

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Pedagogía

*Una visión pedagógica de las emociones en educación básica y su
importancia dentro del aula*

*Tesina que para obtener el título de Licenciada en Pedagogía
presenta:*

Ixchel Guzmán Islas

Asesora de tesina:

Mtra. Thelma Lomelí Sánchez

México, D.F.

2010



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.

Dedicatorias y agradecimientos

Primeramente quiero agradecer a Dios por permitirme realizar este logro tan importante en mi vida como persona.

A mi hermosa hija Sherlyn Guillian, quiero que sepas que esta tesina te la dedico a ti por ser la principal causa que me llevó a realizarla, ya que eres lo más importante que hay en mi vida y lo que mas amo. Espero que cuando la leas estés orgullosa de mí y sigas mi ejemplo, porque tú me acompañaste todo este tiempo en el cual yo realizaba este trabajo: estando embarazada de ti me diste la fuerza para seguir adelante. Tú y yo tuvimos una gran batalla juntas, pero la vencimos. Gracias hijita.

A mi Golly, que eres tú, mamá, por tu gran apoyo incondicional. Me llevaste de la mano y también me diste la fuerza para levantarme y realizar mi tesina, no me dejaste caer. Es por eso que a ti, mamá, también te dedico este gran logro.

A mi padrino Francisco Benjamín y mi tía Elvia Cuellar López, por apoyarme en este momento tan importante y también por sus hermosos consejos para motivarme y seguir adelante.

A mi madrina Andrea Islas, tía hermosa, gracias por tus consejos y tu motivación para titularme, ya que todo el tiempo me recordabas que me titulara para crecer como persona.

A mi maestra Thelma Lomelí Sánchez, quien fue mi asesora, gracias por su gran apoyo, por guiarme en este gran momento de mi vida, usted me ayudó a levantarme con sus consejos y me dio el ejemplo para seguir adelante y darme cuenta de que todo gran esfuerzo tiene grandes resultados. Gracias.

A mi querido y bien amado Fyedka (mascota) que eres un hijo más para mí, por estar a mi lado como mi gran amigo que eres, estuviste aguardando como fiel mascota que eres, ya que por un momento te olvidé, pero tú estuviste siempre tan cariñoso y noble como siempre.

A mis hermanos por estar presentes.

Gracias Martha Copca por tu apoyo emocional y ser una buena amiga en este momento tan importante de mi vida.

Índice

Introducción.....	1
Objetivo.....	3
Marco teórico.....	4
Algunas teorías y definiciones de las emociones.....	5
Las emociones de acuerdo con Rafael Bisquerra Alzina.....	5
Las emociones de acuerdo con Daniel Goleman.....	7
Breve retrospectiva sobre el estudio de las emociones humanas.....	8
Origen biológico de las emociones humanas.....	11
Emociones y sistema nervioso en el ser humano.....	17
Capítulo 1. Las emociones en el ser humano.....	25
1.1 Función de las emociones en el ser humano.....	25
1.1.1 Fundamentos biológicos.....	25
1.1.2 Función expresiva de las emociones.....	33
1.2 Clasificación de las emociones.....	34
1.2.1 Familias de emociones.....	46
1.3 Inteligencia emocional.....	47
1.3.1 Características de la mente emocional.....	54
1.3.2 Características de las capacidades de la inteligencia emocional.....	55
Capítulo 2. Proceso evolutivo de las emociones en el niño.....	56
2.1 La evolución emocional del niño.....	56
2.1.1 Rasgos característicos de las emociones de los niños:.....	63
2.2 La familia y las emociones en el niño.....	63
Capítulo 3. Emociones en el ámbito escolar.....	68
3.1 Emociones y educación.....	68
3.1.1 Algunos objetivos de la educación emocional.....	71

3.2 Emociones y aprendizaje.....	72
3.3 Motivación y la emoción.	74
3.4 Emociones en el aula en la educación básica.....	76
Conclusiones.	81
Bibliografía	84

Introducción

La importancia pedagógica de las emociones en la educación básica es un aspecto poco explorado, poco estudiado y, sin embargo, muy importante. Por lo que la justificación de mi trabajo es dar a conocer la importancia de las emociones en los niños en el ámbito escolar, ya que repercuten y favorecen el aprendizaje; la escuela, después de la familia, es el lugar en donde pasan el mayor tiempo y es ahí donde el niño interactúa con otros sujetos, involucrando y aprendiendo el control y la expresión de sus emociones.

Reflexionar pedagógicamente el papel de las emociones en la educación y el aprendizaje visibilizará una serie de circunstancias y problemas escolares derivados de las emociones, sobre todo dentro del aula. Si las emociones son negativas, se sugiere su identificación y observación para que afecten lo menos posible el rendimiento escolar. Mediante su identificación y regulación se podrán utilizar en beneficio del aprendizaje.

La importancia de este trabajo es también describir el desarrollo evolutivo de las emociones en los niños y saber utilizarlas de modo inteligente, armonizando el aprendizaje y la escuela con la vida personal del infante. En el ámbito escolar las emociones tienen un papel muy importante para el niño, porque aquel que se deja llevar por las emociones descontroladas hace cosas que no desea, actúa precipitadamente, con discontinuidad, es difícil que consiga realizar una tarea, adquirir un nuevo conocimiento con coherencia y dedicación y, por lo tanto, se da un bajo rendimiento escolar.

Es importante identificar en el niño si tiene problemas emocionales propiciados por la familia o por la escuela, porque si los tiene, el aprendizaje puede verse afectado y el niño no aprende de la misma manera que los demás. Es importante identificar el porqué el niño no aprende, cuáles son las emociones negativas que le están afectando y cuáles las repercusiones en el aprendizaje, para así poder desarrollar sus capacidades intelectuales.

Mi tesina lleva como primer capítulo Las emociones en el ser humano en el cual hablo sobre la función de las emociones en el ser humano, fundamentos psicobiológicos, función expresiva de las emociones, clasificación de las emociones, familias de emociones, inteligencia emocional, características de la mente emocional y por último menciono características de las capacidades de la inteligencia emocional. El capítulo 2 se titula Proceso evolutivo de las emociones en el niño, en el cual menciono la evolución emocional del niño, rasgos característicos de las emociones de los niños, la familia y las emociones en el niño, con el fin de que el pedagogo conozca el desarrollo emocional que se va dando en el niño. En el capítulo 3 hablo de las emociones en el ámbito escolar, en donde primeramente menciono las emociones y educación, algunos objetivos de la educación emocional, emociones y aprendizaje, motivación y emoción emociones en el aula en la educación básica y para concluir mi tesina las conclusiones, finalmente la bibliografía.

Objetivo

El objetivo de este trabajo es mostrar la importancia pedagógica de las emociones en la educación básica y su importancia dentro del aula.

Marco teórico

La palabra emoción procede del latín *moveré* (mover), con el prefijo *e*, que puede significar mover hacia afuera, sacar fuera de nosotros mismos (*ex-moveré*). Esto sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción. Curiosamente, motivación tiene la misma raíz latina. La emoción ha sido descrita y explicada de forma diferente por los diversos estudiosos que se han ocupado del tema. Pero en general hay bastante acuerdo en que se trata de: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”¹

De acuerdo con Goleman el término *emoción* se refiere a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.²

Todo el tiempo los seres humanos somos seres emocionales e intelectuales. Cuando se produce una emoción suele darse algo así como:

1.- Una persona, consciente o inconscientemente, evalúa un evento como relevante respecto a un objetivo personal que es valorado como importante. La emoción es positiva cuando el evento supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo.³

2.- La emoción predispone a actuar. A veces de forma urgente, por ejemplo cuando uno se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación están relacionadas.⁴

¹ Rafael Bizquerra, *Educación emocional y Bienestar* (Barcelona: Praxis, 2000), 61-63.

² Daniel Goleman, *La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual* (México: Ediciones B, 1995), 331.

³ Bizquerra, *Educación emocional*, 61-63.

⁴ *Ibid.*, 61

3.- La vivencia de una emoción tiende a ir acompañada de reacciones involuntarias (cambios corporales de carácter fisiológico) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones).⁵

En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

Evento-valoración-cambios fisiológicos-predisposición a la acción.⁶ Cada estado emocional implica la presencia y concentración de determinados neurotransmisores.

Algunas teorías y definiciones de las emociones

En este apartado hablaré de algunas teorías importantes, explicando brevemente las emociones, y su importancia en la pedagogía para comprender mejor las emociones en los niños.

Las emociones de acuerdo con Rafael Bisquerra Alzina

Rafael Bisquerra define *emoción* como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte.⁷ Clasifica las emociones en dos tipos: las emociones negativas y las positivas.

Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Las emociones positivas en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.

Sin embargo, el mismo autor reconoce una tercera categoría, que son las emociones ambiguas. Algunos autores las denominan problemáticas y otros

⁵ *Ibid.*, 62

⁶ *Ibid.*, 61-62

⁷ *Ibid.*, 67

neutrales, es decir aquellas que no son ni positivas ni negativas o bien pueden ser ambas según las circunstancias.⁸ Algunos ejemplos son:

- Emociones negativas: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión.
- Emociones positivas: alegría, humor, amor, felicidad, satisfacción, plenitud, asombro.
- Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión.

A continuación se presentan algunos conceptos relacionados con las emociones.

Afecto: cualidad de las emociones, que puede ser positiva o negativa, sin bien la palabra afecto tiene una connotación positiva, a menos que se especifique lo contrario. Por eso, en sentido restrictivo el afecto puede considerarse como una emoción de la familia del amor.⁹

Sentimiento: los sentimientos son el componente subjetivo o cognitivo de las emociones. En este sentido, y en otros, sentimiento y afecto tienden a coincidir. Un sentimiento es una emoción que se prolonga en el tiempo: su duración puede ser indefinida. Los sentimientos son disposiciones a responder emocionalmente a un objeto específico.¹⁰

Pasión: es un sentimiento llevado a intensidades extremas. La duración de las pasiones puede ser indefinida. Las pasiones suelen ocupar un lugar prioritario en la jerarquía de valores del sujeto, lo cual puede conllevar asumir grandes riesgos y pagar elevados costes.¹¹

Estado de ánimo: es un estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones agudas. Su duración es indefinida, pudiendo oscilar entre

⁸ *Ibid.*, 91

⁹ *Ibid.*, 67

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ *Ibid.*

horas, días, meses o incluso años. Los estados de ánimo dependen más de valoraciones globales del mundo que nos rodea que de un objeto específico.¹²

Las emociones de acuerdo con Daniel Goleman

Los investigadores continúan discutiendo acerca de qué emociones, exactamente, pueden considerarse primarias –el verde, el rojo y el amarillo de los sentimientos-, a partir de las cuales surgirían todas las combinaciones, o si existen realmente esas emociones primarias. Algunos teóricos proponen familias básicas, aunque no todos coinciden en cuáles son. Los principales candidatos y algunos miembros de sus familias son:¹³

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, indignación, aflicción, acritud, fastidio
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, desesperación y en casos patológicos, depresión grave.
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror.
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, gratificación, satisfacción.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración.
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

¹² *Ibid.*

¹³ Goleman, *La Inteligencia emocional*, 22.

Breve retrospectiva sobre el estudio de las emociones humanas

El estudio de las emociones ha interesado a los seres humanos desde la antigüedad; en este apartado mencionaré algunas de las reflexiones más importantes al respecto.

Las emociones o mecanismos naturales de la evolución nos permitían competir con la crudeza de la selección natural: comes o eres comida, te adaptas o desapareces, corres o mueres. Esas son algunas de las máximas crueles de la naturaleza. Esas emociones convertidas en instintos naturales a través de millones de años se instalaron en nuestro cerebro como instintos naturales: la supervivencia del ser (miedo, violencia agresiva y defensiva), la supervivencia de la especie (reproducción), la jerarquía (poder y sumisión), la territorialidad (propiedad), la competitividad, la tristeza y el placer.¹⁴

Probablemente una de las primeras emociones complejas en los homínidos fue la emoción del éxito. Éxito o triunfo sobre ese medio tan hostil como es la naturaleza en estado puro. Descubrimos las primeras herramientas, la primera tecnología que nos permitía recuperar más energía del entorno con menos esfuerzo: los cuchillos y las hachas de piedra. Los cazadores-recolectores eran ahora más eficaces y conseguían más energía del entorno. Empezábamos hace algo más de unos 2 millones de años a disponer de más tiempo no dedicado solo a la supervivencia. Empezamos a organizarnos en pequeños grupos y con ello empezó la convivencia humana. Nuestro cerebro empezó a crecer gracias a nuevos alimentos y nuevas emociones sociales que emanaban de las propias relaciones de los clanes, y así probablemente nació el primigenio sentimiento de colaboración.¹⁵

La emoción del éxito se reforzó con el control de un elemento natural, el fuego. Pasaron para ello 1,5 millones de años y fue la gran revolución; las noches cálidas en la sabana africana iluminada solo por la luna y las estrellas empezaron a hacerse más cortas. La luz “artificial” de las hogueras bajo la cúpula celeste

¹⁴ <http://api.ning.com/files/REFLEXIONESSOBRELASEMOCIONES.pdf>

¹⁵ *Ibid.*

favorecía e inducía la comunicación entre nuestros antepasados y pronto o tarde el *homo erectus* evolucionaría de la comunicación por signos y aullidos al lenguaje articulado. Emociones básicas como la tristeza y el placer empezaban a necesitar ser compartidas en este contexto y probablemente emociones más complejas se construían parsimoniosamente en nuestro cerebro basadas en esos instintos animales básicos. Tal vez la curiosidad, el afecto, la compasión, la complacencia, el amor, la felicidad, son los efectos de esas noches al calor, luminosidad y protección del fuego durante cientos de miles de años. Al mismo tiempo que todo esto ocurría, las emociones complejas se esculpían en nuestros genes como instintos complejos para transmitir la potencialidad de ser sentidas por los descendientes.¹⁶

Conseguimos hace relativamente poco, unos 11.000 años, en el Neolítico, sentir la emoción de la seguridad y la confianza. Inventamos la agricultura y la ganadería, con lo que sabíamos que durante un prolongado tiempo podríamos alimentarnos sin dificultad, planificar y pensar un poco más allá, es decir sentir la emoción del futuro, la ilusión. También apareció entonces la coerción para apropiarse del excedente productivo acumulable. Seguían naciendo nuevas emociones y la mente del *homo sapiens* empezó a preguntarse el porqué de todo. No entendíamos por qué llovía o por qué todos los días aparecía el sol por el mismo lugar o por qué seres queridos morían sin ninguna explicación, probablemente de enfermedad. No había ningún tipo de conocimiento científico, solo las emociones, entre ellas la curiosidad, la intuición y el triunfo sobre la naturaleza. La respuesta racional posible y necesaria a ese deseo de conocimiento era la única que se podía dar en ese paradigma de la humanidad, la sobrenatural, la mística. El hombre en aquel momento no era consciente de su evolución y de sus conocimientos tal como lo somos nosotros,, visto desde una perspectiva histórica amplia.¹⁷

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ *Ibid.*

Emociones y sentimientos como creencias míticas se dispararon en pocos miles de años hasta su máxima culminación, con la aparición del concepto del alma inmortal diseñada por los faraones-dioses egipcios y reinventada por Orfeo hace unos 3.000 años en la Grecia arcaica, en honor a los dioses del Olimpo. El arcaico animismo se fortaleció.¹⁸

Platón (428-347 a. de C) en su *República* distingue entre razón, espíritu y apetitos. Desde ese planteamiento las emociones no tienen una clara definición, sino que quedan situadas en un lugar intermedio. Platón señaló que la tarea más importante para una sociedad es enseñar a los jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos. Hay elementos para dudar de la eficacia del sistema educativo a la hora de lograr este objetivo. La sociedad está organizada de tal forma que las tareas serias parezcan pesadas y aburridas, mientras que lo atractivo y emocionante es lo frívolo.¹⁹

En contraposición, Aristóteles (384-322 a de C) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Derivan de lo que creemos. Las emociones deben estar sometidas al control de la conciencia. Entre las emociones están: ira, temor, piedad, gusto y sus opuestos. Con su sentimiento de la fuerza racional y emocional, “la *areté* se sitúa siempre en un término medio entre dos extremos reprobables, sin caer ni en exceso ni en defecto” es decir, hay que aprender a controlar y gestionar nuestras emociones para fortalecernos como seres humanos, para que podemos vivirlas, amplificarlas o moderarlas en nuestro beneficio. La excelencia y la perfección en el ejercicio de una actividad o función es precisamente una de nuestras estrategias contemporáneas para conseguir los objetivos de eficacia y eficiencia en nuestras empresas y organizaciones. La sombra alargada de Aristóteles impregna los

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Bizquera, *Educación emocional*, 25-27.

avances en el campo de inteligencia emocional: emociones, sentimientos, autoconciencia, empatía.²⁰

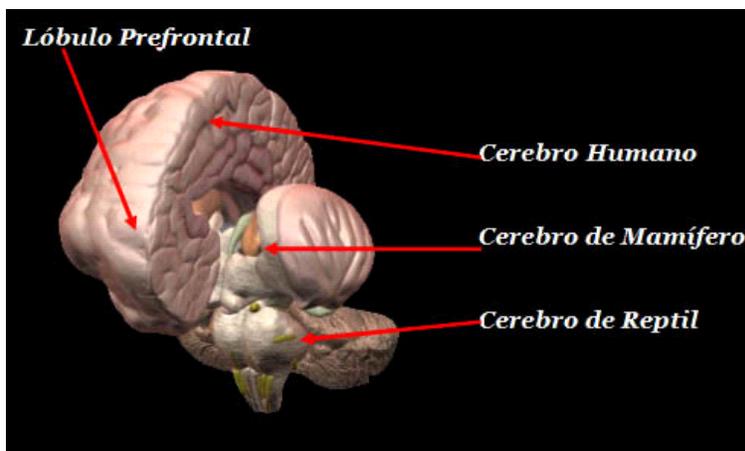
Pocos siglos después de Aristóteles y hasta el Renacimiento, las emociones fueron reprimidas por el contexto religioso de la Edad Media, en aquellos tiempos el hombre estaba pensado desde y para los dioses, y el pensamiento único y la represión hacían que el ser humano no tuviera valor en sí mismo, el progreso se detuvo.²¹

Origen biológico de las emociones humanas

Es muy importante para el pedagogo conocer la parte fisiológica del cerebro, para saber cómo se da una emoción y así transmitir esta información a los niños para que tengan un mayor conocimiento.

La siguiente información la debiéramos conocer a fondo todos y con mayor razón los profesores y pedagogos.

Los tres cerebros



²⁰ *Ibid.* 29-31

²¹ <http://api.ning.com/files/REFLEXIONESSOBRELASEMOCIONES.pdf>

Nuestro sistema nervioso central alberga tres cerebros. Por orden de aparición en la historia evolutiva, esos cerebros son: primero el reptiliano (reptiles), a continuación el límbico (mamíferos primitivos) y por último el neocórtex (mamíferos evolucionados o superiores).²²

El paleoencéfalo es la parte de nuestro cerebro que es más primitiva, es el hoy llamado cerebro básico, instintivo, reptiliano o paleoencéfalo. Esta parte del cerebro está formada por los ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular. Es esa parte en la que estoy mientras me ocupo de cosas puntuales: fregar, lavar o coser. Alojado en el tronco cerebral, es la parte más antigua del cerebro y se desarrolló hace unos 500 millones de años. Se encuentra presente primordialmente en los reptiles. Los reptiles son las especies animales de vertebrados con el menor desarrollo del cerebro. El suyo, está diseñado para manejar la supervivencia desde un sistema binario: huir o pelear, con muy poco o ningún proceso sentimental. Tiene un papel muy importante en el control de la vida instintiva. Se encarga de autorregular el organismo. En consecuencia, este cerebro no está en capacidad de pensar, ni de sentir; su función es la de actuar, cuando el estado del organismo así lo demanda. El complejo reptiliano, en los seres humanos, incluye conductas que se asemejan a los rituales animales como el anidarse o aparearse. La conducta animal e instintiva está en gran medida controlada por esta área del cerebro. Se trata de un tipo de conducta instintiva programada y poderosa y, por lo tanto, es muy resistente al cambio. Es el impulso por la supervivencia: comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo, de protección.²³

Una posible relación en el fenómeno educativo es cuando un niño está siendo regañado por un profesor por una conducta no adecuada a las reglas escolares, el niño actúa de manera emotiva e instintiva, sin pensar, e inmediatamente siente la necesidad de reaccionar y defenderse, así como sentir la protección de sus padres.

Es un cerebro funcional, territorial, responsable de conservar la vida y el que es capaz de cometer las mayores atrocidades. Nos sitúa en el puro presente, sin pasado y sin futuro y por tanto es incapaz de aprender o anticipar. No piensa ni siente emociones, es pura impulsividad. En el cerebro reptiliano se

²² <http://www.igooh.com/notas/teoria-del-cerebro-triuno-de-paul-maclean/>

²³ *Ibid.*

procesan las experiencias primarias, no verbales, de aceptación o rechazo. Aquí se organizan y procesan las funciones que tienen que ver con el hacer y el actuar, lo cual incluye: las rutinas, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta automática o programada, tales como las que se refieren a la preservación de la especie y a los cambios fisiológicos necesarios para la supervivencia. En síntesis: este cerebro se caracteriza por la acción. El Sistema Básico o reptiliano controla la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos. Este primer cerebro es sobre todo como un guardián de la vida, pues en él están los mayores sentidos de supervivencia y lucha y además por su interrelación con los poros de la piel, los cuales son como una especie de interfase que poseemos con el mundo externo, este primer cerebro es nuestro agente avisador de peligros para el cuerpo en general. Permite con rapidez la adaptación por medio de respuestas elementales poco complicadas emocional o intelectualmente. Esta conducta no está primariamente basada en consideraciones basadas en las experiencias previas ni en los efectos a medio o largo plazo. Las conductas de las personas calificadas como de psicópatas (carecen de sentimientos de culpa) y de paranoicos se ajustan a este patrón de conducta. En la psicopatía se juega el papel de depredador y en la paranoia el de presa. Es en este primer cerebro donde las adicciones son muy poderosas, tanto a algo como a alguien o a una forma de actuar. Por decirlo de alguna forma rápida en este primer cerebro es una herencia de los períodos cavernarios, donde la supervivencia era lo esencial. El paleoencéfalo o cerebro reptil sustenta una parte de la mente inconsciente, o subconsciente, donde se graba, se aloja y se desarrolla el Trauma Psicológico, aquello que determina la mayoría de miedos y fobias que conforman la mente reactiva, la cual, en algunas ocasiones, lleva al ser humano a comportarse como un animal salvaje. Este primer cerebro, es el que permite el movimiento de actuar y hacer. Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es su adecuación al presente. Es el almacén de las limitaciones conformadas como: miedo Y desde la psicopatología, este es el cerebro que da origen a la Tríada del Instinto.²⁴

Cuando los niños se encuentran en la escuela y tienen confrontaciones con otros niños, pueden responder de diferentes maneras, como pelear o huir; pero en situaciones críticas pueden reaccionar sin pensar y solo dejarse llevar por sus impulsos. Es cuando el educador debe interferir explicándoles que existen diferentes formas de solucionar un problema antes de llegar a los golpes o insultos; enseñarles a pensar antes de actuar, para no llegar a tener consecuencias graves. Esto es un ejemplo de regulación de las emociones en la escuela. Una forma en la que el profesor puede abordar las emociones conflictivas

²⁴ *Ibid.*

entre los alumnos es hablar de ellas, animarles a expresar lo que les sucede y tratar de conciliarlos.

El mesoencefalo, este cerebro se empieza a desarrollar incipientemente en las aves y totalmente en los mamíferos. El mesoencéfalo o cerebro de los mamíferos, esta dotado de un sistema límbico, físicamente ubicado encima del cerebro reptiliano y permite al mamífero un desarrollo sentimental que opera, fundamentalmente, desde la estructura conocida como la Amígdala, y es ello lo que les permite establecer relaciones de mayor fidelidad a su grupo que los reptiles. El sistema límbico está asociado a la capacidad de sentir y desear. Está constituido por seis estructuras: el tálamo (placer-dolor), la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el hipotálamo (cuidado de los otros, características de los mamíferos), los bulbos olfatorios, la región septal (sexualidad) y el hipocampo (memoria de largo plazo). En estas zonas están las glándulas endocrinas más importantes para el ser humano: pineal y pituitaria. En este sistema se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio y procesos que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas. Esta parte es capaz de poner el pasado en el presente (presente + pasado) y por tanto se produce aprendizaje y se activa cuando nos emocionamos. Facilita la calidad de vida que da la calidez en las relaciones humanas. Es razonable pensar que el desarrollo de la memoria se asocia a momentos emocionalmente intensos, como la muerte de los seres queridos. La aparición de enterramientos en nuestros antepasados implica una consideración por el pasado. Muestra una capacidad de trascender el imperativo del presente dando respeto al pasado. La parte oscura del avance aparece cuando el exceso del peso del pasado puede facilitar las exageraciones emocionales llamadas neurosis. En éste reside la sede de todas las fuerzas emotivas que darán lugar a todos tus deseos y sentimientos y es en él donde subyacen las inteligencias de capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien. Proporciona el afecto que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto se introducen los sentimientos: Dar o recibir afecto, recibir atención, consideración, escucha, Compasión, ternura, empatía.²⁵

Es muy importante para el pedagogo que el niño experimente esta parte afectiva, en la cual el niño expresa sus emociones afectivas hacia alguien, ya sea un compañero o un profesor. Así el niño reconoce que puede dar afecto a personas que no son de su familia, al tiempo que lo recibe. También habrá situaciones en las que el niño sufra la pérdida de algo o alguien, afectándolo emocionalmente de tal manera que sus emociones dificulten su aprendizaje. En estas circunstancias, el profesor debe ayudarle a confrontar la situación para que separe lo que siente

²⁵ *Ibid.*

de lo que razona ya que esto conviene al ámbito escolar. De otra manera habrá confusión en los pensamientos y sentimientos de los infantes.

En este segundo cerebro existe la capacidad de sentir, pues de los tres es el que más se deja afectar por los demás y por el entorno, por ello quienes más tienen este segundo cerebro enfermo son todas aquellas personas incapaces de dejarse afectar por el entorno, así como también quienes se afectan demasiado. La realidad que percibimos a través de la nariz, la boca y los genitales se relaciona estrechamente con este segundo cerebro. Su función principal es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que energiza la conducta para el logro de las metas -motivación. El desbalance de dicho sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades. Este segundo cerebro, es el que permite sentir. Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de poner el pasado en el presente (aprender, memoria) Es el almacén de las limitaciones conformadas como: sufrimiento Este cerebro da origen a la Tríada del Sentimiento.²⁶

Este segundo cerebro es muy importante para el ámbito pedagógico, porque los niños al adquirir una experiencia del pasado, aprenden a relacionarla con el futuro. Por ejemplo, en un examen sabe que cuando estudia con tiempo se siente feliz al saber que obtendrá un resultado favorable, pero si ya tuvo la experiencia de que no estudió con tiempo y al final sacó malas notas y se sintió triste en ese momento, ya no querrá pasar otra vez por los mismo y estudiará con tiempo.

Telencefalo. Los mamíferos modernos, los primates, y algunos cetáceos tienen un cerebro mucho más desarrollado que los mamíferos primitivos, por lo cual, además de los sentimientos, manejan un proceso de mayor entendimiento, que está directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral (telencéfalo o cerebro neo-mamífero), donde se encuentra uno de los mayores desarrollos del cerebro dentro de la escala animal. La ciencia ha demostrado la relación directa entre el desarrollo de la corteza cerebral y el desarrollo social. Hay en los primates una correspondencia directa entre los dos aspectos, de manera tal que a mayor desarrollo de la corteza cerebral en las especies de primates, mayor desarrollo social: sociedades más complejas y organizadas.

²⁶ *Ibid.*

Citando los lóbulos frontales la parte estructural y funcional que representa el mayor avance evolutivo de los organismos en la biosfera y como lo señala Paul Mc Lean:

Es en este cerebro o nivel de desarrollo en donde se ubica la capacidad de razonamiento, de representación. Los humanos poseen un cerebro mucho más especializado que los primates, por lo cual, además de sentimientos, manejan un proceso racional de entendimiento y de análisis, ampliamente superior al de todos los demás mamíferos, directamente relacionado con las partes más especializadas del telencéfalo, específicamente su región frontal, que les permite adquirir conocimientos, desarrollar sociedades, culturas, tecnologías y lo más importante: comprender las leyes que rigen el universo. El Sistema Neocortical es el lugar donde se llevan a efecto los procesos intelectuales superiores. Está estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales. La neocorteza se convierte en el foco principal de atención en las lecciones que requieren generación o resolución de problemas, análisis y síntesis de información, del uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo. Las dos características básicas de la neocorteza son: (a) La "visión", la cual se refiere al sentido de globalidad, síntesis e integración con que actúa el hemisferio derecho. (b) El análisis, que se refiere al estilo de procesamiento del hemisferio izquierdo, el cual hace énfasis en la relación parte-todo, la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y en la precisión y exactitud. La neocorteza representa la adquisición de conciencia y se desarrolló a través de la práctica del lenguaje. La voluntad consciente. Las tareas no sensoriales se realizan en los lóbulos frontales. La aparición de los calendarios implica que los seres humanos comenzaron a desarrollar progresivamente la capacidad de anticipar, planificar y visualizar, de poner el futuro posible en el presente. Mientras que los animales, sobre todo los mamíferos son capaces de desarrollar emociones y aprender, la capacidad de poner el futuro en el presente (presente + pasado + futuro), de formas muy elaboradas resulta específicamente humana. Esta posibilidad hace viable la aparición de lo que se ha llamado locura por excelencia. En las psicosis se toma por real lo que no está en el presente, de modo irreducible y sin distanciamiento. Este tercer cerebro, es el que permite el razonamiento. Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de anticipar, de poner el futuro posible en el presente. Es el almacén de las limitaciones conformadas como: estrés Este cerebro da origen a la Tríada del Pensamiento.²⁷

²⁷ *Ibid.*

Este tercer cerebro permite al niño anticipar; lo pone alerta de las circunstancias en las que se encuentra, ayudándole a prever el futuro. Es el tercer cerebro en donde se trabaja con la educación, en donde ésta actúa. Este tercer cerebro es el cerebro de la cultura del manejo de símbolos y de la toma de decisiones. Es aquel donde las emociones se “humanizan”.

Emociones y sistema límbico y corteza en el ser humano

Ahora veamos una explicación del cerebro emocional, es decir, del sistema límbico.

El sistema nervioso tiene dos componentes: el sistema nervioso central (SNC) constituido por el encéfalo y la médula espinal; el sistema nervioso periférico (SNP), que tiene dos partes: SNP autónomo (que a su vez tiene dos sistemas: simpático y parasimpático) y SNP somático.²⁸

El SNP está constituido por grupos de neuronas situadas en el exterior de la médula espinal y del encéfalo. El SNC y el SNP se encuentran separados anatómicamente, pero funcionan de manera interconectada. El SNP autónomo está involucrado en las actividades involuntarias, tales como el latido cardíaco, dilatación de la pupila, presión sanguínea, glándulas suprarrenales, actividad del estómago, los intestinos y vísceras. El sistema nervioso simpático tiene una función de excitación y defensa; provoca que las glándulas suprarrenales segreguen adrenalina en situaciones de peligro o amenaza. El sistema nervioso parasimpático está implicado en el almacenamiento de energía en situaciones de tranquilidad, lo cual se traduce en una función de calmar o amortiguar los efectos de los estímulos que recibimos.²⁹

Desde el punto de vista filogenético se pueden distinguir tres partes en el cerebro: la corteza cerebral, el sistema límbico y el cerebro reptiliano. Este último es el más antiguo y realiza funciones comunes con los animales; de ahí su nombre. En el

²⁸ Bizquera, *Educación emocional*, 54-58.

²⁹ *Ibid.*, 54

sistema límbico es donde residen las funciones esenciales de la emoción. La corteza cerebral, o neocortex, es el más reciente en cuanto a su aparición y es una característica esencial del ser humano.³⁰

Dentro del diencefalo se encuentran el tálamo, hipotálamo, epitálamo y subtálamo. En el epitálamo se encuentra la glándula pineal. El hipotálamo está implicado en conductas básicas de supervivencia, tales como regular sensaciones como hambre, sed, dolor, agresión, sexo, placer, etc. Al mismo tiempo es el punto de integración con el sistema endocrino. El hipotálamo forma parte del sistema límbico.³¹

El sistema límbico es una red de neuronas que facilita la comunicación entre el hipotálamo, la corteza cerebral y las demás partes del encéfalo. El sistema límbico juega un papel importante en la vida emocional. A través de él se transmiten las sensaciones de hambre, sed y deseo sexual.³²

En el sistema límbico se encuentra la amígdala, que es el elemento esencial de la emoción. Existen dos amígdalas: una en la parte derecha y otra en la izquierda.³³

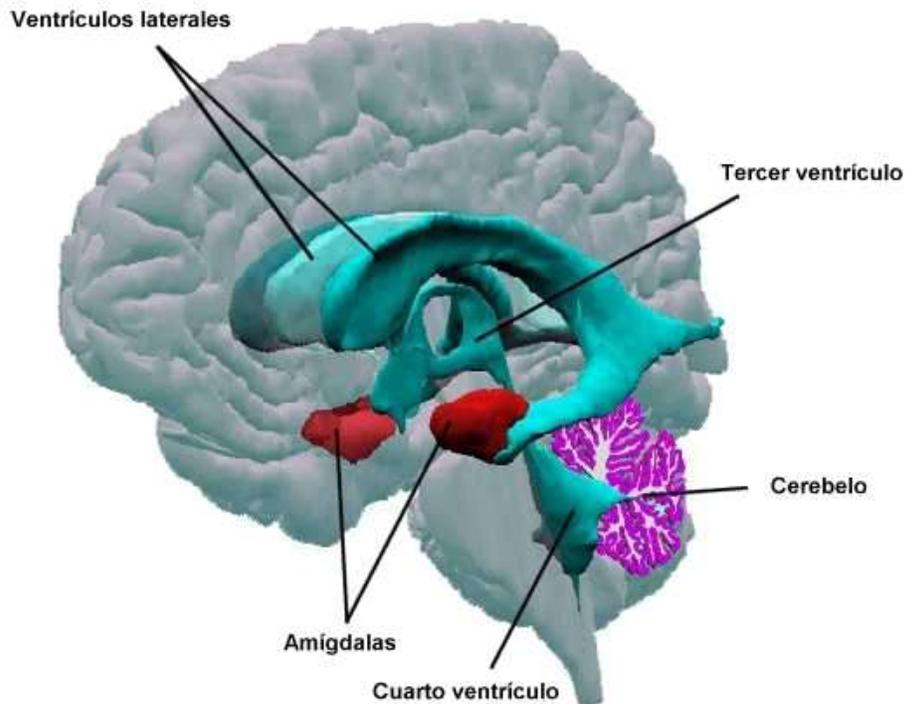
Es importante mencionar que al dar a conocer como se genera una emoción, los niños conozcan de donde provienen, como es esta parte tan importante como es la amígdala y mencionarles que existen dos tipos, para un mayor conocimiento en el aula.

³⁰ *Ibid.*

³¹ *Ibid.*, 55

³² *Ibid.*, 56

³³ *Ibid.*



El humano responde a circunstancias y a entradas específicas con combinaciones de reacciones mentales y fisiológicas. Las reacciones mentales son parte del conocimiento. Las respuestas fisiológicas varían, pero involucran al sistema respiratorio, cardiovascular y otros sistemas corporales. Éstas son frecuentemente inducidas por sustancias químicas y contribuye el sistema límbico, esto es, el hipotálamo y la amígdala. Una buena hipótesis acerca del desencadenamiento de emociones se origina en el modelo del cerebro como instrumento de control.³⁴

El hipotálamo y el tálamo juegan un papel fundamental en el desarrollo de las emociones. El hipotálamo contiene los centros que gobiernan los dos sistemas autónomos (simpático y parasimpático), por lo que ejerce un papel esencial en el conjunto de la vida afectiva, pasional y emocional, y en el control de las manifestaciones emocionales por intermedio del sistema nervioso autónomo.³⁵

³⁴ [http/ cerebro emocional](http://cerebroemocional.com) , Barcelona 2001.com

³⁵ *Ibid.*

Las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son:

- Las alteraciones en la circulación.
- Los cambios respiratorios.
- Las secreciones glandulares.³⁶

El Sistema Nervioso es el encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones. El sistema nervioso autónomo acelera y desacelera los órganos a través del simpático y parasimpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un autocontrol casi perfecto.³⁷

El sistema simpático y parasimpático constituyen el sistema de control y regulación de expresión emocional.³⁸

El sistema nervioso simpático es una parte del sistema nervioso autonómico. Su función es, entre otras, la de poner al organismo en la actitud de escape o de agresión frente a una alarma.³⁹

El sistema nervioso parasimpático es una parte del sistema nervioso autonómico. Su función principal en el cuerpo es establecer una conducta de descanso y recuperación del cansancio. Sirve de enlace entre cada uno de los sistemas y órganos corporales con el cerebro. La retroalimentación a partir del cuerpo se interpreta en dicho cerebro y allí activa respuestas involuntarias.⁴⁰

³⁶ *Ibid.*

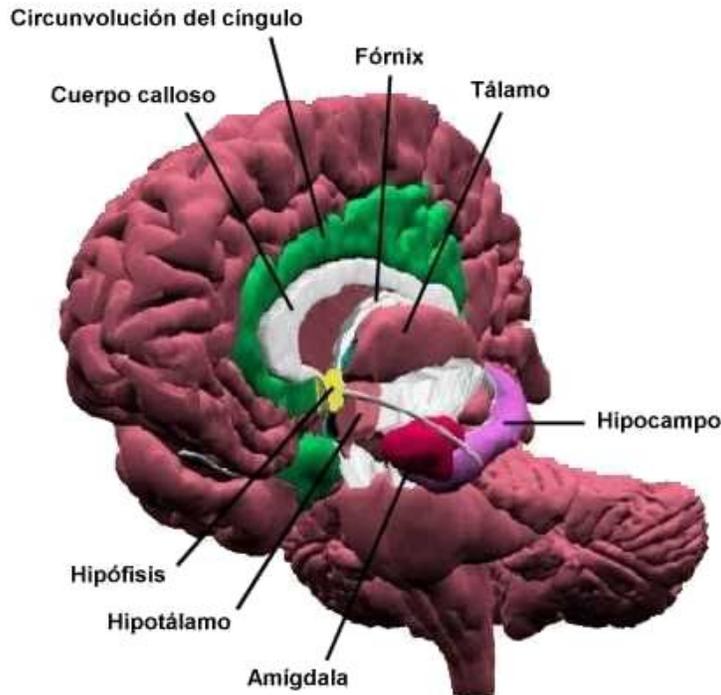
³⁷ *Ibid.*

³⁸ *Ibid.*

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ *Ibid.*

El sistema límbico es una parte cerebral que gestiona respuestas fisiológicas a las emociones y está asociado con la conducta. Incluye al tálamo, al hipotálamo y a la amígdala, así como parte de la formación reticular, el tronco cerebral y la corteza cerebral.⁴¹



El hipotálamo, una parte del diencefalo, es considerado el ganglio maestro del sistema nervioso autónomo. En caso de emociones exageradas, el hipotálamo se encarga de estabilizar las funciones afectadas.⁴²

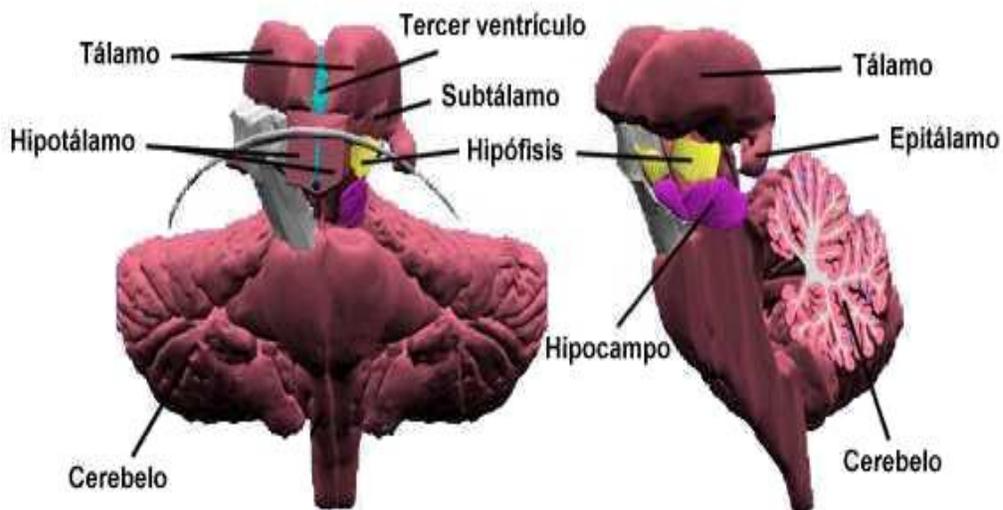
El tálamo es el centro de integración del cerebro. Su ubicación permite el acceso a la información de todas las áreas sensoriales y sus salidas hacia el cerebro y hacia los centros de control motor.⁴³

⁴¹ *Ibid.*

⁴² *Ibid.*

⁴³ *Ibid.*

Cuando los niños aprenden a conocer fisiológicamente el cerebro emocional, al tener una emoción relacionarán ésta con el cerebro y sabrán de donde proviene. Así podrán comprender mejor lo que están sintiendo. A su vez esta información servirá para que el profesor también conozca cómo es que se produce una emoción en el ser humano, para explicar al niño con mayor profundidad de donde provienen las emociones; la mayoría de los niños son curiosos y querrán saber que son las emociones y de donde provienen.



La amígdala es la parte no superficial del sistema límbico y se ubica a un lado del hipocampo. La amígdala está asociada con la expresión y la regulación emocional. Una ligadura entre la amígdala y los sistemas físicos del cuerpo que son activados por la amígdala en asociación con las emociones puede constituir una parte importante de la cognición.⁴⁴

Los neurotransmisores juegan un papel importante en las emociones. Este nombre designa a las sustancias químicas que transforman el mensaje de una

⁴⁴ Bizquera, *Educación emocional*, 55-56.

neurona a otra. En 1924 Otto Loewi descubrió la acetilcolina, el primer neurotransmisor.⁴⁵

Es necesario poner atención en el ámbito de los procesos emocionales, especialmente en las funciones de las emociones. Muchas de las diferentes teorías sobre las emociones tienen como base determinada función de éstas. La teoría de activación, por ejemplo, centra su atención en la «energética» del comportamiento, el cual depende de los diferentes estados emocionales. Pero antes de la liberación de la adrenalina en una situación peligrosa, ocurre una valoración del peligro en el individuo, y ya después de que este pasa, quedan por un tiempo algunas emociones que prepararan al individuo para enfrentar nuevas situaciones peligrosas. Aquí se pueden ver cuatro funciones de las emociones.⁴⁶

Su función señalizadora. Una vivencia emocional señala el tipo de relación que hay entre algo (interior o exterior) con las principales estructuras del núcleo de nuestra personalidad. Esta función permite a la persona orientarse no solo en el mundo de las cosas, sino también en el de los sentidos individuales.⁴⁷

La función de activación. La función actitudinal (de estado emocional). La función expresiva (la comunicación de los estados emocional, el aprendizaje vicariante y el fenómeno del consciente masivo).⁴⁸

Desde el punto de vista de la actividad de la personalidad, la función más importante de las emociones es la señalizadora. Cuando la persona tiene que tomar una decisión importante, en su mente revisa todas las posibles consecuencias de ésta. Por supuesto, hay más posibilidad de que se tome la decisión que tenga mejores consecuencias. En esto consiste la función de la señalización de las emociones: el "marcador" emocional subraya todo lo que se encuentra en nuestro campo psicológico, y sirve para que sean tomadas las

⁴⁵ *Ibid.*, 57

⁴⁶ [http/ cerebro emocional](http://cerebroemocional.com) , Barcelona 2001.com

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ *Ibid.*

decisiones adecuadas para la personalidad de un individuo determinado. Las imágenes de la percepción y de la imaginación también están marcadas emocionalmente. Algunos de los cuadros de la imaginación están relacionados con las emociones de una manera especial.⁴⁹

Cualquier reacción emocional, en especial las fuertes, deja después de sí una *disposición emocional o una actitud, la que influye en la percepción y en la toma de decisiones en un lapso de tiempo determinado.*⁵⁰

Cuando los niños aprendan a conocer mejor sus emociones, también aprenderán a tomar mejores decisiones tanto en el ámbito escolar, como en su vida cotidiana. El profesor debe apoyarlos y explicarles que el estado emocional en el que se encuentren puede influir para su toma de decisiones y traerles consecuencias buenas como también malas y por eso deben pensar antes de actuar.

⁴⁹ *Ibid.*

⁵⁰ *Ibid.*

Capítulo 1. Las emociones en el ser humano

1.1 Función de las emociones en el ser humano

En la pedagogía es muy importante dar a conocer la función de las emociones para poder comprender mejor la sensibilidad de los niños en el ámbito escolar y así ayudarlos a conocer sus emociones. Sobre todo para propiciar mejores estados de aprendizaje.

1.1.1 Fundamentos Psicobiológicos

Los fieles al legado de Darwin consideran que las emociones tienen una función adaptativa; éstas son importantes para la adaptación del individuo al entorno. Desde la perspectiva biológica, su función es alterar el equilibrio intraorgánico para informar (por ejemplo, de un peligro). La función informativa puede tener dos dimensiones: información para el propio sujeto e información para otros individuos con los que convive y a quienes comunica intenciones. Entramos así en la dimensión social de las emociones, según la cual las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también sirven para influir en los otros. Los sociólogos enfatizan la función social de la comunicación interpersonal. Antropólogos y etólogos han observado la manifestación de las emociones en diferentes razas y culturas y han comprobado las formas similares de comunicación y expresión emocional: parece haber expresiones emocionales universales inscritas en el patrimonio genético de la humanidad.⁵¹

En el ámbito escolar, si los niños no se encuentran bien emocionalmente, no se adaptan al medio escolar y por lo tanto, no quieren asistir a la escuela. No interactúan con sus compañeros, se aíslan y, cuando están en clase, no cuentan con la motivación necesaria para aprender; tienen baja retención y memoria, por lo tanto un bajo rendimiento escolar, esto es ocasionado por una baja o poco desarrollada inteligencia social.

⁵¹ Bizquera, Educación emocional, 33.

Según Darwin, las emociones en el hombre funcionan como señales que comunican intenciones; tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. La función más importante es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.⁵² De acuerdo con Darwin, las emociones han sido útiles para la supervivencia, al funcionar como mecanismos reflejos que desencadenan una acción.

Cuando un estudiante está preocupado por un examen, desencadena una emoción, la cual lo alerta para prepararse para el examen y obtener un buen resultado.

Según Ulich, desde Freud se ha señalado que las emociones tienen una serie de funciones básicas, por ejemplo, señalar (el miedo señala el peligro), o también una función de valoración (para la planificación y enjuiciamiento de las acciones).⁵³ Freud consideraba que la función de las emociones es ser el mecanismo de defensa en la vida cotidiana.⁵⁴

También se han atribuido determinadas funciones a emociones positivas, tales como, la esperanza, la alegría o el alivio, mantienen la resistencia, dan una posibilidad de respiro, o restablecen la capacidad de acción.⁵⁵

Las emociones constituyen fuerzas poderosas que influyen en la conducta y en la experiencia subjetiva del ser humano.⁵⁶ Justamente con los procesos de valoración cognitiva, las emociones son, en este sentido, activadores, motivadores y organizadores importantes de la conducta.⁵⁷

⁵² *Ibid.*, 33

⁵³ Lourdes Marzo, Josefina Sala y Mireia Abarca, "La educación emocional en la práctica educativa de primaria", *Bordón. Revista de pedagogía*, Vol. 54, Núm. 4 (2002): 166 y 167.

⁵⁴ Bizquera, Educación emocional, 35.

⁵⁵ Marzo, "La educación emocional", 166.

⁵⁶ <http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/paraquetenemosemociones.htm>

⁵⁷ Marzo, "La educación emocional", 167

En primer lugar, las emociones aumentan la capacidad de supervivencia del individuo. En segundo lugar, las emociones preparan el organismo para la acción. En tercer lugar, dan forma al comportamiento de la persona. Finalmente, las emociones favorecen la interacción y la comunicación social.⁵⁸

Según Mandler, la función de las emociones consiste, sobre todo, en interrumpir la conducta y en lograr una reorganización de los procesos psíquicos, incluida la activación fisiológica.⁵⁹

Existen también concepciones crecientes acerca de la función reguladora basadas en la teoría de la acción tales como la de Scherer, que defiende al estilo clásico el primer modelo. En él menciona que una emoción es el resultado de un proceso de decisión; este es necesario, si un hecho externo modifica el proceso corriente de adaptación del individuo. La emoción es el motivador interno que establece una disposición para una mejor adaptación.⁶⁰

Cuando los padres de familia estimulan a los niños a aprender, a ir contentos a la escuela sin presionarlos, los niños asisten a la escuela felices. Los niños se adaptan al medio escolar y asisten a la escuela con la motivación externa necesaria para obtener mejores resultados en el aprendizaje y con la decisión propia de aprender. En consecuencia, sacan buenas notas.

La emoción se puede descargar en una acción que produce una modificación exterior, favorecedora de la adaptación, o se disipa a causa de otra modificación del medio ambiente o porque el yo modifica cognitivamente el significado de la conducta de adaptación. De manera muy similar, aunque con un trasfondo teórico totalmente distinto, Reykowsky menciona que las emociones aparecen como

⁵⁸ <http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/paraquetenemosemociones.htm>

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ Marzo, "La educación emocional", 175-176.

procesos reguladores cuando existe alguna perturbación en el estado de equilibrio del individuo o de sus relaciones con el medio ambiente.⁶¹

Las emociones tienen efectos sobre los estados mentales. Cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pueden jugar un papel decisivo. Las emociones pueden afectar a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades. Es aquí donde entra el ámbito de la educación, del aprendizaje ya que limitan las facultades para aprender, motivar y dar como resultado un fracaso escolar.⁶²

Cuando el niño se encuentra en un estado emocional negativo como es el “miedo” a no aprender, a no comprender un tema o una lección, este estado de miedo puede afectar su atención hacia lo que el profesor está diciendo y a su vez está afectando la memoria del niño y su percepción. Por consecuencia el no aprenderá lo que el profesor espera.

Así, por ejemplo, se ha observado que la felicidad o un estado de contento hacen más flexible la organización cognitiva, produciendo más asociaciones que las normales. Esto tiene una aplicación en la creatividad artística, científica y en la resolución de problemas. La felicidad se ha asociado con personas que tienen objetivos elevados. Las personas felices son más propensas a cooperar y ayudar a los demás.⁶³ La felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto. En la percepción y valoración global de las experiencias vitales.⁶⁴

La felicidad facilita la empatía, lo que favorece la aparición de conductas altruistas, de compromiso social y voluntariado. Genera actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, lo que favorece la autoestima, la autoconfianza, buenas

⁶¹ Paul Thomas Young, *Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones* (México: Manual Moderno, 1979), 238.

⁶² *Ibid.*, 201

⁶³ Bizquera, *Educación emocional*, 107-108.

⁶⁴ *Ibid.*, 107

relaciones sociales, rendimiento cognitivo, solución de problemas, creatividad, aprendizaje, memorización, curiosidad, flexibilidad mental.⁶⁵

La felicidad es importante, ya que los niños que se encuentran felices, entran a la escuela motivados para aprender, hacer amigos y estar en armonía con los demás.

Cuando los niños se sienten felices y encuentran a un niño que no está emocionalmente feliz porque no sacó buenas notas en el examen, el niño feliz empatizará con su compañero de clase y tendrá comportamientos altruistas, motivándolo a estudiar; compartirá sus conocimientos para mejorar su aprendizaje.

Las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, las emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal, ya que ayudan a crecer, a tener otra expectativa de la vida.

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.⁶⁶

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.⁶⁷

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Pero las

⁶⁵ *Ibid.*, 108

⁶⁶ <http://www.psicologiacientifica/psicologiaemocional2007.com>

⁶⁷ *Ibid.*

emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.⁶⁸

Con apenas unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.⁶⁹

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.⁷⁰

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

Miedo: tendemos hacia la protección.

Sorpresa: ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

Aversión: nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

Ira: nos induce hacia la destrucción.

Alegría: nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

Tristeza: nos motiva hacia una nueva reintegración personal.⁷¹

Otra función de las emociones y que es muy importante, es su valor de señal.

⁶⁸ *Ibid.*

⁶⁹ *Ibid.*

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ *Ibid.*

Goleman plantea que la función principal es motivar la conducta; las relaciones entre emoción y motivación ha dado lugar a una extensa explicación como consecuencia de las investigaciones en este ámbito.⁷²

De acuerdo con Goleman las emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.⁷³

Cuando nos encontramos en el ámbito escolar, existen muchos retos para alcanzar una meta; en el caso de los niños el reto es aprender y sacar buenas calificaciones. Es aquí donde las emociones, según Goleman, ayudan a los niños a ser persistentes aun cuando tienen dificultades para aprender y sacar buenas calificaciones. Con la ayuda del profesor el niño sabrá manejar su emoción y salir adelante.

Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de supervivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho de que quedaron grabados en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano.⁷⁴

William James plantea que la emoción es la percepción de cambios fisiológicos. Esta teoría pone el énfasis en el cuerpo: sostiene que la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales. Rompe con la separación tradicional entre cuerpo y mente.⁷⁵

⁷² Goleman, *La Inteligencia Emocional*, 331.

⁷³ *Ibid.*, 21-22

⁷⁴ P. Felix Thomas, *La educación de los sentimientos* (Madrid: Jorro, 1925), 268-275.

⁷⁵ *Ibid.*, 269

Durante su desarrollo, el niño empieza a experimentar una serie de emociones desconocidas, que desde pequeño tenía, pero que no había confrontado hasta que un evento hizo que el niño aprendiera a sentir.

Según la teoría de Cannon – Bard, la tradición neurológica pone el énfasis en la activación del sistema nervioso central más que en el sistema periférico. Se inicia con Cannon, quien afirma que las vísceras son demasiado insensibles y su acción demasiado lenta como para producir las sensaciones requeridas por la teoría de James. Dando un paso más a la crítica de la teoría de James, propuso una alternativa que se ha conocido como “teoría emergentista”. De acuerdo con esta teoría, los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia. Es la respuesta que Cannon denominó lucha o huida. El estímulo emocional origina unos impulsos que, a través del tálamo, llegan a la corteza cerebral. Al mismo tiempo el tálamo envía impulsos a las vísceras y músculos para que produzcan cambios comportamentales. Es decir, tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo.⁷⁶

Cuando los niños se encuentran en la escuela y se sienten agredidos por otros, inconscientemente generan emociones de defensa para responder a la emoción (miedo, ira, enojo). Es entonces cuando el educador puede explicarles lo que están sintiendo en ese momento, para contraponer la emoción y evitar confrontaciones, delincuencia y a futuro adicciones como el alcoholismo y la drogadicción.

Mowrer, considerado conductista, menciona que la función de las emociones es responder a estímulos como respuestas y refuerzos.⁷⁷

De acuerdo a la teoría de Plutchik, las emociones son reacciones ante situaciones de emergencia que tienen la función de asegurar la supervivencia.⁷⁸

⁷⁶ *Ibid.*, 271

⁷⁷ *Ibid.*, 36-37

1.1.2 Función expresiva de las emociones

La función expresiva de las emociones consiste en que el individuo siempre comunica al mundo externo las emociones que siente en un momento determinado, y esto ocurre en varios niveles: el fisiológico, el mímico y el pantomímico. Las "señales emocionales" del individuo les comunican a todos los que lo rodean, cuál será la decisión que éste tomará y qué será capaz de hacer en ese momento. Una persona furiosa (tensión muscular, pupilas achicadas, sudoración de la piel, una expresión característica de la cara) fisiológicamente comunica a los que la rodeen que está enojada, y a la vez, de alguna forma expresa lo que es capaz de hacer, ya sea ofender verbalmente, agredir físicamente o cometer un hecho peligroso para su propia vida y de los demás. Al mismo tiempo, la función expresiva de las emociones, juega también otro rol no menos importante, ya que una gran parte de la experiencia emocional se adquiere en forma de aprendizaje vicariante, eso quiere decir que a veces, cuando vemos a una persona asustada, nos asustamos también, sin conocer la causa de ese susto. Esto es característico de la infancia, cuando es adquirida la experiencia propia básica. La capacidad de contagiar a los demás las emociones, es la base de la adquisición de la experiencia emocional propia, y también de ciertos fenómenos masivos, como por ejemplo lo es el pánico masivo.⁷⁹

Es preciso mencionar que los padres son los que causan ciertos contagios emocionales en sus hijos como es el caso del miedo, ya que los miedos son infundidos. Existen padres de familia que infunden miedo a sus hijos a la escuela, mencionándoles que es difícil. Estos niños a su vez asisten con miedo, contagiando a otros niños el miedo hacia el aprendizaje. Es aquí cuando el profesor puede ayudar a los niños a no tenerle miedo al aprendizaje, facilitándoles el material y motivándolos para aprender, además de tenerles paciencia.

⁷⁸ *Ibid.*, 37

⁷⁹ Manuel de Vega, *Introducción a la Psicología Cognitiva* (Madrid: Alianza Editorial, 2000), 201.

Las emociones cumplen un papel central en la gestión de procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a situaciones extremas.

Estas funciones se pueden diferenciar de la siguiente forma:

Preparación para la acción: las emociones actúan como un nexo entre los estímulos recibidos del medio y las respuestas del organismo. Las respuestas emocionales son automáticas y por tanto no requieren ningún tipo de raciocinio o de control consciente.

Delimitación del comportamiento futuro: las emociones influyen en la asimilación de información que nos servirá para dar respuestas en el futuro a hechos similares. Dichas respuestas podrán ser de rechazo o de búsqueda de repetición del estímulo.

Regulación de la interacción social: las emociones son un espejo de nuestros sentimientos y su expresión permite a los observadores hacerse a una idea de nuestro estado de ánimo.⁸⁰

1.2 Clasificación de las emociones

Las emociones se han clasificado de muy distintas formas a lo largo de la historia y se les ha nombrado, también, de maneras diferentes. Es importante que desde la infancia se dé a conocer la clasificación de las emociones.

Al clasificar las emociones hay que considerar algunos aspectos con referencia a los siguientes autores como es Wilhelm Wundt, el padre de la psicología experimental, argumentó que todas las emociones pueden situarse en un punto de un espacio tridimensional con los siguientes ejes: placer-displacer, excitación-inhibición, tensión-relajación. John B Watson, el fundador del conductismo, coincide en considerar el eje placer-displacer.⁸¹

Russell y Mehrabian han propuesto un enfoque factorial con dos ejes: placer-displacer y arousal.⁸² La consideración de estos ejes da lugar a la polaridad de las emociones. Existe la hipótesis de que las emociones se sitúan en algún punto de unos ejes bipolares, en cuyos extremos están las emociones

⁸⁰ Philip Banyard, et al., *Introducción a los procesos cognitivos y emocionales*. (Barcelona: Ariel, 2001), 398.

⁸¹ Bizquera, Educación emocional, 89.

⁸² Arousal: activación, es un término hipotético que describe los procesos que controlan la alerta, la vigilia y la activación. Anderson 1990

antagónicas: placer-displacer, tensión-desinterés, amor-odio, enfado-contento, triste-alegre, entusiasmo-depresión e interesado-aburrido.⁸³

Es importante que el profesor identifique las emociones, las cuales van de un extremo a otro, ya que una vez identificadas, podrá explicar a sus alumnos cómo identificar y clasificar estas emociones.

Además de las dos dimensiones principales (placer-displacer y arousal) hay evidencia de una tercera dimensión: profundidad o absorción intensa. Esta emoción suele producirse al escuchar música, leer y contemplar la naturaleza. La profundidad tiene mucho que ver con las experiencias cumbre, momentos de máxima felicidad y satisfacción. Las características de estos momentos son absorción, atención focalizada, sentimiento de poder, alegría intensa, significado, valor, espontaneidad, esfuerzo, integración, identidad.⁸⁴

Otros aspectos que conviene tener presentes al abordar una clasificación de las emociones son: intensidad, especificidad y temporalidad.⁸⁵

Esto permitirá a su vez, que dentro del aula se identifiquen y señalen dichas emociones.

Intensidad y especificidad son dos dimensiones esenciales de las emociones agudas. La intensidad se refiere a la fuerza con que se experimenta una emoción, lo cual permite asignarle un nombre que la distinga de las demás dentro de su misma familia (melancolía, tristeza). La intensidad es cuantitativa, indiferenciada, inespecífica, protocrítica. La especificidad califica la emoción y posibilita asignarle un nombre que la diferencie de las demás (amor, odio, alegría). La especificidad es cualitativa, específica, de etiquetado, epicrítica.⁸⁶

La intensidad de las emociones se observará en el aula y se identificará cómo disminuye.

⁸³ *Ibid.*

⁸⁴ *Ibid.*, 90

⁸⁵ *Ibid.*

⁸⁶ *Ibid.*

La temporalidad es la dimensión temporal de las emociones. Las emociones agudas suelen tener una duración muy breve. Pero hay estados emocionales que pueden prolongarse durante meses.⁸⁷

Es importante identificar las emociones así como modular o cambiarlas dentro del salón de clases, o en algún niño en especial.

Se han llevado a cabo tentativas empíricas de clasificación de las emociones, utilizando diversas metodologías, las cuales han llegado a conclusiones diferentes sin embargo en un aspecto hay coincidencia: las emociones están en un eje que va del placer al displacer. Por tanto se puede distinguir entre emociones agradables y desagradables. O lo que es lo mismo: emociones positivas y emociones negativas.⁸⁸

Bizquera menciona que las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Las emociones positivas, en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.⁸⁹

En el ámbito escolar se han llegado a presentar emociones negativas, que no son agradables; por lo general se presentan en los niños cuando se bloquea una meta. Cuando los niños no logran un objetivo, como una buena calificación, sienten emociones negativas. Es entonces cuando el profesor debe intervenir y explicar a sus alumnos que habrá otra oportunidad para lograr su objetivo y que no todo lo malo se debe tomar negativamente sino también positivamente, para que en un futuro los niños tengan mejores resultados.

Pero, además, tenemos una tercera categoría, que son las emociones ambiguas y otras neutras, es decir, aquellas que no son ni positivas ni negativas; o bien pueden ser ambas según las circunstancias. Por ejemplo, la sorpresa. Estas emociones se parecen a las positivas en su brevedad temporal y a las negativas en cuanto a la movilización de recursos para el afrontamiento. De hecho, una sorpresa puede ser positiva o negativa.⁹⁰

⁸⁷ *Ibid.*, 91

⁸⁸ *Ibid.*

⁸⁹ *Ibid.*, 92

⁹⁰ *Ibid.*

Cuando los niños se encuentran en el salón de clases, pueden sorprenderse al recibir un nota, ya sea buena o mala. De tal manera que la sorpresa puede ser tanto positiva como negativa. La forma cómo expresan la emoción puede confundirlos, pero es cuando el profesor debe explicarles que la sorpresa puede ser positiva o negativa y que cualquier emoción se puede sentir y expresar de diferente manera.

Lazarus hace una propuesta de clasificación de las emociones que puede esquematizarse en los siguientes términos:

1.- Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable, respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos.

Incluyen ira, susto-ansiedad, culpa-vergüenza, tristeza, envidia-celos, disgusto.

2.- Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable, respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos: Incluyen felicidad, alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio.⁹¹

Rara vez se producen encuentros en los que se produzca una sola emoción. Sin embargo, las emociones se han distinguido entre emociones básicas (primarias o fundamentales) y emociones complejas (secundarias o derivadas).⁹²

Los niños, al responder ante un estímulo, no solo sienten una emoción, sino que experimentan diferentes emociones; en algunos casos no pueden explicar lo que están sintiendo. El profesor debe explicarles que somos seres emocionales y que no solo sentiremos una sola emoción sino varias, es por eso que se debe enseñar a los niños la clasificación de las emociones en el aula.

Las emociones básicas, también denominadas primarias, elementales o puras, en general se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición

⁹¹ *Ibid.*, 93

⁹² *Ibid.*

típica de afrontamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de afrontar el miedo es la huida; la de afrontar la ira es el ataque.⁹³

Los niños cuando son pequeños, tienden a expresar más sus emociones y se perciben a simple vista, ya que en su expresión se puede ver su estado emocional.

Las emociones complejas se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas, como las mezclas de colores que un pintor hace en su paleta. No presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. Los celos son una emoción compleja cuya forma de afrontamiento puede ser muy distinta según las personas y las circunstancias.⁹⁴

En el ámbito escolar hay circunstancias en las cuales los niños se encuentran celosos de las capacidades de aprendizaje de otros niños; por lo tanto tienden a estar enojados con ellos todo el tiempo. La emoción que se presenta puede confundirse con la envidia, pero el profesor debe intervenir y explicarle a los niños de las diferencias que se presentan entre un grupo y otro, ayudarles a interactuar, a convivir, a ser parte de un equipo.

Oatley y Johnson-Laird consideran como las emociones primarias: la ira, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el disgusto, el interés y la tristeza. Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Todas las emociones se relacionan con un conjunto de reacciones; por ejemplo:

-La ira: la sangre fluye hacia las manos facilitándose la utilización de armas o el propinar golpes contundentes. El ritmo cardíaco se eleva y se liberan hormonas como la adrenalina que disponen el cuerpo para la acción. La ira se asocia con la furia, el ultraje, resentimiento, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y en extremo, con la violencia y el odio patológico

-El miedo: hay una redistribución de la sangre en las partes indispensables en las acciones evasivas; puede haber una paralización repentina mientras se analiza una respuesta adecuada, pero en suma, el cuerpo está en un estado de máxima alerta. El miedo se asocia con ansiedad, nerviosismo, preocupación, inquietud, cautela y en un nivel profundo, con fobia y pánico.

⁹³ Dylan Evans, *Emoción: La ciencia del sentimiento* (Madrid: Santillana, 2002), 108-109.

⁹⁴ *Ibid.*, 109

-La alegría: se inhiben sensaciones negativas o de intranquilidad. Parece que no hay reacciones fisiológicas relevantes, salvo una sensación de paz y calma corporal. Se asocia con placer, deleite, diversión, placer sensual, gratificación, euforia, éxtasis y en extremo, con manía.

-El amor: los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático –respuesta de relajación– es un conjunto de reacciones en todo el organismo que generan un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación. Se asocia con aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración y en casos patológicos puede conducir a la extrema dependencia.

-La sorpresa: el levantar las cejas en expresión de novedad o sorpresa permite ampliar el campo visual y que llegue más luz a la retina; esto ofrece más información sobre el hecho inesperado, facilitando cualquier análisis e ideando el mejor plan de acción.

-El disgusto: según lo ha sugerido Darwin, el gesto facial de disgusto aparece como un intento por bloquear las fosas nasales en caso de probar una sustancia desagradable o de que exista necesidad de escupirla.

-La tristeza: la tristeza tiene una función adaptativa en caso de una pérdida significativa. La tristeza desencadena una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres; frena el metabolismo del organismo e induce al aislamiento y recogimiento. En casos muy profundos, la tristeza puede desembocar en depresión.

Interés: tiene como función ayudarnos a centrar nuestra atención en un estímulo proveniente del medio al que bajo ciertas circunstancias, le asignamos un valor de pertinencia.⁹⁵

De acuerdo con Greenberg, las emociones primarias son tus sentimientos “verdaderos” más básicos. Lo que sientes en lo más profundo. Son los que definen verdaderamente lo que sientes.⁹⁶

Dentro de las emociones primarias o centrales, algunas son saludables y otras no. Las “saludables” o “adaptativas” representan respuestas fundamentales, viscerales a las situaciones. Así, el enfado es la respuesta ante el agravio, la tristeza ante la pérdida, el miedo frente a la amenaza, etc. Estas emociones son

⁹⁵ http://www.wikilearning.com/apuntes/la_emocion_y_funcion_de_las_emociones/2004

⁹⁶ <http://html.madrid.com/emociones.html>

muy valiosas para la supervivencia y el bienestar. Son reacciones a algo que está ocurriendo ahora mismo. Las emociones “no saludables” o “desadaptativas” reflejan un sentimiento de malestar crónico. Emergen cuando el sistema emocional funciona mal. Siguen siendo sentimientos más básicos, “verdaderos”, pero han dejado de ser sanos. En realidad son respuestas a otras experiencias pasadas, en vez de ser, principalmente, una respuesta a lo que ocurre ahora.⁹⁷

Cuando el sentimiento es saludable o adaptativo los mensajes relativos a tu bienestar que esas emociones te traen son:

- El enfado te dice que tus límites han sido violados o que no te están dando lo que pides.
- La tristeza te dice que has perdido algo importante o que tu necesidad de afecto y amor no está atendida.
- El miedo te dice que estás en peligro o que no estás seguro.
- La sorpresa te dice que hay algo nuevo, que merece la pena investigar.
- El asco/repugnancia te dice que lo que estás experimentando es malo para ti.
- La alegría que has alcanzado una meta.⁹⁸

Otras emociones y sentimientos traen otro tipo de Información, por ejemplo, la vergüenza nos dice que nos hemos expuesto en exceso; el dolor nos dice que la sensación de nosotros mismos está rota en pedazos.⁹⁹

Acepta el sentimiento y úsalo como guía de la acción para la que te prepara:

- Enfado para proteger los límites.
- Tristeza para llorar o retraerte.
- Miedo para huir.

⁹⁷ *Ibid.*

⁹⁸ *Ibid.*

⁹⁹ *Ibid.*

- Vergüenza para esconderte.
- Repugnancia para expulsar.
- Dolor para no repetir el suceso doloroso. Si tu sentimiento primario es dolor, entonces, afróntalo, vívelo y aprende que puedes sobrevivirlo.”¹⁰⁰

Algunos ejemplos de sentimientos primarios desadaptativos que podemos experimentar son: la sensación de víctima, sentirse invisible, soledad, intensa sensación de humillación -desproporcionada ante el más mínimo desaire- o una recurrente sensación de devastación al recibir un crítica, aunque la crítica sea de poca importancia o incluso constructiva. Una sensación básica de inseguridad, una sensación central de vergüenza o de falta de valía, o de sentirse no amado o no merecedor de amor.¹⁰¹

“De acuerdo con Oatley las emociones primarias son automáticas y cumplen una función adaptativa y saludable dentro del organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo. Cuando estas emociones no son procesadas adecuadamente sufren una "mutación" y no son superadas, quedando convertidas en emociones secundarias. Es así como cada emoción primaria se asocia a una emoción secundaria:

Ira e Rencor –violencia y odios patológicos.

Miedo y Ansiedad –fobia y pánico.

Amor y Dependencia.

Alegría y Manía.

Sorpresa y Ansiedad.

La Tristeza y Depresión.”¹⁰²

De acuerdo con Greenberg, una emoción secundaria es una emoción defensiva que oscurece el sentimiento central o primario. A menudo ocultan lo que se siente

¹⁰⁰ *Ibid.*

¹⁰¹ Walter Riso, *Depresión* (Medellín: Ediciones Gráficas, 2000), 105.

¹⁰² *Ibid.*, 106-107

en lo más profundo. Con frecuencia los hombres que han crecido escuchando que deben ser fuertes, tienen dificultades para admitir sus sentimientos primarios de miedo, así que en su lugar muestran enfado. Así, cuando un colega en el trabajo no está de acuerdo con otro, es necesario ser consciente de que debajo del enfado que se está acumulando, en el fondo, probablemente, alguno se siente amenazado. Las mujeres que han crecido escuchando que deben ser sumisas, suelen llorar cuando están, básicamente, enfadadas.

Los sentimientos secundarios, cuando son desagradables, desequilibran demasiado y son demasiado tensos. Dejan a la persona hecha pedazos, destrozada y alterada, con una sensación de desorden interno y desde luego no se siente centrada.¹⁰³

Según Greenberg, las emociones instrumentales son emociones que influncian o manipulan, que se usan con el propósito de obtener algo que se desea. A veces, resulta complicado reconocerlas, se han convertido hasta tal punto en una parte normal de la forma de comunicarse que parece que fueran naturales. En los niños, a menudo es el gimoteo o una cara de enfado con los brazos cruzados. Más adelante quizás, se usa la voz o la expresión facial para transmitir: “no le importo a nadie”, o para dar señales de “pobre de mí”. En otros casos quizá se exagere el enfado para conseguir o evitar algo. Bien utilizados podrían entrar en el terreno de las habilidades sociales (aunque instrumentales, estas emociones pueden revelar necesidades totalmente lícitas). Mal utilizado nos introducen en el terreno de la manipulación de los demás.¹⁰⁴

Un cuadro representativo de la clasificación de las emociones por Fernández-Abascal:¹⁰⁵

¹⁰³ *Ibid.*, 107

¹⁰⁴ *Ibid.*

¹⁰⁵ Bizquera, *Educación emocional*, 94

Autor	Criterio clasificatorio	Emociones básicas
Arnold (1969)	Afrontamiento	Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Expresión facial	Ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza.
Fernández-Abascal (1997)	Emociones básicas principales	Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Goleman (1995)	Emociones primarias y sus familiares.	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Izard (1991)	Procesamiento	Alegría, ansiedad, culpa, desprecio, disgusto, excitación, ira, miedo, sorpresa, vergüenza.
Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, disgusto, felicidad, alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, esperanza, compasión, y emociones estéticas.
MacDougall (1926)	Relación con instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer.
Oatley y Johnson-Laird (1987)	Sin contenido proporcional	Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.
Plutchick (1980)	Adaptación biológica	Aceptación, alegría, expectación, ira, miedo, repugnancia, sorpresa, tristeza.
Tomkins	Descarga nerviosa	Ansiedad, desprecio, interés, ira, júbilo, miedo, repugnancia, sorpresa, vergüenza.

Recogiendo los intentos clasificatorios más relevantes, vamos a considerar las siguientes categorías de emociones, junto con sus miembros familiares, desde la perspectiva de la educación emocional:

1.- Emociones negativas.

a. ira.- rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

b. miedo.- temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

c. ansiedad.- angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

d. tristeza.- depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

e. vergüenza.- culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

f. aversión.- hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

2.- Emociones positivas

a. alegría.- entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

b. humor.- (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).

c. amor.- afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.

d. felicidad.- gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión.

4. Emociones estéticas.¹⁰⁶

Dentro de las emociones ambiguas puede haber matices. Por ejemplo, relacionadas con sorpresa los matices pueden ser: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia.¹⁰⁷

Las emociones estéticas, se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas: literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, teatro.¹⁰⁸

Los niños, cuando ven una obra de teatro de su agrado, se emocionan y exteriorizan la felicidad, quizá porque se sienten identificados con algún personaje de la obra o quieren ser como él. Sin embargo, otros niños salen enojados de la misma obra, es cuando el profesor debe preguntar a los niños qué sintieron y por qué, para que los niños aprendan a expresar sus emociones abiertamente.

La experiencia estética que puede darse ante la contemplación de un cuadro o una escultura, puede producir emociones diversas. Recordemos el famoso cuadro de Goya, esta contemplación puede producir ansiedad, rabia o desesperación, según la significación personal. La contemplación de la naturaleza (una salida o puesta de sol, un paisaje desde una montaña, el mar) también puede producir una emoción estética.¹⁰⁹

En la escuela, algunos niños se sentirán contentos si es un día lluvioso, pero otros sienten tristeza porque no podrán salir al receso. Es cuando el profesor debe enseñarles a ver el lado positivo del día y hacerles apreciar la situación de que un día lluvioso también lo pueden ver hermoso y sentirse felices observándolo y no les afecte en su aprendizaje.

¹⁰⁶ *Ibid.*, 94-98

¹⁰⁷ *Ibid.*, 95

¹⁰⁸ *Ibid.*, 96

¹⁰⁹ *Ibid.*, 97

Las emociones estéticas tienen muchas aplicaciones desde la perspectiva de la educación emocional. Por todas las materias que tienen que ver con ellas: expresión artística, historia del arte, música. Sería bueno procurar introducir situaciones que favorezcan experiencias emocionales de carácter estético en el aula. Es decir, aprender a emocionarse y disfrutar con ello.¹¹⁰

Es importante mencionar es este apartado, que la pedagogía debería considerar dentro del currículum, una materia en donde los niños asistan a excursiones (teatros, museos, parques) para aprender a sentir emociones estéticas, incorporar actividades para enseñarles a emocionarse sanamente y así aprender a identificar sus emociones.

1.2.1 Familias de emociones

Una respuesta interesante que los seres humanos producimos en relación con las emociones en general (y al miedo en particular), es que no sólo las sentimos, sino que además, reaccionamos interiormente ante ellas. Y esto genera una segunda emoción, es decir, siempre tenemos una doble reacción.¹¹¹

Las familias de emociones son conjuntos de emociones de la misma especificidad, cuya diferencia reside en la intensidad o en matices sutiles. Por ejemplo, en la familia de la ira se incluyen rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación.¹¹²

Las diversas emociones que se pueden incluir dentro de una misma familia a veces pueden ser simples sinónimos. Otras se tratan de matices por intensidad o complejidad. La intensidad de una emoción, dentro de la familia del miedo, permite distinguir entre miedo, temor, pavor, horror, pánico, terror.¹¹³

Si la autoconciencia la definimos como el conocimiento de las emociones propias y decíamos que éstas determinaban nuestro comportamiento el cual a su vez jugaba un papel importante en el modelo de liderazgo, parece

¹¹⁰ *Ibid.*, 97-98

¹¹¹ *Ibid.*, 95-98

¹¹² *Ibid.*, 95

¹¹³ *Ibid.*, 96

importante conocer qué emociones tenemos las personas. A continuación se expone una aproximación a las mismas y así como una clasificación:

- 1.- Tristeza: Tormento Añoranza Abandono Pesimismo Humillación Desánimo Pesar Depresión Lástima Decepción Suplicio Desesperación Remordimiento Culpa Infelicidad Rechazo Aislamiento Dolor Bochorno Derrota Desaliento Sufrimiento Insulto Arrepentimiento Congoja Tristeza Soledad Disgusto Melancolía Inseguridad Alienación Vergüenza Condolencia
- 2.- Miedo: Alarma Tensión Humillación Terror Pavor Temor Nerviosismo Miedo Preocupación Aflicción Histerismo Horror Shock Desasosiego Ansiedad Pánico Susto
- 3.- Sorpresa: Asombro Sorpresa Pasma
- 4.- Enfado: Enojo Desagrado Hostilidad Malhumor Envidia Menosprecio Indignación Inquietud Odio Venganza Cólera Aspereza Desprecio Aversión Ira Irritación Resentimiento Violencia Exasperación Celos Rencor Furia Fastidio Enfado
- 5.- Amor: Adoración Cuidado Cariño Atracción Deseo Compasión Sentimentalismo Amor Capricho Añoranza Ternura Simpatía Afecto Pasión
- 6.- Alegría: Emoción Entusiasmo Buen Humor Jovialidad Estímulo Gozo Felicidad Impaciencia Brío Euforia Alivio Agradecimiento Contento Alborozo Éxtasis Triunfo Deleite Excitación Fascinación Jolgorio Orgullo Dicha Satisfacción Embeleso Alegría Esperanza Júbilo Regocijo.¹¹⁴

Cuando se encuentran en el aula, los niños experimentan todo este tipo de emociones. Algunas de ellas las desconocen al sentirlas, solo mencionan lo que sintieron en el momento, pero no se pueden explicar qué es. El profesor deberá explicarles las emociones que se derivan de otras y que algunas emociones negativas pueden afectarles a largo plazo si no aprenden a controlarlas.

1.3 Inteligencia emocional

Daniel Goleman causó impacto en 1995 con su obra *Inteligencia emocional*. Este fenómeno social induce a reflexionar sobre las necesidades emocionales que no

¹¹⁴ <http://valorestic.wordpress.com/2008/01/14/una-pedagogia-de-las-emociones-clasificacion.com>

están satisfechas. A mediados de los años noventa el clima social era el apropiado para recibir con los brazos abiertos una obra de esas características.¹¹⁵

Un antecedente directo de Goleman es Gardner quien, en su teoría de las inteligencias múltiples, distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. De ellas, son la inteligencia interpersonal y la intrapersonal las que tienen que ver con la inteligencia emocional.¹¹⁶

Sin embargo, el término de inteligencia emocional no lo crea Goleman, sino que procede de Salovey y Mayer. Según estos autores, la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Goleman recoge este concepto y lo divulga.¹¹⁷

De acuerdo con Goleman, la inteligencia emocional es un nuevo concepto, de amplia significación, que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, desarrollar empatía y esperanza, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar.¹¹⁸

En opinión de Goleman, el coeficiente emocional (CE) puede sustituir en el futuro al coeficiente de inteligencia (CI) que ya lleva cien años de existencia. El CI no es un buen predictor del éxito en la vida; el 80% depende de otras causas, muchas de ellas de carácter emocional. Ni el CI ni el rendimiento académico son buenos predictores de la productividad en el trabajo. Los que tienen éxito se diferencian en sus habilidades, presentes desde la infancia, para dominar la frustración, controlar emociones e interactuar con otras personas. La inteligencia emocional es

¹¹⁵ Bizquerra, *Educación emocional*, 143-148

¹¹⁶ *Ibid.*, 143

¹¹⁷ *Ibid.*, 144

¹¹⁸ *Ibid.*, 95

independiente de la inteligencia académica; la correlación entre CI y bienestar emocional es baja o nula.¹¹⁹

La inteligencia emocional es una meta-habilidad, que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia.¹²⁰

La inteligencia interpersonal es una de las facetas de la inteligencia emocional, que incluye liderazgo, resolver conflictos y análisis social. El análisis social consiste en observar a los demás y saber cómo relacionarnos con ellos de forma productiva.¹²¹

Para Goleman, la inteligencia emocional consiste en:

1.- Conocer las propias emociones. El principio de Sócrates “conócete a ti mismo” nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2.- Manejar las emociones. La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3.- Motivarse a si mismo. Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, auto-motivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser mas productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4.- Reconocer las emociones de los demás. El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es el fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o

¹¹⁹ *Ibid.*, 144

¹²⁰ *Ibid.*, 145

¹²¹ *Ibid.*

desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicopedagogos).

5.- Establecer relaciones. El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y afectiva con los demás.¹²²

Si el niño aprende a edad temprana -en la educación básica- los 5 puntos que conforman la inteligencia emocional, llevará una vida tranquila, próspera con sus compañeros del aula. Sabrá controlar sus propias emociones y a su vez identificar las emociones de los demás compañeros; aprenderá a establecer relaciones con los demás niños. Con lo anterior se propiciará en el aula un buen ambiente para el aprendizaje.

Daniel Goleman pone de relieve la importancia de conocer las propias emociones. Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás, incluido el auto-control.¹²³

Cuando los niños aprendan a conocer y a controlar sus propias emociones podrán tener un mejor aprendizaje.

De acuerdo con Goleman, es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida en que uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. Es decir, la toma de conciencia y el manejo de las emociones tienden a ser dos caras de la misma moneda. Reconocer que uno está de mal humor es el primer paso para intentar cambiarlo.¹²⁴

Cuando los niños se encuentran enojados en clase, no aprenden por falta de atención, motivación que la misma emoción les genera. En cambio, si el niño

¹²² *Ibid.*

¹²³ Goleman, *La Inteligencia Emocional*, 179.

¹²⁴ <http://www.inteligencia-emocional.org.com>

aprende la inteligencia emocional a temprana edad, inmediatamente aprendería a controlar su enojo y a su vez cambiar esa emoción negativa por una positiva. Esto le ayudará a poner atención, a memorizar y aprender.

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos. Engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.¹²⁵ Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida.¹²⁶

Cuando los niños en la escuela tienen habilidades emocionales bien desarrolladas, tienen mejor desempeño escolar y pueden desarrollar otras habilidades con mayor facilidad.

Salovey Acuña nos menciona sus conceptos sobre lo que sería para él la inteligencia emocional en cinco esferas:

- Conocer las propias emociones: La conciencia de uno mismo, es la capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro, es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo. Diversos autores manejan este punto como auto-conocimiento.
- Manejar las emociones: Es la capacidad de manejar sentimientos para que sean adecuados, es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Este punto se maneja como lo veremos cómo Auto- control, tal vez medular de esta Inteligencia que como vimos depende también de cuestiones fisiológicas.
- La propia motivación: capacidad de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial. Llamado también Auto-motivación que es buscar los motivos por los que hago las cosas.

¹²⁵ <http://www.monografias.com/trabajos15/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml#entelig>

¹²⁶ *Ibid.*

- Reconocer las emociones de los demás: la empatía es autoconciencia de las emociones de los otros. Punto en el que se busca en parte social del manejo de las emociones, saber que siente el otro, me da la pauta para empezar a pensar en los demás.
- Manejar las relaciones: la capacidad de manejar las emociones de los demás. Es la adecuación a nuestro ser social, parte esencial del desarrollo con los demás.¹²⁷

Cuando los niños aprenden a identificar las emociones de sus compañeros de clase, aprenden a identificar qué es lo que siente el compañero, se ponen en su lugar. Si el niño fue grosero con otro y lo hizo llorar, le hizo sentir tristeza con un comentario, el niño inmediatamente sabe que no debe en un futuro volver a cometer ese error, ya que sabrá lo que el compañero ha sentido.

Mayer nos expone diferentes estilos característicos para responder ante las emociones:

- Consiente de sí mismo: Los que su cuidado los ayuda a manejar sus emociones. Son las personas que buscan cambiar.
- Sumergido: se trata de personas que a menudo se sienten abrumados y emocionalmente descontrolado. Es una persona que se da cuenta de lo que sucede pero no sabe por qué por lo tanto no puede cambiar.
- Aceptador: personas que suelen ser claras en lo que sienten, pero no hacen nada para cambiar. Persona que se da cuenta de lo que le sucede, pero que llega a pensar que así es y que no lo puede cambiar.¹²⁸

Es importante para el pedagogo saber que en el estilo de cada respuesta, está el tipo de trabajo que se puede hacer con cada niño.

La Inteligencia Interpersonal: al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las

¹²⁷ <http://www.monografias.com/trabajos75/procesos-cognitivos-inteligencia-emocional/procesos-cognitivos3.shtml>

¹²⁸ F Mata Molina et al., *Emocionalmente Inteligente* (Madrid: CAT, 2000), 135-145.

personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

- **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.¹²⁹

Cuando los niños cuentan con una buena empatía hacia sus compañeros de clase, tienden a socializar en demasía y a ayudar en las dificultades que se les presenten a sus demás compañeros. Por ejemplo, si el profesor da un tema de clase y uno de los niños no lo entendió, el profesor puede preguntar quien sería voluntario para apoyar a su compañero a comprender el tema que no entendió, inmediatamente el niño que cuenta con una buena empatía levantará la mano y lo ayudará. Para practicar la empatía, el profesor puede pedir a un niño que sí haya entendido el tema que le explique a quien no lo comprendió.

Para la pedagogía el trabajo de José Antonio Alcázar, menciona los siguientes aspectos acerca de la inteligencia emocional.

- Es la inteligencia la que debe encauzar y utilizar la fuerza de los sentimientos.
- Una buena educación sentimental ha de ayudar, entre otras cosas, a aprender, en lo posible, a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal.”¹³⁰

De acuerdo al punto anterior, los niños de educación básica deben aprender a identificar cuando están haciendo el bien y el mal. El profesor debe propiciar este aprendizaje emocional, inducirles que cuando hagan el bien a un compañero deben sentirse contentos de sus actos y si están haciendo el mal, el profesor debe hacerlos reflexionar acerca del acto que están cometiendo, ya que éste no los

¹²⁹ *Ibid.*, 136

¹³⁰ *Ibid.*, 137

debe hacer felices, ni deben sentir satisfacción sino que deben ponerse en el lugar del otro.

1.3.1 Características de la mente emocional

Mencionaré algunos puntos importantes para la pedagogía señalados por Daniel Goleman.

1. Siguiendo a Daniel Goleman, la mente emocional es infantil, en cuanto a que es categórica, todo es blanco o negro, para ella no existen los grises.
2. Todo lo enfoca personalizándolo en una misma.
3. Es auto confirmante, ya que obvia y no permite la percepción de todo aquello que socava las propias creencias o sentimientos y se centra exclusivamente, en lo que los confirma.
4. Impone el pasado sobre el presente, lo cual quiere decir que si una situación posee alguna característica o rasgo que se asemeje de alguna forma a un suceso del pasado cargado emocionalmente (esto es, que suscito en nosotras gran emoción), la mente emocional ante cualquier detalle que considere semejante, activa en el presente los sentimientos que acompañaron al suceso en el pasado, con el añadido de que las reacciones emocionales son tan difusas, que no nos apercibimos del hecho de que estamos reaccionando, de una determinada forma, ante una situación que probablemente no comparta más que algunos rasgos, con aquella que desencadenó esa misma reacción en el pasado.
5. Se auto justifica en el presente utilizando la mente racional, de forma que sin tener idea de lo que está ocurriendo, tenemos la total convicción de que lo sabemos perfectamente.
6. Realidad específica de estado, esta característica se refiere al hecho de que cada emoción tiene su propio repertorio de pensamientos, sensaciones y recuerdos asociados, que el cerebro percibe y emite automáticamente sin control racional. Así pues la visión de la realidad se modifica en función de la emoción que estemos sintiendo; lo que percibo no es lo mismo si me siento furioso o enamorado.
7. La mente emocional también posee el rasgo de la memoria selectiva lo cual implica, que ante una situación emocional determinada, reorganiza los recuerdos y las posibles alternativas de forma que sobresalgan los que considera relevantes.
8. Es asociativa, esto es considera los elementos que activan los recuerdos como si fuera la realidad, y ya sabemos que un solo rasgo similar puede

evocar la totalidad de los sentimientos asociados, por esto el lenguaje de las artes, metáforas, leyendas, fábulas, le hablan directamente.

9. El tiempo no existe para ella y no le importa como son las cosas, sino como se perciben y lo que nos recuerdan.

10. Por lo que respecta a las palabras asociadas a este tipo de mente, podemos hablar de rapidez, impaciencia, relacionarse, decisiones a partir de ensayo error, globalizar, orientada a las emociones, sentir, creer, intuir, vincular.

11. Es cálida, imprecisa y está orientada básicamente a las relaciones con nosotros mismos y con los demás.¹³¹

Los niños no conocen las emociones, las sienten, pero no pueden decir con precisión qué tipo de emoción están experimentando. Los maestros y los padres de familia son los encargados de enseñarles cómo se le llama a lo que están sintiendo, porque en realidad el niño puede comprender lo que es la emoción, hasta que se lo mencionamos.

1.3.2 Características de las capacidades de la inteligencia emocional

Es importante conocer las características de la inteligencia emocional, para que el pedagogo o maestro pueda identificar a los niños con una buena inteligencia emocional y así ayudar a los niños que no hayan desarrollado favorablemente esta parte emocional tan importante para el aprendizaje. Las características son:

1. Independencia. Cada persona aporta una contribución única al desempeño de su trabajo.
2. Interdependencia: cada individuo depende en cierta medida de los demás.
3. Jerarquización: las capacidades de la inteligencia emocional se refuerzan mutuamente.
4. Necesidad pero no-suficiencia: poseer las capacidades no garantiza que se acaben desarrollando.
5. Genéricas: se puede aplicar por lo general para todos.¹³²

¹³¹ Lawrence E. Shapiro, *La inteligencia emocional de los niños* (Buenos Aires, México: Javier Vergara, 2000), 125-129.

¹³² *Ibid.*, 230

Capítulo 2. Proceso evolutivo de las emociones en el niño

Comparado con el desarrollo cognitivo, existen pocas investigaciones sobre el desarrollo emocional en el ser humano. Para la pedagogía es importante conocer el desarrollo emocional del niño, para comprender mejor sus estados emocionales, ya que por etapas el niño va teniendo una serie de cambios importantes, que pueden favorecer el aprendizaje como pueden repercutir desfavorablemente. A continuación se mencionará el desarrollo evolutivo del niño de acuerdo con José Antonio Alcázar.

2.1 La evolución emocional del niño

Menciona José Antonio Alcázar de un desarrollo evolutivo de esta afectividad:

- El recién nacido siente malestar o sosiego. Llora o ríe. Y alguien va a entenderle.
- Su mundo es de necesidades, afectos y acciones.
- El primer trato con la realidad es afectivo.
- Ya a los dos meses los ojos de su madre son el centro preferido de su atención.
- Si se satisfacen todos sus antojos, se le impedirá desarrollar su capacidad de resistir el impulso y tolerar la frustración y su carácter se irá volviendo egocéntrico y arrogante.

Durante esta etapa del desarrollo afectiva del niño, es importante el apoyo y la comprensión de los padres para que el niño vaya formando un mayor manejo de las emociones desde pequeño para tener mejores resultados en el futuro.

- Hacia los 18 meses ya se han conectado las estructuras corticales con las profundas del cerebro, lo que permite la aparición de una afectividad inteligente.
- En los primeros años va configurándose el temple básico del niño.
- Hacia el primer año la madre va a enseñando al niño si hay que sentir y qué hay que sentir sobre el entorno.

- La seguridad del afecto de la madre es lo que permite al niño apartarse, explorar, dominar los miedos y los problemas.

Los padres en esta etapa influyen de manera general, son los que enseñan a los niños a expresar su afectividad , el padre es el que pone el ejemplo.

- Una correcta educación proporciona la seguridad y el apoyo afectivo necesarios para sus nuevos encuentros.
- El desarrollo de la inteligencia está muy ligado a la educación de los sentimientos.
- Sentirse seguro es sentirse querido.
- En la familia uno es querido radical e incondicionalmente.
- Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria.
- Aprende a andar y a hablar y su mundo se expande.
- Perturban intencionalmente, se saltan las prohibiciones, tantean... Y anticipan el sentimiento de sus madres.
- Hacia los dos años entran en su mundo las miradas ajenas.
- Disfrutan al ser mirados con cariño: ¡mira cómo...!
- A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.

Los niños al sentirse queridos por su entorno, son niños que son más seguros de sí mismos y por lo tanto no les es difícil expresar sus emociones a sus seres queridos y no solo a su familia, también en el ámbito escolar.

- Hacia los 7-8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Y aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos.
- Empieza a darse cuenta de que los sentimientos deben controlarse.

En esta etapa los niños tienen diferentes experiencias emocionales y mayor control de ellas.

- La adolescencia es una etapa decisiva en la historia de toda persona
- Los sentimientos fluyen con fuerza y variabilidad extraordinarias
- Es la edad de los grandes ánimos y desánimos.
- Muchos experimentan la rebeldía de no poder controlar sus sentimientos ni comprender su complejidad.
- El descubrimiento de la libertad interior es importante para la maduración del adolescente.
- Al principio pueden identificar obligación con coacción, el deber con la pérdida de libertad.
- Al ir madurando comprende:

Que hay actuaciones que le llevan a un desarrollo más pleno y otras que le alejan. Que lo que apetece no siempre conviene. Que una libertad sin sentido es una libertad vacía.

- Ha de descubrir que actuar conforme al deber perfecciona y necesita aceptar el deber como una voz amiga, que se puede asumir con cordialidad.¹³³

Retomando los aspectos del desarrollo evolutivo de las emociones de José Antonio Alcázar se puede decir que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. Y conforme va pasando el tiempo aprenden a que se pueden controlar. Cuando asisten a la escuela es cuando más confrontan sus emociones, ya que, al relacionarse con los demás niños, se dan cuenta de que cada persona es diferente y que cada compañero de clase expresa sus emociones de manera diferente.

La capacidad para responder emotivamente se encuentra presente en los recién nacidos. La primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a

¹³³ *Ibid.*, 125-129

una fuerte estimulación. Esta excitación difundida por sus padres, se refleja en la actividad masiva del recién nacido. Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar como estados emocionales específicos. Otro ejemplo práctico es cuando mamá y papá discuten en casa, el niño se pone intranquilo y hasta da berrinches sin explicación. Esta reacción afirma lo descrito.¹³⁴

Para la pedagogía es muy importante conocer las la evolución de las emociones de los niños, porque así el profesor puede identificar el sentir de los niños de acuerdo a su edad y a su vez ayudarles a comprender sus emociones.

Debido al importante papel que desempeñan las emociones en la vida del niño, no es sorprendente que algunas de las creencias tradicionales sobre las emociones, que han surgido durante el curso de los años para explicarlas, hayan persistido a falta de información precisa que las confirme o contradiga. Por ejemplo, hay una creencia muy aceptada de que algunas personas, al nacer, son más emotivas que otras. En consecuencia, ha sido un hecho aceptado el que no hay nada que se pueda realizar para modificar esa característica.¹³⁵

Dentro de esas creencias, también se enlazaron las diferencias de emotividad al color de cabello. Por ejemplo, se decía que los pelirrojos tienen por naturaleza un temperamento "fiero", mientras que los rubios son naturalmente cálidos y cariñosos.¹³⁶

En la actualidad, aunque se acepta que puede haber diferencias genéticas de la emotividad, las evidencias señalan a las condiciones ambientales como las principales responsables. En los recién nacidos se han atribuido, en parte, a las diferentes tensiones emocionales experimentadas por sus madres durante el embarazo. Hay también pruebas de que los niños que se crían en un ambiente excitante o están sujetos a presiones constantes para responder a las

¹³⁴ *Ibid.*, 131

¹³⁵ <http://html.madrid.com/desarrollo-emocional-de-los-ninos.html>

¹³⁶ *Ibid.*

expectativas excesivamente altas de los padres o maestros de escuela, pueden convertirse en personas tensas, nerviosas y muy emotivas.¹³⁷

Cuando los niños asisten a la escuela y conviven con niños de otras culturas, se dan cuenta de que todos nos expresamos sentimentalmente de manera diferente. Por ejemplo, si tienen un compañero japonés y el profesor dice algo gracioso para hacer más emotiva la clase y que sus alumnos sean felices, el niño japonés, por su cultura, muy probablemente no se reirá. Los niños quedarán sorprendidos, pero es cuando el profesor deberá explicar a los niños de la clase que existen diferentes culturas y que no todos nos expresamos de la misma manera hacia un estímulo, pero que deben respetar las diferentes creencias.

El patrón general emocional no sólo sigue un curso predecible, sino que también pronosticable. Lo mismo ocurre con el patrón que corresponde a cada emoción diferente. Por ejemplo, los "pataleos" o "berrinches" llegan a su punto culminante entre los 2 y 4 años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, tales como la terquedad y la indiferencia.

Aún cuando el patrón de desarrollo emocional es predecible, hay variaciones de frecuencia, intensidad y duración de las distintas emociones y las edades a las que aparecen. Todas las emociones se expresan menos violentamente cuando la edad de los niños aumenta, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas hacia las expresiones emocionales violentas, incluso las de alegría y las de placer.¹³⁸

Las variaciones se deben también, en parte, a los estados físicos de los niños en el momento de que se trate y sus niveles intelectuales y, en parte, a las condiciones ambientales. Las variaciones se ven afectadas por reacciones sociales, a las conductas emocionales. Cuando esas reacciones sociales son desfavorables, como en el caso del temor o la envidia, las emociones aparecerán con menos frecuencia y en forma mejor controlada que lo que lo harían si las

¹³⁷ *Ibid.*

¹³⁸ *Ibid.*

reacciones sociales fueran más favorables; si las emociones sirven para satisfacer las necesidades de los niños esto influirá en las variaciones que nombrábamos anteriormente.¹³⁹

Los niños, como grupo, expresan las emociones que se consideran apropiadas para su sexo, tales como el enojo, con mayor frecuencia y de modo más intenso que las que se consideran más apropiadas para las niñas, tales como temor, ansiedad y afecto. Los celos y berrinches son más comunes en las familias grandes, mientras que la envidia lo es en las familias pequeñas.

Los niños, cuando se encuentran en la escuela, se comportan de diferente manera cuando están en grupos de niños que cuando están con las niñas. Hay niños varones que suelen portarse enojados con las niñas por la diferencia de sexo, pero es cuando el profesor debe intervenir y enseñar a los niños que todos somos iguales y que en cuestión de las emociones uno debe estar feliz con cualquier género que se les presente.

A continuación se describen las condiciones de las que depende el desarrollo emocional.

Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. La maduración y el aprendizaje están entrelazados tan estrechamente en el desarrollo de las emociones que, algunas veces, es difícil determinar sus efectos relativos, en donde se distinguen:

a) Papel de la Maduración: El desarrollo intelectual da como resultado la capacidad para percibir los significados no advertidos previamente, el que se preste atención a un estímulo durante más tiempo y la concentración de la tensión emocional en un objeto. El aumento de la imaginación, la comprensión y el incremento de la capacidad para recordar y anticipar las cosas, afectan también a las reacciones emocionales. Así, los niños llegan a responder estímulos ante los que se mostraban indiferentes a una edad anterior. El desarrollo de las glándulas endocrinas, es esencial para la conducta emocional madura. El niño carece relativamente de productos endocrinos que sostienen parte de las respuestas fisiológicas a las tensiones. Las glándulas adrenales, que desempeñan un papel importante en las emociones, muestran una disminución marcada de tamaño, poco

¹³⁹ <http://html.universidadmadrid.com/desarrollo-emocional-de-los-ninos.html>

después del nacimiento. Cierta tiempo después, comienza a crecer; lo hacen con rapidez hasta los cinco años, lentamente de los 5 a los 11 y con mayor rapidez después.

b) Papel del Aprendizaje: Hay cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez.¹⁴⁰

A continuación, se presentan y explican esos métodos y el modo en que contribuyen al desarrollo emocional de los niños.

1. Aprendizaje por ensayo y error: Incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonar las que les producen pocas o ninguna. Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia, que más adelante.

2. Aprendizaje por Imitación: Afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros, los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de la o las personas observadas.

3. Aprendizaje por Identificación: Es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

4. Condicionamiento: significa aprendizaje por asociación. En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación.

5. Adiestramiento: o el aprendizaje con orientación y supervisión, se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional. Esto se realiza mediante el control del ambiente, siempre que es posible.¹⁴¹

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ *Ibid.*

2.1.1 Rasgos característicos de las emociones de los niños

Es importante para el ámbito pedagógico conocer los rasgos emocionales en el niño, para tener una noción más amplia del desarrollo emocional. A continuación mencionaré los 6 rasgos más importantes.

1. Emociones intensas: Los niños pequeños responden con la misma intensidad a un evento trivial que una situación grave.
2. Emociones aparecen con frecuencia: Los niños presentan emociones frecuentes, conforme al aumento de su edad y descubren que las explosiones emocionales provocan desaprobación o castigos por parte de los adultos.
3. Emociones transitorias: El paso rápido de los niños pequeños de las lágrimas a la risa, de los celos al cariño.
4. Las respuestas reflejan la individualidad: En todos los recién nacidos es similar, pero gradualmente dejan sentir las influencias del aprendizaje.
5. Cambio en la intensidad de las emociones: Las emociones que son muy poderosas a ciertas edades, se desvanecen cuando los niños crecen, mientras otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes.
6. Emociones se pueden detectar mediante síntomas conductuales: Los niños pueden no mostrar sus reacciones emocionales en forma directa; pero lo harán indirectamente mediante la inquietud, fantasías, el llanto, las dificultades en el habla.¹⁴²

2.2 La familia y las emociones en el niño

Dentro de la educación, la familia juega un papel muy importante para el desarrollo emocional del niño, ya que es la base emocional en la cual el niño aprende del ejemplo de sus padres. Las caricias, los abrazos, los besos, así como el rechazo del cariño, tanto las emociones positivas como las emociones negativas son aprendidas con la familia. Es por eso que para la pedagogía mencionaremos la importancia de la familia para con las emociones en el ámbito escolar, ya que el niño al salir de su casa lleva consigo este aprendizaje a la escuela.

¹⁴² *Ibid.*

En los primeros años de vida se forma de manera decisiva el mundo emocional: la confianza en uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a lo nuevo, la capacidad de empatía, el saber disfrutar del contacto con otras personas, son capacidades elementales que los niños van construyendo ya en el seno de su familia. Son la base del posterior desarrollo emocional. El grado de estabilidad de estas bases depende, sobre todo, de lo bien que los mismos padres sepan manejar sus propias emociones: por lo general, los padres inteligentes desde el punto de vista emocional también son eficaces educadores emocionales.

La formación emocional es necesaria: los niños que han aprendido muy pronto a manejar bien sus emociones obtienen mejores resultados en el colegio que otros niños con parecidas capacidades intelectuales pero menos diestros desde el punto de vista emocional. Hacen amigos con más facilidad, tienen una relación relajada y franca con sus padres y son menos susceptibles a los trastornos de comportamiento y a los problemas escolares.

De manera general, los niños que se encuentran bien emocionalmente lo reflejan en la escuela: tienden a estar felices y por lo tanto tienen un mejor desempeño escolar; en contraparte, los niños con un bajo nivel emocional afectivo, tienden a tener bajo rendimiento escolar. Es aquí donde el educador debe identificar en sus niños su estado emocional y juntar a los niños que se encuentran en buen estado emocional con los niños que se encuentran tristes o enojados para contagiar el buen ambiente y así obtener un mejor aprendizaje.

La familia es muy importante para la vida emocional del niño, ya que es la base de la educación, para la pedagogía, la familia es un gran apoyo para transmitir las emociones de manera positiva, ya que los niños aprenden de ella los sentimientos, además de que los sienten.

Antes que nada hay que mencionar que todas las etapas del niño son importantes para transmitir las emociones, aun cuando los padres de familia no quisieran hacerlo. Somos seres emocionales y las emociones se transmiten de manera

inconsciente hacia el niño. Sin importar la edad, no se debe quitar la apreciación emocional en la familia.

Cuando los niños son pequeños, entre los 0 y 24 meses reciben las primeras caricias de sus padres: los besan, los abrazan, todo el tiempo están sintiendo contacto con los padres, sobre todo con la madre. Cuando la mamá los amamanta, sienten aún más el acercamiento emocional, el bebe reacciona a todo este tipo de caricias, que son incomprensibles para él. Lo que sí comprende es que resulta agradable estar cerca de sus padres. El acercamiento que tienen los padres con el niño recién nacido es totalmente físico y de palabras cariñosas. En esta fase del niño es cuando tiene más sensibilidad a las emociones.

Los bebés son también seres humanos totalmente emocionales, reaccionan a los sonidos sensibles y a los sonidos fuertes y a su vez experimentan toda una serie de emociones, como el miedo y el amor. También reaccionan al sonido de la palabra que les da el padre; si les hablan de manera sensible y juguetona, el niño reacciona con movimientos y expresiones emocionales físicas, como son las muecas, por ejemplo una sonrisa. Si el padre habla fuerte aunque no se esté dirigiendo al bebé, éste reacciona con llanto, como signo de espanto o miedo.

De los 2 a los 5 años los niños empiezan a comprender más a las emociones, aunque no saben exactamente qué son, los padres les enseñan mediante acciones físicas como son los abrazos, el amor que les tienen. A esta edad los niños son mucho más expresivos emocionalmente, expresan lo que sienten mediante gestos y ademanes. En esta etapa el niño copia todo lo que ve de sus padres. Es una etapa de formación en la cual experimentan emociones ajenas a él: si el niño ve que sus padres se enojan, tiende a copiar esta postura; si la mamá se asusta o le da miedo un insecto, el niño copia este comportamiento de miedo al insecto sin saber la razón por la cual la mamá le tiene miedo. Así como experimentan emociones negativas, también experimentan emociones positivas, como la alegría: cuando un niño de esta edad cumple años, el padre inmediatamente reacciona emocionalmente con alegría, y enseña a su hijo a ver su cumpleaños con alegría y felicidad.

Es sorprendente ver como los niños de esta edad, empiezan a relacionar con sus padres los estados emocionales mediante expresiones faciales que los padres les enseñan. Por ejemplo, cuando un niño no sigue instrucciones de la mamá, ella hace cara de tristeza e inmediatamente el padre le dice que su mamá está triste. Así el padre enseña al niño una nueva palabra, tristeza.

Los miedos y las alegrías son infundidos desde la infancia; todo lo que aprendemos desde niños, lo aprendemos de nuestros padres. Las representaciones físicas y las muecas emocionales las exteriorizamos al mundo inconscientemente, ya que las aprendimos de nuestros padres.

De la edad de 5 a 7 años el niño ya tiene una idea del nombre de algunas emociones, como son el miedo, la alegría, y de cómo exteriorizárselo a sus padres. Cuentan con un poco más de conciencia con relación a sus emociones, empiezan aprender a controlarlas, ya que sus padres les explican de cómo deben reaccionar. Los padres se comportan cariñosos y continúan con caricias y abrazos; en esta etapa el niño tiene más conciencia de las palabras que sus padres les expresan, saben identificar cuando sus padres están contentos, tristes o enojados, ya que sus padres les platican de su sentir, es cuando el niño empieza a expresar con palabras lo que siente.

De la edad de los 7 a los 11 años, el niño ya está conciente de algunas de sus emociones, porque sus padres se han encargado de explicarle lo que siente. En esta edad los padres tienen un vínculo afectivo de abrazos y besos que a su vez son correspondidos por sus hijos, ya que el niño tiene más conciencia de sus emociones; sin embargo, como se ha comentado, no tienen un conocimiento total de cómo se le llama a algunas emociones, tal es el caso de la ira. Cuando los niños asisten a la escuela en esta etapa, experimentan diversas emociones con sus compañeros y es cuando conocen otro tipo de emociones que tal vez ellos nunca antes habían sentido. Si un compañero de clase se enoja con un niño y le dice que lo odia, tal vez el otro niño no lo comprenda, porque tal vez nunca había escuchado esa palabra, pero si insultara a su mamá, el niño inmediatamente puede experimentar la emoción de la ira y no comprender lo que le está

sucediendo. Es entonces cuando los padres de familia deben explicarle al niño lo que está sucediendo y enseñarle a controlar ese tipo de emoción negativa que le puede traer consecuencias graves. Enseñarle que el odio es una emoción negativa, que debe tener presente para no lastimarse a sí mismo ni a los demás.

Los padres de familia deben enseñar a sus hijos a controlar y a comprender las emociones desde pequeños, explicarles cuándo, dónde y cómo expresarlas, ya que es un tema que no se considera formalmente en el currículum escolar; no se dedica una clase para el conocimiento y manejo de emociones. La mejor manera de enseñar algo a un niño es con el ejemplo, así, los padres ante todo deben tratar de poner el buen ejemplo.

Cuando los niños se encuentran tristes, la familia debe dar un apoyo emocional a su hijo con cariño, con abrazos y palabras emotivas, demostrándoles que los apoyan y ante todo, que los quieren, para evitar un estado emocional más grave.

Si bien las emociones son respuestas automáticas y no requieren de aprendizaje, la manera como expresamos nuestras emociones y el uso que hacemos de ellas son aprendidas y moldeadas en la familia. La madre es la primera y principal fuente de aprendizaje y moldeamiento de expresión de las emociones.¹⁴³

Las madres y los padres requieren de conocimientos sobre el manejo adecuado de sus emociones y de su relación con los hijos.

¹⁴³ <http://www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/familia-emocional.html>

Capítulo 3. Emociones en el ámbito escolar

Es importante que dentro de la pedagogía el profesor aprenda a identificar en sus alumnos las emociones que se presentan dentro del salón de clase.

3.1 Emociones y educación

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.¹⁴⁴

Las emociones en la educación son muy importantes ya que los niños interactúan con otros niños, que a su vez experimentan diferentes tipos de emociones. Para que exista un bienestar personal que favorezca el aprendizaje, los niños deben conocer sus emociones y aprender a controlarlas, ya que la educación emocional ayudaría a largo plazo para un bienestar en la vida cotidiana.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente inconscientemente durante todo el currículo académico y en la formación permanente, ya que a lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica.¹⁴⁵

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a

¹⁴⁴ Bizquera, *Educación emocional*, 289.

¹⁴⁵ *Ibid.*, 243

confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.¹⁴⁶

La educación emocional podría prevenir algunos problemas de aprendizaje antes de que se den en el aula, porque así los niños tendrían un mayor control de sus emociones, como el enojo y la tristeza; controlando y conociendo sus emociones pondrían mayor atención en clase y tendrían un mejor desempeño escolar.

La educación emocional tiene por objeto el desarrollo de las competencias emocionales, de la misma forma en que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico. La inteligencia es una aptitud; el rendimiento es lo que uno consigue: la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a unos patrones determinados. De forma análoga se puede considerar que la inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representaría el aprendizaje.¹⁴⁷

A un mayor control de emociones en los niños un mejor aprendizaje a corto, a mediano y a largo plazo que a su vez les ayudará en su vida cotidiana.

La educación emocional se desarrolla durante la infancia, porque es la época en la cual la información se aprende a través del ejemplo, y ciertas habilidades son mucho más fáciles de adquirir. Durante este periodo de aprendizaje, los niños establecen sus actitudes; pueden comenzar a considerarse buenos o malos, hábiles o torpes, felices o infelices; los niños adquieren hábitos emocionales que coinciden con la visión que tienen de ellos mismos: amables violentos, dulces, impacientes. Además, una vez que un niño empieza a comportarse de una determinada manera, los demás lo verán de esa forma y lo etiquetarán como bueno o malo, feliz o desdichado.

La educación emocional de un niño idealmente debería iniciarse al interior de su propia familia. Como primer ámbito de socialización y construcción de vínculos

¹⁴⁶ *Ibid.*, 243

¹⁴⁷ Eva Adam et al., *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela* (Venezuela: Laboratorio Educativo, 2003), 126

afectivos, y como lugar en el que empieza la formación humana; la familia estaría obligada a proporcionar a sus miembros más jóvenes los apoyos, los conocimientos y las habilidades emocionales básicas.¹⁴⁸

Sin embargo, para enseñar hay que saber y, en general, entre las personas que conforman a una familia escasean los conocimientos requeridos para educar emocionalmente y esto se refleja en la inestabilidad de la vida familiar.¹⁴⁹

Generalmente los niños aprenden sobre emociones a través de lo que ven y oyen cada día, sin contar con una guía oportuna. Muchos niños no tienen las vivencias adecuadas para un buen desarrollo afectivo, por ejemplo, los niños privados de afecto o los que experimentan violencia o críticas excesivas. Esos niños difícilmente comprenderán sus propios sentimientos y los de los demás.

Es por ello que la escuela aparece como la institución idónea para corregir las carencias emocionales que el niño viene arrastrando desde el hogar. Dado que la mayoría de los niños están escolarizados, es posible que la escuela pueda influir en ellos como ninguna otra instancia.

Incluso los alcances de esta institución en materia de educación emocional no se pueden limitar a los niños; más bien, antes debe existir una preparación de los maestros y directivos en este aspecto y tratar de que su resonancia llegue hasta las propias familias. La participación familiar serviría como refuerzo de la educación dada en la escuela.¹⁵⁰

Durante los primeros años escolares el niño experimenta cambios importantes a nivel físico, cognitivo, social y emocional. Las experiencias iniciales en la escuela afectan significativamente la percepción que tiene de sí mismo y del mundo que le rodea. La entrada a la escuela no solo implica el desarrollo de habilidades

¹⁴⁸ Paula Estrada Martínez, *Educación Emocional: una necesidad de nuestro tiempo* (México, 2009), 128-130.

¹⁴⁹ *Ibid.*, 138

¹⁵⁰ *Ibid.*, 138-139

cognitivas sino también aprender a entablar amistades, desarrollar la capacidad de interactuar en grupos y adquirir comprensión de uno mismo.¹⁵¹

Cuando los niños se encuentran en la escuela, tienen la oportunidad de conocer otros niños con diferentes aptitudes intelectuales y emocionales y es cuando se dan cuenta de que todos somos diferentes y que demostramos nuestras emociones de diferentes maneras; incluso se manifiestan emociones que los mismos niños no conocían. Es cuando el profesor debe estar presente para explicar lo que están sintiendo y cómo controlarlo.

En el ciclo de seis a once años es cuando los niños avanzan en la consolidación de diversos aspectos del desarrollo emocional tales como la comprensión de las propias emociones, la regulación en su expresión y, lo que es muy importante, ya son capaces de tomar en cuenta los sentimientos de las otras personas para actuar en consecuencia. Un niño escolar es capaz de todo aunque no por sí solo, necesita el ejemplo, la guía y la enseñanza apropiados por parte de quienes están a su lado. Por los avances que puede lograr un niño escolar en el ámbito emocional y, sobre todo, por su avidez de conocer.¹⁵²

3.1.1 Algunos objetivos de la educación emocional

Para la pedagogía es muy importante conocer los objetivos de las emociones en la educación, para que el profesor conozca el propósito de una educación emocional y pueda ayudar a sus alumnos a comprender mejor sus emociones.

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

¹⁵¹ *Ibid.*, 138

¹⁵² *Ibid.*

- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.¹⁵³

Si en el ámbito escolar se dieran a conocer los diferentes objetivos de la educación emocional, los niños obtendrían un mejor conocimiento de sus emociones, tendrían un mayor control, que a su vez les permitiría interactuar mejor con sus compañeros de clase. Si en algún momento sienten enojo, podrían controlarlo y no dañar su percepción en clase y por lo tanto su aprendizaje. Tendrían otra percepción de la vida. Si en algún momento experimentaran emociones negativas, sería importante saber cómo cambiarlas por emociones positivas y a su vez auto motivarse para un mejor bienestar emocional.

3.2 Emociones y aprendizaje

El grado en que los trastornos emocionales puedan interferir la vida mental no es nada nuevo para los profesores. Los alumnos que se sienten ansiosos, enojados o tristes no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados emocionales no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien.

En el ámbito escolar los profesores están conscientes de que si sus alumnos se encuentran en un estado emocional negativo, éste puede afectar bastante en su aprendizaje. Existe la distracción por la cual los alumnos estén en ese estado y generalmente no ponen la debida atención en clase, son conflictivos con sus compañeros. El profesor debe indagar el porqué de su proceder, darle todo el

¹⁵³ Humberto Nagera, *Educación y desarrollo emocional del niño* (México: Prensa Médica Mexicana, 2000), 114-118.

apoyo necesario e incluso hablar con sus padres para mejorar la calidad de vida de los alumnos y así lograr un mejor desempeño escolar.

Dentro de la pedagogía de las emociones deberá concebirse el desarrollo y conformación de estas en etapas:

- Una primera etapa es su reconocimiento, adecuación y modulación al medio social.
- Una segunda etapa es su utilización dentro del aula para propiciar conocimiento de sus propias emociones y también su aprendizaje.
- Una tercera etapa es su utilización para generar interés intra e inter individual. Así como identificar la relación entre emoción y atención.

Las emociones desagradables poderosas (ira, ansiedad, tensión o tristeza) desvían la atención hacia sus propias ocupaciones, interfiriendo el intento de concentración en otra cosa. Cuando las emociones entorpecen la concentración lo que ocurre es que se paraliza la capacidad mental cognitiva que los científicos llaman “memoria activa”, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando. La memoria activa es una función ejecutiva por excelencia en la vida mental, que hace posible todos los otros esfuerzos intelectuales, desde pronunciar una frase hasta de desempeñar una compleja proposición lógica.¹⁵⁴

La corteza prefrontal ejecuta la memoria activa y el recuerdo es el punto en el que se unen las sensaciones y emociones. Cuando el circuito límbico, que converge en la corteza prefrontal se encuentra sometido por la perturbación, queda afectada la eficacia de la memoria activa: no podemos pensar correctamente.¹⁵⁵

¹⁵⁴ http://www.google.com.mx/search?sourceid=navclient&hl=es&ie=UTF-8&rlz=1T4DAMX_esMX301MX301&q=emociones+y+aprendizaje.

¹⁵⁵ *Ibid.*

Las emociones siempre van afectar o a favorecer en el aprendizaje del niño, ya que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, resolver problemas y conflictos; definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas y así determinar nuestro desempeño en la vida.

Las emociones dirigen la atención, crean significados y tienen sus propias vías de recuerdo para con el aprendizaje. Las emociones afectan al aprendizaje del alumno porque crean estados mente-cuerpo distintos. Por ejemplo, un niño puede estar con toda la disposición de aprender y hace su mayor esfuerzo, pero si su estado emocional es que está triste, todo lo que le enseñe el profesor no va a tener para él un significado y no aprenderá la lección.

Los educadores deben ayudar a sus alumnos a sentirse bien con el aprendizaje y las amistades que se desarrollan en el aula, y ese bienestar produce precisamente lo que ansía el cerebro para que los alumnos se encuentren felices.

Los estados de ánimo influyen poderosamente sobre la elaboración de significados, la motivación, la conducta cotidiana y la cognición del alumno. El pensamiento no está enjaulado en el cerebro, sino que está dispuesto por todo el cuerpo. Las emociones desencadenan los cambios químicos que alteran nuestros estados de ánimo, conductas y, finalmente, nuestras vidas.¹⁵⁶

El profesor debe ayudar a sus alumnos a controlar sus estados emocionales, para que estos a su vez tengan un ambiente favorable en el aula y un mayor rendimiento escolar que a su vez les permitirá tener un mejor aprendizaje.

3.3 Motivación y la emoción

La motivación es muy importante para el estado emocional del niño, ya que lo impulsa a realizar tareas tanto en su vida escolar como en su vida cotidiana. En la

¹⁵⁶ *Ibid.*

pedagogía puede ayudar a que el estudiante se fije metas para un mejor aprendizaje.

La motivación es la fuerza que activa y dirige el comportamiento y que subyace a toda tendencia por la supervivencia.¹⁵⁷

La emoción puede funcionar como una fuente importante de motivación, también parece claro que el resultado de una conducta motivada puede ser una emoción, aunque no necesariamente una sola emoción. Por ejemplo cuando un estudiante tiene el deseo de aprender y experimentar la motivación para asistir a la escuela, el resultado puede implicar diferentes emociones, dependiendo del resultado de la actividad motivada.

La felicidad puede ser una emoción que motive a los niños a aprender dentro del aula, ya que de lo contrario no habría motivación y no habría un aprendizaje.

Uno de los argumentos que se ha utilizado en muchas ocasiones ha sido considerar que la motivación se encuentra relacionada con las tendencias de acción que son inducidas por los estados internos del organismo, mientras que la emoción también podría ser considerada como una suerte de preparación para la acción, inducida en este caso por objetos o estímulos externos al organismo. Es decir, habría una dimensión esencial que podría ser el denominador común para la motivación y la emoción: la aproximación-evitación.¹⁵⁸

En el ámbito escolar, cuando los profesores prometen incentivos a sus alumnos, existe una motivación para seguir las reglas que el profesor propone y a su vez, el estado emocional de los niños mejora hasta tal punto, que el trabajar en equipo se les hace muy grato y el estímulo los lleva a un mejor aprendizaje.

Las emociones son respuestas a los eventuales estímulos que pueden aparecer, y el individuo no controla la aparición de dichos estímulos. En cambio, en los motivos, parece necesaria la activación de los mismos cada cierto de los aspectos

¹⁵⁷ <http://www.monografias.com/trabajos15/emocion-motivacion/emocion-motivacion.shtml>

¹⁵⁸ Francesc Palmero, *Psicología de la motivación y la emoción* (Madrid: McGrawHill, 2002), 28.

frecuentemente considerados para proponer diferencias entre ambos procesos ha sido el de la duración. La motivación es un proceso que puede perdurar en el tiempo, con incesantes actividades dirigidas a la obtención de un objetivo. Sin embargo, la emoción, por definición, es un proceso corto, puede que más intenso que el proceso motivacional, pero mucho más breve.¹⁵⁹

El niño en el ámbito escolar debe estar constantemente motivado por el profesor, ya que se encuentra en una etapa de desarrollo, en el cual se da una serie de cambios emocionales, por lo tanto el profesor debe mantenerlo activo y motivado para que este feliz y así se dé un buen aprendizaje.

La motivación humana se divide en dos subtipos: motivación pragmática y motivación no pragmática. La motivación pragmática, enraizada en la tradición del hombre-máquina, se basa en las necesidades primarias de un individuo (tales como la alimentación y la preservación), siendo independiente de los valores sociales y culturales. La motivación no pragmática se basa en valores menos naturales o biológicos, tales como los sociales y culturales. Está mediada por características como la conciencia moral, la auto-estima, la empatía, y el afecto en general, pudiendo ser cultivada en la infancia mediante la inculcación de un sentido democrático, participativo y cooperativo.¹⁶⁰

Es importante que los profesores conozcan los tipos de motivación, para que si en algún momento los niños quieren conocer un poco más sobre la motivación, sepan desde raíz qué es lo que están poniendo en práctica y sobre todo lo comprendan.

3.4 Emociones en el aula en la educación básica

Para la pedagogía es importante conocer las emociones que se presentan dentro del aula, así el profesor tendrá una mayor comprensión de las emociones de sus alumnos y creará técnicas para que el ambiente del aula sea favorable para un mejor aprendizaje.

¹⁵⁹ *Ibid.*, 28

¹⁶⁰ *Ibid.*, 29

Siguiendo un recorrido por las competencias emocionales y basadas en los estudios realizados por Rafael Bisquerra y Humberto Nájera, expertos en Educación Emocional, describire la transición emocional de los niños a lo largo de la etapa de Educación Primaria.

1. Conciencia emocional.

- Se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás. Para ello se debe educar el lenguaje como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional.
- Las emociones se van diferenciando entre sí y se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos.
- A los 6 años, empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás.
- A partir de los 7 años toman conciencia de que las emociones no perduran y pierden intensidad.
- A la edad de los 8 años se empieza a desarrollar la comprensión de la ambivalencia emocional, es decir, a sentir emociones contrarias ante una misma situación.
- Trabajar el vocabulario emocional enriquece la conciencia emocional.
- Las emociones vividas influyen ante situaciones similares, ya que en esta etapa se desarrolla el recuerdo de las vivencias unido a las emociones que generan las mismas.
- Empiezan a ser capaces de ponerse en el lugar del otro. (Imaginación)¹⁶¹

Los niños constantemente experimentan cambios emocionales y cuando asisten a la escuela interactúan con otros niños. Al enojarse o al sentir alguna otra emoción, pueden comprender que ya no están con su familia, sino en un nuevo ámbito en el

¹⁶¹ Nagera, *Educación y desarrollo*, 120-127.

cual todo es totalmente diferente y que ya no pueden comportarse de la misma forma que con sus padres.

2. Regulación emocional.

- De los 6 a 7 años de edad, se da el periodo afectivo de tranquilidad . Ya que ha aumentado la capacidad de autocontrol, regulación y comunicación.
- A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional. (Control de la expresión de las emociones).
- Es importante el entrenamiento en estrategias de regulación emocional y la evaluación de su utilidad y consecuencias.
- La regulación emocional favorece la interacción social.¹⁶²

Una vez que los niños se percatan de que ya no se encuentran en su medio familiar, tratan de controlar sus emociones en el aula para poder socializar con los demás niños. Se conoce como los niños pueden, por ejemplo, hacer “berrinche” a sus padres pero a sus profesores no, tampoco a sus compañeros.

3. Autonomía emocional.

- Entre 6 y 8 años se define el yo a través de la comparación con uno mismo en su pasado.
- Sin embargo, entre 8 y 12 años se incorpora la comparación social. (Yo – Mis compañeros)
- A nivel de autoestima hasta los 8 años la percepción de sí mismo es positiva.
- A partir de los 8 años se va a una percepción más realista que no siempre es favorable, y que pone en peligro la autoestima.¹⁶³

Esta etapa es importante, porque el niño al interactuar con sus compañeros de la escuela hace una serie de comparaciones, que puede afectar o favorecer su

¹⁶² *Ibid.*, 128

¹⁶³ *Ibid.*, 125-130

estado emocional. El educador debe intervenir y mencionarle que todos somos diferentes, ya que si el niño percibe que otro compañero aprende de diferente forma que es más eficaz a la de él, puede afectarle a su desempeño académico.

4. La empatía.

- Se empieza a desarrollar fuertemente a partir de los 9 años. "Estoy contento, porque mi mamita está contenta".
- Si antes se ha entrenado a regular las emociones, se facilita el desarrollo de la empatía.
- La comprensión de las emociones ajenas es la base de la empatía y desarrollo social.¹⁶⁴

5. Habilidades socio emocionales.

- La capacidad de querer y ser querido por los iguales es fundamental para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Se empieza a partir de los 9 años, se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las críticas y valoraciones personales.
- Se van sustituyendo las agresiones físicas por las verbales. (Insultos, amenazas, desprecios). La latente agresividad física irá menguando descubriendo diferentes modalidades de comunicación. (Comunicación Verbal)
- Se pasa de juegos de imitación a juegos que contienen normas y reglas. (deportes, juegos de mesa,...)
- El grupo pasa a ser la base de las relaciones.
- La amistad pasa a ser de cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca.
- Para tener amigos es necesario: Conocer a los demás, comunicarse, expresar inteligentemente las emociones (positivas y negativas) y ser capaces de aceptar lo que sienten los demás.¹⁶⁵

¹⁶⁴ *Ibid.*, 128

¹⁶⁵ *Ibid.*, 130

El desarrollo de estas capacidades y cambios en las conductas son desiguales, son individuales, sin embargo los padres y maestros deberán estar atentos en cuanto a manifestaciones atípicas.

Es importante mencionar que dentro de los mecanismos que se propician en el aula son: la participación en grupo al identificar con dibujos lo que a los niños les hace realmente feliz o lo que les desagrada y como harían para cambiar esa emoción por ejemplo si un niño escoge una imagen al azar sin ver antes el dibujo y al niño no le gusta, el profesor le preguntara que es lo que siente al ver la imagen y que haría para cambiar su emoción, es cuando el niño toma otra imagen para cambiar su emoción o tomaría una hoja y un color para demostrar que es lo que lo hace feliz. El mecanismo es ver que harían los niños para cambiar sus emociones positivas de las negativas, como solucionar el conflicto emocional que están sintiendo. Lo mismo sucede con la música, el deporte y las salidas a excursiones, que generalmente el profesor en el aula utiliza la mecánica de preguntar a los alumnos como se sintieron, estos a su vez en una hoja escriben las emociones que les generó cada experiencia.

Conclusiones.

1.- La importancia pedagógica de las emociones en la educación básica, es un aspecto ineludible para ser abordado y analizado desde la pedagogía. Las emociones y su conocimiento aportan herramientas para el trabajo dentro del aula.

2.- Las funciones de las emociones en el ser humano son descritas por diversos científicos, desde diferentes áreas de conocimiento: biológica, psicológica, antropológica, médica y pedagógica. Algunas de estas funciones son preventiva, de supervivencia, activadoras, motivadoras y organizadoras de la conducta, favorecedoras de adaptación, contribuyen en la toma de decisiones, afectan la percepción, el razonamiento, la memoria y otras facultades que se relacionan con el aprendizaje.

3.- Dentro del aula se deben conocer mecanismos que propicien emociones negativas y positivas: como la música, el deporte, actividades grupales dentro del aula, excursiones.

4.- Las emociones son educables, con actividades que proponga el profesor para ayudar a sus alumnos a conocer el manejo de sus propias emociones.

5.- La felicidad, alegría, buen ánimo y entusiasmo facilita la empatía y la buena percepción de la valoración global de las experiencias vitales, así, favorece un buen aprendizaje escolar.

6.- Diversos autores han clasificado las emociones en el ser humano y es muy importante que dentro de la pedagogía, los niños conozcan algunas de sus clasificaciones como son emociones positivas, negativas, instrumentales, ambiguas y estéticas.

7.- La inteligencia emocional favorece a la pedagogía dentro del aula, ya que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos, demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza.

8.- La inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, el autocontrol emocional, reconocer las emociones de los demás y propicia establecer relaciones, la agilidad mental, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la autoconciencia, además del control de los impulsos.

9.- Para la pedagogía es muy importante conocer la evolución de las emociones de los niños desde su infancia, porque así el profesor puede identificar el sentir de los niños de acuerdo a su edad. Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. Los rasgos emocionales que caracterizan a los niños son: emociones intensas, emociones que aparecen con frecuencia, emociones transitorias, las respuestas que reflejan la individualidad, cambio en la intensidad de las emociones y las emociones que se pueden detectar mediante síntomas conductuales.

10.- La familia juega un papel muy importante para el desarrollo emocional del niño, ya que es la base emocional en la cual el niño aprende del ejemplo de sus padres, como son las caricias, los abrazos, los besos, el rechazo del cariño así como las emociones negativas y positivas. Las emociones son respuestas automáticas, la manera como expresamos nuestras emociones y el uso que hacemos de ellas son aprendidas y moldeadas en la familia. La madre es la primera y principal fuente de aprendizaje y moldeamiento de expresión de las emociones.

11.- Las emociones y la educación se consideran un proceso, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Consiste en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Su objetivo consiste en: adquirir un mejor conocimiento de las

propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar una mayor competencia emocional, desarrollar la habilidad de automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir.

12.- Las emociones y el aprendizaje van de la mano, ya que las emociones dirigen la atención, crean significados y tienen sus propias vías de recuerdo para con el aprendizaje. Las emociones afectan al aprendizaje del alumno porque crean estados mente-cuerpo distintos. Las emociones desagradables poderosas como por ejemplo la ira, ansiedad, tensión, tristeza, desvían la atención hacia sus propias ocupaciones interfiriendo el intento de concentración en otra cosa.

13.- La motivación y la emoción se relacionan para que se dé una acción, la motivación es la fuerza que activa y dirige el comportamiento y que subyace a toda tendencia por la supervivencia. La emoción puede funcionar como una fuente importante de motivación. También parece claro que el resultado de una conducta motivada puede ser una emoción.

14.- Las emociones en el aula en la educación básica se dan por etapas como son: conciencia emocional, regulación emocional, la empatía, habilidades socio emocionales.

Bibliografía

Adam, Eva et al. *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Venezuela: Laboratorio Educativo, 2003

Banyard, Philip et al. *Introducción a los procesos cognitivos y emocionales*. Barcelona: Ariel, 2001.

Bizquerra, Rafael. *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.

Estrada Martínez, Paula. *Educación Emocional: una necesidad de nuestro tiempo* México, 2009.

Evans, Dylan. *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Santillana, 2002.

Goleman, Daniel. *La inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Ediciones B, 1995.

Marzo, Lourdes, Josefina Sala y Mireia Abarca. "La educación emocional en la práctica educativa de primaria" *Bordón. Revista de pedagogía*, Vol. 54, Núm. 4 (2002).

Mata Molina, F. et al. *Emocionalmente Inteligente*. Madrid: CAT, 2000.

Nagera, Humberto. *Educación y desarrollo emocional del niño*. México: Prensa Médica Mexicana, 2000.

Palmero, Francesc. *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGrawHill, 2002.

Riso, Walter. *Depresión*. Medellín: Ediciones Gráficas, 2000.

Shapiro, Lawrence E. *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires, México: Javier Vergara, 2000.

Thomas, P. Felix. *La educación de los sentimientos*. Madrid: Jorro, 1925.

Vega, Manuel de. *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial, 2000.

Young, Paul Thomas. *Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno, 1979.

<http://api.ning.com/files/REFLEXIONESSOBRELAEMOCIONES.pdf>

<http://cerebroemocional.com>, Barcelona 2001.com

<http://html.madrid.com/emociones.html>

<http://html.madrid.com/desarrollo-emocional-de-los-ninos.html>

<http://html.universidadmadrid.com/desarrollo-emocional-de-los-ninos.html>

<http://valorestic.wordpress.com/2008/01/14/una-pedagogia-de-las-emociones-clasificacion.com>

<http://www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/familia-emocional.html>

http://www.google.com.mx/search?sourceid=navclient&hl=es&ie=UTF-8&rlz=1T4DAMX_esMX301MX301&q=emociones+y+aprendizaje

<http://www.igoooh.com/notas/teoria-del-cerebro-triuno-de-paul-maclean/>

<http://www.inteligencia-emocional.org.com>

<http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/paraquetenemosemociones.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos15/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml#entelig>

<http://www.monografias.com/trabajos15/emocion-motivacion/emocion-motivacion.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos75/procesos-cognitivos-inteligencia-emocional/procesos-cognitivos3.shtml>

<http://www.psicologiacientifica/psicologiaemocional2007.com>

http://www.wikilearning.com/apuntes/la_emocion_y_funcion_de_las_emociones/2004