

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



Importancia de la educación emocional en la formación de estudiantes de primaria: un estado del arte

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

RIOS HUARICACHI, KIMBERLY YAHAYRA

Asesor

SÁNCHEZ HUARCAYA, ALEX OSWALDO

Lima, 2021

RESUMEN

El presente Estado del Arte aborda la educación emocional como un proceso esencial en la formación escolar debido a su incidencia en el desarrollo integral de los estudiantes. Así, el objetivo del estudio ha sido analizar la importancia de la educación emocional en la formación de estudiantes de nivel primaria. La investigación presenta un diseño cualitativo de tipo documental, el cual definió el proceso de selección, registro y análisis de la información. Las fuentes se extrajeron de bases de datos en español e inglés, como Redalyc, Scielo, Dialnet, APA Psyc Net, Semantic Scholar, Education Policy Analysis Archives y Frontiers, y repositorios de universidades de Latinoamérica y Europa, seleccionando 28 investigaciones y 3 fuentes primarias. En esta selección, se consideraron publicaciones de los últimos veinte años entre el 2001 y 2020. La información hallada se presenta en dos apartados principales, comprendiendo la educación emocional y la importancia de la educación emocional en la formación integral, los cuales permiten entender las distintas concepciones que existen acerca de la educación emocional y su implicancia en las diversas dimensiones de un estudiante de primaria, respectivamente. A partir de ello, se da cuenta de la educación emocional como un proceso educativo necesario en la formación de los estudiantes debido a que su aplicación en las escuelas promueve el desarrollo integral de los escolares, favoreciendo su proceso de aprendizaje, sus relaciones interpersonales y su formación ciudadana. Así también, se identifica su impacto positivo en la reducción de situaciones de riesgo escolar y social.

Palabras clave: educación emocional, aprendizaje, relaciones interpersonales.

ABSTRACT

The present research accost emotional education like an essential process in school education due to is involved with integral development of students. Thus, the aim of the study has been to analyze the importance of emotional education in the training of primary-level students. The investigation presents a qualitative design of a documentary type, which defined the process of selection, registration and analysis of the information. The sources were selected from databases in Spanish and English, such as Redalyc, Scielo, Dialnet, APA Psyc Net, Semantic Scholar, Education Policy Analysis Archives and Frontiers, and repositories from universities in Latin America and Europe, selecting 28 investigations and 3 primary sources. In this selection, publications from the last twenty years between 2001 and 2020 were considered. The information found is presented in two main sections, understanding emotional education and the importance of emotional education for integral training, which allow us to understand the various conceptions about emotional education and its implication in the different dimensions of a primary student, respectively. As a result of that, emotional education is realized as a necessary educational process in the training of students because of its application in schools promotes the integral development of students, promoting their learning process, their interpersonal relationships and their citizen education. Likewise, the positive impact of emotional education in the reduction school and social of risk situations is identified.

Keywords: emotional education, learning, relationships.

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	4
1. COMPRENDIENDO LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	6
1.1. DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	6
1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	8
1.3. FUNCIONES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	9
2. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FORMACIÓN INTEGRAL	11
2.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE	12
• Intervención de la dimensión emocional en los procesos cognitivos... 12	
• Relación entre la educación emocional y la motivación académica..... 13	
• Influencia de la educación emocional en el rendimiento escolar	14
2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES.....	16
• Desarrollo de los comportamientos prosociales a partir de la educación emocional.....	16
• Influencia de la educación emocional en la convivencia escolar	18
• Regulación emocional y prevención de comportamientos de riesgo....	19
2.3. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FORMACIÓN CIUDADANA.....	21
• Implicancia de la educación emocional en el desarrollo de valores ciudadanos	21
• Influencia de la dimensión afectiva en la toma de decisiones.....	23
• Repercusión de educación emocional en la adaptación social	24
3. REFLEXIONES FINALES	26
4. REFERENCIAS:.....	28

Introducción

El presente Estado del Arte aborda una revisión documental sobre la educación emocional en los estudiantes de primaria y su incidencia en su formación integral. Esta investigación surge debido a que, en la actualidad, somos parte de una sociedad estresada, la cual nos genera un desequilibrio de emociones y afecta nuestro vínculo con los demás. Esta situación tiene un impacto negativo en el desarrollo de los niños, lo cual se constata en su conducta, su aprendizaje y sus relaciones interpersonales. Así, a pesar de no evidenciar una anormalidad cognitiva específica, es posible que la atención o el interés de los estudiantes por aprender se vea afectado.

En ese sentido, una de las motivaciones para elegir la educación emocional como objeto de estudio es que esta es una pieza clave en la formación de las diversas dimensiones de una persona y, por ende, favorece su desarrollo integral. Así, durante mi práctica en aula, he observado que las actitudes y comportamientos de los educandos con sus pares son evidencia de sus habilidades socioemocionales. Debido a ello, el segundo motivo es que la educación emocional favorece la adquisición de conductas sociales y morales que son necesarias en la formación de ciudadanos empáticos y responsables. Al respecto, mi formación como docente me ha permitido comprender la relevancia del desarrollo de la dimensión emocional desde los primeros años, ya que es cuando más rápido se establecen las conexiones neuronales.

Ahora bien, este Estado del Arte da cuenta de que este campo de estudio ha tomado fuerza en los últimos años. Así, hay evidencia de investigaciones que abordan el campo de la educación emocional y el desarrollo de competencias emocionales en escolares. Al respecto, en su investigación sobre la inteligencia emocional en niños de Educación Primaria, Arango (2017) sostiene que es importante promover el desarrollo emocional de los estudiantes, ya que esta influye en distintos ámbitos de la vida. Así también, Garaigordobil (2018) explica, en su artículo sobre la educación emocional en la infancia y la adolescencia, la importancia social de la educación emocional, pues su implementación en las escuelas previene problemáticas sociales como la violencia, la depresión y el suicidio infanto-juvenil.

Todo lo mencionado, lleva a cuestionarse ¿cuál es la importancia de la educación emocional en la formación de los estudiantes de primaria? Por consiguiente, el objetivo de esta investigación es analizar la importancia de la educación emocional en la formación de los estudiantes de primaria. Este objeto de estudio se enmarca en la línea de Currículo y Didáctica, puesto que sustenta la importancia de la Educación Emocional en los diversos niveles educativos. Ello conlleva a repensar qué prioriza el currículo de educación actual y si realmente se otorga la relevancia debida al desarrollo de la dimensión afectiva en las escuelas.

Para dar respuesta a lo planteado, se presenta el Estado del Arte, el cual se entiende como una investigación de tipo documental que permite dar a conocer alcances actuales de un tema específico. De modo que, para el presente estudio, se seleccionaron 31 investigaciones entre artículos, tesis de maestría y libros. Para la selección de esta información, se consideraron como criterios el año de publicación y la relevancia de la información recogida en relación con el tema de estudio. Así, las investigaciones consideradas fueron publicadas entre el 2001 y el 2020, y han sido obtenidas de bases de datos en español y en inglés, como Redalyc, Scielo, Dialnet, APA Psyc Net, Semantic Scholar, Education Policy Analysis Archives y Frontiers.

Además, se recopiló información de las bibliotecas digitales de la Universidad La Sabana, Universidad Buenaventura y Universidad Simón Bolívar. Finalmente, se consideró los repositorios de la Pontificia Universidad Católica del Perú, la Universidad de las Islas Baleares y la Universidad de Valladolid de España. La información hallada se organizó inicialmente en una matriz bibliográfica donde se seleccionaron los datos relevantes de cada investigación. Luego, estos datos fueron organizados en una matriz de sistematización, la cual permitió agrupar esta información en base a su relación temática.

A partir del análisis de la información, el presente Estado del Arte da cuenta de la importancia de la educación emocional desde los primeros niveles de formación debido a su implicancia en la formación integral de los estudiantes, lo cual se ve reflejado en sus mejores niveles de aprendizaje, sus relaciones interpersonales y el fortalecimiento de su rol ciudadano. Además, se presenta la educación emocional como un elemento clave en la prevención de diversas problemáticas sociales como los altos índices de depresión y los casos de violencia.

1. Comprendiendo La Educación Emocional

Vivimos en una sociedad que está sujeta a constantes cambios, los cuales nos obligan a adaptarnos y ser flexibles ante diversas circunstancias para las cuales, muchas veces, no nos encontramos preparados. Esta “sociedad estresada” (p.20), como diría Bisquerra (2012), afecta la estabilidad emocional de las personas. Ello evidencia la importancia de brindar, desde la escuela, los conocimientos teórico-prácticos y los recursos emocionales necesarios para poder comprender y afrontar tales experiencias. Este proceso de dotación de recursos prácticos y teóricos es entendido como educación emocional por Bisquerra (2001) y Góralaska (2020).

Para explicar la concepción de la educación emocional, en este apartado, se han recogido los aportes dos tesis de maestría elaboradas por Rodríguez (2019) y Trigoso (2016), las cuales han sido recuperadas del repositorio de la Universidad de las Islas Baleares de España y de la Pontificia Universidad Católica del Perú, respectivamente. Así mismo, se han considerado investigaciones de autores como Góralaska (2020), Barrios-Tao y Peña (2019), Sepúlveda, Mayorga y Pascual (2019), Garaigordobil (2018), Molina (2018), Bisquerra y Pérez (2012), Bisquerra (2005), Vivas (2003) y Sala y Abarca (2001). Finalmente, se ha tomado como referencia los aportes de los libros de Bisquerra (2012) y Bisquerra (2011), quien es un exponente clave de la educación emocional.

1.1. Definición De La Educación Emocional

Como se ha mencionado, la sociedad exige otorgarle valor a la dimensión afectiva y trabajar en su desarrollo, lo cual ha dado a relucir el término de educación emocional. Sin embargo, de acuerdo con Bisquerra (2012), Garaigordobil (2018), Góralaska (2020) y Vivas (2003), la educación emocional no solo hace referencia únicamente a la dimensión afectiva o al desarrollo de la inteligencia emocional, sino que está dirigida a la adquisición de competencias sociales y emocionales en su conjunto. Así pues, esta perspectiva vincula el desarrollo de habilidades sociales y emocionales con el éxito tanto personal como social.

Desde la postura de Barrios-Tao y Peña (2019), Bisquerra y Pérez (2012), Trigoso (2016) y Vivas (2003), la educación emocional es entendida como un proceso pedagógico continuo que debe estar presente de manera permanente

durante la formación y el desarrollo de una persona. En ese sentido, es necesario que este proceso inicie en la infancia, se mantenga en los diversos niveles del sistema educativo y perdure en la vida adulta, tal como señalan Bisquerra y Pérez (2012). A partir de esta concepción, se evidencia la necesidad de la implementación curricular de la educación emocional como un eje transversal indispensable en la formación de las y los estudiantes.

Desde la perspectiva de Bisquerra (2005), la educación emocional también puede entenderse como un tipo de prevención de situaciones de riesgo, las cuales abarcan desde el control de la ira o la impulsividad hasta la prevención de comportamientos violentos o el consumo de drogas. Este tipo de situaciones pueden desencadenarse desde la infancia e incrementar su nivel de riesgo con el pasar del tiempo. Por ese motivo, cuando se hace referencia a la educación de las emociones, es necesario empezar lo antes posible, pues esta permitirá evitar que las situaciones de riesgo mencionadas repercutan en el rendimiento académico de los estudiantes o en su convivencia escolar.

En esta misma línea, Bisquerra (2011) y Molina (2018), quienes también definen la educación emocional como proceso educativo, señalan que este se orienta al incremento consciente del bienestar emocional propio y el de los demás. En ese sentido, educar las emociones es también una responsabilidad social, ya que las habilidades desarrolladas durante este proceso facilitarán el proceso de adaptación de los individuos ante posibles dificultades que afecten su estabilidad emocional. De acuerdo con Bisquerra (2011), este compromiso social recae tanto en el sistema educativo como en las familias.

Por otro lado, la educación emocional también puede ser entendida como una intervención educativa que busca resolver, a través de la dimensión afectiva, aquellas necesidades sociales que se suelen dejar de lado en el sistema educativo, tal como señalan Bisquerra (como se citó en Molina, 2018) y Sepúlveda, Mayorga y Pascual (2019). Desde esta perspectiva, la educación emocional es considerada también como un tipo de innovación curricular en la que las emociones cumplen un rol relevante en la formación del alumnado. Así pues, Bisquerra (como se citó en Sepúlveda, Mayorga y Pascual, 2019) se refiere a la educación emocional como “una educación para la vida” (p.2).

A partir de las distintas concepciones sobre educación emocional, esta se puede definir como un proceso educativo que le otorga importancia al bienestar emocional y al desarrollo de la dimensión afectiva en la formación de una persona. En ese sentido, actúa como una forma de intervención pedagógica que nos dota de estrategias para saber cómo manejar nuestras emociones ante circunstancias que suelen generar un desequilibrio emocional y evitar situaciones de riesgo. Por tanto, la educación emocional no solo se define como un proceso pedagógico orientado al bienestar y al desarrollo de capacidades emocionales de las y los estudiantes, sino como una innovación curricular que trae consigo efectos positivos para el bienestar social.

1.2. Características De La Educación Emocional

En primer lugar, la educación emocional se caracteriza por considerar a las y los estudiantes como protagonistas del proceso educativo, tal como sostiene Trigo (2016). En efecto, la educación emocional pretende desarrollar la autonomía del alumnado y, por tanto, se presenta transversalmente, durante las clases, como un proceso reflexivo y participativo. Así pues, la autorreflexión está orientada al desarrollo de la conciencia emocional, la cual es la base para la adquisición de otras habilidades socioemocionales.

En segundo lugar, Trigo (2016) y Vivas (2003) señalan que la educación emocional también se caracteriza por su esencia participativa. Esta participación se presenta tanto a nivel personal como en un nivel grupal mediante una labor conjunta, en la cual se involucran tanto los estudiantes como docentes, padres de familia y otros miembros de la comunidad educativa. Así pues, esta característica hace alusión a la educación emocional como un proceso activo y que exige la cooperación de los diversos agentes educativos para el logro de un clima escolar agradable que influya positivamente en el bienestar emocional del alumnado.

En tercer lugar, Bisquerra (2012) y Trigo (2016) destacan la metodología práctica y activa de la educación emocional. En ese sentido, explican que esta característica se ve reflejada en el desarrollo de dinámicas grupales. Algunas de estas pueden ser los círculos de diálogo, los juegos colaborativos, el intercambio de opiniones respecto de situaciones comunes, la elaboración de historias sociales, el

role playing, entre otras. Estas dinámicas tienen como objetivo “favorecer el desarrollo de competencias emocionales” (Bisquerra, 2012, p.28) como la conciencia emocional, la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos.

En pocas palabras, la educación emocional se caracteriza por darle protagonismo a las y los estudiantes implicados en este proceso educativo. Este protagonismo se ve evidenciado en su metodología práctica y activa mediante la cual brinda una serie de estrategias útiles, las cuales servirán para sobrellevar de mejor manera aquellas dificultades que nos afecten. En ese sentido, pretende lograr, en los alumnos, una participación constante y activa tanto individual como de manera conjunta. Cabe destacar que el trabajo de manera conjunta también hace referencia a la intervención del docente y los padres y madres de familia, ya que, al ser un proceso permanente, es necesario reforzar y poner en práctica lo aprendido.

1.3. Funciones De La Educación Emocional

En cuanto a las funciones que cumple la educación emocional, Bisquerra (2011), Molina (2018) y Steiner y Perry (como se citó en Vivas, 2003) afirman que la función principal es la adquisición y el desarrollo de competencias emocionales. Tales competencias, de acuerdo con Steiner y Perry (como se citó en Vivas, 2003), hacen referencia a “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p. 4). En otras palabras, hablamos de la educación emocional como un proceso que no solo contribuye a la adquisición de habilidades útiles para el logro de un clima escolar positivo, sino que favorece el desarrollo de competencias para la vida.

En esta misma línea, Bisquerra (2012) y Vázquez y Manassero (como se citó en Barrios-Tao y Peña, 2019) indican que la adquisición de estas habilidades facilita el proceso maduración emocional. Este proceso forma parte importante de la formación de una persona, ya que hace posible que un individuo pueda alcanzar su máximo potencial. En tanto, Bisquerra (2012) sostiene que la alfabetización emocional forma parte de la maduración emocional de una persona, mas no tienen el mismo significado, puesto que la primera se refiere solo al reconocimiento teórico de las emociones.

Por otro lado, la educación emocional también presenta una función preventiva. Esta función pretende actuar lo antes posible para evitar situaciones de riesgo como la violencia escolar, el consumo de drogas, problemas alimenticios u otra situación que pueda influir negativamente en la formación de una persona. Para ello, a través de la educación emocional, se proponen estrategias de resolución de conflictos, técnicas de regulación emocional y se promueve la comunicación asertiva (Bisquerra, 2005; Sala y Abarca, 2001).

En relación con la función anterior, Rodríguez (2018) y Sepúlveda, Mayorga y Pascual (2019) señalan que la educación de las emociones favorece el logro de una convivencia escolar positiva. Así pues, desde el desarrollo emocional, las y los estudiantes aprenden a ser más empáticos y tolerantes entre ellos. Sin embargo, se espera que estas habilidades y valores sociales no se queden únicamente en el ámbito educativo o familiar, sino que se extrapolen a situaciones de la vida cotidiana.

Ahora bien, la función de la educación emocional no debería centrarse solo en el ámbito académico, sino “debe trascender la relación profesor-estudiante, el desarrollo de habilidades o competencias socioemocionales y el supuesto fortalecimiento de una inteligencia emocional para orientarse al desarrollo integral” (Barrios-Tao y Peña, 2019, p.501). En ese sentido, es necesario brindarle atención a la dimensión afectiva, ya que los resultados continuos de la educación emocional se verán reflejados en diversos aspectos de la vida de cada individuo.

Partiendo de lo mencionado por cada autor respecto a las funciones de la educación emocional, considero que las emociones ejercen una función en los distintos campos de la vida de una persona, tanto escolar, como familiar y en el ámbito social. Por ello, la educación emocional tiene como función integrar todos aquellos asuntos que pueden ser atendidos desde la escuela como la prevención de situaciones de riesgo, el logro de una convivencia positiva a nivel escolar, técnicas de regulación emocional, otros. Así también, se espera que aquellas competencias socioemocionales adquiridas, durante este proceso educativo, puedan mantenerse en el tiempo ponerse en práctica fuera de la escuela.

Finalmente, en relación con los tres puntos tratados, se entiende la educación emocional como un proceso educativo que favorece que las y los estudiantes

adquieran competencias socioemocionales para afrontar de una mejor manera diversas situaciones cotidianas. Así, la educación emocional tiene como función velar por el bienestar emocional del alumnado y, para ello, actúa como un sistema de prevención de situaciones de riesgo social. En tanto, este proceso les otorga protagonismo a las y los estudiantes mediante una reflexión constante sobre sus emociones y la práctica de estrategias que les permitan identificar y regular sus emociones.

2. Importancia De La Educación Emocional En La Formación Integral

Como se ha mencionado antes, las emociones influyen en distintos ámbitos de la vida de una persona, desde el plano personal hasta el social. Debido a eso, se ha propuesto la educación emocional como un proceso pedagógico que permite atender aquellas necesidades que no han sido cubiertas desde una educación únicamente académica. En ese sentido, la educación emocional contribuye a una formación plena e integral de la persona (Bisquerra, 2011; García, 2012; Sepúlveda, Mayorga y Pascual, 2019). Basado en ello, en los siguientes apartados, se detallará cómo influye y porqué es importante la educación emocional en el aprendizaje, en la conducta y en la formación ciudadana de estudiantes de primaria.

El desarrollo de este segundo apartado ha recogido los aportes de las tesis de Rodríguez (2018) y Cáceres (2015). Además, se han considerado las investigaciones de los siguientes autores: Biesta y Boqué (2018), Bisquerra y García (2018), Del Rey y Ojeda (2018), Ariza-Hernández (2017), Tyng, Amin, Saad y Malik (2017), Builes, Velásquez, Ospina, Osorio, Montoy y Caicedo (2015), Preeti (2013), García (2012), Vásquez (2012), Jiménez y López- Zafra (2009), Buxarrais y Martínez (2009).

En esta lista, también se consideran las investigaciones de Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods (2007), Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte (2006), Bisquerra (2005), Abdullah, Elias, Mahyuddin y Uli (2004), Petrides, Frederickson y Furham (2004), Extremera y Fernández-Berrocal (2003) y Vivas (2003). Finalmente, se ha tomado como referencia los aportes de los libros de Bisquerra (2011) y (Bisquerra, 2016).

2.1. Educación Emocional En El Aprendizaje

El aprendizaje se ve influenciado por múltiples factores como la atención, la comprensión, la memoria, las motivaciones e intereses. Así también, se ve afectado por factores sociales, ambientales, familiares e incluso genéticos. Sin embargo, la mayoría de estos factores guardan relación con la dimensión afectiva. Teniendo en cuenta ello, se detallará la implicancia de esta en los procesos cognitivos, la motivación académica y en el rendimiento escolar.

- ***Intervención De La Dimensión Emocional En Los Procesos Cognitivos***

Las emociones intervienen en los procesos cognitivos a través del procesamiento de la información o los estímulos que se reciben del exterior. Así pues, de acuerdo con Acosta (como se citó en Cáceres, 2015) y Tyng, Amin, Saad y Malik (2017), el impacto, positivo o negativo, de las emociones en los procesos cognitivos y, por ende, en el aprendizaje dependerá de la carga emocional de los estímulos externos. Dentro de los procesos cognitivos del aprendizaje que se ven condicionados, se encuentran la percepción, la atención, la memoria y la capacidad de resolución de conflictos, entre otros.

Respecto al proceso atencional, García (como se citó en Cáceres, 2015) y Öhman (como se citó en Tyng, Amin, Saad y Malik, 2017) señalan que los estímulos emocionales que recibe una persona conducen su foco de atención hacia un lugar específico. A este proceso de selección de estímulos, se le denomina atención selectiva o dirigida. Por ejemplo, si sentimos alegría, nuestra atención se centra en aquellos estímulos que nos generan la misma emoción. Por otro lado, si experimentamos emociones que nos afectan de manera negativa, nuestra atención o concentración se disipa. Es decir, “stimulating selective attention increases the likelihood for emotional information to become encoded in LTM¹” (Tyng, Amin, Saad y Malik, 2017, p.3).

Acerca de la memoria, Ballesteros (como se citó en Cáceres, 2015) hace hincapié en el “efecto que produce el estado emocional en el aprendizaje y en la capacidad de recordar” (p.22). Así pues, se puede afirmar que es más fácil evocar

¹ La estimulación de la atención selectiva incrementa la probabilidad de que la información emocional se codifique en la memoria a largo plazo.

aquellas experiencias que generan emociones positivas y ello, a su vez, permite recordar mayor cantidad de detalles. Del mismo modo, una persona que, al querer recuperar ciertos datos almacenados en su memoria, experimenta un estado emocional positivo tiene mayores probabilidades de recordar porque

Los contenidos en nuestra memoria son tratados de forma diferente en función de si están asociados con emociones positivas y placenteras o si lo están con emociones desagradables y negativas. Es como si las emociones agradables se borraran más despacio de nuestro cerebro que las emociones desagradables (Cáceres, 2015, p.22).

Considerando la influencia del estado emocional de un estudiante al atender, codificar la información y el poder evocarla, es importante orientarlo en el proceso de reconocimiento de sus emociones. Así mismo, resulta necesario dotar a los alumnos de recursos y estrategias que les permitan tomar conciencia de cómo afectan sus emociones su modo aprender y, a partir de ello, aprendan cómo manejar aquellos estados emocionales que afectan negativamente su aprendizaje.

- ***Relación Entre La Educación Emocional Y La Motivación Académica***

En lo que se refiere a la motivación, esta no se desliga del proceso atencional y, por ende, del aprendizaje. En ese sentido, la motivación es el vínculo entre las emociones y el aprendizaje que funciona mediante la recepción de estímulos internos o del exterior. Por ello, resulta importante estimular emocionalmente a los educandos, pero sobre todo es importante que estos desarrollen la capacidad de una motivación intrínseca, puesto que ello se verá reflejado tanto en sus logros académicos como personales. Dicho de otra manera, “los niños que son emocionalmente competentes tienen un mayor deseo de aprender y alcanzar” (Abdullah, Elias, Mahyuddin y Uli, 2004, p.110).

Con relación al párrafo anterior, es importante reconocer que este proceso de motivación empieza por el o la docente. Así pues, resulta necesario emplear recursos y/o estrategias pedagógicas que activen emocionalmente a los estudiantes, los motiven y los dispongan a un aprendizaje significativo y efectivo (Ariza-Hernández, 2017). De lo contrario, existen pocas probabilidades de lograr un aprendizaje eficaz, puesto que es la motivación la que activa las emociones y el deseo de aprender y ello, a su vez, impulsa el aprendizaje. Por consiguiente, “esta es la clave de considerar a las emociones como parte del aprendizaje, por lo cual la

educación emocional se constituye, por derecho propio, en una necesidad que va más allá del ámbito escolar” (García, 2012, p.18).

En definitiva, la motivación académica y, por tanto, las emociones intervienen de manera permanente en el aprendizaje y el rendimiento académico del alumnado. Razón por la cual es importante trabajar los procesos de motivación extrínseca e intrínseca y la autodeterminación desde los primeros niveles de escolaridad. Así mismo, resulta igual de importante y necesario promover y transferir estas habilidades fuera de las aulas.

- ***Influencia De La Educación Emocional En El Rendimiento Escolar***

Se entiende por rendimiento académico la medición de logros y capacidades que una persona adquiere o desarrolla como resultado de un proceso formativo en el que intervienen factores cognitivos y emocionales. Así, algunos de estos factores son la alfabetización emocional, el dominio afectivo, la autoevaluación y/o metacognición, la motivación académica y el manejo de la presión o equilibrio emocional (Ariza-Hernández, 2017; Preeti, 2013). Por tanto, resulta necesario atender las variables metacognitivas y de manejo emocional del alumnado para que estos tengan la posibilidad de lograr un mejor rendimiento.

Ahora bien, la relación existente entre las emociones y la metacognición se ve reflejada en las percepciones de eficacia y competencia que tienen los estudiantes sobre su propio desempeño escolar, las cuales construyen su autoconcepto académico. Así mismo, si un estudiante desarrolla la capacidad de identificar y evaluar sus fortalezas y debilidades, tendrá la oportunidad de reforzarlas y mejorar su rendimiento escolar. Así también, se ha evidenciado que la capacidad de autoeficacia y de autorregulación emocional guardan relación con el rendimiento académico de los estudiantes (Jiménez y López- Zafra, 2009; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, Preeti, 2013).

En lo referido al equilibrio emocional, Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte (2006) indican que la capacidad para manejar las emociones facilita el desempeño efectivo de los estudiantes, ya que se reducen las situaciones de conflicto y estrés. Ello se ve reflejado en la mejora de atención, concentración y memorización, lo cual, a su vez, repercute en los logros académicos. De modo que,

“emotional intelligence (EQ) plays an important role in students' academic performance above and beyond their cognitive ability²” (Abdullah, Elias, Mahyuddin y Uli, 2004, p. 106).

Ahora bien, para explicar el vínculo entre la capacidad de gestionar las emociones y el rendimiento escolar, Abdullah, Elias, Mahyuddin y Uli (2004) presentan el siguiente caso:

Take the example of a child who is too anxious to pass an examination to please his parents who have high expectations on him/her. He/she might become so nervous thinking about the consequences of failing his parents that he/she may lose focus to the tasks he/she is attending to. On the other hand, a child who suffers from "under-anxiety" is not anxious to learn and would not be concerned at his own failure or is not bothered whether he learns or not and he is unlikely to progress in school³ (p.106).

Entonces, como se ha visto, la metacognición y el equilibrio emocional son condicionantes del desempeño escolar. Así pues, un estudio pudo identificar que aquellos estudiantes que se catalogaron como depresivos tenían un rendimiento escolar inferior a aquellos alumnos que no presentaban ningún desequilibrio emocional. En base a ello, se puede afirmar que la inteligencia emocional de un estudiante permite predecir su rendimiento escolar, puesto que un alto desarrollo emocional permite que un alumno afronte aquellos problemas o situaciones de estrés que pudieran afectar su desempeño escolar y, además, favorece la práctica de conductas como el optimismo o la confianza en sus propias habilidades (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Jiménez y López- Zafra, 2009).

Recogiendo lo más importante del apartado, se ha visto que las emociones intervienen en los procesos cognitivos del aprendizaje, como la atención y la memoria, y en la activación del deseo de aprender de cada estudiante, el cual se ha denominado motivación académica. Añadido a esto, se ha descrito la inteligencia emocional como un predictor del rendimiento y de los logros personales de un estudiante. Por lo tanto, es importante promover espacios de bienestar que

² La inteligencia emocional juega un papel importante en el rendimiento académico de los estudiantes más allá de su capacidad cognitiva.

³ Tome el ejemplo de un niño que está demasiado ansioso por pasar un examen para complacer a sus padres que tienen altas expectativas sobre él / ella. Él / ella podría ponerse nervioso pensando en las consecuencias de fallarle a sus padres que él / ella podría perder el enfoque en las tareas a las que está asistiendo. Por otro lado, un niño que sufre de "falta de ansiedad" no está ansioso por aprender y no le preocupa su propio fracaso o no le preocupa si aprende o no y es poco probable que progrese en la escuela.

favorezcan la adquisición de competencias emocionales, ya que, si no se ofrece a los estudiantes la oportunidad de aprender a manejar sus emociones, el impacto se evidenciará en estados emocionales como la ansiedad, frustración o estrés, los cuales dificultarán su aprendizaje.

2.2. Educación Emocional Y El Comportamiento De Los Estudiantes

La educación emocional promueve que las y los estudiantes se conozcan y valoren así mismos y a los demás favoreciendo así las condiciones para un ambiente de respeto y bienestar. Por ello, orienta su labor a que estos aprendan a reconocer sus emociones y sepan “decidir qué conducta es la más apropiada a ser manejada según las circunstancias, de manera tal que las mismas contribuyan a una interacción social y personal constructiva, positiva, capaz de contribuir a la elevación de su calidad de vida” (García, 2012, p.18). Por lo tanto, los siguientes párrafos abordarán la relación que existe entre la educación emocional y el comportamiento del alumnado a partir de la prosocialidad, la convivencia escolar y la regulación emocional como prevención de situaciones de riesgo.

- ***Desarrollo De Los Comportamientos Prosociales A Partir De La Educación Emocional***

Un comportamiento prosocial es una acción que se orienta al beneficio de otras personas y que se realiza sin esperar algo a cambio. Por tanto, “la prosocialidad es un aspecto importante de la educación emocional, ya que el compromiso en la construcción de bienestar social es el principal proveedor de bienestar personal” (Bisquerra, 2016, p. 121). En ese sentido, la prosocialidad comprende aquellas conductas que se realizan en favor de otros sin la búsqueda de una retribución o compensación a cambio. Así, algunos ejemplos de comportamientos prosociales son la solidaridad, el compartir, la empatía, la cooperación, la escucha profunda y los gestos de ayuda.

Tabla 1

Comportamientos prosociales que favorece la educación emocional

Comportamientos prosociales	Descripción
Empatía	Evidencia aquellas conductas físicas o verbales, cuyo punto de partida es la comprensión cognitiva y emocional del otro como alegrarse por el logro de un amigo, interceder en contra de algún compañero que está siendo molestado, entre otros.
Solidaridad	Comprende aquellas conductas físicas o verbales que expresan apoyo hacia otras personas ayudándolas de manera voluntaria, como ayudar a un compañero en clase, donar algunos juguetes, etc.
Cooperación	Integra aquellas conductas y acciones en las que un individuo ofrece su ayuda a otro para lograr un objetivo común. Por ejemplo, cuando dos compañeros trabajan en equipo para terminar una tarea que de manera individual sería más complicada.
Escucha profunda	Engloba aquellas conductas y gestos faciales que expresan atención e interés, como mirar a quien habla, asentar con la cabeza, dejar de hacer otras cosas por escuchar a esa persona, etc.
Gestos de ayuda	Comprende las conductas físicas y verbales que un individuo realiza en favor de otros, como ayudar a levantar un objeto, explicar a un compañero algo que no entendió, entre otros.
Compartir	Abarca aquellas conductas físicas en las que una persona da parte de las cosas que tiene a otro como prestar sus juguetes o útiles escolares, dar parte de su lonchera a un compañero que no ha traído la suya, etc.

Fuente: Elaboración propia

Al respecto, Builes, Velásquez, Ospina, Osorio, Montoy y Caicedo (2015) sostienen que la empatía es el “punto de anclaje entre la Inteligencia Emocional y la Prosocialidad” (p.9). Además, el efecto de una capacidad empática sobre el comportamiento se hace evidente cuando un estudiante es capaz de identificar, sentir y comprender las emociones de sus compañeros/as. Ello se hace posible debido a que, mediante la educación emocional, los estudiantes aprenden primero a reconocer y manejar sus propias emociones y ello apertura la posibilidad de

entender el estado emocional de otra persona (Builes, Velásquez, Ospina, Osorio, Montoy y Caicedo, 2015; Del Rey y Ojeda, 2018).

Sobre lo mencionado, la empatía se caracteriza por ser uno de los comportamientos prosociales que favorece las relaciones interpersonales y que evidencia el compromiso social de la educación emocional. En tanto, Bisquerra (2016) sostiene que

La educación emocional debe tener un compromiso social muy sólido, orientado al bienestar social. En este sentido cobran importancia los valores. Ya hemos señalado que una educación emocional sin unos principios morales y unos valores podría suponer formar a delincuentes con alta inteligencia emocional. Para prevenir este efecto perverso es muy importante que la educación emocional y la educación en valores vayan siempre de la mano (p.123).

En torno a ello, se infiere que las emociones y los valores son factores condicionantes de la conducta humana que se trabajan desde la educación emocional y moral, respectivamente. Además, Builes, Velásquez, Ospina, Osorio, Montoy y Caicedo (2015) señalan que la dimensión emocional y moral tienden a conectarse desde los primeros ciclos de escolaridad, ya que desde “los 7 u 8 años el niño evoluciona hacia una moral autónoma en la cual la cooperación prevalece, abriendo las puertas del respeto hacia los compañeros, siendo consciente y sensible frente a las necesidades y derechos de los demás” (p.11).

Así mismo, se debe tener en cuenta que, para que una persona pueda poner en práctica los valores adquiridos socialmente, necesita involucrarse emocionalmente con ellos. Vale decir que los niños y las niñas adquieren una conducta moral mediante la experimentación de estados emocionales intensos, como el deseo de ser aceptado por los demás o el temor a ser castigados, los cuales aprenderán a ser regulados mediante la educación emocional (Bisquerra, 2011; Bisquerra, 2016).

- ***Influencia De La Educación Emocional En La Convivencia Escolar***

De acuerdo con Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte (2006) y Vásquez (2012), la convivencia escolar hace referencia al establecimiento de relaciones interpersonales entre compañeros y la construcción de vínculos afectivos entre un docente y sus estudiantes. En tanto, esta interacción social está mediada por el

estado emocional de los estudiantes y la forma de expresar su sentir. Por ello, lo que define si una relación es positiva o negativa es el modo en que un estudiante pone en práctica sus habilidades socioemocionales al interactuar con los demás.

En ese sentido, la educación emocional, mediante el desarrollo de competencias emocionales, favorece una convivencia escolar positiva. Esto se da debido a que las y los estudiantes aprenden a identificar sus emociones, a pensar en la repercusión de su actuar y a regular sus emociones. Por consiguiente, la educación emocional cumple un rol trascendental en la gestión emocional y en el comportamiento de una persona.

Por otro lado, se sabe que, en una convivencia, los individuos tienen distintas formas de pensar, actuar y expresarse. Estas diferencias, en ocasiones, son el punto de partida para desacuerdos, discusiones o conflictos (Biesta y Boqué, 2018). Sin embargo, el uso de estrategias de regulación y de gestión de conflictos favorecen el desarrollo de un clima escolar positivo. De modo que, “la IE funciona como un catalizador para el desarrollo del buen trato en las relaciones humanas o interpersonales que tienen su impacto en la coexistencia sana y pacífica” (Vásquez, 2012, p.42). Dicho de otro modo, la educación emocional se convierte en una vía que favorece los procesos de socialización escolar.

- ***Regulación Emocional Y Prevención De Comportamientos De Riesgo***

La regulación de las emociones es uno de los puntos clave de la educación emocional, debido a que, si bien las emociones son involuntarias y no pueden ser controladas, se puede “ejercer control sobre la conducta que se manifiesta” (Casassus, 2006, como se citó en García, 2012, p.3). Razón por la cual, la regulación contribuye a una convivencia positiva y a la reducción de comportamientos de riesgo como la violencia escolar. Así mismo, Petrides, Frederickson y Furham señalan que

Individuals with good social skills, who actively engage in emotion appraisal and regulation, are less likely to experience and externalize distress through antisocial behaviors. Conversely, individuals with poor social and emotional skills are more likely to feel withdrawn and excluded, which increases their likelihood of behaving in unconventional ways⁴ (2004, p. 289).

⁴ Las personas con buenas habilidades sociales, que participan activamente en la evaluación y regulación de las emociones, tienen menos probabilidades de experimentar y externalizar la angustia

Dentro de las conductas o situaciones de riesgo que se espera prevenir, mediante la educación emocional, se encuentran la violencia y el acoso escolar. Para ello, resulta indispensable trabajar con aquellas emociones de valencia negativa como la ira, la frustración y la impulsividad, las cuales generalmente suelen desencadenar estas situaciones de riesgo. En base a ello, Bisquerra (2016) afirma que “solamente el desarrollo de competencias para la regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia ya justificaría la educación emocional” (p.139).

En ese sentido, la regulación de la ira se convierte en una estrategia para prevenir situaciones de violencia. No obstante, no debe confundirse la regulación con la represión de emociones, puesto que lo que se pretende lograr, mediante la gestión emocional, es aprender a expresar las emociones de manera apropiada, sin violencia y pensando en el bienestar social (Bisquerra, 2005; Bisquerra, 2016; Bisquerra y García, 2018). Por el contrario, “conviene tener siempre presente que la ira nos ayuda a tomar conciencia de las injusticias. Ante éstas hay que reaccionar naturalmente con ira, pero esta expresión de la ira no debe de ninguna forma significar violencia” (Bisquerra, 2016, p.140).

Por otro lado, se entiende que un bajo desarrollo de la inteligencia emocional, expresado a través de la poca tolerancia a la frustración y un escaso control de la impulsividad, disminuye las probabilidades de bienestar individual y social. Este déficit de gestión emocional se ve reflejado mediante comportamientos de indisciplina escolar, agresión entre pares e incluso absentismo escolar (Bisquerra y García, 2018; Petrides, Frederickson y Furham, 2004).

Por consiguiente, Bisquerra (2016) y Del Rey y Ojeda (2018) indican la educación emocional tiene como uno de sus objetivos que las y los estudiantes tomen conciencia sobre la importancia de poner en práctica conductas apropiadas y que comprendan que estas permiten evitar situaciones de riesgo y violencia escolar que afectan tanto a quien agrede como a quien es víctima. En tanto, se apunta al desarrollo de competencias socioemocionales como la empatía, la

a través de comportamientos antisociales. Por el contrario, las personas con habilidades sociales y emocionales deficientes tienen más probabilidades de sentirse retraídas y excluidas, lo que aumenta su probabilidad de comportarse de manera anticonvencional.

regulación emocional, asertividad, entre otras. “Todo esto se pone la práctica a través de dramatización, role playing, juegos y las múltiples actividades propias de la educación emocional” (Bisquerra, 2016, p.143).

Recapitulando las ideas más importantes de este apartado, se ha visto que la educación de las emociones cumple un rol importante en el desarrollo es un clima escolar favorable y, por ende, a una convivencia que contribuye de manera positiva en la formación escolar. Así también, se ha constatado que la educación emocional favorece el desarrollo de comportamientos prosociales y, a su vez, promueve la regulación emocional como medio de prevención de situaciones de riesgo escolar. En definitiva, educar las emociones es uno de los caminos que favorece la formación de personas conscientes de su actuar y que, por tanto, gestionan positivamente sus emociones tanto en el ámbito escolar como fuera de este.

2.3. Educación Emocional En La Formación Ciudadana

El vínculo entre la educación emocional y la formación ciudadana radica en la búsqueda del bienestar social, el cual se evidencia en el actuar de los individuos pertenecientes a una sociedad a través de la toma decisiones y de los valores que ponen en práctica. En ese sentido, la educación emocional contribuye en el desarrollo de la capacidad de reconocimiento y comprensión del sentir de los demás en diversas situaciones, así como el diálogo y respeto mutuo entre los miembros de un grupo social. Por tanto, se espera que las y los estudiantes adquieran competencias socioemocionales que les permitan desenvolverse en distintos ámbitos sociales promoviendo una convivencia de respeto y valoración por el bienestar común.

- ***Implicancia De La Educación Emocional En El Desarrollo De Valores Ciudadanos***

De acuerdo con Buxarrais y Martínez (2009), la educación emocional cumple un rol en el desarrollo y la práctica de valores, puesto que las emociones y “los sentimientos nos ayudan en la construcción de nuestra propia biografía, a establecer un vínculo afectivo eficaz y, a la vez, nos permiten mantener una organización jerarquizada y flexible de nuestra matriz de valores” (p.269). Así también, el desarrollo de valores ciudadanos tiene como punto de partida el contexto cultural y

la valoración emocional que una persona le asigna a los eventos que ocurren en este. Por tanto, la práctica de competencias socioemocionales resulta necesaria en la formación ciudadana (Bisquerra, 2016; Buxarrais y Martínez, 2009).

Dentro de los valores que favorece la educación emocional, se encuentran el respeto, la justicia, la solidaridad, los cuales se dan como resultado de “la promoción de la sensibilidad, una de las dimensiones indispensables para la interiorización de valores” (Buxarrais y Martínez, 2009, p.268). Este proceso de interiorización y sensibilidad por el otro se da de manera paulatina iniciando con la identificación y el manejo de las propias emociones. Ello da apertura a la adquisición y al desarrollo de competencias que favorecen la comprensión y aceptación del sentir de los demás. Por consiguiente, Buxarrais y Martínez afirman que nuestra capacidad para entender el estado emocional del otro solo se alcanza “de forma completa mediante la educación de los sentimientos” (2009, p. 267).

Ahora bien, la práctica de estos valores y las habilidades socioemocionales se ven reflejados en la capacidad de una persona al gestionar sus emociones y regular su conducta en su interacción con los demás propiciando así una convivencia democrática. Por ejemplo,

comunicarse con sensibilidad con otras personas supone potenciar buenas relaciones interpersonales, facilitando la gestión de conflictos, discusiones, persuasión y negociación, elementos previos al desarrollo de la escucha activa, de una actitud dialógica y empática fundamental para actuar en contextos pluralistas y democráticos (Buxarrais y Martínez, 2009, p.269).

De modo que, el vínculo entre la educación emocional y la educación en valores se evidencia en la implicancia de las competencias socioemocionales, como la empatía y en el desarrollo de una sensibilidad moral. Mediante esta, se da oportunidad a las y los estudiantes de que, así como ellos se reconocen y aceptan sus propias emociones, también “somos reconocidos por los demás y valorados” (Buxarrais y Martínez, 2009, p.272). Debido a ello, Buxarrais y Martínez (2009) señalan que, “en este proceso, la educación de los sentimientos y el aprendizaje de competencias comunicacionales son clave y se convierten en objetivos educativos fundamentales” (p.270) y, por tanto, es indispensable atender el desarrollo emocional y de valores de una persona desde su formación inicial.

- ***Influencia De La Dimensión Afectiva En La Toma De Decisiones***

La influencia que ejerce la dimensión afectiva en la toma de decisiones se puede evidenciar desde dos perspectivas. Por un lado, McPhail (como se citó en Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods, 2007) explica que “emotions first filter incoming information to restrict the range of possibilities to be evaluated, and secondly focus our attention on particular aspects of the information that should be taken into account when decisions are being made⁵” (p.237). En ese sentido, desde el punto de vista cognitivo, las emociones que experimenta una persona al momento de tomar una decisión limitan la cantidad de información que esta capta del exterior, otorgándole mayor atención a aquellos estímulos con alta carga emocional.

Por otro lado, según Buxarrais y Martínez (2009) y Casassus (como se citó en García, 2012), las emociones actúan como elemento movilizador de la conducta de una persona y configuran su accionar. Por tanto, nuestra manera de actuar ante diversas circunstancias se relaciona con los sentimientos y emociones que esa situación nos genera. Así, “si tenemos miedo, tenemos ganas de huir; si tenemos ira, sentimos fuertes impulsos para atacar; si estamos tristes, tenemos ganas de llorar; si estamos alegres, reímos” (Bisquerra, 2016, p.38). Con ello, se hace referencia al vínculo emoción – acción.

Ahora bien, este vínculo está mediado por la capacidad que tiene una persona al saber o no gestionar sus emociones. Por ejemplo, un estudiante que ha aprendido a identificar sus emociones y sabe regularlas es capaz de “hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado” (Bisquerra, 2016, p.57).

Por el contrario, Elias y Weissberg (como se citó en Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods, 2007) señalan que “If children are not aware of their feelings, they will find it difficult to make reasoned decisions, control impulsive actions, or say

⁵ Las emociones primero filtran la información entrante para restringir el rango de posibilidades a evaluar, y en segundo lugar centran nuestra atención en aspectos particulares de la información que deben tenerse en cuenta cuando se toman decisiones.

what they really mean⁶” (p.244). Razón por la cual, desde la educación emocional, se pretende desarrollar el autoconocimiento, la asertividad y la responsabilidad al tomar decisiones de carácter personal y/o colectivo. Así también, al educar las emociones, se desarrolla la capacidad de las y los estudiantes de tomar conciencia sobre los efectos que sus decisiones conllevan y de cómo repercuten en su bienestar propio y en el de los demás.

- ***Repercusión De Educación Emocional En La Adaptación Social***

La educación emocional actúa como un medio de prevención de problemas sociales que van desde el estrés, la depresión o comportamientos impulsivos hasta la violencia, el consumo de drogas, entre otros. Por ejemplo, “Children who have difficulty regulating emotional reactions or impulsive behavior, because they are temperamentally over-reactive or lack emotional skills, are likely to experience difficulties in adapting to school, work, and social environments⁷” (Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006, p. 112). Debido a ello, la aplicación de la educación emocional se vuelve indispensable, ya que su práctica desde los primeros niveles de escolaridad reduce las probabilidades de que una persona atraviese por este tipo de situaciones.

Por otro lado, el vínculo entre la dimensión afectiva de una persona y su adaptación a diversos contextos sociales también se evidencia en su bienestar emocional, lo cual, según Bisquerra y García (2018), se entiende como

la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, psicológico, personal,) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Esto implica: adoptar una actitud favorable para contribuir al bienestar personal y social; aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad) (p.20).

Por tanto, se entiende que es necesario que una persona experimente el bienestar emocional para que pueda adaptarse a un contexto social de manera positiva y que ello contribuya al logro de una convivencia armónica con los demás.

⁶ Si los niños no son conscientes de sus sentimientos, les resultará difícil tomar decisiones razonadas, controlar acciones impulsivas o decir qué realmente quieren decir.

⁷ Los niños que tienen dificultades para regular las reacciones emocionales o el comportamiento impulsivo, debido a que reaccionan de manera temperamental o carecen de habilidades emocionales, es probable que experimenten dificultades para adaptarse a la escuela, el trabajo y los entornos sociales.

Para ello, es importante que, desde la escuela, los niños y las niñas aprendan a identificar qué situaciones les generan emociones positivas y les permiten experimentar bienestar y, por el contrario, qué eventos les generan emociones con carga negativa. No obstante,

No hay que confundir positivo con bueno y negativo con malo. Conviene dejar claro que las emociones son necesarias para la adaptación al contexto. No son buenas o malas. Se podría decir que todas son necesarias. El problema puede estar en lo que hacemos con las emociones, pero no en las emociones en sí mismas. Sin embargo, sí es cierto que unas nos aproximan al bienestar y otras no (Bisquerra, 2016, p.38).

En ese sentido, se asume la educación emocional como una necesidad social que, mediante la adquisición de competencias socioemocionales que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional y promueven niveles elevados de bienestar, facilita la adaptación de un individuo a su entorno y contribuye al logro de una convivencia positiva en distintos contextos sociales. Ello, a su vez, favorece el crecimiento y desarrollo de una sociedad consciente, responsable y democrática (Rodríguez, 2018; Vivas, 2003). De modo que, existe una relación de reciprocidad entre la inteligencia emocional y el desarrollo de una sociedad emocionalmente preparada, ya que la práctica de competencias emocionales en nuestra interacción social promueve un entorno de armonía y bienestar, y viceversa.

Resumiendo, este apartado aborda lo importante que es atender la dimensión emocional de una persona y cómo esta repercute en su formación como ciudadano que está en constante interacción social y que es parte de una sociedad. En torno a ello, se ha evidenciado el vínculo entre las emociones y el desarrollo de los valores de una persona, los cuales influyen en la toma de decisiones y en el efecto de estas tanto en el bienestar personal como en el social. De modo que, la educación emocional es un elemento relevante y necesario en la formación de ciudadanos que contribuyan al bien común.

3. Reflexiones Finales

A partir de los hallazgos sobre el objeto de estudio, el presente Estado del Arte da luces sobre la mirada actual que se tiene de la educación emocional. En primer lugar, esta se presenta como un proceso educativo que se orienta al desarrollo de competencias socioemocionales, cuya importancia extrapola el ámbito escolar debido a su presencia en las aulas favorece la prevención de problemas sociales como la depresión, la violencia o el consumo de drogas. De modo que, en la literatura analizada, la educación emocional aparece como un proceso necesario para el desarrollo de una persona, cuya responsabilidad en los primeros años de formación de una persona recae en las familias y el sistema educativo.

En cuanto a su importancia en la formación de estudiantes de primaria, los resultados de la investigación revelan que la ejecución de programas de educación emocional en las escuelas tiene un impacto positivo en el desarrollo integral del alumnado. Así pues, se evidenció que el procesamiento de los estímulos que recibe un estudiante está mediado por sus emociones. De modo que, este proceso impacta tanto en la atención y la memoria como en la motivación de los estudiantes por querer seguir aprendiendo, lo cual se ve reflejado en el rendimiento académico y en la capacidad de estos para regular su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, se identificó que la educación emocional tiene relación con el comportamiento de los estudiantes y con la prevención de situaciones de riesgo como el acoso escolar. Esto se da como resultado del desarrollo de conductas prosociales y la capacidad de regulación emocional por parte de los estudiantes, favoreciendo así una convivencia escolar positiva basada en relaciones de respeto por el sentir del otro. Así también, se constató el que el desarrollo de la dimensión afectiva está relacionado a una mejor toma de decisiones y a la adaptación social. Esta última se da como resultado del desarrollo de competencias socioemocionales y la búsqueda del bienestar propio y social. De modo que, se puede afirmar que la educación emocional está ligada a la formación ciudadana.

Ahora bien, en la literatura revisada, se encontraron vacíos de información respecto a la implementación de la educación emocional como eje transversal en la formación escolar y no únicamente como un programa de intervención temporal que

busca atender una problemática específica. Por lo tanto, en futuras investigaciones, sería importante analizar si una mayor duración de estos programas permiten un mayor impacto en los estudiantes.

Por consiguiente, esta investigación ha aportado a mi formación inicial como docente permitiéndome comprender la educación emocional como un proceso que no debería ser opcional al momento de ejercer mi práctica pedagógica, sino que esta debería ser el pilar que acompañe y oriente mi labor docente hacia el logro de los objetivos pedagógicos. De lo contrario, la interrogante sería qué tan relevantes serían los logros académicos, si un estudiante no aprende a adaptarse y enfrentar los retos de una sociedad estresada.



4. Referencias

- Abdullah, M., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2004). Emotional intelligence and academic assessment among Malaysian secondary students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 19 (3-4), 105-121.
<http://www.pjprnip.edu.pk/pjpr/index.php/pjpr/article/view/108/104>
- Arango, M. (2017). Inteligencia emocional en niños de Educación Primaria: programa de intervención [Tesis de Maestría, Universidad de Extremadura].
<http://dehesa.unex.es/handle/10662/6180>
- Ariza-Hernández, M. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y educadores*, 20(2), 193-210.
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v20n2/0123-1294-eded-20-02-00193.pdf>
- Barrios-Tao, H. y Peña, L. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Educación y Educadores*, 22(3), 487-509.
<https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.3.8>
- Biesta, G. y Boqué, M. (2018). ¿Qué tienen que ver las emociones con la participación en la escuela? *Revista Participación Educativa*, 5(8), 29-42.
https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:ae4fb830-1d35-4761-a552-784bbc5d9550/pe-n8_04art_biesta-boque.pdf
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),95-114.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclee de Brouwer. <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros Sant Joan de Déu.
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación Emocional*. Graó.
- Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista Participación Educativa*, 5(8), 13-28.
https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:9782177d-4a4c-45f4-bdbc-5de7384212c4/pe-n8_03art_bisquerra-garcia.pdf

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista Avances de Supervisión Educativa*, 16, 1-11. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Builes, I., Velásquez, C., Ospina, D., Osorio, M., Montoya, D. y Caicedo, E. (2015). Posible relación entre la inteligencia emocional y el comportamiento prosocial. <http://45.5.172.45/handle/10819/3633>
- Buxarrais, M. y Martínez, M. (2009). Educación en valores y educación emocional: propuestas para la acción pedagógica. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 10(2), 263-275. <https://www.redalyc.org/pdf/2010/201017352016.pdf>
- Cáceres, V. (2015). La influencia de las emociones sobre los procesos de atención y memoria [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14539/TFG-G1351.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Rey, R. y Ojeda, M. (2018). Claves para prevenir el acoso y el «ciberacoso»: la mejora de la convivencia y «ciberconvivencia» en los entornos escolares. *Revista Participación Educativa*, 5(8), 129-143. https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:fd989580-ccc6-4bc1-a8ea-dac9173238f7/pe-n8_11art_delrey.pdf
- 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(12), 97-116. <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:6b5bc679-e550-47d9-804e-e86b8f4b4603/re3320611443-pdf.pdf>
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Revista Participación Educativa*, 5(8), 105-128. https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:f0cea1f5-65a0-4909-9864-4e04341157e4/pe-n8_10art_garaigordobil.pdf
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Góralaska, R. (2020). Emotional Education Discourses: Between Developing Competences and Deepening Emotional (Co-) Understanding. *Qualitative Sociology Review*, 16(1), 110-125. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.16.1.08>
- Humphrey, N., Curran, A., Morris, E., Farrell, P., & Woods, K. (2007). Emotional intelligence and education: A critical review. *Educational Psychology*, 27(2), 235-254. <https://psycnet.apa.org/record/2007-04657-005>

- Jiménez, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
- Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3285>
- Molina, L. (2018). La educación emocional y el papel en la docencia. *Hekademos: revista educativa digital*, (25), 16-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6789668>
- Petrides, K., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, 36(2), 277-293. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.468.749&rep=rep1&type=pdf>
- Preeti, B. (2013). Role of Emotional Intelligence for Academic Achievement for Students. *Research Journal of Educational Sciences*. 1(2), 8-12. https://pdfs.semanticscholar.org/deca/f265f1fb1df8bf50f6a9d2147c2336b3c357.pdf?_ga=2.121081736.160894614.1592453912-788208303.1592453912
- Rodríguez, E. (2018). *Educando las emociones a través de un enfoque transversal* [Tesis de Maestría, Universitat De Les Illes Balears]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147110/tfm_2016-17_MFPR_err664_1094.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sala, J., y Abarca, M. (2001). La educación emocional en el currículum. *Teoría de la Educación*, 13(1), 209-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=283032>
- Sepúlveda, M., Mayorga, M. y Pascual, R. (2019). La educación emocional en la educación primaria: Un aprendizaje para la vida. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 27(94), 1-24. <https://doi.org/10.14507/epaa.27.4011>
- Trigoso, A. M. (2016). *Procesos psicosociales comunitarios en docentes de escuelas públicas y docentes PUCP a partir del Diplomado en Educación Socio Emocional para la convivencia escolar* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8060>
- Tyng, C., Amin, H., Saad, M., & Malik, A. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-22. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>

Vásquez, F. (2012). Buentrato. Su relación con la inteligencia emocional y la convivencia escolar. *Educación y humanismo*, 14(23), 37-46.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2227>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

