

Educación de las Emociones para Favorecer el Aprendizaje

Educate Emotion to Promote Learning

Alin Suguey Lizárraga-Ontiveros

Licenciada en Educación Primaria. Instituto Everest de Sinaloa. Mazatlán, Sinaloa, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6132-2837>. Correo electrónico: alinsugueylo@gmail.com

Recibido: marzo 2022

Aprobado: marzo 2022

REVISTA FORMACIÓN ESTRATÉGICA

Resumen

Las emociones son un cúmulo de reacciones internas, derivadas de las zonas cerebrales asociadas a situaciones concretas que no son convenientes esconder o reprimir. El propósito de la presente investigación es reflexionar acerca del equilibrio emocional que deben tener los docentes y los alumnos para que estas no interfieran en los procesos de enseñanza y aprendizaje, la importancia de saber gestionarlas y relacionarlas a estímulos causados por una acción. La metodología utilizada consistió en el análisis documental y el empleo de la cartografía conceptual como orientación del trabajo. Los resultados obtenidos desde el concepto de noción con un enfoque socioformativo, permitieron identificar la relevancia que tienen las dimensiones de autocuidado, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración en los estados emocionales, desde lo personal hasta lo sociocultural, como motivación en la apropiación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Se sugiere que antes de propiciar estrategias de aprendizaje, se eduque en la madurez emocional a través de experiencias cotidianas.

Palabras clave: aprendizaje, emociones, emociones positivas, emociones negativas, inteligencia emocional.

Abstract

Emotions are a cluster of internal reactions, derived from brain areas associated with specific situations that are not convenient to hide or repress. The purpose of this documentary research was to reflect on the emotional balance that teachers and students must have so that they do not interfere in the teaching and learning processes, the importance of knowing how to manage them and relate them to stimuli caused by an action. The methodology used consisted of documentary analysis and the use of conceptual cartography as work orientation. The results obtained from the concept of notion with a socioformative approach, allowed to identify the relevance of the dimensions of self-care, self-regulation, autonomy, empathy and collaboration in emotional states, from the personal to the sociocultural, as motivation in the appropriation

of knowledge, skills, attitudes and values. It is suggested that before promoting learning strategies, emotional maturity is educated through everyday experiences.

Keywords: learning, emotions, positive emotions, negative emotions, emotional intelligence.

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones se encuentran presentes en cada acción que el ser humano realiza, cada persona con la que se convive experimenta esta serie de reacciones. La sociedad se encuentra inmersa en ambientes de ansiedad, los niveles de estrés son cada vez más frecuentes. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), señala que no hay un dato específico sobre su impacto (OPS, 2016), sin embargo, es un problema que conduce a daños físicos, psicológicos, sociales y de salud, afectando principalmente los círculos familiares. Inconscientemente esas sensaciones se transmiten a los niños o adolescentes, generando emociones negativas que afectan su ser, su actuar y su sentir, provocando miedo, estrés, ansiedad, baja autoestima, inseguridades, frustraciones y no solo se refleja en su personalidad, se evidencia en los resultados académicos (Pérez & Filella, 2019).

Durante mucho tiempo se pensó que el aprendizaje consistía en la transmisión de conocimientos, poniendo énfasis en lo académico, con ello se observó niños cabizbajos, aburridos en la escuela, porque se les limitó a repetir lo que se les enseñaba. Según la American Psychological Association (2015), hay factores que inciden en el bienestar emocional, como es la comunicación, participación, las relaciones interpersonales, el clima del aula, los cuales impactan en su seguridad, aceptación y autocontrol. El clima áulico no sólo repercute en lo académico, también en lo socio-emocional (Paneiva *et al.*, 2018). Hay factores en los ambientes de aprendizaje que se relacionan con conductas negativas y mantienen a los alumnos desanimados, pasivos y aburridos dando resultados académicos bajos, por el contrario, si se propician espacios motivados, es decir, satisfacer sus necesidades o deseos internos, se da apertura a emociones de curiosidad e interés y se logra que atiendan indicaciones (Elizondo *et al.*, 2018). La atención es la base para que se logre el aprendizaje y potencia el rendimiento escolar, ya que permite o bloquea estos procesos (Mujica *et al.*, 2018), para mantener la atención es necesario que se produzca alguna situación atractiva, que no rebase los 20 minutos, así se estimula el cerebro, da apertura a nuevas emociones y desaparece la monotonía. (Benavides & Flores, 2019).

Desde la antigüedad el tema de las emociones ha interesado a filósofos e investigadores, Aristóteles (citado en Ayala & Cardona, 2016) estipulaba que las emociones eran producto de la razón, creada por una reacción que se generaba automáticamente, unidas a creencias y expectativas; por su parte los estoicos, la relacionaban con ideas opuestas a la razón. Investigadores recientes consideran las emociones un campo difícil de investigar. Rotger (2018) establece que “las emociones son reacciones psicofisiológicas” (p, 29), las cuales son estimuladas por medio del sistema neuronal y producen sensaciones que están relacionadas en la toma de decisiones y tiene una alta influencia en los procesos de aprendizaje. Henao-Arias *et al.*, (2017) considera que, de acuerdo a las situaciones vividas, el cuerpo automáticamente reacciona generando a partir de ello emociones secundarias.

Ayala & Cardona (2016) identifican el campo laboral como el principal contexto influenciado por el gusto o satisfacción de la clase y cuando son reacciones contrarias por frustración o estrés, reconociendo la importancia de hacer un uso adecuado y equilibrar los estados emocionales. Si se consideran las necesidades e intereses de los alumnos, creando oportunidades estimulantes, se obtendrán mejores resultados, de lo contrario, lejos de incentivar el aprendizaje, se produce una barrera para cumplir con lo

deseado (Rodríguez, 2016; Romero, 2007). La inteligencia emocional es la capacidad de adaptarse a las emociones transformándolas en momentos de aprendizaje (Parra, 2019).

Motivar a los profesores a trabajar en ellas desde una visión humanista, como se establece en el artículo 3° de la Constitución párrafo 13, inciso h “será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar” CPEM (1917). A pesar de la relevancia que tienen las emociones en el área de la educación y parte de la formación de un individuo en sociedad, no se le da el interés que requiere, se centra su atención en el desarrollo académico (SEP, 2017). El propósito de esta investigación consiste en reflexionar como las emociones influyen y favorecen el proceso de enseñanza y aprendizaje. Estimularlas promueve el desarrollo de habilidades para convertirlas en momentos de formación.

Finalmente, el tema de las emociones se está implementando en educación básica a través del área de Educación Socioemocional y se establece en el Programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral (SEP, 2007):

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (p.514).

Su diseño está enfocado a que los educandos desarrollen competencias (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) que les permitan saber cómo regular esas emociones a favor de su educación, generar un bienestar consigo mismo y con los demás. Sin embargo, surgen interrogantes al ponerla en práctica por parte de los profesores, hay apatía, no se le da la importancia que requiere y, por ende, no hay una formación o capacitación que brinde pautas para atenderla como debería ser.

De acuerdo a lo expuesto, el presente estudio conceptual se enfoca en las siguientes tres metas: 1) hacer un análisis sobre el concepto de las emociones y cómo educarlas, (Bisquerra, (2020); 2) determinar la categorización del concepto considerando el funcionamiento de las emociones en el sistema neuronal, Silva (2008) ; 3) fundamentar la importancia de las emociones y su atención educativa para que estimule la inteligencia emocional y fortalecer el manejo de las emociones, considerando las referencias de la SEP (2017). A partir de estas referencias teóricas se da respuesta a los siguientes cuestionamientos de investigación: ¿Qué son las emociones?, ¿Cómo intervienen en el contexto escolar?, ¿Qué beneficios le aporta al proceso de enseñanza y aprendizaje?, ¿Se hace uso adecuado de ellas y se estimulan?, ¿Cómo influye el desarrollo neurológico en las emociones?

2. METODOLOGÍA

Tipo de Estudio

La investigación documental es un trabajo sistemático, coherente y argumentado que permite al investigador indagar, llevando a cabo procesos de construcción, descubrimiento y explicación relacionados a un tema (Tancara, 1993). Surge de la necesidad del hombre para dar respuesta a los problemas de la vida cotidiana, conocer lo que le rodea y satisfacer sus necesidades e intereses (Cortés & Iglesias, 2014). El análisis documental es de tipo correlacional al saber cómo se puede comportar una variable al

interactuar con otra (Vásquez, 2015), en este caso, al vincular la emoción y el aprendizaje, al relacionarse entre ellas, se percibe como el aprendizaje genera cambios al influir en la emoción.

Técnica de Análisis

Esta investigación es elaborada con el referente de la cartografía conceptual, la cual consiste en la búsqueda y gestión de la información, haciendo un análisis detallado sobre el concepto de las emociones en el proceso de aprendizaje considerando los conocimientos previos y referentes teóricos en el área, tomando como base los ocho ejes: noción, categorización, caracterización, diferenciación, división, vinculación, metodología y ejemplificación (Tobón, 2012), cada eje tiene preguntas básicas orientadoras que facilitan su búsqueda, análisis y organización del contenido para clarificar y profundizar en el tema (Tabla 1).

Tabla 1. Ejes de la Cartografía Conceptual

Table 1. Conceptual Cartography Axes

Eje	Pregunta central	Componentes
Noción	¿Cuál es la etimología, desarrollo histórico y definición típica de emociones?	Origen de las emociones. Desarrollo histórico de las emociones. Concepto y definición de las emociones desde el enfoque de socioformación.
Categorización	¿A qué área del currículo pertenecen las emociones?	Las emociones y su integración en el aprendizaje. Área del desarrollo personal y social. Su atención desde el enfoque socioemocional.
Caracterización	¿Cuáles son las dimensiones que atiende el área emocional en educación?	Autoconocimiento. Autorregulación. Autonomía. Empatía. Colaboración.
Diferenciación	¿De qué otros conceptos cercanos se diferencian las emociones? ¿Cuáles son sus diferencias?	Sentimientos. Pasiones.
División	¿En qué tipos de clases se dividen las emociones y cuáles son sus elementos distintivos?	Emociones positivas. Emociones negativas.
Vinculación	¿Con qué otras teorías, procesos sociales e históricos se relacionan las emociones?	Neurociencia. Inteligencia Emocional.
Metodología	¿Qué procesos se llevan a cabo para estimular y desarrollar la inteligencia emocional en beneficio de la enseñanza y el aprendizaje?	Selección de acciones favorecedoras de emociones positivas. Planeación y sistematización. Estimular las emociones para la toma de decisiones. Evaluación.
Ejemplificación	¿Cuál podría ser un ejemplo relevante de la aplicación del concepto de las emociones en el aprendizaje?	Descripción de un ejemplo.

Fuente: Elaboración personal. Adaptado de "Manual de Cartografía Conceptual", por S. Tobón, 2015, CIFE, p. 7

Criterios de Selección de los Documentos

Para llevar a cabo esta investigación fue necesario poner a consideración los siguientes criterios:

1. Se buscaron artículos y libros mediante la base de datos de Google Académico y revistas reconocidas como Science Direct, Scielo, Redalyc y Latindex.
2. Se emplearon las siguientes palabras esenciales: “las emociones”, junto con una o varias de las siguientes palabras complementarias: “educar las emociones”, “estimular las emociones”, “inteligencia emocional para favorecer el aprendizaje”, “emociones positivas y emociones negativas”, “cómo funciona el sistema neuronal por medio de las emociones”, “diferenciación entre sentimiento y emoción”, entre otros.
3. Se seleccionaron solamente artículos de revistas indexadas y los libros de editoriales reconocidas, centros de investigación o universidades con base a criterios de pertinencia y congruencia para su análisis y abordaje.
4. Los documentos debían estar dentro del periodo 2015-2021. Al ser un tema de antaño, fue necesario retomar artículos antiguos para sustentar su relevancia.
5. La bibliografía revisada debía abordar algún elemento clave de los ocho ejes de la cartografía conceptual.
6. También se retomaron documentos emitidos por la SEP y CPEUM.

Documentos Analizados

Se realizó la selección de 33 documentos que cumplieron con los criterios establecidos. Se puede concluir que se tienen avances relevantes en la investigación sobre las emociones en el aprendizaje, dado que hay una serie de libros y artículos teóricos de apoyo para complementar el análisis y darle contexto a la investigación, los cuales se describen en la Tabla 2.

Tabla 2. Documentos Analizados en el Estudio

Table 2. Documents Analyzed in the Study

Documentos	Sobre el tema	De contextualización o complemento	Latinoamericanos	De otras regiones
Artículos teóricos	20	6	22	4
Artículos empíricos	2	0	2	0
Libros	5	0	3	2
Manuales	0	0	0	0

Fuente: Elaboración personal

3. RESULTADOS

NOCIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Etimología

Emoción y aprendizaje provienen de raíces latinas emotio, emotionis, derivado del verbo emovere, y aprendizaje es la acción de enseñar, al unir ambos términos, la emoción es algo que mueve a los individuos de su estado habitual y se deriva una conducta, por lo tanto, si se estimula y se trabaja puede promover un aprendizaje. En el Diccionario de la Lengua Española, la emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, que se produce por algo que está ocurriendo, y el aprendizaje es la acción de aprender, de modo que, las emociones generan sensaciones favorables que despiertan el interés por aprender (Cruz, 2017).

En educación, hasta finales del siglo XXI se establecía una diferencia entre el pensamiento racional y emocional, vinculando al primero con lo objetivo y el segundo lo subjetivo. En caso contrario, las emociones que se asumen conscientemente, enlazan resultados favorables ante diversos estímulos (Sartre 1987, citado en García, 2012).

Desarrollo histórico

Howerd Gardner (1983, citado en García 2012) desarrolló el tema de inteligencias múltiples, haciendo referencia a la existencia de inteligencias intra e interpersonales, y aunque no era su propósito, descubrió que las emociones juegan un papel importante en la educación. Sin embargo, de acuerdo a las exigencias en el sistema educativo, fue a partir de los años 90's, que se popularizó la inteligencia emocional, para tomar conciencia de las emociones al afrontar las diversas situaciones que se viven en los entornos educativos y laborales al desarrollar la capacidad del trabajo colectivo, frustraciones y acoger una actitud empática que brinde posibilidades de crecimiento y desarrollo personal, Goleman (1995).

Definición actual

Es bastante el interés por indagar como las emociones influyen en el ámbito educativo, analizándose desde su aspecto del conocimiento, hasta el funcionamiento del cerebro, para que éstas desencadenen reacciones que los lleva a tomar decisiones, pero son un tema complejo que han presentado inconvenientes, al no desarrollarse con la exactitud científica, originando diversas conceptualizaciones que dificultan su comprensión en la aplicación dentro del aula, aunado a ello, se considera que el desarrollar no solo en los alumnos, sino también en el profesorado habilidades de empatía, reflexión, regulación de emociones y tolerancia fomentan una convivencia escolar, relaciones más satisfactorias y se refleja en los resultados académicos (Keefer 2015, citado en Fernández-Berrocal et al 2017).

Las emociones pueden distinguirse por su reacción respecto a la actividad de aprendizaje, en incidentales, al estar relacionadas con los resultados de alguna tarea, como el orgullo de ser el primero en llegar a la meta en una competencia de carreras con sus compañeros de grupo, o en caso contrario, emociones integrales, que se derivan de una tarea de aprendizaje, como el deshonor de no obtener notas altas en un examen. De acuerdo a investigaciones psicológicas cognitivas, las emociones integrales favorecen la tarea educativa al facilitar en los individuos a razonar con más lógica en algunos aspectos, mientras que las incidentales pueden bloquear el razonamiento e impedir el aprendizaje (McConnell, 2019).

Definición desde la socioformación

Desde el enfoque socioformativo, la emociones son complicadas en la psicología humana, se aprenden y desarrollan en los diversos entornos socioculturales, las cuales tienen el propósito de que los individuos desarrollen conceptos, habilidades, actitudes y valores para comprenderse a sí mismos y a los demás, a través de experiencias cotidianas que les permita desarrollar una identidad personal, resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones, regular sus estados emocionales y sus relaciones interpersonales. (SEP, 2017).

CATEGORIZACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Las emociones en el aprendizaje se inscriben dentro de la clase general de la formación integral y humanista, en el área del desarrollo personal y social y su atención en el enfoque socioemocional, al ser un proceso de toma de decisiones, debido a que se aprende lo vivencial y articula su aspecto curricular, didáctico, evaluativo y de gestión. Derivado de esto, son múltiples factores que se involucran en la forma de ser de la niñez, como es el contexto donde se desenvuelven, con lo que ven y las experiencias que viven, van desarrollando y forjando su personalidad. Al ocuparse del área personal y social, se hace énfasis en la

inteligencia emocional, es decir, la capacidad humana de sentir, asimilar, controlar y modificar las emociones personales y en los demás, no oprimiendo los sentimientos, sino identificarlos y equilibrarlos para promover variaciones eficaces en la práctica educativa y el rendimiento escolar (Valenzuela-Santoyo & Portillo-Peñuelas, 2018).

CARACTERIZACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

El concepto de las emociones para favorecer el aprendizaje, desde el punto de vista de la SEP, se componen de las siguientes dimensiones: 1) autoconocimiento, 2) autorregulación, 3) autonomía, 4) empatía, 5) colaboración. A continuación, se explica cada una de estas dimensiones considerando los desarrollos teóricos en el abordaje del concepto.

1. Autoconocimiento: requiere conocerse a sí mismos, sus fortalezas y debilidades, tomar conciencia de los pensamientos y emociones que experimentan y actuar responsablemente para relacionarse con los demás, reforzando su autoestima.
2. Autorregulación: es la capacidad de regular los pensamientos, emociones y el actuar balanceado y conscientemente ante diversas situaciones que desequilibren el bienestar personal y social a través de emociones positivas. Es importante no confundir el oprimir las emociones con regularlas, al cultivarlas, se lleva a la reflexión de una conducta generada, favoreciendo el aprendizaje.
3. Autonomía: es la capacidad para la toma de decisiones consciente y responsable, buscando siempre el bienestar personal, sin afectar a los demás. Le da la seguridad de sentirse capaz y actuar ética y moralmente al realizar una tarea o acción para lograr una meta.
4. Empatía: es la capacidad que tiene el ser humano para sentir las emociones de los otros y conectar con el universo que le rodea.
5. Colaboración: es la capacidad de establecer relaciones, comunicación, toma de decisiones y solución de conflictos para atender metas colectivas.

Desde el punto de vista de la socioformación, las dimensiones se basan en cuatro pilares de interacción individual y social: 1) aprender a aprender, 2) aprender a ser, 3) aprender a hacer y 4) aprender a convivir, los cuales se relacionan con las dimensiones. En la figura 1 se describe esta interrelación:

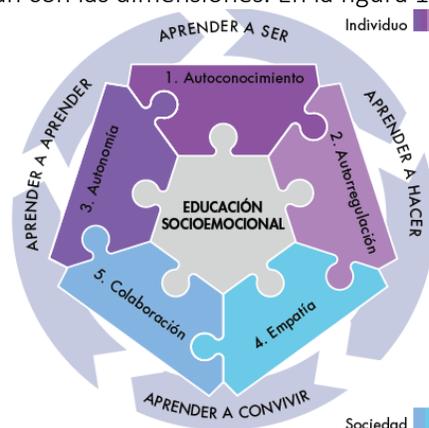


Figura 1: Interrelación entre los ámbitos de la Educación Socioemocional y los planos de interacción individual y social.

Figure 1: Interrelationship between the Socioemotional Education environments and the individual and social interaction planes. Fuente SEP, 2017

DIFERENCIACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

En este apartado se diferencia el concepto de otros conceptos que estén en la misma categoría y con los cuales se puede confundir. Ejemplo: El concepto de las emociones difiere de los siguientes conceptos o temas con los cuales a veces se confunde en la teoría o en la aplicación: 1) sentimientos, 2) pasiones.

A continuación, se explican las diferencias, como también los puntos en común, relaciones o similitudes.

1. Sentimientos: son el resultado relativamente estable de una emoción, se adquiere a través de la socialización y es producido por ciertas causas que al ser buenas generan sentimientos positivos de amor, afirmación, alegría, se alcanza la felicidad y se promueven acciones buenas para alcanzar los objetivos planteados, pero si es mala se pierde la estabilidad y surgen sentimientos negativos de venganza, odio, apatía, fastidio, tristeza, los cuales alteran la salud y se pierde el sentido de sus tareas. (Rodríguez, 2016)
2. Pasiones: son estados afectivos potentes con gran fuerza de atracción que se diferencia entre las emociones y los sentimientos al ser más intensas y duraderas, brindando una mayor estabilidad. Al ser positivas dirigen al ser humano a que logren su autorrealización y fortalezcan sus valores, pero si son negativas, llegan a ser autodestructivas, entorpeciendo su desarrollo personal y social. (Rodríguez, 2016)

Las semejanzas entre estos tres conceptos son:

- Surgen a partir de los procesos adaptativos a situaciones personales y sociales.
- Exigen una respuesta activa y efectiva.
- Si se saben autorregular, son muy favorables procesos de enseñanza y aprendizaje, al motivarlos y estimularlos en la interacción con su educación.
- Pueden ser positivas dándole una confianza, seguridad y equilibrio personal, pero también negativas, creando inseguridad, fastidio y desconfianza.

En la tabla 3 se explican las diferencias entre los tres conceptos (Lema, 2020).

Tabla 3. Diferencia entre emociones, sentimientos y pasiones

Table 3. Difference between emotions, feelings and passions

Aspecto	Emoción	Sentimiento	Pasión
Intensidad	Se dan inconscientemente por un estímulo externo. Son inestables.	Son racionales, al tomar conciencia de lo que se vive. Pueden controlarse. Son estables y duraderos.	Es intensa. Influyen sobre el pensamiento. Pueden transformarse en virtudes o vicios.
Tiempo	Pueden durar algunas horas.	Pueden durar años o no cambiar.	Pueden durar días o semanas.

Fuente: Elaboración personal

DIVISIÓN O CLASIFICACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Las emociones en los procesos educativos se pueden dividir o clasificar en función de la intencionalidad con la que se producen. Considerando esto, se tienen las siguientes divisiones: 1) emociones positivas y 2) emociones negativas. Las cuales, de acuerdo a la neurociencia las emociones determinan el resultado de las decisiones en la zona prefrontal del cerebro favoreciendo o impidiendo lo deseado en los procesos educativos. En la tabla 4, se explica cada una de estas divisiones.

Tabla 4. Clasificación de las emociones en el aprendizaje

Table 4. Classification of emotions in learning

Autor	Clasificación	Descripción
Elizondo, <i>et al</i> (2018)	Emociones positivas	Conecta los núcleos liberando dopaminas, las cuales estimulan los ganglios basales, produciendo neuropéptidos que producen un bienestar

Araya-Pizarro & Espinoza. (2020)	Emociones negativas	emocional, es decir, que de acuerdo a las situaciones positivas vividas, refuerzan lo experimentado y lo emplean con mayor frecuencia. Son aquellas que estimulan la memoria y el aprendizaje al despertar y mantener el interés y la motivación en una formación duradera y sostenible a largo plazo.
Elizondo, <i>et al</i> (2018)		Surgen por estímulos asociados al miedo o estrés, activando la amígdala que propicia hormonas de adrenalina (reducción de presión diastólica), noradrenalina (aumento de presión diastólica) o glucocorticoides (cortisol que da respuesta al organismo producido por el estrés). Al producir un nivel de estrés elevado tiende a bloquear el proceso cognitivo y repercutir en lo educativo. Las emociones negativas pueden fortalecer los procesos, pero se buscará evitar lo sucedido.
Araya-Pizarro & Espinoza. (2020)		Al asociarse con la irritabilidad, ansiedad, preocupación, enojo, tristeza obstaculizan los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Fuente: Elaboración personal

VINCULACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Las emociones en el aprendizaje han detonado una vinculación con estudios cognitivos de la neurociencia, derivado de ella la Neuroeducación y la inteligencia emocional. A continuación, se explica cada uno de estos procesos de vinculación y las contribuciones que hacen al concepto objeto del presente estudio: La neurociencia, relacionada con el aprendizaje, deriva dos líneas: que es la inteligencia emocional, la cual centra su estudio en el sistema nervioso, su función cognitiva y entender el comportamiento del ser humano, Chulca (2021) lo describe de la siguiente manera:

...asociando al sistema límbico (emociones) y los lóbulos frontales (razón), siendo el sistema límbico el primero en aparecer en la evolución humana. Emerge cerca lóbulo olfatorio desarrollando estratos cerebrales tales como: las amígdalas, el hipocampo, el hipotálamo, etc., que rodean al tallo encefálico. Se ha encontrado que la amígdala está ligada al afecto y las pasiones, pero sobre todo actúa como un tipo de memoria emocional (p.24). (Ver figura 2)

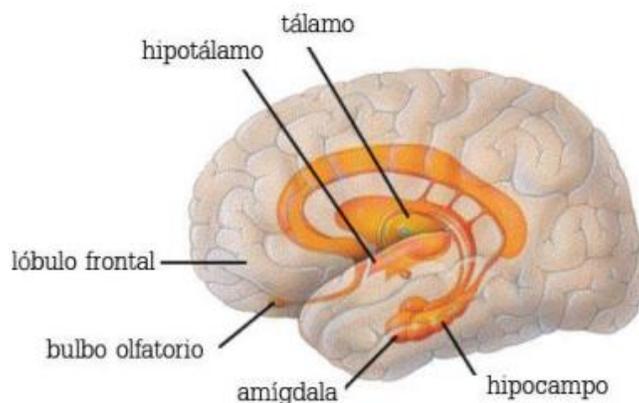


Figura 2. Lóbulo frontal y sistema límbico. De naranja las estructuras corticales del sistema límbico (Amígdala, hipocampo, tálamo, etc.).

Figure 2. Frontal lobe and limbic system. Orange cortical structures of the limbic system (Amygdala, hippocampus, thalamus, etc.). Fuente: Tomado de: Reina, A. 2015, Sistema límbico y corteza cerebral | Reaprende. Copyright, citado en Chulca 2021.

Al relacionarlo con las emociones y educación, éstas estimulan de manera integral los procesos de enseñanza y aprendizaje para adquirir un conocimiento sustentado. Y la segunda línea, que es la Neuroeducación, es una disciplina que estudia la optimización del proceso educativo en función del cerebro y su desarrollo neurobiológico. El dar pautas para motivar la atención al abordar nuevos aprendizajes, motivar las diversas actividades que les den placer, despierten el interés y la curiosidad por trabajarlos y refuercen su memoria a través de actividades diversificadas que los lleven a crear nuevos conocimientos (Araya-Pizarro & Espinoza, 2020).

METODOLOGÍA DE APLICACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Existen diversas metodologías para aplicar las emociones en los procesos educativos. Con base en la revisión documental los ejes metodológicos mínimos para aplicar el tema o el concepto son: 1) Selección de acciones favorecedoras de emociones positivas, 2) Planeación y sistematización, 3) Estimular las emociones para la toma de decisiones y 4) Evaluación. A continuación, se explican cada uno de estos ejes.

1. Selección de acciones favorecedoras de emociones positivas: se selecciona una tarea de aprendizaje que involucre emociones positivas apoyándose en el diálogo, la comprensión, el respeto, empatía y socialización para generar ambientes de trabajo propicios para el aprendizaje, algunas técnicas sugeridas pueden ser hacer uso de Mindfulness, para tener ambientes pacíficos, libres de estrés.
2. Planeación y sistematización: para el logro de las actividades que se desean establecer, la SEP propone estrategias pedagógicas que han aportado resultados favorables en las habilidades socioemocionales las cuales son: 1) aprendizaje situado, 2) aprendizaje dialógico, 3) aprendizaje basado en el juego, 4) aprendizaje basado en proyectos y 5) aprendizaje basado en método de casos.
3. Estimular las emociones para la toma de decisiones: de acuerdo a los niveles de logro y el objetivo de la actividad a desarrollar, es importante estimular, sensibilizar, propiciar y reforzar las actividades sugeridas o planeadas para llegar a acuerdos y atender cualquier situación ocurrida.
4. Evaluación: lo más importante es que los alumnos desarrollen y pongan en prácticas acciones que les ayuden a lidiar con sus estados emocionales y sean capaces de enfrentarse a situaciones cotidianas, al ser las emociones difíciles de medir, desde lo establecido en los programas de estudios, se sugiere una evaluación cualitativa y formativa que apoye y retroalimente sus conocimientos, habilidades, actitudes y valores (SEP, 2017).

EJEMPLIFICACIÓN DE EDUCAR LAS EMOCIONES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

De acuerdo con los ejes definidos en la metodología, en la tabla 5, se muestra el proceso continuo de una docente, quien aplica en su jornada laboral diversas estrategias de apoyo a las emociones en el área educativa de formación socioemocional en la escuela primaria Profr. Sixto Osuna en un contexto urbano. Se trabajó con un total de 20 alumnos de 2° grado el primer trimestre del ciclo escolar. Aunque al inicio resultó ser un poco complicado pues un 50% de los alumnos se distraían y se les complicaba mantener la calma, durante el segundo mes de aplicación el 100% de los alumnos se mantenían motivados y participando activamente en las actividades, ellos mismos proponían algunas emociones a trabajar y hacen reflexiones en situaciones negativas, proponiendo soluciones.

Tabla 5. Ejemplo del uso de estrategias emocionales en las jornadas laborales

Table 5. Example of the use of emotional strategies in working hours

Eje	Descripción
-----	-------------

1) Selección de acciones favorecedoras de emociones positivas	<p>1. De acuerdo a las planeaciones elaboradas por la docente, se buscaron diversas estrategias emocionales que estimulen:</p> <p>Autoconocimiento: Atención, Conciencia de las propias emociones, Autoestima, Aprecio y Gratitud, Bienestar.</p> <p>Autorregulación: Metacognición, Expresión de las emociones, Regulación de las emociones, Autogeneración de emociones para el bienestar y Perseverancia.</p> <p>Autonomía: Iniciativa personal, Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, Liderazgo y apertura, Toma de decisiones y compromisos y Autoeficacia.</p> <p>Empatía: Bienestar y trato digno hacia otras personas, Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto, Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad, Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación y Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza.</p> <p>Colaboración: Comunicación asertiva, Responsabilidad, Inclusión, Resolución de conflictos e Interdependencia. (SEP, 2017).</p>		
2) Planeación y sistematización	Fecha	Acción	Materiales
	Septiembre	Después de horario de recreo y antes de salir de clases se trabajarán de 10 a 15 minutos de meditación. (Como refuerzo en ciencias naturales en el plato del bien comer). Trabajar los sentidos en relación a una fruta de temporada	Toallas personales Grabadora Música ambiental Fruta de temporada
	Octubre	Se trabajará con los 10 a 15 minutos de meditación al inicio de la jornada escolar. Apoyándose en la asignatura de español, la escritura de textos narrativos sencillos, identifican textos con emociones que lo hacen sentir bien y que busca soluciones divertidas en aquellos momentos de tensión.	Toallas personales Grabadora Música ambiental Libros de cuentos Textos
	Noviembre	A través de la meditación se dará relevancia a la importancia de todas las partes de su cuerpo y la función tan relevante que tienen en el día a día. Listado de cosas buenas que suceden en su día.	Toallas personales Grabadora Música ambiental Hojas
3) Estimular las emociones para la toma de decisiones	Cada alumno meditó en cada una de las actividades establecidas, promoviendo constantemente el diálogo, la concientización, sensibilización y socialización, haciendo énfasis en aquellos momentos que entorpecían los momentos de calma y retornándolos a regular esos comportamientos.		
4) Evaluación	<p>Al ser un área formativa y cualitativa, cada alumno se evaluó de manera personal con lista de cotejo, donde identificaron sus fortalezas y áreas de oportunidad.</p> <p>Docente: llevó a cabo un registro anecdótico de las experiencias vividas por cada uno de sus alumnos, registrando todos los avances obtenidos, momentos de reflexión y la toma de decisiones.</p>		

Fuente: Elaboración personal

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

A partir del análisis documental llevado a cabo, los hallazgos encontrados determinan que las emociones son una reacción experimentada por estímulos que detecta el organismo, donde su estabilidad emocional es inestable y se complica moderar una situación. Desde la socioformación, los estados emocionales están

ligados al aprendizaje de los estudiantes, si se mantienen alumnos motivados, se trabaja y atienden en respuesta a las situaciones que pasan, encaminándolas siempre a lo positivo, fijarán sus conocimientos, habilidades, actitudes y valores, así como gestionar y regular sus emociones, no reprimirlas, es decir, trabajar su inteligencia emocional, formar su identidad personal, tomar decisiones con responsabilidad, establecer relaciones positivas, cuidar de sí mismos y los demás (Benavides & Flores, 2019; SEP, 2017).

Cuando en el rendimiento académico predomina la ansiedad y el estrés, los resultados suelen ser deficientes, por el contrario, cuando se da en situaciones de felicidad, cumple con las expectativas y produce mayor felicidad, potenciando sus estados emocionales y a su vez, los procesos de aprendizaje (Pulido 2018, citado en Palma-Delgado & Barcia-Briones, 2020).

En un primer momento, es de suma importancia que antes de propiciar estrategias de aprendizaje, los estudiantes de forma particular formen su madurez emocional conforme sus prácticas cotidianas que adquieren desde casa, ya que muchas de ellas son innatas y otras se adquieren a través de la experiencia y la observación de su entorno (Fernández-Abascal y Palmero 1999, citado en Olmedo, 2017).

Se concluye que las emociones no se pueden evitar y son necesarias, por lo tanto, no existen emociones negativas que afecten al ser humano, solo deben ser entendidas como parte interna de nuestro cerebro que dan respuesta fisiológica y conductual a estímulos derivados de estados complejos que no se saben manejar. Por ello, es necesario que sean expresadas para evitar problemas mayores, al ser reprimidas los estados de ánimo son basados en la tristeza, dañan su organismo, sufren de trastornos de síntomas somáticos y por lo tanto explotan ante cualquier situación (Asociación Española Contra el Cáncer, 2019).

Finalmente, aunque se han desarrollado muchos estudios y al ser un tema tan complicado, es necesario que se siga indagando y motivando a los profesores a darles la importancia y el enfoque formativo-cualitativo que estas requieren dentro del proceso educativo.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (2015). Top 20 Principles from Psychology for PreK–12 Teaching and Learning. Recuperado de <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twenty-principles.pdf>
- Araya-Pizarro, S., & Espinoza, L. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 8(1). Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000200013&script=sci_abstract&tlng=en
- Asociación Española Contra el Cáncer (2019). Las emociones. Recuperado de <https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Ayala, A. & Cardona, M. (2016). Emociones y desempeño laboral. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1-9. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326985>
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu*, 14(1), 25-53. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935>
- Bisquerra, R. (2020). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Recuperado de <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/como-educar-emociones-inteligencia-emocional-infancia-adolescencia>
- Chaves, J., Ernesto, J., & Moreira, M. (2007). Análisis documental de contenido de textos narrativos: bases epistemológicas y perspectivas metodológicas. *Ibersid: Revista De Sistemas De información Y documentación*, 1, 93–99. Doi <https://doi.org/10.54886/ibersid.v1i.3267>
- Chulca Guatemal, C. (2021). La inteligencia emocional desde un enfoque de neuroeducación. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Psicología Educativa y Orientación. Carrera de Psicología Educativa y Orientación. Quito: UCE. 125 p.
- Cortés, M., & Iglesias, M. (2004). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. Universidad Autónoma del Carmen. Recuperado de <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1750>
- CPEUM. (1917). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Diario Oficial de la Federación, 28/05/21. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf
- Cruz, S. (2017). El aprendizaje significativo y las emociones: una revisión del constructo original desde el enfoque de la neurociencia cognitiva. In Congreso Nacional de Investigación Educativa COMBE (pp. 1-10). Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2567.pdf>
- Elizondo, A. Rodríguez, J., & Rodríguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje. *Didáctica específica*. Doi <https://doi.org/10.29197/cpu.v15i29.296>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Gutiérrez-Cobo, M. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado: RIFOP*, 31(88), 15-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1), 1-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Goleman, D. (2015). *Inteligencia emocional en la empresa (Imprescindibles)*. Conecta.
- Henao-Arias, J., Vanegas-García, J., & Marín-Rodríguez, A. (2017). La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación. *Educación y Educadores*, 20(3). Doi 10.5294/edu.2017.20.3.7
- Lema, N. (2020). Sentimientos, emociones y pasiones. *Ecocalamuchita*. Recuperado de <https://www.youtube.com/channel/UCUdIW5rPzW6SpClserdtnUw>

- McConnell, M. (2019). Emociones en educación: cómo las emociones, cognición y motivación influyen en el aprendizaje y logro de los estudiantes. *Revista mexicana de bachillerato a distancia*, 11(21). Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rmbd/article/view/68217/60541>
- Mujica, F., Inostroza, C., & Orellana, N. (2018). Educar las emociones con un sentido pedagógico: Un aporte a la justicia social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)*. Doi: <https://doi.org/10.15366/riejs2018.7.2.007>
- Olmedo, M. (2017). Emociónate. Las emociones básicas en el aula de educación infantil. Recuperado de <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/171846>
- Organización Panamericana de la Salud (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Recuperado de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Palma-Delgado, G. & Barcia-Briones, M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 72-100. Recuperado de <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1207>
- Paneiva, J., Bakker, L., & Rubiales, J. (2018). Clima áulico. Características socio-emocionales del contexto de enseñanza y aprendizaje. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/98968>
- Parra, S. (2019). Aprendiendo desde la emoción. *Infancias imágenes*, 18(2), 285-294. Doi: 10.14483/16579089.14532
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & saber*, 10(24), 23-44. Doi: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Rodríguez, Y. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista vinculando*. Recuperado de https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html
- Romero, C. (2007). ¿Educar las emociones? Paradigmas científicos y propuestas pedagógicas. *Cuestiones Pedagógicas*. *Revista de Ciencias de la Educación*, (18), 105-119. Recuperado de <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/download/10042/8845>
- Rotger, M. (2018). Las emociones y el aprendizaje. Recuperado de https://psicoedukt8.webnode.es/_files/200000084-156771567a/Neurociencia%20neuroaprendizaje.pdf
- Secretaría de Educación Pública (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Recuperado de https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf
- Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. E. Labos, A. Slachevsky, P. Fuentes, F. Manes. *Tratado de neuropsicología y neuropsiquiatría clínica*, 271-307. Recuperado de https://www.academia.edu/12673214/Neuroanatom%C3%ADa_funcional_de_las_emociones?from=cover_page
- Tancara, C. (1993). La investigación documental. *Temas sociales*, (17), 91-106. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S0040-29151993000100008&script=sci_arttext
- Valenzuela-Santoyo, A., & Portillo-Peñuelas, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242. Doi <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>
- Vásquez, I. (2005). Tipos de estudio y métodos de investigación. Recuperado www.gestiopolis.com/tipos-estudiometodosinvestigacion/