, 2018, p.139).

Por último, tenemos la confrontación, la más difícil de las estrategias pues esta tiene por objeto obligar al otro a que se cuestione sobre algunos problemas y hacerle tomar conciencia de sí mismo. Con esta técnica lograremos que el alumno vaya más allá de la superficie del problema y pueda ahondar en lo que realmente le pasa.

Chabot y Chabot, (2009, p.139) nos da un ejemplo muy sólido sobre una conversación empática que utiliza las tres técnicas y a nivel básico se puede aplicar muy bien:

### **Ejemplo de conversación**

Profesor: Entonces, Martín, ¿Qué puedo hacer por ti?

Martín: Yo no sé qué hago en este colegio. Tengo ganas de botarlo todo.

Profesor: ¿Tienes ganas de abandonar tus estudios? [Reformulación]

Martín: En efecto, es un mundo que me enerva. No hay más que gente estúpida y limitada aquí.

Profesor: ¿No te sientes bien con ellos? [Reflejo]

Martín: No, no hay más que pequeños pandilleros en este colegio

Profesor: ¿Te parece difícil comunicarte con ellos? [Reflejo]

Martín: ¿Cómo quiere que me comunique con personas limitadas que se sienten el ombligo del mundo?

Profesor: ¿Por esa razón siempre te veo en la cafetería? [Confrontación]

Martín: [Largo silencio... Los ojos de Martín empiezan a inflamarse, luego frunce los hombros.]

Profesor: ¿Te sientes solo en este colegio y por eso tiene ganas de irte de aquí? [Confrontación]

Martín: Sí, tal vez... No es fácil sentirse rechazado por todo el mundo...

Profesor: Te sientes rechazo por todos [Reflejo]

Martín: claro... es normal, ¿No?

Profesor: ¿Por qué hay personas que te gustaría entrar en contacto? [Confrontación]

Martín: Sí, hay algunos que son interesantes a pesar de todo

Profesor: Pero no encuentras fácil ir a hablarles y hacerlos tus amigos.... [Reflejo]

Martín: No. Siempre he sentido molestia al ir a hablar con otros.

Después de que el docente haya dispuesto de las técnicas anteriores, es preciso que se realice una síntesis y práctica de reflexión sobre los hechos, es decir; tomar los elementos importantes y establecer los nexos que existen entre ellos. Esto nos dará una visión global y neutra de la situación; ayudando al educando a percibir las emociones que está sintiendo y comenzar a trabajar con su autorregulación emocional.

La relación que existe entre maestro – educando como ya hemos mencionado es primordial, este tipo de técnicas promueven la relación horizontal de confianza y seguridad, donde el educando se percibe como comprendido, escuchado y aceptado.

Otro factor importante para el ambiente del aula es la relación entre los alumnos, esto se refiere a las competencias socioemocionales que se generan en el aula, donde el docente ha de aprender a contener y sostener a sus alumnos en sus interacciones. “Un propósito de la tarea del docente es nutrir las relaciones entre los alumnos. Cuando existe una tendencia a la crueldad y a la violencia entre los alumnos, hay mal clima, malos aprendizajes sociales y malos resultados académicos” (Casassus, 2008, p.93).

Casassus (2008) plantea que es imprescindible una pedagogía centrada en el alumno, es decir, que a alumnos se les estimule a expresar sus motivaciones intrínsecas de lo que quieren aprender individual y colectivamente.

Así, el docente ayudará a administrar las emociones de los alumnos tanto individual y colectivamente, por lo cual a continuación describiré algunas técnicas que pueden ayudar a cumplir los objetivos de la educación emocional.

#### **4.2 Técnicas para el manejo emocional**

En el momento en que el docente puede distinguir o percibir emociones de sus alumnos como la postura corporal, expresiones de frustración, disgusto, gestos, entre otros; este sabrá en qué momento intervenir y actuar sobre ellas.

Las técnicas de manejo emocional o administración de emociones resultan una excelente herramienta, pero para ello hemos de recordar que existen cinco componentes de las emociones:

- Las expresiones no verbales (lenguaje corporal).
- Las reacciones fisiológicas.
- Las reacciones de comportamiento.
- La cognición.
- Los sentimientos afectivos.

En ese sentido Chabot y Chabot (2009) propone tratar los cinco componentes simultáneamente, los cuales están interconectados, para la gestión de emociones (véase tabla 4.2).

**Tabla 4.2**

<b>Tabla 4.2 Ejercicios y escenificaciones de situaciones destinadas a modificar expresiones no verbales, reacciones fisiológicas y comportamiento de los alumnos.</b>		
<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Efectos del ejercicio</b>
<b>Ampliación del campo perceptual</b>	<p>Ampliación del campo visual: Invite a sus alumnos a poner las dos manos aproximadamente a 30 cm de la cara, a la altura de los ojos, con los índices erguidos hacia arriba. Luego invítelos a desplazar los dedos hacia el exterior, de manera que se amplíe el campo visual periférico al máximo.</p> <p>Ampliación de otros sentidos: Invítelos a cerrar los ojos y a intentar percibir la mayor cantidad de sonidos posibles; a percibir olores que los rodean; a percibir gustos que se tienen en la boca o a sentir sus vestidos sobre su piel, así como sus joyas, su reloj, las sensaciones de la silla en su espalda. Etc.</p>	<p>Se ha probado que cuando se está tenso o emotivo, el campo perceptual disminuye. El ejercicio de ampliación del campo perceptual tiene como efecto provocar la distensión, permite ver mejor las posibilidades que se ofrecen y, sobre todo, facilita alejarse de las pequeñas preocupaciones.</p>

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Efectos del ejercicio</b>
<b>Respiración</b>	<p>Invite a sus alumnos a instalarse cómodamente sobre sus sillas y a hacer algunos buenos ejercicios de aspiración y expiración.</p> <p>Esta respiración debe hacerse lo más profunda posible, sin provocar tensión. Es importante que la respiración se haga adecuadamente, inflando el abdomen sin fruncir los hombros.</p>	<p>El estado emocional negativo que se provoca al reproducir el ritmo respiratorio que corresponde a esa situación, puede hacerse para provocar una emoción positiva. Este ejercicio tiene como efecto disminuir la activación fisiológica producida por el desarrollo de las emociones, es decir de disminuir la actividad del sistema nervioso autónomo para bajar la tasa hormonal de estrés.</p>
<b>Contacto energético</b>	<p>Todos los alumnos se ponen de pie, uno detrás del otro, pero formando grandes círculos concéntricos. Cada uno masajea delicadamente los hombros de quien está adelante, del lado interior del círculo. En seguida, cada uno gira sobre sí mismo y masaje a la persona que estaba detrás de él.</p>	<p>Enseñar al alumno a tocarse con respeto y sin connotación sexual, desarrolla empatía y la amistad entre ellos. En adición, desde luego, tendrá un efecto de distensión y aumentará su nivel de energía.</p>
<b>Creación de un pensamiento positivo</b>	<p>Todos se paran sobre su silla y con los brazos al aire y gritan, sin exagerar: “Yo soy el rey (reina)” del mundo.</p>	<p>Esto ayuda a los alumnos a mejorar su autoestima y crea nuevas conexiones positivas en su cerebro.</p>
<b>Sonrisa</b>	<p>Cada uno coloca su lápiz entre los dientes de tal manera que esto sugiera una sonrisa. En seguida, hacen un ejercicio físico como el jumping-jack (salto de marioneta.)</p>	<p>Algunas investigaciones muestran que la imitación de la expresión facial y corporal de una emoción contribuye a acentuar los sentimientos que son los propios.</p>

<b>Nombre del ejercicio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Efectos del ejercicio</b>
<b>Vaciado</b>	<p>Invite a los alumnos a ponerse en pie y a cerrar los ojos. Luego, después de tres respiraciones profundas, invítelos a que inclinen la cabeza lentamente hacia adelante. Después en un movimiento fluido y continuo, la parte alta del cuerpo seguirá el movimiento de la cabeza hacia abajo, hasta que la persona está totalmente inclinada, con la cabeza hacia abajo y los brazos a cada lado de ella. Los estudiantes deben quedarse así por algunos segundos y, enseguida, desplegar la columna vertebral, para hacer el movimiento inverso de enderezarse.</p>	<p>Las emociones negativas están acompañadas de una producción importante de sustancias químicas nocivas. Ellas circulan en el organismo y, particularmente se acumulan en el cerebro. Este ejercicio tiene como objetivo limpiar el cerebro al proporcionarle sangre nueva. Con la inclinación se ocasiona congestión de sangre en la cabeza y al incorporarse se induce una fuga de sangre por el cuerpo. Después de este ejercicio, se sienten el espíritu y las ideas más claros.</p>
<b>Estiramiento</b>	<p>Ponerse en pie y estirarse bien, como si se quisieran alcanzar las estrellas con las manos. En seguida, sentarse y estirar las piernas hacia adelante, proyectando los dedos del pie hacia sí.</p>	<p>En los momentos de estrés, los músculos tienen la tendencia a crisparse, a tensionarse; este ejercicio producirá el efecto contrario.</p>
<b>El mundo al revés</b>	<p>Los alumnos, por parejas, a un mero aproximadamente de distancia uno del otro y dándose las espaldas, se ponen a gatear. En seguida ellos se tiran en una pelota que hacen rodar en el suelo con sus manos y sus pies. Después de algunos segundos tendrán la impresión de estar totalmente en el techo, y que todo está sin pies ni cabeza.</p>	<p>Se sabe que las emociones modifican la percepción de los eventos. Cambiar la posición del cuerpo, cambiar la manera de ver al mundo a concebir las cosas diferentes.</p>

Fuente: Tabla 4.2 de Chabot y Chabot (2009, p.145-147) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender”  
[Imagen]

Con base en el modelo de Mayer y Salovey, se sugieren algunas técnicas de Educación Emocional desarrolladas por López (2005, p.157), fundamentadas en los siguientes puntos relacionados con la educación emocional:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autoestima.
- Habilidades socioemocionales.
- Habilidades para la vida

### 4.3 Actividades para la educación socioemocional

**Tabla. 4.3 Ejercicio: La varita mágica**

Instrucciones: En un sala o espacio sin mobiliario, los niños y niñas dejarán que su cuerpo exprese libremente algunas emociones, según la consigna del educador “nos convertimos en personas muy... (alegres, enfadadas, tristes, etc.)”. Para ello, el educador utilizará una varita que será la que dinamizará la actividad. Alguno de los niños o niñas pasará a ocupar el lugar del educador y dará la consigna para el resto.	
Objetivo	Expresar los estados de ánimo imitando y reproduciendo diferentes emociones en el cuerpo por medio del lenguaje no verbal.
Contenido temático	Conciencia emocional/ reconocimiento de las emociones y la de los demás.
Materiales	La varita mágica, fotografías de diferentes expresiones emocionales.
Orientaciones	Las expresiones que se realicen serán fotografiadas, y se dispondrá de un material para el alumnado para que puedan explicar sus vivencias y sus adquisiciones en cuánto a la utilización de vocabulario y reconocimiento de emociones y sentimientos.

Fuente: Tabla 4.3 López (2005, p.161) “La educación emocional en la educación” infantil”

[ Imagen]



**Tabla 4.4 Ejercicio: Noticias agradables y no agradables**

<p>Instrucciones: En diferentes momentos del día y de la semana se recogen vivencias o experiencias que cuentan los niños y niñas, incluso las del propio docente, que tengan que ver con la escuela y el grupo de clase. Para ello utilizan dos carteles en los que se reflejan en cada uno de ellos una imagen acompañada de la palabra escrita “noticias”. En uno de los carteles hay una imagen de una expresión agradable y en el otro cartel una expresión desagradable. Es el espacio donde los niños y niñas comunican delante del grupo alguna noticia que ha surgido de la vivencia de emociones agradables o emociones desagradables, e incluso a veces sugieren emociones ambiguas (no tiene su propio cartel, se anota la noticia entre medio de los dos carteles). Las noticias se escriben en un papel que se pone debajo de cada cartel. Cada día se cambia y se pone una hoja en blanco. Las noticias recogidas por día las archivan en un cuaderno y al finalizar la semana las leen de nuevo, fortaleciendo las noticias agradables. Las noticias desagradables las leen para que posteriormente se reflexione acerca de ellas y puedan buscar posibles soluciones que faciliten la transformación de la noticia en una vivencia agradable.</p>	
Objetivo	Expresar los sentimientos y emociones vividas en el grupo de clase, identificar las noticias agradables y las noticias desagradables, reconocer las vivencias emocionales de los demás ante situaciones escolares, favorecer el diálogo y la reflexión de aspectos vividos por el grupo de forma agradable /desagradable, respetar el turno de palabra.
Contenido temático	Conciencia emocional/ expresión de sentimientos y emociones, habilidades socioemocionales /reconocimiento de las vivencias emocionales de los demás, diálogo y reflexión.
Materiales	Dos carteles con el título de noticias y debajo del título el dibujo de una expresión alegre y el otro con una expresión desagradable. Los niños y niñas pueden confeccionar estos carteles para su grupo-clase. Cuadernos-libreta, una para tipo de noticias, que servirá de diario de las emociones vividas.
Orientaciones	La confección del cuaderno-libreta también servirá para que éste pueda desplazarse con el grupo clase en diferentes espacios escolares en los que se desarrolle cualquier actividad educativa y en las que estén diversos especialistas que intervengan en el grupo clase.

Fuente: Tabla 4.4 López (2005:159-160) “La educación emocional en la educación infantil”

[Imagen]

**Tabla 4.5 Ejercicio: El globo mensajero**

<p>Instrucciones: A primera hora de la mañana o cuando se crea necesario, a medida que realizan el saludo de forma individual a los niños y niñas, se anima al alumnado para que se sienta formando un círculo con la intención de que se vean las caras. Se presenta un globo en el que hay una expresión de alegría. Éste circula de mano en mano a la vez que pregunta: ¿Cómo te sientes? Se realiza la pregunta a medida que va pasando el globo, acompañando la pregunta con una expresión facial.</p>	
Objetivo	Adquirir vocabulario emocional, expresar los propios sentimientos y emociones a través del lenguaje verbal y no verbal, reconocer las emociones y sentimientos de los demás.
Contenido temático	Conciencia emocional/ vocabulario emocional, lenguaje verbal y no verbal, expresión de sentimientos y emociones.
Materiales	Un globo pintado con una expresión de alegría /títere.
Orientaciones	Puede sustituirse, en lugar de un globo que sea un títere. Es posible que durante las primeras sesiones sean los educadores quienes realicen esta pregunta a los niños y niñas: ¿Cómo te sientes? Pero, poco a poco se ve cómo los niños y niñas asimilan el vocabulario emocional como forma de expresión y comunicación: ¿cómo me siento?, ¿cómo te sientes?

Fuente: Tabla 4.5 López (2005, p.160) "La educación emocional en la educación infantil" [Imagen]

**Tabla 4.6 Ejercicio: El libro de las emociones**

<p>Instrucciones: Esta actividad consiste en presentar una emoción a trabajar, por ejemplo, la alegría, y de ella buscamos información para confeccionar un libro que sea vivido y compartido por el grupo-clase. Se pueden traer fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes, así como qué entendemos por alegría, cuando la vivimos, cuando la viven los demás, si nos gusta o no sentirnos alegres, etc. Es un libro que recoge experiencias y conocimientos de los niños y niñas a cerca de la emoción que se trabaja. También puede confeccionarse el libro del enfado, de la tristeza, o del miedo.</p>	
Objetivo	Reconocimiento de cada emoción generando la empatía hacia los demás.

Contenido temático	Habilidades socioemocionales (herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales.)
Materiales	Cuaderno, fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes.

Fuente: Tabla 4.6 López (2005, p.159-160) “La educación emocional en la educación infantil” [ Imagen]

#### **Tabla 4.7 Ejercicio: Masajes, ¡qué bienestar!**

Instrucciones: Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y niñas es mediante el masaje compartido. Los niños y niñas, entre ellos, o con algún muñeco (según la edad y el interés será una opción u otra) realizarán un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos, etc. con las manos y los dedos o con algún otro objeto agradable (plumas, pelotas suaves, algodones, etc). Si se hace en parejas, una vez finalice un miembro de la pareja intercambiarán sus roles. Será un espacio en el que la música también ayuda a crear este ambiente de bienestar, una música agradable y tranquila. Una vez realizada la actividad, les preguntaremos cómo se han sentido, así como el agradecer a su compañero o compañera del masaje su labor por favorecer el bienestar.	
Objetivo	Identificar cómo se sienten los personajes de la historia, expresar cuál puede ser la causa de las emociones vividas por los personajes, expresar cuál puede ser la consecuencia de las emociones sentidas por el personaje.
Contenido temático	Conciencia emocional/reconocimiento de las emociones y sentimientos de los personajes, causa y consecuencia de las emociones sentidas por los personajes.
Materiales	Personajes de cuentos (imágenes, dibujos o títeres).
Orientaciones	Se pueden utilizar personajes de cuentos o bien muñecos que sean especiales para el alumnado. Es importante que la figura del adulto comunique tanto de forma oral como gestual todo lo que explique al niño o niña.

Fuente: Tabla 4.7 López (2005, p.162) “La educación emocional en la educación infantil” [ Imagen]

Chabot y Chabot (2009, p.162) propone técnicas basadas en los Fisioplaceres, socioplaceres, psicoplaceres e ideoplaceres que a continuación se describen, con la finalidad de crear un buen clima emocional en el aula, y, por ende, un aprendizaje más efectivo:

- **Fisioplaceres:** Se refieren a los sentidos (gusto, tacto, oído, vista y olfato.) la sensualidad (comer, beber, acariciar, oler perfume, entre otros etc.) y la sexualidad.

En la escuela podemos estimular los sentidos, ya que principalmente de nivel secundaria en adelante se suelen dejar de lado estos estímulos. Los salones no son agradables a la vista, los bancos o sillas suelen ser incómodas, hasta pueden emanar olores extraños o desagradables. El estímulo de esta categoría puede activar el lóbulo prefrontal izquierdo (responsable de emociones y pensamientos positivos) Chabot y Chabot (2009, p.164) propone:

**Tabla 4.8 Ejemplo de fisioplaceres**

<b>Sentidos</b>	<b>Descripción</b>
Oído	Colocar música suave durante cursos y ejercicios.
Vista	Decorar la clase y modificar regularmente su disposición y su decoración.  Usar vestuario en relación con la materia de enseñanza. (ej.: traer vestidos de la época durante los cursos de historia)
Olfato	Colocar aromas y perfumes
Tacto	Invitar a los alumnos a masajearse los hombros y la parte superior de la espalda para variar las actividades o hacer una pausa durante el periodo exigido.

Fuente: Tabla 4.8 Chabot y Chabot (2009, p.164) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender”

[ Imagen]

- **Socioplaceres:** Cuando hablamos de este término, nos referimos a las relaciones interpersonales; es decir, de la interacción entre el individuo y todas las personas con las que convive. En este sentido el docente utiliza la pedagogía cooperativa, donde se fomente la interacción, buena convivencia por medio de actividades de intercambios, discusiones, debates.

**Tabla 4.9 Ejemplo de socioplaceres**

- Trabajo en equipo
- Sesión de discusión
- Actividades extraescolares adaptadas a los intereses de los alumnos y relacionadas con ciertas materias.
- Otorgar a la clase tratamiento de equipo y nombrar un capitán de grupo
- Aplicar la pedagogía en cada proyecto.

Fuente: Tabla 4.9 Chabot y Chabot (2009, p.166) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender” [ Imagen]

- **Psicoplaceres:** Esta categoría se refiere a todas aquellas actividades que implican la autorrealización, como lo son la vida personal, profesional o laboral, viajar, recreación, música, lecturas, etc. La escuela actual ha dejado a un lado los psicoplaceres; sin embargo, estos son importantes en el desarrollo integral de los educandos al contribuir y aumentar las posibilidades de éxito en la vida. Chabot y Chabot (2009, p.166) menciona que “la meta misma de todo camino escolar es cumplir con algo en la vida”, por ello, este aspecto no se ha de descuidar dentro de la educación integral de los alumnos.

**Tabla 4.10 Ejemplo de psicoplaceres.**

- Invitar a los alumnos a identificar sus sueños y pasiones.
- Invitar a cada alumno a identificar la conexión entre la materia que se enseña y el sueño de lo que se persigue.
- Invitar a cada alumno a identificar lo que ha cumplido hasta el momento en el alcance de sus objetivos escolares, así como en los de su vida general.
- Invitar a cada alumno a identificar cómo contribuye la escuela en su propio desarrollo.
- Favorecer la pedagogía por proyecto con respecto a la materia que se estudia.

Fuente: Tabla 4.10 Chabot y Chabot (2009, p.166) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender”

[ Imagen]

- **Ideoplaceres:** Esta categoría engloba lo cognitivo, estético y lo espiritual. Aunque esto parece ajeno a la escuela, es parte del desarrollo integral de los educandos. Los ideoplaceres invitan a la reflexión, la creatividad, la meditación, la filosofía. Chabot (2009, p.167), los divide en tres categorías:
  - a) Necesidad de darle sentido a la vida: El ser humano busca darle un sentido a su vida, una razón, una respuesta a su presencia en este plano terrenal, preguntándose de su existencia, la muerte, el sufrimiento, y diversas cuestiones que incumben al ser humano. En ese sentido la escuela ha de ser un lugar donde los alumnos se hagan dichas preguntas, aunque no está obligada a dar respuestas, pero sí el espacio para la reflexión y creatividad.
  - b) Necesidad de contribuir a la vida: En ese aspecto, está la necesidad de ser útil y saber que se está aportando algo a la existencia, es decir, contribuir a la vida sin pasar desapercibido; pues de aquí nace la motivación de hacer cosas útiles. Por ello Chabot y Chabot (2009, p.168), indica que: el educador debe constantemente recordarle al alumno que su vida tiene un propósito, y que lo que realiza es importante. Este tipo de motivación contribuye a la superación de obstáculos y dificultades que el educando pueda encontrar en su camino.
  - c) Necesidad de sentir la paz interior: Muchas personas buscan la serenidad, puesto que este es un valor que nos permite mantener la calma en medio de la dificultad. La serenidad nos puede ayudar a alcanzar la paz con nosotros mismos y puede ser generada con ayuda de las dos primeras necesidades de las cuales hemos hablado; es decir, al darle un sentido a nuestra vida, contribuir a nuestro entorno y por medio de la empatía hacia los demás. Esto nos ayuda a crear buenas relaciones interpersonales e intrapersonales, generando armonía y adaptación con el entorno para construir día a día la paz deseada; ya que nuestro andar en la vida no está a salvo de tener algunas dificultades, sean pequeñas o grandes.

Por lo que Chabot (2018, p.168) menciona que el papel docente es estimular en clase los objetivos que el alumno persigue, los sueños que nutren su vida y lo que puede aportar como persona al desarrollo social y humano en una dimensión filosófica y existencial considerable.

**Tabla 4.11 Ejemplo de ideoplaceres**

<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
Sentido a la vida	<p>Invitar a cada alumno a presentar al resto de la clase su definición del sentido de la vida:</p> <p>¿Por qué frecuenta el colegio?</p> <p>¿Cómo puede contribuir a darle sentido a su vida y a darle más felicidad??</p> <p>¿Por qué estudia esa materia y para qué le puede servir??</p>
Contribución a la vida	<p>Invitar a los alumnos a preguntarse (solos o en equipo) en qué pueden ellos, gracias a sus estudios, hacer una contribución a su existencia humana.</p>
Sentir paz interior.	<p>Invitar a los alumnos a cuestionarse sobre su propio valor.</p> <p>Pedirles identificar sus cualidades y fortalezas.</p> <p>Pedirles también identificar y sentir el bien que prodigan a su alrededor.</p> <p>Llevar de la reflexión a la acción.</p>

Fuente: Tabla 4.11 Chabot y Chabot (2009, p.169) “Pedagogía Emocional: Sentir para aprender” [Imagen]

Las técnicas para el manejo de emociones nos servirán para cumplir con los objetivos de la Educación Emocional y así desarrollar Inteligencia Emocional, la elección de cada una de ellas dependerá de los objetivos que queramos alcanzar. Algunas técnicas pueden utilizarse en todas las edades, otras solo en determinados rangos de edad o escolaridad. En esta investigación se eligieron las técnicas básicas y generales para que el docente comprenda la importancia del estar bien consigo mismo, de transmitir energía positiva y generar un buen clima en el aula; una vez dominada esa parte, se puede desarrollar y dar paso diversas técnicas como:

**El mindfulness:**

El mindfulness, según Simón, (2007) es “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Citado por Vázquez, 2016, p.43).

Esta técnica en términos de la psicología, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo en ese momento presente, para ser consciente de nuestro organismo y conductas. Esta técnica tiene resultados a largo plazo mediante la constancia, trayendo consigo los siguientes beneficios:

- Mejora el aprendizaje, atención, creatividad, y rendimiento académico.
- Regula emociones, da tranquilidad y equilibrio ante emociones desagradables
- Aumenta la introspección, desarrollando compasión amabilidad hacia sí mismos y los demás.
- Mejora habilidades sociales, como la empatía, paciencia, alegría por los demás y ecuanimidad.

El mindfulness tiene diversas aplicaciones clínicas, generalmente es utilizado contra el dolor, el estrés, y para una mejor calidad de vida, sin embargo, Vázquez (2016, p.46) hace referencia a que las aplicaciones clínicas se han incrementado y diversificado hasta los últimos años.

A continuación, se muestra una tabla de intervenciones terapéuticas basadas en el mindfulness.

**Tabla 4.12 Intervenciones terapéuticas basadas o que incluyen el mindfulness**

TERAPIAS	CONTENIDO
Psicoterapia Gestalt	Creado por Fritz Perls. Dinámicas grupales, psicodrama y silla vacía. Individual y grupal. Mindfulness para lograr aquí y ahora.
Terapia Conductual Dialéctica (TCD)	Creado por Linehan. Entrenamiento en habilidades, terapia individual, consulta telefónica y terapia de familiares. Mindfulness es un módulo del entrenamiento en habilidades. Trastorno Límite de Personalidad.
Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	Creado por Hayes. Basado en la teoría de los marcos relacionados. Mindfulness se usa para trabajar la fusión cognitiva.
Terapia Breve Relacional (BRT)	Creado por Safran y Muran. Usado para afrontar rupturas de alianza terapéutica.



Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR)	Creado por Kabat-Zinn. Práctica de ejercicios que devienen del Zen. Practicas individuales y grupales. Enfermedades crónicas con nivel alto de estrés.
Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)	Creado por Segal, Williams y Teasdale. Combina técnicas de MBSR con técnicas cognitivas. Recaídas depresivas.

## **Ejercicios de Mindfulness**

Indicaciones para la práctica: Estos ejercicios se pueden aplicar de 2 a 3 días a la semana, a la misma hora. De 4 o 5 minutos es suficiente para los niños pequeños (de 4 o 5 años) y entre 5 y 15 minutos los mayores. Los resultados no siempre se dan de inmediato, es con la práctica regular como se observan los mayores beneficios.

### **La campana**

Edad: preescolar, primaria y secundaria.

Dile al niño o adolescente que vas a tocar una campana. Pídele que escuche atentamente el sonido y que levante las manos cuando ya no oiga nada, cuando el sonido haya desaparecido completamente. Así se desarrollará su sentido de la atención, después podemos practicarlo con diferentes sonidos externos como un el zumbido de un carro que pasa o el ruido las personas que caminan por los pasillos de la escuela etc.

Este tipo de técnicas se ha de aplicar de 3 a 4 días, entre 5 o 15 minutos, dependiendo la edad. Aunque los resultados no serán inmediatos, la constancia y la paciencia traerá consigo frutos muy buenos.

### **El astronauta**

Edad: Preescolar y primaria.

Los niños se imaginan que son astronautas y que visitan otros planetas. Se les ofrecerá una pieza de fruta (o cualquier otro alimento) y al astronauta se le pide que la describa con los 5 sentidos, pues jamás había visto cosa igual.

Preguntas: Cómo es ese alimento, qué forma tiene, cuál es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo, si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado y otras preguntas de tu creatividad.

## **El meteorólogo**

Edad: Preescolar, primaria y secundaria.

Sentados cómodamente, cerrar los ojos y tomar un tiempo para descubrir cómo se sienten los alumnos en ese momento. Se les pregunta ¿Qué clima están sintiendo dentro de ellos?, después se les indica que observen si brilla el sol y se sienten relajados, o si hay nubes y está a punto de caer un chubasco, o quizá si hay una tormenta. Una vez que ellos han identificado esto, se les pide que observen de forma amable y curiosa el clima que sienten por dentro y se les indica que es simplemente es un clima. Puede ser que en otro momento del día cambie, pero ahora es como es, y así está bien. Los estados de ánimo cambian como cambia el clima, y pasan por sí mismos.

## **Técnicas de Meditación:**

Según los neurocientíficos Lutz, A. Davidson, R. y el moje budista Ricard, M. (2015, p.22) definen la meditación como:

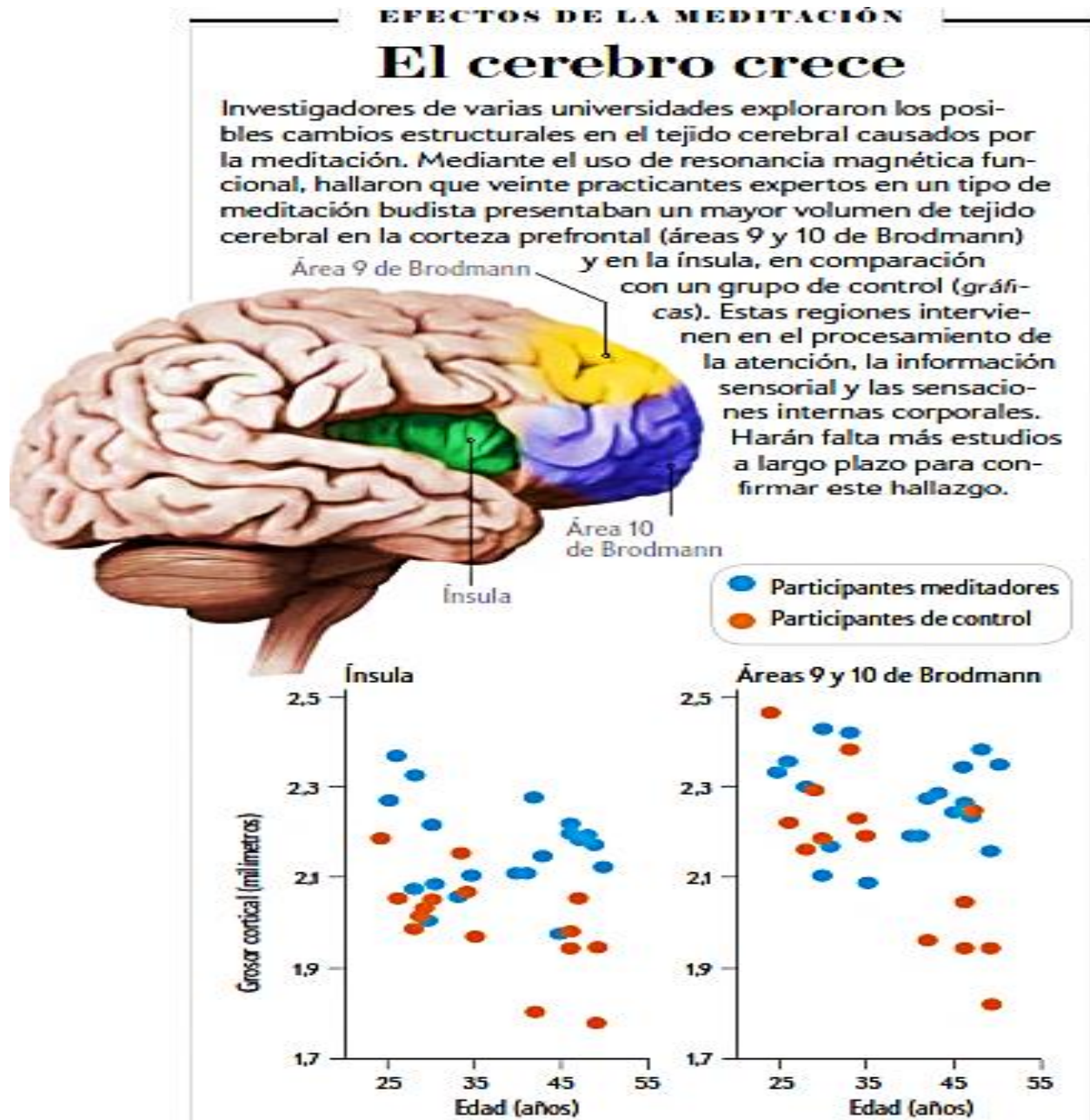
El cultivo de cualidades humanas básicas, tales como lograr una mente más estable y clara, el equilibrio emocional, una sensación de benevolencia e incluso de amor y compasión. También constituye un proceso de familiarización con un modo de ser más sereno y flexible.

En los años 80's había cierto debate entre la meditación y la ciencia, esto llevó a la creación del Instituto de Mente y Vida, que en el año 2000 propuso que los científicos estudiaran la actividad cerebral de los monjes budistas más experimentados. Esto dio como resultado el descubrimiento de los beneficios de la meditación con un respaldo científico; es decir, la neurociencia pudo constatar que con la meditación el cerebro experimenta cambios a través del proceso llamado neuroplasticidad<sup>10</sup>; regulando los estados mentales de las personas alcanzando un equilibrio de regulación interna que mejora el funcionamiento y estructura física del cerebro.

---

<sup>10</sup> Neuroplasticidad: Es la potencialidad del sistema nervioso de modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a la información nueva

Los datos recopilados en las investigaciones de la neurociencia a cerca de la meditación han comenzado a demostrar que esta técnica reorganiza las funciones de los circuitos cerebrales para producir efectos saludables, no solo en la mente y el cerebro, sino en el organismo entero, lo cual nos puede llevar a un mejor proceso de aprendizaje en el aula.



Fuente: Figura 4.1 Lutz, A. et al 2018, p.24). En el cerebro del meditador. [Imagen].

Técnicas: A continuación, se presentan unas técnicas que propone el Pediatra Ruiz Lázaro, (2015) para niños y adolescentes en el Centro Salud Manuel Merino Alcalá de Henares (Madrid).

- **Respiración:** Una de las técnicas básicas para meditar consiste en dirigir toda la atención hacia la respiración para calmarla; inhalando y exhalando suavemente. Después se les pide a los alumnos que se concentren en la sensación que produce el aire al entrar y salir por las fosas nasales, así como en la forma en que se infla y desinfla el pecho. Concentrándose también en la duración de cada respiración.
- **La técnica del espejo:** Pedir a los alumnos sentarse con la espalda erguida. Colocando las manos sobre las rodillas; una vez adoptada esta posición se pide que cierren los ojos y se imaginen sentados frente asímismos, como si estuvieran viéndose en un espejo. Se pide que reproduzcan con su mente cada detalle de su aspecto físico: cabello, vestimenta, facciones, expresión, la forma en que están sentados. Entonces, se visualizan desde todas las perspectivas: arriba, abajo, izquierda, derecha y al final, desde una perspectiva que englobe todas las demás.
- **Vela parpadeante:** Pedimos a los alumnos cerrar los ojos y que respiren de manera lenta y fluida. Después se les indica que imaginen que están en un lugar oscuro y, frente a ellos, una vela. Hemos de pedirles que visualicen cómo la llama parpadea, siendo a veces más tenue y a veces más intensa, poniendo toda la atención en la luz para que esta transmita su serenidad.
- **Práctica de la autocompasión:** Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo: cerramos los ojos, ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración. Mientras respiramos nos decimos a nosotros mismos: “Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida.” Y mientras respiramos nos decimos: “Soy amable conmigo y me acepto.” El dolor va desapareciendo a medida que voy entendiendo las palabras. Cuando te ocurra algo desagradable aplica esta técnica que se irá automatizando y tu estado de ánimo cambiará más rápidamente.
- **Ejercicios de atención cerrada “contar respiraciones”:** Contar respiraciones sin alterar la respiración de 21 a 1: inhalo-exhalo 21, inhalo-exhalo 20, ... Y luego de 1 a 21. Así, 3 vueltas. Si me despisto vuelvo donde me he quedado y si no me acuerdo, vuelvo a empezar.

- Ejercicios atención abierta: Sentados, cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador. Lo que surge lo etiqueto. Por ej. dolor, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro. Se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar. Todo lo que hay lo acojo. Sin identificarme y sin juzgar. Como una onda expansiva: sensaciones físicas-sonidos; emociones y pensamientos.
- Describir sensaciones con ayuda de un dibujo. Utiliza colores que ilustren lo que has sentido: rojo para el calor, azul para el frío, marrón para una sensación de peso, naranja para la ligereza, líneas para las molestias indefinidas, puntos para las picazones.

Por último, se presentan algunas actividades propuestas por “Pedagogía 3000”; este proyecto está respaldado por el Instituto de Investigación Internacional quienes aplican la investigación científica dentro del contexto educativo para la educación integral, amena, cariñosa, multicultural de paz y respeto. Ellos proponen siete áreas pedagógicas: bienestar físico y deportes, área cognitiva articulada contextualizada de alto nivel académico, área emocional y multicultural, todas las Artes, ecología, ciencias aplicadas (producción y talleres) y desarrollo personal, todo para la educación de la paz. A continuación, se presentan algunas de las propuestas para la educación emocional:

- Música y enseñanza, cantos, escucha consciente de música, orquestas, coros.
- Baile, rondas, danzas tradicionales, danzas circulares, expresión corporal. Bio- movimiento.
- Mándalas.
- Brain Gym o kinesiología educativa o gimnasia mental del Dr. Paul Dennison. Son ejercicios físicos sencillos que estimulan la utilización sincronizada de los dos hemisferios cerebrales, la verticalidad cerebral y la relajación, entre otros:
- Cocinar, tejer, bordar, pintar.
- Estar en contacto con la naturaleza, salidas al campo, al mar, a los ríos, a los bosques
- Mantener un jardín, tener plantas, huertos, viveros. Cuidar mascotas.
- Risoterapia y abrazo-terapia.

Como se puede ver, las técnicas aquí presentadas tienen un respaldo científico por la neurociencia, son fáciles de aplicar y a largo plazo traen consigo diversos beneficios, por ende, se verá reflejado en el ambiente emocional del aula, pero a nivel cognitivo y de aprendizaje académico traerá resultados positivos.

He llegado al final de este estudio por lo que en el apartado de bibliografía se agregan libros de técnicas emocionales para que sean consultadas y puedan ser elegidas de acuerdo con sus necesidades.

## Conclusiones

“El hombre llega a ser hombre exclusivamente por la educación; es lo que la educación hace de él” (Kant 2004, p.49).

La educación es la piedra angular del ser humano. El entorno define y moldea a cada individuo. El contexto económico, sociocultural, familiar, genético, escolar, entre otros, determina lo que seremos. De ahí que Fernando Mora, neurocientífico, haga referencia a que: el mundo que vemos ante nuestros ojos no refleja la realidad total, pues nuestra percepción la constituye el cerebro, con los códigos que hemos aprendido del entorno; es decir, la misma manzana que ve una persona, no tiene el mismo significado para otra; y esto tiene que ver con la educación formal y la informal.

En ese sentido, la educación es intrínseca e indispensable al ser humano, por lo que todo individuo necesita de otro para poder aprender de su cultura, de todo aquello que lo rodea. La escuela formal ha tenido gran injerencia en ese ámbito y por ello tiene gran importancia. La pedagogía lo sabe y ésta se ha encargado de resolver o investigar los fenómenos educativos en todos sus contextos y en cada etapa del ser humano. Sin embargo, uno de los problemas o fenómenos educativos que se han estudiado en esta ciencia es “el aprendizaje”.

En mi andamiaje por la pedagogía, constantemente, analizamos los contextos de la educación y los factores que influyen en esta, haciendo hincapié en que el ser humano es un ser bio-psico-social, por lo que la educación debe ser dada en un contexto integral, tomando en cuenta todo aquello que es y de lo que depende el ser humano.

El fenómeno de la enseñanza- aprendizaje ha sido analizado por distintos autores como lo fueron: el padre de la pedagogía Comenius, Montessori, Ausubel, Freire, Dewey, Pestalozzi, Rousseau entre otros. Cada uno de manera empírica y desde distintos enfoques analizaron dicho fenómeno educativo.

En nuestra época estos autores siguen vigentes, y muchas de sus teorías han podido ser comprobadas gracias a la neurociencia. Como es el caso de Ausubel y el aprendizaje significativo, el cual nos dice que el alumno asocia el nuevo conocimiento con aquello que ya conocía y que esta

información nueva se conecta con un concepto relevante ya existente en la estructura cognitiva. La neurociencia ha comprobado que el cerebro procesa, estructura, jerarquiza, integra, interrelaciona la información de los objetos, hechos y conceptos, para darles un sentido, de tal manera que el cerebro comienza a crear nuevos conocimientos.

La pedagogía, junto con otras ciencias, ha dado a conocer que en el proceso de enseñanza-aprendizaje, existen diversos factores y que para alcanzar los fines de la educación en el S.XXI se requiere “formar ciudadanos libres, participativos, responsables e informados, capaces de ejercer y defender sus derechos, que participen activamente en la vida social, económica y política de México”, para lo que se necesita que dicho proceso sea más eficiente.

Por lo que este trabajo monográfico llega a la conclusión de que otra variable que puede influir importantemente al proceso de enseñanza- aprendizaje, son las emociones. Como hemos visto a lo largo de esta lectura, si tomamos en cuenta la nueva información que la neurociencia ha hecho a la educación, la pedagogía actual puede diseñar nuevas estrategias para este fenómeno educativo. Una nueva pedagogía basada en la neurociencia es importante para formación de nuevas generaciones.

Aquellos que han trabajado en el aula, saben que los educandos del día de hoy son diferentes a los de años atrás, y que sus procesos de aprendizaje requieren más que de un simple proceso memorístico sin sentido. Por lo que, si pretendemos seguir enseñando por medio de una educación bancaria, basada en procesos memorísticos, enciclopédicos y magistrales; no lograremos los objetivos de la educación para esta nueva era. La inmersión de las nuevas tecnologías en la sociedad, el mundo cambiante, exige la exploración de otros aspectos que influyen en el proceso de aprendizaje. Una buena opción y con base científica es “La educación emocional”.

Día a día nuestra vida depende de nuestras emociones, pues estas influyen en las decisiones que tomamos, en cómo nos miramos y miramos a los demás; nuestro entorno y cómo actuamos ante todo ello.

Así tenemos que las emociones no gestionadas pueden perjudicar la salud física y mental, en ese aspecto y en lo que a la pedagogía concierne, las emociones desagradables pueden intervenir en la memoria, motivación y razonamiento. Un alumno angustiado, con miedo, enojado, estresado,



repercute directamente en su rendimiento escolar. Puesto que, al estar involucrados dichos procesos, el aprendizaje de los educandos viene en declive.

Según el PNCE (2016), la educación en México debe contribuir a la mejor convivencia humana, favoreciendo ambientes escolares pacíficos y libres de violencia, fomentando la cultura de legalidad y el respeto a los derechos humanos. Es por ello por lo que el docente ha de tener en cuenta que el educando no es un objeto pasivo, sino debe de estar consciente que es un “ser humano” en el cual influyen diversos factores bio-psico-sociales que devienen en su actuar y pensar, por lo que estos pueden afectar su rendimiento académico. El educando tiene derecho a una educación de calidad e integral, lo cual incluye la educación emocional; de ahí la importancia de que este aspecto no debe ser tomado a la ligera solo para cumplir con lineamientos curriculares y que muchas veces son vistos por el docente como solo una carga más sin importancia. Por ello se busca la concientización del docente y, que, en términos de ambientes de aprendizaje, la educación emocional puede ser una herramienta más.

Un docente que realiza su trabajo desde una perspectiva empática y condescendiente genera conocimientos más significativos en sus alumnos y por lo tanto mayor rendimiento académico. Lo que se ha observado en el aula, son docentes con poca conciencia emocional, sin saber que ellos son los primeros que han de gestionar sus emociones, ya que la carga administrativa, dentro del aula entre otras cosas suelen estresarlo; sin embargo, la educación emocional puesta en práctica en él, podrá generar aprendizajes emocionales y por ende conductuales implícitos en sus alumnos; es decir, se aprende más de lo que se ve en el entorno que de aquello que solo se trasmite por palabras. Por lo que el docente debe ser una persona positiva, transmitir al alumno el gusto por el aprendizaje; por ello la importancia de transformar al docente para así transformar al educando; generando un vínculo emocional entre docente – alumno; para que el docente sea una figura de confianza. Pienso y creo que primero se transforma el docente, para que pueda transmitir su pasión por enseñar, y por ende, hacer que el alumno tenga una pasión por aprender.

El docente, al desarrollar dichas competencias emocionales, por medio del ejemplo, aumenta la posibilidad de que sus alumnos las adquieran, repercutiendo en un buen clima emocional dentro del aula. Esto facilita la convivencia entre pares, entre maestro y educandos, generando la armonía que permite al docente desempeñar su trabajo y a los educandos concentrarse en aquello que el docente enseña. Por ello la educación emocional es una herramienta que ayuda al docente a crear

aprendizajes más significativos y reales; a su vez esto no sólo se verá reflejado en su vida escolar académicamente hablando, sino que se le está otorgando la oportunidad a cada educando de crear conciencia de sí mismo. Regular sus emociones ante cualquier situación que presente su vida y a lo largo de ella, influye en una mejor toma de decisiones, una autoestima más alta, menos vulnerabilidad ante drogas, embarazos no deseados, menor índice de deserción escolar, un mejor desempeño académico, armonía en el aula, menos casos de acoso escolar, mejor trabajo en equipo.

Es aquí donde surge mi reflexión, las nuevas generaciones tendrán que afrontar una nueva sociedad muy compleja, tendrán que insertarse al ámbito laboral y tener que tratar de conservar un trabajo en un mundo que se mueve de manera constante, que cada día exige más y más de los ciudadanos; esto debido a la globalización, la fragmentación y la despersonalización<sup>11</sup>, la sola credencialización y acumulación de conocimientos ya no bastará. Las nuevas generaciones tendrán que desarrollar otras competencias, como la autoconfianza, la flexibilidad, gestionar sus emociones para adaptarse a dichos cambios, pero no solo eso, si tenemos estas competencias y gestionamos emociones; de modo colateral estamos creando un mundo en pro de la paz y de ciudadanos felices.

La pedagogía desde mi perspectiva ha de visualizar nuevas opciones, crear nuevas estrategias, explorar nuevos campos y que mejor que sea acompañada de todas las nuevas herramientas que nos ofrece la tecnología y la neurociencia, por qué no hablar de una neuropedagogía para la educación de las nuevas generaciones y necesidades de una nueva sociedad; por qué no hablar de la educación emocional de manera transversal para un aprendizaje significativo basado en estudios científicos. Por qué no incluir dichas competencias en el docente desde su formación académica para que, al estar frente al aula, pueda ayudar a gestionar las emociones a sus alumnos y así tener mejores resultados académicos y personales de los individuos.

---

<sup>11</sup> Alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente "separado" de los procesos mentales o cuerpo, como si uno fuese un observador externo a los mismos.

## **Glosario**

**Funciones ejecutivas:** Conjunto de funciones, principalmente correlacionadas con la corteza prefrontal, involucradas en el control, la regulación y la planificación eficiente de la conducta humana y el control cognitivo. Son esenciales para la conducta dirigida. Se han propuesto varios modelos para su interpretación conceptual.

**Interoceptivo:** Tipo de estimulación interna al organismo que surge de los sistemas digestivo, respiratorio y circulatorio.

**Neurociencia:** Ciencia que tiene por objetivo aportar explicaciones de la conducta y procesos mentales en términos de actividades del cerebro.

**Neurofisiología:** Es la rama de la fisiología que estudia el sistema nervioso. En cualquier acción o conducta de todo organismo y que está presente el sistema nervioso.

**Neurotransmisores:** Los neurotransmisores son moléculas que se encargan de llevar las señales de una neurona a otra, ellos están depositados en las vesículas sinápticas y, cada uno, tiene funciones específicas.

**Ambientes de aprendizaje:** Espacio donde se desarrolla la comunicación y las interacciones que posibilitan el aprendizaje, que incluye interacción entre los actores educativos, material didáctico, planificación, infraestructura, etc.

## **Listado de siglas Iniciales**

AHI: Agresividad-Hostilidad-Ira

EC's: Estímulo Condicionado

EI's: Estímulo Incondicionado

IE: Inteligencia Emocional

PECEO: Propuesta Curricular para la Educación Obligatoria

RC: Respuesta Condicionada

PNCE: Plan Nacional de Convivencia Escolar

## **Acrónimos**

OCDE: Organización para el Desarrollo y la Cooperación Económica.

SEP: Secretaría de Educación Pública

UNESCO: Organización educativa, científica y cultural de las Naciones Unidas

## Referencias

### Electrónicas

- Apud, I., Ruiz, P. & Vásquez Echeverría, A. (2015). *Introducción a la historia y a los métodos en psicología cognitiva*. Manual de Introducción a la Psicología Cognitiva (pp. 17-48). Recuperado de: <https://cognicion.psico.edu.uy/1>
- Apud, I., Ruiz, P. & Vásquez Echeverría, A. (2015). *Introducción a la historia y a los métodos en psicología cognitiva*. Manual de Introducción a la Psicología Cognitiva (pp. 17-48). Recuperado de: <https://cognicion.psico.edu.uy/1>
- Barragán A, y Morales, C. (2014). *Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. Enseñanza e Investigación en psicología*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 19 (1), 103-118. (Consultado el 26 de agosto de 2018). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de investigación educativa, 21. N.1, 7-43. (Consultado el 26 de agosto de 2018). Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Carrera, B., Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. En Educere, 13, abril- Junio, 41-44  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309> ISSN 1316-4910
- Casassus, J. (2008). *Aprendizajes, emociones y clima del aula*. Paulo Freire: Revista de pedagogía crítica, 6, 81-95.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.25074/07195532.6.480>
- Choliz, M. (2005) *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Departamento de psicología Básica, Universidad de Valencia Recuperado de :<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cruz, Sabino, (2017). *El aprendizaje significativo y las emociones: Una revisión del constructo original desde el enfoque de la neurociencia cognitiva*. (Consultado el 15 de octubre de 2018).  
Recuperado de:  
[http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2567.pdf?fbclid=IwAR05jeTdCgE-wgRbRzg\\_Z2JITKN9jJc7OGmPV7zx5UcF0DloIuTxzGfLpxg](http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2567.pdf?fbclid=IwAR05jeTdCgE-wgRbRzg_Z2JITKN9jJc7OGmPV7zx5UcF0DloIuTxzGfLpxg)
- De La Barrera, M. & Danilo, D. (2009) *Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje*. Revista digital Universitaria. Vol.10, Núm.4 Recuperada de:  
<http://www.revista.unam.mx/vol.10/num4/art20/int20.htm> ISSN: 1607-6079.

- Delval, J. (2014). *La memoria y el aprendizaje escolar*. Investigación en la escuela, 84, 7-18.  
Consultado el 26 de agosto de 2018. (Consultado el 19 de Noviembre de 2018) Recuperado de:  
<https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/6840>
- Ertmer, P. y Newby, T. (1993) *Conductismo, cognitivismo y constructivismo: Una comparación de los aspectos críticos desde la perspectiva del diseño de la instrucción* 50-72. Recuperado de:  
<https://es.scribd.com/doc/200759452/Ertmer-P-A-Newby-T-J-1993-traduccion-de-Performance-Improvement-Quarterly-por-Ferstadt-Szczurek-Conductismo-cognitivismo-y-constructiv>
- García Retana, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación, 36 (1), 1-24. (Consultado el 20 de Noviembre de 2018.) Recuperado de:  
<http://revistas.academia.cl/index.php/pfr/article/view480>
- García, J. (2015) *El efecto Pigmalión y su efecto transformador a través de las expectativas*. Perspectivas Docentes, [S.l.], n. 57, sep. 2015. ISSN 0188-3313. Disponible en:  
<<http://revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1028>>. Fecha de acceso: 30 sep. 2019 doi: <https://doi.org/10.19136/pd.a0n57.1028>.
- Grupo de Recerca en Orientación Pedagógica. (2018) *Bisquerra, Rafael "Educación emocional"*  
Recuperado de : <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Guillen, J. (2014) *La motivación escolar: siete etapas clave*. Escuela con cerebro Recuperado de:  
<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/09/18/la-motivacion-escolar-siete-etapas-clave/>
- Heredia, Y. (2012) *Teorías del Aprendizaje en el contexto educativo*. Recuperado de:  
[https://www.editorialdigitaltec.com/materialadicional/P231\\_Teoriasdelaprendizajeenelcontextoeducativo\\_HerediaSanchez.cap1.pdf](https://www.editorialdigitaltec.com/materialadicional/P231_Teoriasdelaprendizajeenelcontextoeducativo_HerediaSanchez.cap1.pdf)
- Hernández, B; (2017). *Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional*. Alternativas en psicología, No.37, Feb-Jul-2017(Consultado el 23 de Noviembre del 2018)  
Recuperado de:<https://www.alternativas.me/attachments/article/147/06%20-%20Las%20competencias%20emocionales%20del%20docente.pdf>

Jiménez Morales, M., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (1), 69-79. (Consultado el 1 de septiembre 2018). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>

López, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 153-167. (Consultado el 27 de agosto de 2018). Recuperado de: <https://www.aufop.com/aufop/revistas/arta/impresa/19/72>

Matsumoto, D. et al. (2013) *Lectura de la expresión facial de las emociones*: Investigación básica en la mejora del reconocimiento de las emociones. (Consultada el 12 de Octubre del 2018) ISSN: 1134-7937 Recuperada de : [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35086738/Ansiedad\\_y\\_Estres\\_Matsumoto\\_Lopez.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539390806&Signature=VN5PujRs5rRm91QCnHVeQ9%2BSJtE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMicroexpresiones.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35086738/Ansiedad_y_Estres_Matsumoto_Lopez.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539390806&Signature=VN5PujRs5rRm91QCnHVeQ9%2BSJtE%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMicroexpresiones.pdf)

Ministerio de Educación, Política social y del Deporte (2018). Educación emocional y convivencia en el aula. España. Acosta, A. et al. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=zC\\_9eE8zv20C&pg=PA13&lpg=PA13&dq=La+creencia+de+que+la+educaci%C3%B3n+emocional,+el+fomento+de+la+Inteligencia+Emocional,+puede+ser+valiosa+para+encarar+con+mayores+posibilidades+de+%C3%A9xito+los+retos+a+los+que+se+enfrenta+el+sistema+educativo&source=bl&ots=inmb37UCBU&sig=ACfU3U0rOjuR7PbxDhaIQFctX5R-tEKPrA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjQvPvRwcvgAhUQ-J8KHREKDTsQ6AEwAHoECAyQAQ#v=onepage&q=La%20creencia%20de%20que%20la%20educaci%C3%B3n%20emocional%2C%20el%20fomento%20de%20la%20Inteligencia%20Emocional%2C%20puede%20ser%20valiosa%20para%20encarar%20con%20mayores%20posibilidades%20de%20%C3%A9xito%20los%20retos%20a%20los%20que%20se%20enfrenta%20el%20sistema%20educativo&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=zC_9eE8zv20C&pg=PA13&lpg=PA13&dq=La+creencia+de+que+la+educaci%C3%B3n+emocional,+el+fomento+de+la+Inteligencia+Emocional,+puede+ser+valiosa+para+encarar+con+mayores+posibilidades+de+%C3%A9xito+los+retos+a+los+que+se+enfrenta+el+sistema+educativo&source=bl&ots=inmb37UCBU&sig=ACfU3U0rOjuR7PbxDhaIQFctX5R-tEKPrA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjQvPvRwcvgAhUQ-J8KHREKDTsQ6AEwAHoECAyQAQ#v=onepage&q=La%20creencia%20de%20que%20la%20educaci%C3%B3n%20emocional%2C%20el%20fomento%20de%20la%20Inteligencia%20Emocional%2C%20puede%20ser%20valiosa%20para%20encarar%20con%20mayores%20posibilidades%20de%20%C3%A9xito%20los%20retos%20a%20los%20que%20se%20enfrenta%20el%20sistema%20educativo&f=false)

Núñez, L. (2008) *Pedagogía emocional: Una experiencia de formación en competencias emocionales en el contexto universitario*. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Sevilla 65-80. Recuperado de: <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/05%20pedagogia%20emocional.pdf>

- Papanicolaou, A. (2004). *Schachter y Singer y el enfoque cognitivo*. Revista española de neuropsicología, (6), 53-73. (Consultad el 05 de septiembre 2018) Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2011686>
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. & Oblitas, N.. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16 núm.2, 85-112. 2018, octubre, 17, De Konrad Lorenz Fundación Universitaria DOI: <http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi2009.136>
- Ricard, M., Lutz, A. & Davison, R. (2015) *En el cerebro del meditador*. Revista electrónica Investigación y ciencia, N.40, 19-25 (Consultado el 16 de Septiembre 2019) Recuperado de: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/neurociencia-de-la-meditacin-618>
- Rodríguez, C. (2016) *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Revista Vinculando. Recuperado de : [http://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html](http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html)
- Ruíz, P. Rodríguez, T. Nuñez, E. (2014) *Proyecto creciendo con atención y consciencia plena*. Revista Pediátrica de Atención Primaria, N. 16, 169-179 (Consultado el 20 agosto 2019) Recuperado de: [http://archivos.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62\\_11.pdf](http://archivos.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62_11.pdf)
- Sáez, R. (2006). *Las emociones y la formación de la identidad humana*. agosto 13, 2018, de Universidad Salamanca Sitio web: <http://www.redsite.es/docu/25site/ad2saez.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2017) *Aprendizajes Clave para la Educación Integral: Educación Socioemocional para la Educación básica* (Consultado el 20 de Octubre 2019) Recuperado sitio web: [https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION\\_SOCIOEMOCIONAL.pdf](https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf)
- Secretaría de Educación Pública (2017) *Mensaje del secretario de educación Pública, Aurelio Nuño Mayer, durante la presentación del Nuevo Modelo Educativo...*, [Comunicado de prensa] Recuperado sitio web: <https://www.gob.mx/sep/prensa/mensaje-del-secretario-de-educacion->

[publica-aurelio-nuno-mayer-durante-la-presentacion-del-nuevo-modelo-educativo-105100?idiom=es](https://www.gob.mx/sep/prensa/mensaje-del-secretario-de-educacion-publica-aurelio-nuno-mayer-durante-la-presentacion-del-nuevo-modelo-educativo-105100?idiom=es)

Secretaría de Educación Pública (2017) *Mensaje del secretario de educación Pública, Aurelio Nuño Mayer, durante la presentación del Nuevo Modelo Educativo*. Consultado el 29 de noviembre 2018. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/prensa/mensaje-del-secretario-de-educacion-publica-aurelio-nuno-mayer-durante-la-presentacion-del-nuevo-modelo-educativo-105100?idiom=es>

Secretaría de Educación Pública. (2016) *Propuesta Curricular para la Educación Obligatoria. México PCEO: Secretaría de Educación Pública*. México. Nuño Aurelio.16-17 Recuperado sitio web: <https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Propuesta-Curricular-baja.pdf>

Serrano. & Pons, R. (2011). *El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación*. Revista Electrónica de Investigación educativa, 13 núm.1, 1-13. 2019, agosto,17. Recuperado de: <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/268>

Suárez, J., & Maiz, F., & Meza, M. (2010). *Inteligencias múltiples: una innovación pedagógica para potenciar el proceso enseñanza aprendizaje*. *Investigación y Postgrado*, 25 (1), 81-94. (Consultado el 16 de noviembre del 2018). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/658/658222264005.pdf>

Trueba, C. (2009). *La teoría aristotélica de las emociones*. *Signos Filosóficos*, 11, Núm.22, 147-170. De Universidad Autónoma Metropolitana. (Consultado el 11 de septiembre de 2018) Recuperado de: <https://signosfilosoficos.izt.uam.mx/index.php/SF/article/view/419>

Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. Recuperado en 29 de agosto de 2019, de : [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es).

Velásquez, B., De Cleves, B., Remolina, N., & Calle, M. (2009) *El cerebro que aprende*. Tabula Rasa, 11, 329-347. Recuperado de: <https://www.revistatabularasa.org/numero11/el-cerebro-que-aprende/>

Vidal, T. (2014). *Neurociencia, aprendizaje y su relación: análisis*. Septiembre 10,2018, de ResearchGate Sitio web: <https://www.researchgate.net/publication/261252504>



Zapata, M. (2012) *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del “conectivismo”*.2-49.

Recuperado de: <http://eprints.rclis.org/17463/>

## **Impresas.**

- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Cuarto propio. pp.80-95
- Chabot, D; Chabot, M. (2009). *Pedagogía emocional: Sentir para aprender*. Vigésima Edición; México. Editorial Alfaomega.
- Chabot, D; Chabot, M. (2009). *Pedagogía emocional: Sentir para aprender*. Vigésima Edición; México. Editorial Alfaomega.
- Gerrig, R y Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida*. México: Pearson educación.
- Meece, J. (Comp.) (2000). *El estudio del desarrollo del niño*. México, SEP/Mc Graw Hill Interamericana. Biblioteca para la actualización del maestro.
- Mestre & Fernández. (2012). *Manual de Inteligencia emocional*. España: Pirámide.
- Mestre & Fernández. (2012). *Manual de Inteligencia emocional*. España: Pirámide.
- Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona: Ariel.
- OCDE. (2003). *La comprensión del cerebro. Hacia una nueva ciencia del aprendizaje*. (S. Bojalil Parra, Trad.) México: Editorial Santillana.
- OCDE. (2007). *La comprensión del cerebro. El nacimiento de una ciencia del aprendizaje*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.
- Ortiz, A. (2015). *Neuroeducación: Cómo aprende el cerebro*. Bogotá: Ediciones de U.
- Palmero, F., Fernández, E., Martínez, F., & Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. España: Mc Graw Hill.
- Schunk, Dale H. (1997) *Teorías del aprendizaje: Una perspectiva educativa 2da edición*. Pearson Educación; México 1997.
- Schunk, Dale H. (2012) *Teorías del aprendizaje: Una perspectiva educativa 6ta edición*. Pearson Educación; México 2012.

SEP (2017). *Programa Nacional de Convivencia Escolar Guía para el docente Educación primaria (de primer a sexto grado) PNCE*. Secretaría de Educación pública. Ciudad de México.

Sousa, A. (2002). *Cómo aprende el cerebro*, 2da Ed. California: Corwin Press, Inc.

Vaello, J. (2003). *Resolución de conflictos en el aula*. España: Santillana.

Vaello, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente: un puente sobre "aulas" turbulentas*. Barcelona: Graó, 288

Serrano, X. (1997). *La psicoterapia corporal y la clínica post-reichiana*. En X. Serrano (Ed.), *Wilhelm Reich 100 Años*. Valencia: Orgón.