

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



Educación emocional en educación primaria: componentes para un programa con impacto en el rendimiento académico

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en Educación presentado por:

Jose Antonio Vega Mamani

Asesora

Aurea Julia Bolaños Hidalgo

Lima, 2019

RESUMEN

La presente investigación tiene por fin determinar los componentes para un programa de educación emocional que pueda favorecer el rendimiento académico de estudiantes de educación primaria. Para ello, se realiza una revisión bibliográfica que permita recuperar diversas fuentes. En la investigación se describe, en primer lugar, las características de la inteligencia emocional, así como como las competencias que desarrolla. También se desarrolla al rendimiento académico y los factores que intervienen en él. Seguido a ello, se establece una relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. En un segundo capítulo, se realiza el estudio sobre programas de educación emocional aplicados y con evidencias para poder evaluar, con el inventario de Bar-On, el impacto sobre la inteligencia emocional y cómo esto permite mejorar los índices de rendimiento académico. Así también se estudia un programa diseñado para el desarrollo emocional y tener un impacto positivo sobre el rendimiento académico centrándose en competencias específicas. De la investigación se logra concluir que un programa que desarrolla la inteligencia emocional afectaría favorablemente el rendimiento académico, siempre que se tomen en cuenta los elementos pertinentes y las fases adecuadas.

AGRADECIMIENTOS

Deseo dedicar este espacio para agradecer, en primer lugar, a Dios. Los motivos quedarán conmigo.

También debo agradecer a mi madre por aceptar y apoyarme en cada decisión que ha ido rigiendo mi camino. No ha sido fácil, pero seguimos aquí. Con la solemne voluntad de los propósitos de la vida.

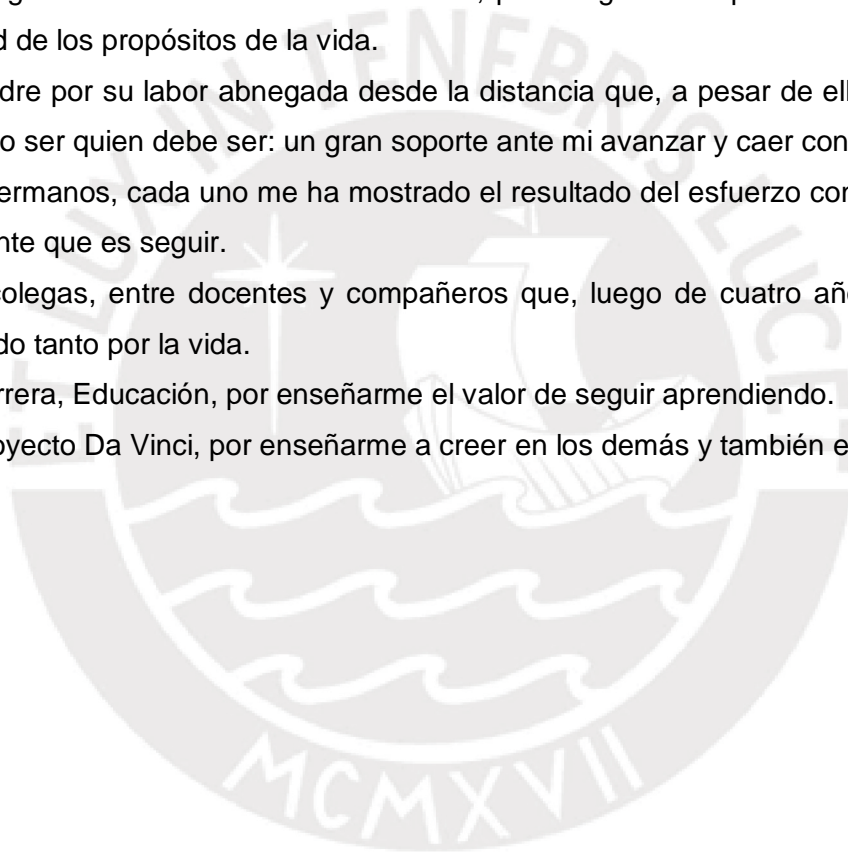
A mi padre por su labor abnegada desde la distancia que, a pesar de ella, no le ha impedido ser quien debe ser: un gran soporte ante mi avanzar y caer constante.

A mis hermanos, cada uno me ha mostrado el resultado del esfuerzo constante y lo importante que es seguir.

A mis colegas, entre docentes y compañeros que, luego de cuatro años me han enseñado tanto por la vida.

A mi carrera, Educación, por enseñarme el valor de seguir aprendiendo.

A mi proyecto Da Vinci, por enseñarme a creer en los demás y también en mí.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	V
CAPÍTULO I	1
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU VÍNCULO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	1
1.1 Inteligencia emocional en el siglo XXI	1
1.1.1 <i>Competencias emocionales</i>	4
1.1.2 <i>Desarrollo de la inteligencia emocional: dimensiones y factores</i>	6
1.1.2.1 Dimensiones de la inteligencia personal	6
1.1.2.2 Factores en el desarrollo de la inteligencia emocional	7
1.2 Incidencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico	7
1.2.1 <i>Constructo del rendimiento académico en la escuela</i>	8
1.2.2 <i>Determinantes, factores y limitaciones en el rendimiento académico</i>	8
1.2.3 <i>Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para un favorable rendimiento académico</i>	10
1.2.3.1 Relación directa	10
1.2.3.2 Relación indirecta	11
CAPÍTULO II	13
EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA UN RENDIMIENTO ACADÉMICO SATISFACTORIO	13
2.1 Educación emocional en educación primaria	13
2.1.1 <i>Componentes de la educación emocional</i>	14
2.1.2 <i>Inventario de Bar-On para medir la inteligencia emocional</i>	16
2.1.3 <i>Experiencias de educación emocional en educación primaria</i>	17
2.2 Trabajo en el aula sobre educación emocional	19
2.2.1 <i>Componentes a considerar para la elaboración de un programa sobre educación emocional en educación primaria</i>	19
2.2.1.1 Elementos de un programa sobre educación emocional	20
2.2.1.2 Fases de un programa sobre educación emocional	22
2.2.2 <i>Estrategias y recomendaciones para el trabajo de educación emocional en educación primaria</i>	25
CONCLUSIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está referida al tema de educación emocional y su impacto sobre el rendimiento académico. Entendiéndose por el primero como el espacio formativo de las competencias para el desarrollo de la inteligencia emocional. (Bisquerra, 2003) La inteligencia emocional es una capacidad innata al ser humano; sin embargo, su desarrollo depende del contexto al que está sujeto. En ello radica la importancia de un espacio como el que brinda la educación emocional.

Por otro lado, el rendimiento académico es el conglomerado de las valoraciones cuantitativas o cualitativas que hace un docente sobre un estudiante. Haciendo referencia, generalmente, a las notas de diversas evaluaciones (Navarro, 2003). Uno de los aspectos que se consideran con mayor frecuencia para clasificar estudiantes es dicho rendimiento que puede ser cuantificable o agrupable.

Esta investigación nace a raíz de los bajos índices de rendimiento académico en los estudiantes peruanos según las evaluaciones censales, así como el poco interés en el desarrollo de una educación emocional en las aulas que les permita a los estudiantes poder afrontar diversas situaciones.

El interés de desarrollar esta investigación parte de mi experiencia de trabajo con estudiantes de primaria que mantenían un bajo rendimiento académico y que, también, les costaba mantener relaciones con otros o desarrollar las capacidades propias de una inteligencia emocional.

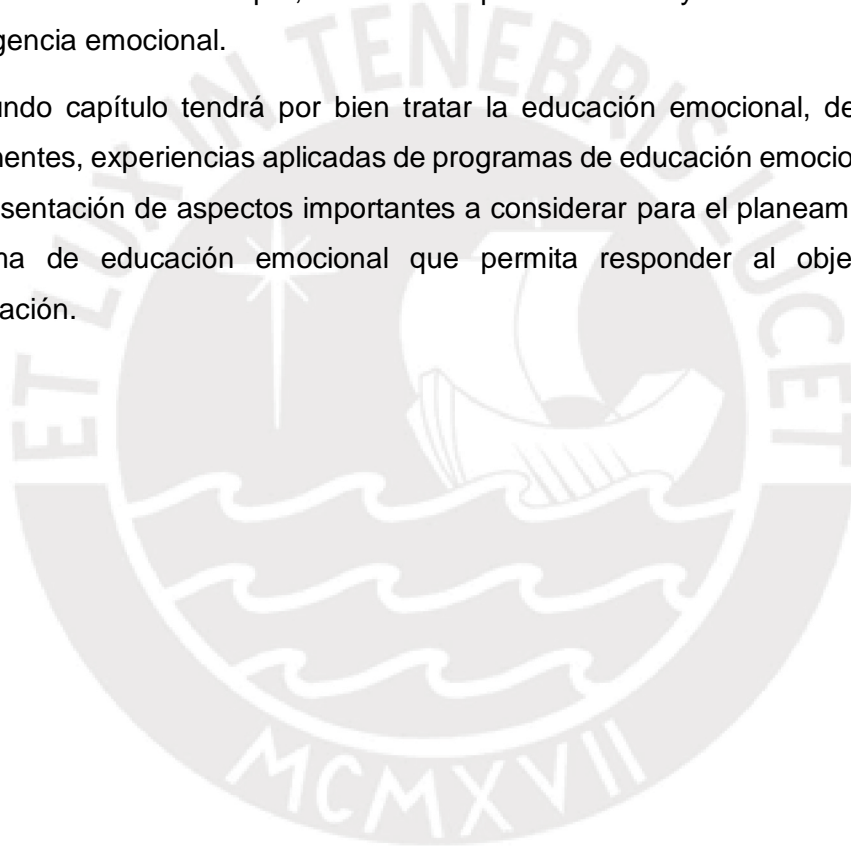
Por ello, el método de la presente investigación, y que permite recuperar la información de manera más precisa, es la revisión bibliográfica, pues, como mencionan Gómez, Fernando, Aponte & Betancourt, (2014), este método permite recuperar información seleccionada de un vasto universo de documentación en función al problema y a los objetivos planteados.

En ese sentido, resulta necesario plantear los objetivos de forma organizada. El objetivo general que regirá la presente investigación es determinar los componentes

para el desarrollo de un programa de educación emocional que impacte favorablemente sobre el rendimiento académico de un estudiante de Educación Primaria. Para ello, se han planteado dos objetivos específicos: establecer la relación entre la inteligencia emocional y los factores que intervienen en el rendimiento académico e identificar los componentes que deben contemplarse en un programa de educación emocional para educación primaria.

La organización del trabajo está compuesta por dos capítulos. El primero describirá la inteligencia emocional, las competencias inmersas en esta y sus principales características. Así también, en este capítulo se describirá el rendimiento académico, abarcando desde su concepto, los factores que intervienen y el vínculo entre ellos y la inteligencia emocional.

El segundo capítulo tendrá por bien tratar la educación emocional, describir sus componentes, experiencias aplicadas de programas de educación emocional y hacer una presentación de aspectos importantes a considerar para el planeamiento de un programa de educación emocional que permita responder al objetivo de la investigación.



CAPÍTULO I

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU VÍNCULO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Es a fines del siglo XX donde la inteligencia emocional empieza a cubrir aspectos básicos para el desarrollo de las personas; sin embargo, los estudios sobre rendimiento académico no lo tendrían en cuenta como factor directo. Estos factores considerados por los investigadores, y que serán descritos a detalle más adelante, estaban, sin saberlo entonces, relacionados con la inteligencia emocional. Por ello, esta primera parte tendrá por bien describir la inteligencia emocional, sus principales características, su desarrollo en el estudiante de educación primaria y la incidencia que tiene sobre el rendimiento académico.

1.1 Inteligencia emocional en el siglo XXI

La inteligencia emocional ha constituido, desde mediados del siglo pasado, un hito importante en el estudio sobre el desarrollo del ser humano. Sin embargo, no ha sido hasta principios de los años noventa que se intensificó su estudio. Por ello, este sector tendrá por objetivo presentar el concepto actual, las competencias emocionales y el desarrollo de la inteligencia emocional en el ser humano.

Definir la inteligencia emocional resulta complicado cuando se tiene concepciones estudiadas desde diversas ópticas, por ello, se consideró conveniente desarrollar un cuadro que permita evidenciar algunas de las concepciones que se dieron desde el surgimiento del término, con Leuner, en los años 60, para explicar la relación entre las mujeres y las labores domésticas que les eran asignadas. Sin embargo, como se evidenciará en la tabla 1, se presentan tres concepciones que no solo son todavía aceptadas, sino que abandonaron aquel propósito de Leuner y se centraron en entender más al ser humano y su vínculo con los demás, así como la relación que mantenía consigo mismo.

Tabla 1.

Inteligencia emocional

	Goleman (2003)	Salovey y Mayer (1990)	Bar-On (1997)
Concepto de IE	Es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales. (Goleman, 2003)	La inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.	Es un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente.
Semejanzas	Es una capacidad no cognitiva que permite la relación interna e interpersonal.		
Diferencias	Uno mismo puede motivarse y gestionar sus emociones.	Asimila información emocional de manera precisa.	Esta capacidad se desenvuelve en la interacción con el ambiente.

Fuente: Elaboración propia a partir de Goleman (1995) y Bisquerra (2003).

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como aquella capacidad con la cual un sujeto es capaz de reconocer y manejar sus sentimientos, automotivarse y desarrollar habilidades que le permitan interactuar con los demás. Dentro de este concepto, el autor engloba cinco capacidades específicas que explican la inteligencia emocional:

a. Knowing one's emotions

Ligada a la idea de re-conocimiento de las propias emociones (¿Qué estoy sintiendo?). Esto genera, a su vez, una mejor conducción de la vida.

b. Managing emotions

Refiere al manejo de emociones y a las reacciones de cada persona ante situaciones distintas (¿Qué puedo hacer?). Permite afrontar las dificultades cotidianas y las de poca frecuencia.

c. Motivating oneself

Representa la reunión de emociones puestas en un objetivo y/o meta planteado, teniendo la atención, el autocontrol y el dominio enfocadas en la persecución del mismo (¿Quiero hacer esto?). Las personas motivadas son más efectivas y altamente productivas.

d. Recognizing emotions in others

Vinculada con la empatía como la capacidad que permite a un sujeto poder reconocer los signos sutiles de lo que otros sienten o quieren (¿Cómo te sientes?). Esta capacidad se desenvuelve más en profesiones de constante fricción social, como la enseñanza.

e. Handling relationships

Entendida como el conjunto de destrezas que le permiten a una persona desenvolverse en un ámbito social, desde la interacción hasta la solución de conflictos. Son, como lo menciona el autor, *estrellas sociales*.

Estas capacidades, según indica Goleman (1995), permiten al individuo desenvolverse en diversos ámbitos de su vida personal y social, afectando directamente a su relación con las personas. Esto, según Fernández-Berrocal y Ruiz (2008) es una de las cosas más importantes para el ser humano: el establecimiento adecuado de las relaciones con las personas más cercanas a uno. Esto sustenta la idea social del ser humano y de la importancia que este tenga herramientas que le permitan interactuar con los demás. Asimismo, este proceso, natural, parte desde los primeros ámbitos de la vida, donde una de las primeras instituciones en las que establece relaciones es en la escuela.

Dentro de lo expuesto anteriormente, se llegó a un primer acercamiento al concepto de inteligencia emocional; sin embargo, esto es solo un primer paso de lo que alcanza a comprender el impacto que pueda generar la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico. A continuación, se presentarán las competencias emocionales desde dos perspectivas para que, de modo análogo al concepto, se pueda hacer un aproximamiento a los objetivos de la presente investigación.

1.1.1 Competencias emocionales

Las competencias emocionales son las herramientas de protección y están involucradas directamente con el desarrollo de la inteligencia emocional. Sin embargo, debido a la diversidad de investigaciones, existen múltiples competencias. Por ello, la *Tabla 2* presenta dos autores representativos que han de permitir la selección de cinco competencias:

Tabla 2.

Competencias emocionales

	Goleman (1995)	Bisquerra (2003)
Conciencia emocional	Establece el reconocimiento de las propias emociones.	Es capaz de identificar sus propias emociones y la de los demás.
Regulación emocional	Implica el manejo de emociones y las reacciones que tiene cada individuo.	Es el manejo eficiente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.
Autonomía personal	Es la capacidad del individuo de poder establecerse metas, en base a la propia motivación.	Características relacionadas a la gestión de sí mismo, desde el autoestima, hasta el solicitar ayuda, sin que se prive de su autonomía.
Inteligencia interpersonal	Capacidad para reconocer lo que otros sienten o quieren.	Capacidad para establecer relaciones positivas con otros.
Habilidades de vida y bienestar	Destrezas que le facilitan a una persona el desenvolverse en situaciones sociales.	Capacidad para adaptarse a situaciones sociales y lograr bienestar.

Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra (2003) y Goleman (1995).

Para efecto de la presente investigación, la relación de competencias seleccionadas han sido las de Rafael Bisquerra, pues recopila, también, parte de la investigación de Daniel Goleman. Bisquerra (2003) propone, dentro del marco del desarrollo de la inteligencia emocional, cinco competencias que permitirían a una persona expresar

de forma efectiva dicha inteligencia. Por ello, propone como constructo principal de competencias emocionales al conjunto de habilidades, destrezas, capacidades, desempeños que van a facultar a una persona ser capaz de identificar, comprender, expresar y autorregular sus emociones. Las cinco competencias que propone Bisquerra (2003) son las siguientes:

a. Conciencia emocional

Esta competencia hace referencia a la capacidad de un sujeto de poder hacerse consciente de sus emociones y las de los demás. Incluso cuando se está en grupos sociales. Esto implica identificar y comprender las emociones del ambiente, además de entender la relevancia del estado emocional sobre los pensamientos y el comportamiento de uno.

b. Regulación emocional

La regulación emocional implica la capacidad de poder manejar las emociones de forma adecuada, es decir, que el individuo posea las herramientas pertinentes que le permitan afrontar diversas situaciones y que le permita generar emociones positivas en sí mismo.

c. Autonomía personal

Esto implica, para el individuo, una serie de particularidades vinculadas con la propia gestión, como la autoestima, responsabilidad, la capacidad para requerir ayuda y/o recursos, generando una auto-eficacia.

d. Inteligencia interpersonal

Es la capacidad natural del ser humano para generar relaciones con otros individuos. Misma capacidad que implica el dominio de habilidades sociales, el establecimiento de una comunicación efectiva, respeto y asertividad.

e. Habilidades de vida y bienestar

Es la habilidad para asumir comportamientos adecuados para poder solucionar problemas en diversos ámbitos, entre los personales, familiares, laborales, sociales, etc.

Todas estas competencias, cuando son reveladas por adolescentes, les permite a los mismos usar y regular sus emociones en aras de perseguir su felicidad y bienestar propio (Rey, Quintana-Orts, Mérida-López y Extremera, 2018). Ahí radica la importancia de la inteligencia emocional en las personas.

Dentro del desarrollo del estudiante, resultan importantes estas cinco competencias para un desenvolvimiento favorable en la escuela o, de modo más general, frente a la sociedad. Por ello, resulta importante describir el desarrollo de la inteligencia emocional en el estudiante y los factores que puedan intervenir en dicho desarrollo.

1.1.2 Desarrollo de la inteligencia emocional: dimensiones y factores

A medida que la persona va creciendo, nuevas situaciones van a intervenir en este proceso, siendo la inteligencia emocional una de ellas, y, al igual que la misma persona, también se desarrolla de forma paulatina, acorde a los estímulos que ofrezca el entorno. Por ello, resulta necesario describir, en primera instancia, las dimensiones en que se desarrolla dicha inteligencia en la persona. Posterior a ello, se describirán los factores que intervienen en este desarrollo para establecer las relaciones que puede mantener con el rendimiento académico.

1.1.2.1 Dimensiones de la inteligencia personal

El ser humano se desenvuelve, en sus primeros años, en el propio descubrimiento de su ser, para luego pasar al desarrollo de habilidades en el espacio interpersonal. García-Fernández y Giménez-Mas (2010) proponen, dentro de su modelo de Inteligencia emocional, un desarrollo que trasciende por dos dimensiones: endógena y exógena. El primero para justificar los primeros años de vida y las habilidades que desarrolla el individuo y, el segundo, para explicar su desarrollo en el ámbito social.

a. Dimensiones endógenas

Las características en las dimensiones endógenas se retratan para definir las capacidades propias del individuo y que se desarrollan a nivel personal. Entre las principales definidas por el modelo de García-Fernández y Giménez-Mas (2010) encontramos a la responsabilidad, el sentido común, la voluntad y la capacidad de aprender.

b. Dimensiones exógenas

De esta dimensión se desprenden características que le permiten al individuo interactuar con su medio, permitiéndole responder de la forma más adecuada, según el nivel de desarrollo de estas características, a diversas situaciones sociales. Entre las principales podemos encontrar la persuasión, la empatía, la capacidad para relacionarse, comunicarse y adaptarse al entorno.

1.1.2.2 Factores en el desarrollo de la inteligencia emocional

En el marco del desarrollo de la inteligencia emocional, existen factores de protección que permiten su maduración, estos se describen entre personales y ambientales (Graczyk et al., 2000). Dichos factores se encuentran de forma natural en las personas y su involucramiento con el individuo se adecúa según la edad, el contexto, el ambiente, etc.

a. Factores protectores

Dentro de los factores protectores, Fernández (2011) los clasifica como personales y ambientales. Los primeros hacen referencia a las habilidades sociales y emocionales que le permiten al individuo resolver situaciones intrínsecas, como la autoeficacia, la autoestima, entre otros. Los factores ambientales, por otro lado, son aquellos que intervienen desde el exterior, como las situaciones sociales con las que se enfrenta cada día el estudiante.

b. Factores de riesgo

Estos son factores que se involucran desde el contexto y permiten el desarrollo natural del individuo. Son factores en los cuales el individuo no participa directamente, como el comportamiento de los padres, involucramiento en organizaciones, actividades sociales y acceso a escuelas (Fernández, 2011).

1.2 Incidencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico

La inteligencia emocional impacta en el desarrollo del individuo y le permite afrontar situaciones cotidianas de forma tal que le permita salir airoso de estas. Así, Goleman (1995) proponía que, si una persona era capaz de regular sus emociones, sería exitoso. El plano en que el autor escribe sobre el tema era empresarial; sin embargo, este ya ha trascendido diversos espacios, incluyendo el educativo. Por ello, en esta parte de la investigación se justificará la relación que se encuentra entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. En primer lugar, se desarrollará el concepto de rendimiento académico para establecer el punto de origen, luego se describirá este concepto desde sus características y, finalmente, los factores que afectan el rendimiento académico y cómo se vincula con la inteligencia emocional.

1.2.1 Constructo del rendimiento académico en la escuela

Según Navarro (2003), el rendimiento académico es la valoración, de forma cuantitativa o cualitativa, de un estudiante respecto a la evidencia que se logra obtener del proceso educativo en el que participa en el aula y que permite, a grandes rasgos, establecer un perfil sobre las capacidades que ha desarrollado.

De forma detallada, el rendimiento académico abarca las valoraciones que se obtienen de trabajos, actividades, exámenes, revisión de cuadernos, y otros productos solicitados por el docente. En esencia, evalúa el cómo se desempeña el estudiante en el aula en un marco estrictamente académico, aunque algunas investigaciones sugieren que existen docentes que consideran la parte actitudinal como factor que afecta la evaluación (Vélez, Schiefelbein, y Valenzuela, 1994).

1.2.2 Determinantes, factores y limitaciones en el rendimiento académico

Hasta ahora, y comprendiendo al rendimiento académico como esta valoración que se la hace al estudiante por sus procesos y resultados que obtiene, resulta importante conocer qué limitaciones se presentan en el aula. Así también, delimitar las determinantes y factores que impactan en el rendimiento para, posterior a ello, encontrar las asociaciones que pueden existir con la inteligencia emocional.

a. Limitaciones

Ismail, Mahmood y Abdelmaboud (2018) plantean que las principales limitaciones que se encuentran están dadas por limitaciones técnicas y limitaciones pedagógicas. En cuanto a las primeras, son representadas para el uso de herramientas tecnológicas o de los insumos en aula que, por sucesos externos al docente y al estudiante, no puedan ser usados. En cuanto a las limitaciones pedagógicas se refiere a las capacidades del docente frente a las exigencias que le corresponde. Desde la planificación de una sesión, habilidades para regular estudiantes, hasta plantear una evaluación y las reuniones con los padres.

b. Determinantes y factores que afectan el rendimiento académico

Garbanzo (2007) establece determinantes en el rendimiento académico y las clasifica de forma organizacional en personales, sociales e institucionales. Por otro lado, Vélez, Schiefelbein, y Valenzuela (1994) plantean, en su investigación, una organización de factores que influyen en el rendimiento académico según su

modificabilidad. En base a estas a dos investigaciones, se elaboró un cuadro de doble entrada en donde se relacionan dichas investigaciones.

Tabla 3.

Determinantes versus factores en el rendimiento académico

Determinantes	Factores modificables	Factores no modificables
Personales	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia del estudiante • Estado de salud • Competencia cognitiva • Asistencia a clases • Bienestar psicológico • Autoconcepto académico • Motivación 	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo • Edad del estudiante • IQ / Habilidad • Lengua materna • Aptitudes • Condiciones cognitivas
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Características del maestro • Prácticas pedagógicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de familia • Nivel económico social de los padres • Condiciones de estudio en el hogar • Variables demográficas • Nivel educativo de los progenitores o adultos responsables del estudiante
Institucionales	<ul style="list-style-type: none"> • Características de la escuela y el aula • Materiales educativos • Conducción • Relación estudiante - profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Complejidad de los estudios • Condiciones institucionales • Servicios institucionales de apoyo • Ambiente estudiantil

Fuente: Elaboración propia a partir de Garbanzo (2007) y Vélez, Schiefelbein y Valenzuela (1994)

Del cuadro anterior se observa que la mayoría de los factores modificables corresponden, también, a determinantes personales; en otros términos, esto implica que alterando específicas determinantes en el estudiante es posible impactar positivamente en el rendimiento académico. Asimismo, las determinantes

institucionales también muestran grandes oportunidades de mejora. Sin embargo, para objetivos de la presente investigación, se centrará en los determinantes alterables por la inteligencia emocional, como la competencia cognitiva, el autoconcepto académico o la motivación, que permitan impactar favorablemente en el rendimiento académico

1.2.3 Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para un favorable rendimiento académico

La tabla elaborada en el apartado anterior permite entrever la relación entre las determinantes y los factores modificables lo que, en consecuencia, generaría un mayor rendimiento en los estudiantes. En esta parte se vinculará con la inteligencia emocional y con cuáles de estos determinantes modificables se relaciona.

1.2.3.1 Relación directa

En este apartado se describirán los determinantes que son afectados de forma directa por la intervención de la inteligencia emocional: competencia cognitiva, bienestar psicológico, autoconcepto académico y motivación. Junto a la descripción se desarrollará el vínculo con la IE.

a. Competencia cognitiva

Según Garbanzo (2007), se entiende por competencia cognitiva al análisis que realiza el estudiante sobre sus propias capacidades para poder resolver determinadas tareas que contengan exigencias cognitivas.

b. Bienestar psicológico

A partir de la investigación que desarrollan Extremera y Fernández-Berrocal (2003) se confirma la relación, pues dichos autores sostienen que mayores índices de inteligencia emocional permiten predecir un bienestar psicológico y que, a su vez, un estudiante con dichas características presenta un mejor rendimiento académico.

c. Autoconcepto académico

Garbanzo (2007) justifica la relación entre la motivación y su rendimiento académico. Así, el autoconcepto académico es el encuentro de las características sobre cómo se considera a sí mismo el estudiante. Unas altas expectativas sobre sí mismo, se

empareja con la motivación que tiene el estudiante y, como consecuencia, el rendimiento académico tendrá también un resultado más óptimo.

d. Motivación

En cuanto a la motivación, Vélez y Roa (2005) aseveran que los estudiantes que tienen menor presión por parte de sus padres suelen encontrar motivación propia en el curso e impacta con resultados positivos en el rendimiento académico, como se menciona en el apartado anterior. Asimismo, otro factor de importancia para la motivación, es el docente como agente mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. Según lo visto en el apartado de competencias emocionales, una competencia esencial es la autonomía para realizar acciones por propia voluntad, es decir, estar motivado a actuar.

1.2.3.2 Relación indirecta

De forma tal como existen determinantes afectados directamente por la inteligencia emocional desarrollada por el estudiante, también existen algunas de relación indirecta, como lo son las características del maestro, sus prácticas pedagógicas, las características propias de la escuela y el aula y la relación que exista entre el estudiante y el docente.

a. Características del maestro

Dentro del estudio propuesto por Vélez, Schiefelbein y Valenzuela (1994), se evidencian diversas características, pero, por fines de investigación, el presente trabajo se centrará en dos de ellas: las expectativas que tiene el docente sobre el estudiante, y la formación y experiencia del docente. Importante mencionar que, según el estudio, ambas generan un impacto positivo. La expectativa que tenga el docente sobre el estudiante va a determinar el nivel de acompañamiento que le brinde, reforzando su propia motivación. Asimismo, la formación y la experiencia son referente que el docente maneja estrategias para interactuar con el estudiante y estimular su interés por el curso.

b. Prácticas pedagógicas

Este determinante que involucra al rendimiento académico se justifica en las características que presenta el docente para desarrollar sus actividades en las sesiones, referido más explícitamente a la cantidad de trabajos que deja el docente para el hogar, la frecuencia de evaluación, el seguimiento que este plantea. Según

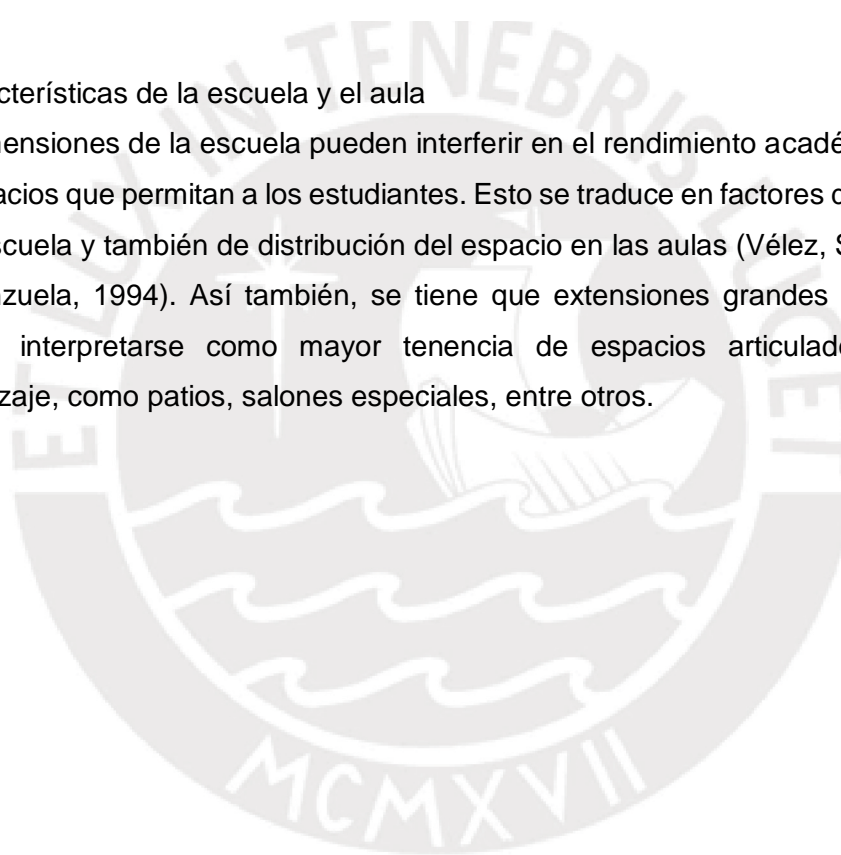
Vélez, Schiefelbein y Valenzuela (1994), una escuela donde existan prácticas pedagógicas mejor sustentadas y con mayor profundización, repercutirían favorablemente en los estudiantes.

c. Relación estudiante - profesor

Castejón y Pérez (1998), citados en Garbanzo (2007), establecen en su investigación que los estudiantes buscan vincularse con sus docentes tanto desde el lado afectivo, como el aspecto didáctico. Dicha relación, finalmente, y como se establece en apartados anteriores, va a generar un impacto positivo sobre el interés del estudiante lo que tendrá influencia en su rendimiento académico.

d. Características de la escuela y el aula

Las dimensiones de la escuela pueden interferir en el rendimiento académico según los espacios que permitan a los estudiantes. Esto se traduce en factores de extensión de la escuela y también de distribución del espacio en las aulas (Vélez, Schiefelbein y Valenzuela, 1994). Así también, se tiene que extensiones grandes de territorio pueden interpretarse como mayor tenencia de espacios articulados para el aprendizaje, como patios, salones especiales, entre otros.



CAPÍTULO II

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA UN RENDIMIENTO ACADÉMICO SATISFACTORIO

El valor de la inteligencia emocional impacta favorablemente en diversos ámbitos, incidiendo con particularidad en el rendimiento académico. Por ello, en este segundo capítulo se presentará a la sistematización educativa de la inteligencia emocional: la educación emocional. Se describirán sus componentes, conceptos, el instrumento de medición en estos casos, así como experiencias en escuela sobre la aplicación de programas de educación emocional en las aulas.

2.1 Educación emocional en educación primaria

La educación emocional surge como respuesta a la necesidad de formación, o espacios de desarrollo de la inteligencia emocional, desde una perspectiva educativa. Bisquerra (2003), uno de los pioneros en escribir sobre el tema, conceptualiza la educación emocional como un proceso educativo que se realiza de forma constante y perenne que busca el desarrollo de las competencias emocionales para el crecimiento personal del individuo.

Como centro de la educación emocional y su vinculación que engloba a la inteligencia emocional, se establece como objetivo el reconocimiento de las propias emociones, así como poder reconocerlas en el otro, poder regular nuestras emociones y prevenir efectos negativos de algunas emociones (Bisquerra, 2003, p. 29).

Esto implica que el objetivo de la Educación emocional es que las competencias descritas en la inteligencia emocional puedan ser desarrolladas en su totalidad. Se entiende a la educación emocional como el medio para el alcance del desarrollo pleno de la inteligencia emocional.

2.1.1 Componentes de la educación emocional

a. Conciencia emocional

Según los aportes de Bisquerra (Citado en Fragoso, 2015), la conciencia emocional se define como la habilidad personal para asumir la conciencia propia de las emociones que se sienten sobre una determinada experiencia, así como la disposición de actuar o autorregular las respuestas emocionales frente a un contexto determinado. En ese sentido, la conciencia emocional posee cuatro competencias de menor grado, desarrollar el reconocimiento de las emociones, reconocerlas y clasificarlas de acuerdo al tipo y los efectos que tienen en la vida diaria, comprender cómo se sienten los demás asumir un papel responsable frente a la triangulación emoción-cognición-comportamiento.

Por ello, se puede afirmar que, a través de este proceso sistemático, se pueden comprender las emociones, el proceso de regulación sobre estas y desarrollar la autonomía en la resolución de situaciones de riesgo con diferentes individuos, sus emociones y los contextos que se presentan en la vida cotidiana.

b. Regulación de las emociones

La regulación de emociones, según lo que afirma Bisquerra (2003), se constituye como el elemento principal de la educación emocional, ya que este proceso es la habilidad intrapersonal del estudiante para adecuarse y ser capaz de otorgar una respuesta emocional pertinente frente a un contexto social que le demanda una respuesta determinada al estímulo.

Por ello, algunas técnicas sobre la regulación son el diálogo interno (la comunicación interna entre lo que uno piensa y lo que se desea expresar), el control del estrés (la regulación de la ansiedad e inestabilidad interna que se producen frente a situaciones o estímulos desafiantes para el individuo, la autoafirmación positiva (el reconocimiento de los aspectos positivos de la construcción personal del autoconcepto), la reestructuración cognitiva (asimilación de estímulos con el bagaje cognoscitivo y conocimientos que se poseen sobre un tema determinado), la imaginación emotiva (la reincorporación de la conexión entre los estímulos que impactan en la personalidad del individuo y las experiencias que se pueden generar como respuesta frente el reconocimiento de una emoción), entre otras.

c. Motivación

Este proceso intrínseco, es definido por Soriano (2001), quien afirma que es un proceso dinámico interno de deseo y satisfacción para uno mismo y para los demás. De igual manera, ya que conviene afirmar y definirlo como un proceso, se debe complementar que permite el surgimiento, predisposición, y regulación de comportamientos y conductas que permiten el alcance de objetivos y metas, que, a su vez, pueden presentar limitaciones internas y externas referidas a la autonomía personal y al entorno próximo.

d. Habilidades socio-emocionales

Siguiendo con los aportes propuestos por Bisquerra y Escoda (2007) las habilidades socioemocionales suponen las capacidades internas de conocer y aplicar adecuadamente las actitudes necesarias para desarrollar actividades emocionales diversas con calidad y eficacia.

En ese sentido, las habilidades están compuestas de dos ejes principales; el primero, relacionado a los conocimientos técnicos sobre lo que significan las emociones, como se configuran y a cual corresponde la clasificación de estas frente a los estímulos ambientales; mientras que, el segundo, hace referencia a las aptitudes prácticas que un individuo ejerce sobre los conocimientos que posee para volverlos parte de su forma de actuar cotidiana, y así solucionar diferentes problemáticas de su vida diaria.

e. Emoción y bienestar subjetivo

Las emociones se pueden considerar como las respuestas de carácter subjetivo que el individuo proporciona frente a una situación significativa e impactante. Por ello, al hablar de emoción también es necesario desarrollar el componente de bienestar subjetivo a fin de atender la relación entre ambos elementos. En ese sentido, el bienestar subjetivo, es entendido por Valverde, Fernández y Revuelta (2013) como las percepciones de las personas sobre el desarrollo de sus experiencias propias y vivencias, lo que representa un grado de bienestar subjetivo.

Por lo tanto, se puede afirmar que el bienestar subjetivo sería el resultado de la sistematización propia de las percepciones de la vida cotidiana, así como del establecimiento de los indicadores para elaborar juicios de satisfacción en los diferentes ámbitos y perspectivas de la vida. Por ello, este estadio incluye

sentimientos positivos, grados bajos o reducidos de humor negativo y una alta satisfacción sobre el desarrollo personal del estudiante o el individuo.

f. Flow

El Flow, también comúnmente llamado "fluir" se puede definir como la experiencia óptima que complementa el bienestar personal y subjetivo. Sobre esto, Fullagar y Mills (Citados en Mesurado, 2010) afirman que la experiencia positiva en el aprendizaje está asociado a factores de motivación intrínseca, lo que se evidencia cuando una persona realiza una determinada tarea sin esperar alguna retribución.

No obstante, es necesario realizar una diferencia entre estos dos términos: el flow y la motivación, la cual reside en que el primero hace referencia al esfuerzo tanto en el procedimiento afectivo y cognitivo para la ejecución de un deber, mientras que el segundo se focaliza en la justificación del porqué se realiza una tarea.

Por lo tanto, se entiende que el flow en el ámbito educativo, debe orientarse a la consecución de experiencias desafiantes y entusiastas dentro de la acción generada por el docente, que incluya la participación de los estudiantes y que priorice y valore el esfuerzo y las demandas cognitivas que utilizan en vez de condicionarlos para la obtención de una recompensa o producto final. Lo que, en consecuencia, generaría mayores experiencias de aprendizaje y un gusto innato por aprender.

2.1.2 Inventario de Bar-On para medir la inteligencia emocional

El inventario de Bar-On para la inteligencia emocional fue desarrollado por su autor, del mismo nombre, hacia el año 1997 y que, desde entonces, ha estado sujeto a actualizaciones constantes para asegurar su vigencia. Asimismo, este inventario es el que tiene mayor uso para poder obtener información sobre la inteligencia emocional de personas adultas. Años más tarde se propondría un segundo modelo para aplicarse a jóvenes y niños; sin embargo, el modelo de mayor uso sigue siendo el inventario original.

Ugarriza y Pajares del Águila (2005) describen en este inventario cinco escalas que están relacionadas, pero que se desarrollan y evalúan de forma independiente. Estas escalas se describen a continuación:

a. Escala intrapersonal

Dentro de esta primera escala se tiene como objetivo poder medir la relación de una persona para consigo. Esto se traduce en el nivel de comprensión que tiene el individuo sobre sí mismo, así como la asertividad, que ha desarrollado y la capacidad para verse desde una tendencia optimista. También se observa su capacidad para poder desarrollar sus propias habilidades.

b. Escala interpersonal

En esta escala se observa su relación con los demás, capacidades que se vinculen con la empatía, su comprensión por los demás, sostener una relación social de forma prudente, valorar y reconocer las emociones de los demás, así como una actitud de responsabilidad social.

c. Escala de adaptabilidad

En esta tercera escala se evalúa la capacidad de la persona para poder adecuarse a diferentes situaciones, así como su capacidad de afrontar diferentes problemas. Va estrechamente ligado a su capacidad de tolerancia al cambio, así como la rapidez con que el individuo pueda adaptarse a este cambio de la forma más pertinente y que le resulte más conveniente.

d. Escala de manejo del estrés

En la cuarta escala se toma en consideración la resistencia emocional que tenga la persona para tolerar situaciones de presión y no actuar bajo impulsos o fuerzas determinadas.

e. Escala de estado de ánimo general

A diferencia de la primera escala, en esta se mide el nivel de optimismo en general y frente a diversas situaciones que le sucedan. A pesar de las situaciones de su entorno, es capaz de afrontarlas y mantener calma y seguridad.

2.1.3 Experiencias de educación emocional en educación primaria

Antes de describir los programas, se presentará un contexto general de estos y los puntos en común que presentan. Posterior a ello, se describirán los programas y se hará una evaluación de dichos programas. Finalmente, se determinará el nivel de impacto sobre el rendimiento académico.

Los programas que se describen trabajaron con tres agentes importantes: los estudiantes, los docentes y con los padres de familia. Las evaluaciones consistieron en la recolección de información y un posterior análisis descriptivo e inferencial. Así, dichos programas se centraron en el desarrollo de las competencias y habilidades que describe la inteligencia emocional, entre talleres, ciclos de conferencias y paneles.

El primer programa fue centrado en Lima, Perú, con una muestra de 80 alumnos, entre hombres y mujeres, y estudiantes de escuela pública y particular. De dicha investigación se concluyó en el efecto del programa sobre la inteligencia emocional. Esta investigación, desarrollada por Sotil, Escurra, Huerta, Rosas, Campos, & Llaños (2008), concluyó que los estudiantes, independientemente del tipo de gestión de escuela en que se encuentren y el sexo, han mejorado en el desarrollo de sus competencias, en especial la autonomía personal y la regulación emocional. Respecto al inventario de Bar-On, subieron puntos en la escala de ánimo general, en la escala de adaptabilidad y la escala interpersonal.

Así, el segundo programa, desarrollado por Filella, Pérez, Agulló y Oriol (2014), se aplicó en Lleida, España, en una muestra de 651 alumnos. Este emitió como principales conclusiones la mejora de estudiantes en todas las competencias y, en cuanto a las escalas de Bar-On, también mostraron evidencia de mejora en las escalas de ánimo general, adaptabilidad e interpersonal.

En ambos casos, la escala de manejo de estrés fue la que tuvo menor, o casi nula, variación luego de aplicados ambos programas. Además, en ambos casos las evaluaciones estuvieron centradas en el proceso de recuperación de información teórica respecto a lo que sabían de las emociones y su aplicación. Este modelo de evaluación es un indicador importante para los resultados.

Para poder medir el nivel de impacto es necesario hacer una equivalencia entre las competencias desarrolladas y los factores determinantes modificables del rendimiento académico. Esta relación se ha obtenido de los niveles de intervención que pueden tener las competencias de la inteligencia emocional. Sobre la relación se obtiene:

Tabla 4.

Intervención de las competencias sobre los factores del rendimiento académico

Factores determinantes modificables	Competencias
Competencia cognitiva	Autonomía personal
Bienestar psicológico	Regulación emocional

Fuente: Elaboración propia

Entonces, es posible ver el nivel de intervención que tienen dichos programas sobre el rendimiento académico. Sin embargo, todavía lo hacen a menor escala. Por ello, en el siguiente apartado se presentará un modelo de programa para el trabajo de la inteligencia emocional y la posterior mejora del rendimiento académico.

2.2 Trabajo en el aula sobre educación emocional

A partir de lo establecido anteriormente y a la información recogida, se evidencia la importancia de desarrollar programas que puedan permitir desarrollar las competencias de la inteligencia emocional, pero que, a su vez, le permita al estudiante mejorar su rendimiento académico, por considerarse esto, como una estrategia de mayor eficiencia.

Por ello, se presentan sugerencias sobre puntos resaltantes para aquella persona que desee diseñar un programa para el desarrollo de la inteligencia emocional y que también intervenga en los factores determinantes modificables del rendimiento académico.

2.2.1 Componentes a considerar para la elaboración de un programa sobre educación emocional en educación primaria

Esta investigación, en función a toda la bibliografía recaudada y los modelos de programas recogidos, presenta la importancia de plantear consideraciones relevantes al momento de diseñar un programa recogiendo ítems relevantes para el desarrollo emocional y que pueda alcanzar, a su vez, un impacto positivo en el rendimiento académico. Estos dos componentes se han diferenciado en elementos y fases. En primer lugar, se presentan los elementos a considerar dentro de un

programa y que su relevancia se debe tomar en cuenta al momento de realizar las adaptaciones necesarias para el programa. Estos elementos son: planteamiento de objetivos, agentes educativos, diseño de actividades y sistema de evaluación.

En segundo lugar, se sugiere, también, tomar en cuenta determinados procesos para la elaboración de un programa que permitan atender el desarrollo emocional de los participantes brindando mayor concentración en determinadas competencias, como lo son la regulación emocional, la autonomía personal y la inteligencia interpersonal, a fin de impactar en el rendimiento académico. Dicha sugerencia hace un análisis breve sobre principales elementos a considerar y los procesos que se consideran importantes, como la identificación, la comprensión, la expresión y la autorregulación de las emociones.

2.2.1.1 Elementos de un programa sobre educación emocional

Con el fin de que un docente desee plantear un programa para el trabajo de la educación emocional se considera necesario, en primer lugar, realzar la importancia de cuatro elementos sobre los cuales es necesario centrarse y que, en función al contexto de aplicación, el propio docente proponga un programa adecuado, según las necesidades que encuentre en el aula o institución de aplicación donde piensa aplicar.

a. Planteamiento de objetivos

Según Grajales (2000), la importancia de plantear objetivos para un proyecto o investigación es de vitalidad para poder organizar la secuencia de lo que se desea hacer. Solo de este modo resulta posible planificar un programa. Por ello, es fundamental plantear los objetivos del programa para poder establecer los cronogramas y demás. Para poder plantear dichos objetivos resulta necesario conocer el contexto sobre el cual se plantea aplicar dicho programa. Asimismo, es necesario considerar el planteamiento de objetivos de acuerdo al nivel de desarrollo en que se encuentra el estudiante tomando en cuenta su edad. Identificar los elementos de la educación emocional que deben contemplarse en un programa de educación emocional para educación primaria.

b. Agentes educativos

Los agentes educativos son aquellos que intervienen, de forma directa o indirecta, en el proceso educativo. Entre los principales agentes educativos se encuentra el propio estudiante, el docente, los padres de familia, el personal directivo y administrativo de la institución (López, 2008). La importancia de conocer a los agentes educativos de la institución reside en dos puntos: el primero para identificar las principales necesidades, fortalezas, oportunidades y amenazas que se puedan encontrar y plantear los objetivos de forma más pertinente; el segundo, con la intención de trabajar articuladamente entre dichos agentes. Por su parte, Weare, K. y Gray, G. (2003) plantean, cuando escriben sobre los docentes, acerca de la importancia que reside en que ellos reciban una capacitación independiente previa. Dicha importancia reside en que existen docentes que no suelen trabajar por una inteligencia emocional y suelen confundir conceptos.

c. Diseño de actividades

Según Stojanovic de Casas (2002), diseñar una actividad, dentro de un marco constructivista, debe ser un proceso entero y realizable, basado en objetivos y pensado en el ser que desarrollará dicha actividad. Para este punto, es necesario conocer los objetivos y también a los agentes. De este modo, se pueden plantear actividades no solo para los alumnos, sino para los demás participantes, siempre que contribuya al cumplimiento de los objetivos planteados.

d. Sistema de evaluación

La importancia de una evaluación que sea pertinente y permita responder a los objetivos que se plantean es una tarea sumamente compleja. Por ello, Ahumada (2005) propone el concepto de evaluación auténtica. Una evaluación que permita al estudiante demostrar todas sus competencias. Es importante añadir que dicha evaluación no debe estar solo orientada para dar continuidad al progreso del programa, sino también para evaluar el rendimiento del estudiante.

Es importante reconocer la importancia de estos elementos para poder plantear cualquier programa en beneficio de una población. Por otro lado, un programa que persiga un objetivo relacionado a la inteligencia emocional debe tener un diseño estructural adecuado, que le permita al estudiante desarrollar las competencias esperadas. Es por ello que, y a raíz de la investigación planteada, se ha propuesto

un modelo de programa de educación emocional orientado, también, a una mejora en el rendimiento académico.

2.2.1.2 Fases de un programa sobre educación emocional

El programa propuesto está desarrollado en función a cuatro fases que se desarrollan de forma secuencial y cada uno de ellos plantea un objetivo determinado para que los participantes puedan alcanzar las metas propuestas. Con el objetivo final de que todos los estudiantes puedan afianzar el aprendizaje. Cornago (2009) sugiere trabajar, en una primera instancia, con cuatro emociones: alegría, tristeza, rabia y miedo. Estos módulos son: Identifico cómo me siento, Comprendo mis emociones, Me expreso como soy y Cuido mis impulsos. Cada uno se describirá a continuación, con sugerencias respectivas para el trabajo con estudiantes y con padres/docentes:

a. Identifico cómo me siento

Este módulo tiene por objetivo que el estudiante pueda identificar sus propias emociones, esto implica el discernir entre la sensación que ocasiona comer el postre que me gusta y el haber perdido mi juguete favorito. Como mencionan Bello, Rionda y Rodríguez (2010), no es suficiente que el niño atraviese por las emociones tan solo, sino también que sea capaz de identificarlas para poder organizar y clasificarlas.

En ese sentido, es necesario establecer la concepción de emoción y sus componentes. En principio, en el concepto de las emociones se tiene que:

son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas (Zaccagnini, 2004: 61).

Sin embargo, explicar este concepto es más complicado de lo que aparenta. Por ello, es que se sugieren actividades más interactivas para explicar este concepto a estudiantes y padres.

- Estudiantes

Dentro de este módulo, se considera necesario trabajar con los estudiantes en el reconocimiento de las emociones y respuestas del estudiante ante determinados estímulos. Se sugieren actividades como:

- Actividades que les permitan experimentar diversas sensaciones
- Espacios de micrófono abierto para que los participantes presenten experiencias previas
- Material audiovisual para identificar reacciones de otros ante determinadas situaciones
- Narración de cuentos, como “El monstruo de colores”

- Padres

En el caso de padres resulta necesario, en primer lugar, comprender el desarrollo emocional en esas edades. Por lo que resulta importante trabajar talleres de presentación sobre este tema. Se pueden sugerir actividades como:

- Conversatorios para compartir experiencias respecto a su niñez y el vínculo con las emociones
- Paneles informativos sobre el desarrollo en estas etapas
- Charla de especialistas sobre el tema

b. Comprendo mi entorno

En el segundo módulo se coloca como expectativa que el estudiante pueda comprender a las emociones, por ello se abarcan los componentes de la emoción. Bisquerra (2003), citado en Gallardo (2006), indica que existen tres componentes en una emoción: Neurofisiológico, conductual y cognitivo.

El primer componente, el neurofisiológico, va referido a las acciones involuntarias que produce una emoción cuando sucede en un individuo, como sudoración, agitación en la respiración, etc. El componente conductual está orientado a la reacción en el comportamiento de la persona. Dichas reacciones, aunque se puede aprender a controlarlas, se traducen en el tono de la voz, la expresión facial, y demás. El componente cognitivo invita al reconocimiento de la emoción, ponerle un nombre y caracterizar las sensaciones que esta produce.

- Estudiantes

En este espacio el estudiante debe reconocer cómo responde, en distintos niveles, a determinadas situaciones. Por ello es importante diferenciar las reacciones involuntarias (componente neurofisiológico), cambios en su comportamiento (componente conductual) y cambios en sus pensamientos (componente cognitivo). Se sugieren actividades como:

→ Material audiovisual, como “Inside out”, para reconocer las reacciones de los personajes en sus distintos componentes

→ Presentación de experiencias personales para reconocer los diferentes componentes

- Padres

El trabajo con los padres, en este módulo, también comprende la importancia de conocer los componentes de la emoción, a fin de mejorar el diálogo con sus hijos. Se sugieren algunas actividades como:

→ Presentación de casos para identificar los componentes de la emoción y poder diferenciarlos

→ Recomendaciones y estrategias para reaccionar ante las reacciones de sus hijos según cada componente.

c. Me expreso como soy

En este módulo se espera que los estudiantes expresen sus emociones habiendo, previamente, elegido, la más pertinente ante situaciones determinadas. Para conseguir esta destreza, es necesario que el estudiante pueda enfrentarse a diversas situaciones. La importancia de expresar emociones, según Cornago (2009) reside en que el estudiante pueda canalizar sus emociones en el momento en que suceden, siempre que sus expresiones se puedan dar en situaciones pertinentes.

- Estudiantes

Para esta etapa, el estudiante debe encontrar espacios donde expresar sus sensaciones y sus emociones ante diversos tipos de situaciones. Para esto, se sugiere:

→ Creación de historias para la expresión de emociones

→ Casos y propuestas para que estudiantes participen de elección de emociones más pertinentes

→ Espacios para la reflexión sobre cómo expresar sus emociones.

- Padres

Así como los estudiantes deben aprender a expresar sus emociones atendiendo a la situación, es importante que los padres también puedan desarrollar dicha competencia. Así, frente al refuerzo emocional que puedan brindar los padres, esto

motivará a sus hijos, lo que influirá en su desempeño en distintas capacidades. Se sugieren actividades como:

- Talleres para reforzar positivamente los logros de sus hijos
- Espacios de compartir de experiencias para trabajar la parte emocional

d. Cuido mis impulsos

En el cuarto módulo el estudiante debe aprender a autorregular sus emociones. Como menciona Gallardo (2006), la importancia de autorregular emociones ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, pues permite al individuo desenvolverse mejor en situaciones sociales.

- Estudiantes

Para el cumplimiento del objetivo de este módulo, es necesario que los estudiantes puedan colaborar entre ellos para saber elegir las reacciones más pertinentes, según la situación en la que se encuentren. Se sugieren actividades como:

- Actividades como juego de roles para que diversos participantes puedan tomar decisiones
- Compartir de experiencias sobre las sensaciones frente a reacciones de otros
- Taller sobre la importancia de la empatía

- Padres

Los padres en esta etapa deben ser soporte de sus hijos y, también, importantes consejeros. Por ello, es necesario que adquieran estrategias para ayudar a sus hijos en la toma de decisiones, brindándole diferentes propuestas a las situaciones que sus hijos puedan presentarles. Se sugieren las siguientes actividades:

- Espacios de acompañamiento para padres, a fin de que puedan generar alternativas a distintas situaciones conflictivas de sus hijos.

2.2.2 *Estrategias y recomendaciones para el trabajo de educación emocional en educación primaria*

Dentro de un marco general a lo planteado anteriormente, se plantean las siguientes ideas:

- En primer lugar, la importancia de adaptar el programa propuesto en función a los elementos previamente planteados. Esto influirá en el alcance y los resultados. Asimismo, considerar otros factores como presupuesto,

disponibilidad de horarios, espacios para ejecutar talleres para adecuar convenientemente el programa.

- El desarrollo del taller idealiza, también, la aplicación del inventario de Bar-On antes del programa y después del programa. Esto a fin de conocer los resultados del programa. En paralelo a ello, es importante conocer el punto de partida desde el rendimiento académico. No es necesario realizar el seguimiento con todo el grupo de aplicación, pero si es importante tener una muestra considerable.
- Aunque en la propuesta no se menciona, es importante que, tanto docentes como demás agentes educativos, reciban talleres de capacitación sobre educación emocional. Se ha centrado en estudiantes y padres por ser agentes directos. Unos por ser protagonistas y otros por ser responsables de los primeros.
- Respecto al punto anterior, la investigación de Sadiku & Sylaj (2019) nos indica que “it has been recommended that the collaboration between schools and families needs to be planned in order to achieve the desired level of interaction towards enhancing pupils performance.” (p.18)¹ Por ello, es fundamental mejorar los canales de comunicación entre la escuela y la familia.

¹ Traducción libre: Se ha recomendado que se planifique la colaboración entre las escuelas y las familias para lograr el nivel deseado de interacción para mejorar el rendimiento de los alumnos.

CONCLUSIONES

Se identifican dos tipos de agentes que intervienen en el rendimiento académico: factores y determinantes, y se han encontrado factores modificables y no modificables. Así como determinantes personales, sociales e institucionales. En ese sentido se concluyó que los factores determinantes modificables eran experiencia del estudiante, estado de salud, competencia cognitiva, asistencia a clases, bienestar psicológico, autoconcepto académico, motivación, características del maestro, prácticas pedagógicas, características de la escuela y el aula, materiales educativos, conducción y relación estudiante – profesor.

La relación entre la inteligencia emocional y los factores que intervienen en el rendimiento académico tiene alcances directos e indirectos. Asimismo, se ha concluido en la importancia de trabajar sobre factores determinantes modificables, pues, al aplicar sobre ellos, el rendimiento académico será impactado favorablemente. De forma directa, se impactará sobre la competencia cognitiva, el bienestar psicológico, el autoconcepto académico y la motivación. De forma indirecta, se impacta sobre las características del maestro, las prácticas pedagógicas, la relación estudiante-profesor y las características de la escuela y el aula.

Desarrollar un programa de educación emocional sobre el rendimiento académico de un estudiante de Educación Primaria influye favorablemente en los factores determinantes modificables. Es importante que el programa considere establecer un adecuado planteamiento de objetivos, conocer a sus agentes educativos, diseñar actividades pertinentes y plantear evaluaciones auténticas, como elementos esenciales en el diseño de un programa. Para resultados óptimos y adecuados, según el nivel de desarrollo de los estudiantes, es conveniente tomar en consideración cuatro fases: Identificación, comprensión, expresión y autorregulación de emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada, P. (2005). La evaluación auténtica: un sistema para la obtención de evidencias y vivencias de los aprendizajes. *Perspectiva Educativa, Formación de Profesores*, (45), 11-24.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Bello, Z., Rionda, H. y Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, (51), 36-43.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Castejón, C. y Pérez, S. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. En *Revista Bordon. Sociedad Española de Pedagogía* 2(50), 170-184.
- Cornago, A. (2009). *Las emociones paso a paso*. Valencia: Autismo Navarra.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(2003), 97-116.
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). Emotional intelligence in Education. *Education & Psychology*, 6(2), 421-436. Recuperado de http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/538/Art_15_256_eng.pdf?sequence=1
- Fernández, C. (2011). La inteligencia emocional como estrategia educativa inclusiva. *Innovación Educativa*, (21), 133-150. Recuperado de <http://www.usc.es/revistas/index.php/ie/article/view/29/146>

- Filella, G., Pérez, N., Agulló, M. y Oriol, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria.
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299138522006>
- Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/1252/1315>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Editorial Kairós.
- Gómez, E., Fernando, D. Aponte, G. y Betancourt, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna*, 81(184).
- Graczyk, P., Weissberg, R., Payton, J., Elias, M., Greenberg, M. & Zins, J. (2000). Criteria for Evaluating the Quality of School-Based Social and Emotional Learning Programs. En R. Bar-Omn y J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (391-410). New York: Jossey-Bass.
- Grajales, T. (2000). El origen de una investigación.
- Hernandez, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación. McGrawHill: México D. F. Recuperado de http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Ismail, A., Mahmood, A. & Abdelmaboud, A. (2018). Factors Influencing Academic Performance of Students in Blended and Traditional Domains. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 13(2), 170–187.
- López, M. (2008). Educar en autodeterminación: profesores y padres como principales agentes educativos. *Educacion y diversidad= Education and diversity: Revista inter-universitaria de investigación sobre discapacidad e interculturalidad*, (2), 151-166.

- Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192.
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-16.
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. y Extremera, N. (2018). Inteligencia emocional y cibervictimización en adolescentes: El género como moderador. *Comunicar*, 26(56), 9-18.
- Sadiku, G. & Sylaj, V. (2019). Factors That Influence the Level of the Academic Performance of the Students. *Journal of Social Studies Education Research*, 10(3), 17-38.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Soriano, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>
- Sotil, B., Escurra, M., Huerta, R., Rosas, C., Campos, P. y Llaños, A. (2008). Efectos de un programa para desarrollar la inteligencia emocional en alumnos de sexto grado de educación primaria.
- Stojanovic de Casas, L. (2002). El paradigma constructivista en el diseño de actividades y productos informáticos para ambientes de aprendizaje" on-line". *Revista de pedagogía*, 23(66), 73-98.
- Ugarriza, N. y Pajares del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, (8), 11-58.
- Valverde, J., Fernández, M. y Revuelta, F. (2013). El bienestar subjetivo ante las buenas prácticas educativas con TIC: su influencia en profesorado innovador.
- Vélez, E., Schiefelbein, E. y Valenzuela, J. (1994). Factores que afectan el rendimiento académico en la educación primaria: Revisión de la literatura de América Latina y el Caribe.
- Weare, K. & Gray, G. (2003). What Works in Developing Children's Emotional and Social Competence and Wellbeing? Recuperado de https://www.cornwallhealthyschools.org/documents/RR456_what_works.pdf
- Zaccagnini, J. (2004). ¿Qué es la inteligencia emocional? La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana. Madrid: Biblioteca Nueva.