

TITULO:

***“Influencia de las emociones en el proceso de aprendizaje dentro del aula escolar”***

PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN

AUTOR:

***ROCIO CRUZ SOTELO***

***C.C.T. 15EJN4004E ZONA ESCOLAR J123***

Chalco, Estado de México, Mayo 2020

## Índice

### Contenido

|  |    |
|--|----|
| Presentación General .....                                       | 4  |
| Abstract .....   | 7  |
| Justificación .....  | 10 |
| Objetivos .....  | 12 |
| Metodología .....  | 13 |
| Capítulo 1- antecedentes históricos de las emociones.....        | 15 |
| 1.1 precursores de las emociones en la filosofía occidental..... | 15 |
| 1.2 teorías de las emociones .....                               | 18 |
| 1.2.1 Teorías cognitivas.....                                    | 18 |
| Teoría de schachter y Singer .....                               | 19 |
| Modelo de Lazarus .....  | 19 |
| 1.2.2 Teoría psicofisiológica .....                              | 20 |
| 1.2.3 Teoría neurológica.....                                    | 21 |
| 1.2.4 Teoría expresiva .....                                     | 22 |
| Capítulo 2- Las emociones .....                                  | 24 |
| 2.1 Emociones básicas.....                                       | 28 |
| Enojo/ira:.....  | 29 |
| Alegría: .....   | 30 |
| Miedo .....  | 30 |
| Sorpresa.....  | 30 |
| Tristeza:.....   | 31 |
| 2.2 Emociones negativas y positivas .....                        | 31 |
| 2.2.1 Emociones positivas .....                                  | 32 |
| 2.2.2 Emociones negativas .....                                  | 33 |
| Capítulo 3. Las emociones dentro del salón de clases .....       | 34 |
| 3.1 La importancia del ambiente dentro del aula .....            | 35 |
| 3.2 Inteligencia emocional.....                                  | 38 |
| 1- percepción, evaluación y expresión de emociones.....          | 41 |
| 2- asimilación o facilitación emocional.....                     | 41 |

|  |    |
|--|----|
| 3- comprensión y análisis de las emociones.....                                    | 41 |
| 4- regulación emocional.....   | 41 |
| 3.3 La educación emocional .....   | 41 |
| 3.4 Objetivos de la educación emocional .....                                      | 42 |
| 3.5 Los contenidos de la educación emocional .....                                 | 45 |
| 3.6 La educación emocional desde la pedagogía. ....                                | 46 |
| 3.7 Emoción Y Cognición .....  | 46 |
| 3.8 Memoria.....   | 50 |
| 3.9 El papel del docente. ....   | 52 |
| 3.10 Educación socioemocional en educación básica (plan y programas vigente) ..... | 55 |
| Trabajos citados y Bibliografías.....  | 58 |

## Presentación General

A lo largo de la historia las emociones han sido una parte importante dentro del área de investigación en torno a la cognición. Representan en la actualidad uno de los conceptos más estudiados debido a la poca importancia que se le había dado en el campo educativo.

Algunos filósofos consideraban que las emociones eran fenómenos de ignorancia, pues no permitían que el hombre actuara mediante la razón y que estas se presentaran solo mediante situaciones difíciles. Algunos otros mencionan que será de suma importancia dentro de la sociedad, para desarrollar ciertas habilidades que aportaran a la sana convivencia. Entre muchas otras posturas.

A pesar de que muchos historiadores han escrito libros, se publiquen artículos referentes a la historia de las emociones, Peter Burke duda de la existencia de una historia de las emociones, y es que aún no hay una historia como tal, pues considera que no se ha desarrollado ninguna disciplina con todo lo que este tema conlleva y que no se ha hecho un esfuerzo por definir de manera exacta, este término, expone que la gran mayoría de los textos contienen información más o menos popular.

Se puede observar que con el paso del tiempo las emociones han ido cambiando. “Joanna Bourke, ha examinado la evolución de las causas del miedo” (Plamper, 2014), dejando el ejemplo de los norteamericanos, a quienes enterraban vivos antes de la primera guerra mundial, en ese tiempo, el ser enterrados los aterraba.

Podemos intuir que las causas de cualquier emoción dependerán del tiempo y las experiencias, es más que real que en la actualidad los miedos son a causa de situaciones totalmente diferentes.

Hasta hace poco tiempo se consideró que las emociones deberían ir de la mano en el proceso de aprendizaje, pues ayudara a obtener mayor conocimiento mediante las experiencias, tomando en cuenta la memoria, la conciencia y la capacidad de controlar y evaluar los sucesos vividos.

Una de las teorías más cercanas a este postulado es la teoría cognitiva, la cual evalúa las situaciones de acuerdo a su percepción dándole un lugar a cada emoción basándose en la etiqueta que a esta se le haya otorgado (negativa o positiva) sin importar cuál sea el caso, es importante saber que cada una de ellas cumple con una función extraordinaria dentro de la vida de cada persona.

En distintas ocasiones cuando se menciona la palabra emoción se cree que hablamos de una sensación positiva, de algo que te causa felicidad, agrado. Pero la realidad es que una emoción puede ser tanto positiva como negativa. Se puede decir “estoy emocionado” cuando hay enojo, asco o tristeza. Por ello es importante saber el significado de esta palabra tan amplia.

La palabra “emoción”, proviene del vocablo latín que quiere decir “impulso que te lleva a la acción”.

Todo ser humano está expuesto a estas situaciones sin buscarlas, sin elegir las, pero beneficiándose al momento de aprender con las experiencias que traiga consigo. Las emociones son las responsables de que podamos recordar alguna situación aprendida y el aprendizaje dependerá de cómo percibe cada persona la situación vivida; tenemos que, si la emoción fue agradable, entonces se recordará con alegría deseando volver a vivir lo antes experimentado, por el contrario, si resulta ser negativo hará que la persona huya y evite esa experiencia a toda costa.

Al momento de que el sujeto se apropia de un conocimiento, la información se procesa por el sistema límbico, lo que provoca que las funciones cognitivas se relacionen con las emociones. De este modo el proceso cognitivo crea un significado que se convertirá en aprendizaje significativo.

Por otro lado, un factor que también deberá ser tomado en cuenta es el ambiente que se crea dentro del aula, sin dejar atrás el papel que el docente desempeña ante estas situaciones.

## **Abstract**

Throughout history, emotions have been an important part of the area of research around cognition. Currently represent one of the most studied concepts due to the lack of importance that had been given in the educational field.

Some philosophers considered that the emotions were phenomena of ignorance, because they did not allow that the man acted by means of the reason and that these appeared only by means of difficult situations. Some others mention that it will be of great importance within society, to develop certain skills that will contribute to a healthy coexistence. Among many other positions.

Despite the fact that many historians have written books, published articles referring to the history of emotions, Peter Burke doubts the existence of a history of emotions, and that there is not yet a history as such, since he considers that it is not has developed no discipline with all that this topic entails and that no effort has been made to define this exact term, states that the vast majority of texts contain more or less popular information.

It can be seen that with the passage of time, emotions have been changing. "Joanna Bourke, has examined the evolution of the causes of fear" (Plamper, 2014), leaving the example of the Americans, who were buried alive before the First World War, at that time, being buried terrified them.

We can intuit that the causes of any emotion will depend on time and experiences, it is more than real that currently fears are caused by totally different situations.

Until recently it was considered that emotions should go hand in hand in the learning process, as it will help to obtain greater knowledge through experiences, taking into account memory, awareness and the ability to control and evaluate the events experienced.

One of the theories closest to this postulate is cognitive theory, which evaluates situations according to their perception giving a place to each emotion based on the label that has been granted (negative or positive) no matter what. In this case, it is important to know that each of them fulfills an extraordinary function within the life of each person.

On several occasions when the word emotion is mentioned, it is believed that we are talking about a positive sensation, something that causes happiness, pleasure. But the reality is that an emotion can be both positive and negative. You can say "I'm excited" when there is anger, disgust or sadness. Therefore, it is important to know the meaning of this broad word.

The word "emotion" comes from the Latin word that means "impulse that takes you to action".

Every human being is exposed to these situations without looking for them, without choosing them but benefiting when learning with the experiences that he brings. Emotions are responsible for remembering a situation learned and learning will depend on how each person perceives the situation experienced; we have that, if the emotion was pleasant, then it will be remembered with joy, wishing to relive what was experienced before, on the contrary, if it turns out to be negative, it will make the person flee and avoid that experience at all costs.



At the moment that the subject appropriates a knowledge, the information is processed by the limbic system, which causes the cognitive functions to be related to the emotions. In this way the cognitive process creates a meaning that will become meaningful learning.

On the other hand, a factor that should also be taken into account is the environment that is created within the classroom, without leaving behind the role that the teacher plays in these situations.

## **Justificación**

A lo largo de la historia las emociones han sido una parte importante dentro del área de investigación en torno a la cognición, Pues se ha comprobado que las causas de los procesos de aprendizaje fundamentalmente son lo cognitivo y lo emocional.

Al momento de que el sujeto se apropia de un conocimiento, la información se procesa por el sistema límbico, lo que provoca que las funciones cognitivas se relacionen con las emociones. Así el proceso cognitivo crea un significado que se convertirá en aprendizaje significativo.

Generalmente el modelo educativo ignora los procesos emocionales como factores importantes dentro del aprendizaje, por esta razón se propone inculcar una transformación en el ámbito educacional, apoyado de la sociedad al darle el valor que merece a las emociones como elemento fundamental del proceso de aprendizaje.

De este modo se pretende estimular al estudiante a alcanzar aprendizajes funcionales tanto para la vida profesional como personal. Impulsaremos al alumno a entusiasmarse con el conocimiento mediante ambientes agradables, en donde el profesor tenga como tarea guiarlos en el proceso, incitándolo a adquirir nuevas habilidades cognitivas y emocionales.

(García J. Á., 2012) Debemos tener claro que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección. Esta es la clave de considerar a las emociones como parte del aprendizaje, por lo cual la educación emocional se constituye.

Hasta hace poco se pensaba que el área socioemocional correspondía más al ámbito familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinaba la vivencia y la expresión emocional, no se consideraba que las dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita.

Las investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje. Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en primera persona y en los demás, conociendo sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más afectiva, autorregulada, autónoma y más segura.

## Problemática y Objetivos

### Problemática:

- Se le a dado un valor muy bajo a las emociones en el ámbito escolar dando por hecho que este ámbito es exclusivo de las familias, sin tomar en cuenta lo importante que es identificar las emociones en los estudiantes que obstaculizan su aprendizaje, pero también las que favorecen.
- Poco conocimiento del docente sobre la importancia de las emociones en el desarrollo de habilidades y competencias.

### Objetivo General:

- Conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y aprendizaje humano dentro de un salón de clases, comprendiendo que no solo influyen de manera negativa sino que también influyen para obtener un mejor aprendizaje.

### Objetivos Específicos:

- Conocer cada una de las posturas de los filósofos occidentales, comprendiendo como se han desarrollado todas aquellas teorías que hablan acerca de las emociones.
- Usar las emociones adecuadamente, para obtener un aprendizaje de calidad.
- Diferenciar entre emociones positivas y negativas.
- Formar adecuadamente un ambiente escolar.
- Concientizar a profesores, en cuanto al papel que deben cumplir dentro del proceso y el valor que presentan las emociones para el aprendizaje de los alumnos.

## **Metodología**

(Chong de la Cruz, 2007) La investigación documental es el estudio de los documentos que se derivan del proceso de la investigación científica y permite referir y citar investigaciones realizadas en otras partes del mundo que aporten información a la investigación para la cual fueron consultados.

El siguiente trabajo de investigación se realizó tomando como base la investigación documental, la cual aborda un objeto de estudio a través de documentos escritos como referencias de apoyo, los cuales se pueden reutilizar para la elaboración de nuevos conocimientos dentro del campo de estudio en cuestión.

Realizar este tipo de investigación implicó buscar diversas fuentes de información científica, recolectando adecuadamente cada una de ellas, tomando preferentemente fuentes directas para así evitar interpretaciones incorrectas. Al utilizar información de alguno de los documentos elegidos se debe colocar la bibliografía dentro de esta investigación, creando un repertorio de libros y documentos que fueron utilizados para la realización de este documento.

Dentro de esta recolección de información se encuentran distintas fichas, como la ficha de trabajo, la cual contiene información extraída de otro material, es decir se transfiere

el contenido de un material antes publicado al documento que se está realizando. La información acerca de estos archivos citados aparecerá al final del trabajo como “referencias” ordenadas alfabéticamente de acuerdo al nombre de cada autor.

## **Capítulo 1- antecedentes históricos de las emociones.**

### **1.1 precursores de las emociones en la filosofía occidental.**

Desde diferentes puntos de vista, las emociones han sido un campo de estudio para distintos filósofos y psicólogos occidentales, han llevado a cabo el legado de la investigación acerca de este tema. A continuación, se presenta la aportación de cada uno de los máximos exponentes del pensamiento occidental.

Comenzaremos hablando sobre Platón y Aristóteles quienes postulaban que las emociones era una afección que venía y del alma causando placer o dolor, aseguraban que no tenían ninguna función y por tanto no asignaban significado alguno para ellas. Consideraban que las emociones perturban el ánimo y no permitían que el ser humano actuara mediante la razón y por ende eran consideradas como fenómenos de ignorancia que traen consigo opiniones vacías, sin sentido. Despreciando la posibilidad de que sirvieran para obtener algún tipo de conocimiento mediante ellas. Se creía que el ser humano era inteligente solo si aprendía mediante la razón, contemplando a las emociones como una enfermedad crónica.

Por otro lado Telesio durante la edad moderna defiende el planteamiento funcionalista planteando que el ser humano estaba compuesto por dos partes: el cuerpo y el alma y esta última estaba dividida en otras dos dimensiones: el bien y el mal, se refería “al

bien” a todo lo que causaba placer y por el contrario “el mal” era todo aquello que producía dolor.

Exponía que las emociones se presentaban a través de situaciones difíciles y era ahí en donde el cuerpo y el alma se encontraban. Pues el cuerpo no podía proteger el alma de los acontecimientos a pesar de que esta estaba dentro de él; entonces el alma busca la manera de protegerse y reponerse de estos estados regresando a la normalidad mediante las fuerzas adquiridas al percibir y atender otras cosas.

Se dice que el hombre es un ser social por naturaleza y no solo para convivencia sino también porque se necesita de los demás para satisfacer las necesidades propias. Telesio lleva estas relaciones a la determinación de un grupo de emociones en donde se encuentra el temor, el dolor, el placer, las satisfacciones inherentes al comportamiento recíproco de los hombres, a esta categoría le llamo emociones sociales.

Hobbes planteando algo similar a Telesio expresaba que “Las Emociones constituye una de las cuatro facultades humanas fundamentales junto a la fuerza física, la experiencia y la razón.” (Casado & Colomo, 2016) Menciona que las emociones controlan la conducta del hombre ya que las sensaciones positivas aquellas que causan placer, deleite fortalece la vitalidad mientras que las negativas quienes causan disgusto la obstaculizan.

Otro de los filósofos que aportó en esta historia fue David Hume quien dice que la cultura juega un papel importante en el principio de las emociones y definía emoción como: (Casado & Colomo, 2016) Tipo de sensación caracterizada por la agitación física (impresión), derivadas ya sea por el dolor o por el placer causados por acontecimientos presentes y directos; otras se producirán de manera indirecta con la presencia de ciertas creencias sobre el objeto que las causa.



Descartes aboga que las emociones funcionan para hacer un cuerpo perfecto y resistente mediante el alma, para ello tiene dos emociones fundamentales: la tristeza quien se va a encargar de decirle al cuerpo que cosas le hacen daño y así tratara de evitarlas, por otro lado la alegría hará que el cuerpo quiera cuidar todo aquello que le hizo bien y conservarlo. Cree que existen seis emociones primarias: amor, odio, deseo, alegría, tristeza y asombro, a esta última la separa un poco de todas las demás pues considera que es la única que no trae consigo el bien pero tampoco el mal, sino que, trae conocimiento.

Por su parte, Freud, S., expresa que las “emociones son el resultado de sucesos traumáticos, que son parte del bagaje heredado, inconsciente y reprimido” (Torres, Domínguez, & García, 2010).

Leibniz piensa que las emociones representando la imperfección del alma.

Kant considera que las emociones tienen bastante importancia ya que algunas de ellas favorecen la salud y por otra parte ayudan al sujeto a permanecer o alejarse de la situación en la que está.

Hegel expone que las emociones se presentan por accidente Determinando una acción por un corto tiempo, o como algo ficticio que se encontrara solamente en la razón.

Para Sartre las emociones ayudaran a aprender de una situación difícil, descartaba la idea de que las emociones se dieran por accidente asegurando que era una manera de conocer la existencia de la conciencia y así aprender del mundo.

“Desde otra perspectiva, filósofos del Romanticismo alemán como Friedrich Scheler y Johan Goethe e ilustrados como Jean-Jacques Rousseau destacaron la importancia de la educación sentimental como un conocimiento mediante el cual se puede acceder a través de lo sensible.” (Bolaños, 2015)

## **1.2 teorías de las emociones**

### **1.2.1 Teorías cognitivas**

(Lamas, 2014) El cognitivismo es la posición psicológica que, junto con el conductismo, ha producido el cambio meta teórico más importante en la psicología del siglo XX (...) congrega a investigadores de disciplinas diversas interesados en comprender la mente humana como un proceso activo, intencional, que atribuye significados en sus intercambios con el mundo.

Las teorías cognitivas estudian la importancia que cada ser humano le da a una emoción presentada mediante un acto o situación y las sensaciones corporales que representa la persona mediante la misma. Tomará en cuenta contenidos subjetivos encontrados dentro de una reacción emocional y valorará la situación (si pudiera ser amenazante o no así como la habilidad para afrontar la situación). La conducta corporal es consecuencia de la importancia o el valor que le da el sujeto a la situación emocional.

Es decir, las teorías cognitivas de la emoción, por un lado, evaluarán las situaciones y colocarán etiquetas a cada una de ellas de acuerdo a su percepción situándose entre el estímulo o la respuesta y, por otro lado, estudian las representaciones cognitivas y afectivas

las cuales se presentaran en la relación emocional. Así estas teorías distinguen entre procesos cognitivos y contenidos cognitivos.

## **Teoría de Schachter y Singer**

Según esta teoría las emociones se crean por dos factores: excitación fisiológica e interpretación cognitiva de los estímulos de la situación. La persona al sentir la excitación busca una razón a esta, dándole el significado a algún factor ambiental, este debe aparecer antes de la activación fisiológica ya que si apareciera después la emoción se le atribuiría a cualquier situación presentada en ese momento. La intensidad de la emoción va a depender de cuanta excitación existe y el tipo de emoción que determina dependiendo la situación que se viva.

## **Modelo de Lazarus**

Para Lazarus los valores, creencias, compromisos y objetivos son una parte importante y necesaria para la presencia de las emociones y la activación del cerebro, expone que los procesos cognitivos vinculan a los sujetos con el medio, con el fin de otorgar bienestar propio. Considera que las emociones y la cognición difícilmente se separan.

El pensamiento, los cambios físicos y la acción, se consideran que son los tres componentes que al darse en conjunto traerá como resultado una emoción. Y que la emoción junto con la cognición está estrictamente fusionada.

Como se menciona en el texto (Guerrero, 2018) Richard Lazarus, expone que un factor importante en las emociones es la cognición- es decir las habilidades procesos mentales relacionados con el conocimiento, como atención, memoria, juicio, razonamiento y toma de decisiones- que nos permite interpretar los acontecimientos de manera consciente o inconsciente y decidir cómo reaccionar.

### Modelo de Lang

Según los modelos de la imaginación, el conocimiento puede ser expresado de una manera abstracta, de aquí que una emoción es creada mediante imágenes. Lang considera que las emociones están dentro de la memoria otorgando información sobre la situación, respuesta y significado que se le otorgara a cada emoción.

Este modelo da a conocer el procesamiento de imágenes quienes llevan información al cerebro lo que define la respuesta del organismo, creando las emociones. Las imágenes serán construidas de acuerdo a las experiencias y situaciones ya conocidas.

### **1.2.2 Teoría psicofisiológica**

Dentro de esta teoría se observa cómo es que el hipocampo se relaciona con el procesamiento de la información y la memoria.

Lo que sugiere la existencia de una estructura cerebral especialmente adaptada para mediar las interacciones entre emoción y cognición. Izard hipotiza que el hipocampo está encargado de la emoción de interés, que juega un papel importante en su teoría. En efecto,

la emoción de interés constituye la base motivacional de la atención selectiva, un proceso que es básico para el aprendizaje y la memoria.

James en 1884 en su artículo “¿Qué es la emoción?” Menciona que la experiencia emocional es el resultado de todos aquellos cambios corporales provocando una sensación llamada emoción.

Hace mención de tres elementos que constituyen la emoción: situación, reacción emocional y experiencia afectiva. Si a alguna emoción le quitáramos sus sensaciones emocionales dejaría de ser un estado emocional y se volvería un simple estado cognitivo. Menciona dos tipos de emociones: las intensas y las delicadas. Insiste en que las emociones deben ser estudiadas como procesos y no como contenidos ya que los contenidos son cambiantes.

Cada una de las emociones se va a caracterizar por un conjunto de patrones corporales propios y cada persona los demostrará de forma diferente.

### **1.2.3 Teoría neurológica**

Tras algunas aportaciones de neurólogos como Joseph Le Doux y Antonio Damasio se considera que el cerebro es el que conducirá el pensamiento consciente en donde se originaran las emociones. Le Doux menciona que las emociones aparecen mediante un proceso cerebral consciente que capta y produce la función determinada. ” Las emociones conscientes se darían en aquellas especies animales que poseen consciencia.” (Belmonte, 2007)

(García J. , 2009) En las ciencias cognitivas el cerebro se concibe como un sistema para el trabajo con la información, cuya fuente principal se encuentra en los órganos sensoriales. Sin embargo, por el estudio de los procesos de la visión se ha llegado a la conclusión sorprendente de que la mente, a partir del primer momento perceptivo ocular, procede en todas las fases y niveles de operación mediante destrucción sistemática y selectiva de información, hasta llegar a los subsistemas encargados de la recepción de los mensajes visuales en el lóbulo occipital.

Otra teoría muy similar a las anteriores es la de Cannon quien expone que los cambios corporales cumplirán una importante función al preparar el organismo para actuar ante situaciones de riesgo o emergencia. El sistema nervioso autónomo activará la energía mediante su conducto simpático mientras que el parasimpático ayudará a relajar y controlar esta energía.

#### **1.2.4 Teoría expresiva**

La expresión facial juega un papel importante en la formación de la experiencia subjetiva emocional. Existen dos conexiones entre los músculos faciales y determinadas estructuras cerebrales. Una de ellas sirve para transmitir impulsos cerebrales a los músculos de la cara, provocando determinadas expresiones faciales genéticamente determinadas. La otra se encarga de informar retroactivamente al cerebro acerca de la tensión muscular facial. La información retroactiva de los músculos faciales se procesa en el cerebro, dando lugar a la experiencia emocional.

Puesto que las distintas expresiones faciales se diferencian entre sí, la retroinformación de los músculos faciales da lugar a expresiones emocionales cualitativamente distintas.

El resto de la musculatura y las vísceras poseen sólo un valor secundario, desempeñando tan sólo un papel en cuanto a la intensidad de la emoción y su mantenimiento. Pero la cualidad de la emoción está determinada por el feedback de los músculos faciales.

(Mestas, Gordillo, Pérez, Lozano, López, & Arana, 2013) Esto supuso un punto de partida en el estudio sistemático de la expresión facial, dando valor funcional a los diferentes músculos faciales que, como unidades de acción, podrían ser utilizados para clasificar las diferentes emociones. Ésta es precisamente la función del sistema de codificación de la acción facial; determinar qué acciones musculares están relacionadas con los distintos tipos de emociones. Diferentes instrumentos de animación permiten modificar la dinámica de la expresión facial y controlar otras claves perceptuales, como los movimientos y posición de la cabeza, o la fisionomía del rostro, con objeto de estudiar su influencia sobre los juicios acerca de las emociones subyacentes. Finalmente, diversas investigaciones han puesto también de relieve el papel esencial que puede jugar el contexto en la interpretación de las expresiones faciales.

Evolucionista: Darwin

En 1872 Darwin publicó un libro titulado *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. En donde habla acerca de las posturas faciales de los animales, dándose cuenta que las emociones no solo se dan en el hombre sino también en otras especies menos evolucionadas. Sin embargo logra notar que entre mayor sea su desarrollo mejor será su forma de expresarse.

Considera que no es necesaria que las expresiones sean aprendidas puesto que un niño invidente desde el nacimiento logra sonreír sin haber podido observar antes este acontecimiento

## Capítulo 2- Las emociones

La palabra emoción, tomando en cuenta que su significado proviene del latín <emotio-onis> que quiere decir impulso que induce a la acción, o bien, mover- poner en movimiento. Podríamos decir que es un tipo de sensación transitoria pero presente en la vida de todo ser humano, traerá consigo una agitación física a causa del placer o bien por el dolor, derivados de uno o varios acontecimientos presentados directamente. Esto quiere decir que las emociones serán las respuestas a estímulos significativos. Las emociones son mecanismos transitorios que se activan cuando el organismo detecta alguna amenaza, los cuales ayudan a reaccionar con rapidez ante una situación que llega de forma imprevista. “Tienen un componente motivacional. Nos llevan a actuar y tal acción puede ser primitiva, automática, como sucede con muchos animales, sobre todo si se trata de una amenaza o peligro inmediatos.” (Romero, 2015)

Como se cita en (Bericat, 2012) Denzin define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (pág. 1)

Según Goleman considera que las emociones son guías que llevan al individuo a enfrentar la vida cotidiana y actuar de forma acelerada ante situaciones inesperadas. Afirma que son impulsos que nos llevan a actuar.

Las emociones dependerán de lo que es importante para la persona que la experimenta y traen consigo manifestaciones automáticas que podrían o no verse a simple



vista, por ejemplo; las expresiones faciales, y aunque no siempre se tiene conciencia de las consecuencias algunas veces pueden ser modificables.

Los seres humanos estamos expuestos a experimentar estas experiencias en cualquier momento, pues es una forma de supervivencia y bienestar psicológico, son innatas y únicas, lo que quiere decir que cuando se presenten lo harán de forma distinta por tanto cada persona lo vive de manera particular. “los científicos han descubierto que el 80 por ciento de nuestro comportamiento diario es resultado de “corazonadas” o intuiciones, y que incluso las acciones más razonadas, como las vinculadas con el dinero, dependen en gran medida de los impulsos emocionales.” (Criou, 2012)

Como se cita en el texto (Dávila, Borrachero, Cañada, Martínez, & Sánchez, 2015)

Bisquerra argumentando que una emoción es una reacción a las informaciones que una persona recibe de sus relaciones con el entorno y cuya intensidad depende de las evaluaciones subjetivas que se realizan sobre ellas, afectando a nuestro propio bienestar. Dichas evaluaciones subjetivas estarían influenciadas por los conocimientos previos y las creencias que poseemos.

“las emociones son un lenguaje en sí mismas, a través del cual se puede facilitar o entorpecer la transmisión de conocimientos”. (Sanz, 2012)

Se puede decir que las emociones son la respuesta que nos lleva a realizar determinada acción y se componen de tres formas: neurofisiológico, conductual, cognitivo. Los cuales a continuación mencionaremos.

## Componentes neurofisiológicos

Son respuestas involuntarias que la persona no controla, por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardíaca, hay sudoración, la respiración se acelera, los músculos se tensan, la pupila se dilata, se produce segregación de adrenalina etc. Estas actividades inconscientes se presentan a causa de que el sistema nervioso simpático se activa. El sistema simpático es una de las dos partes que componen el sistema nervioso autónomo, el cual comienza en la médula espinal viajando a distintas partes del cuerpo, preparándolo ante situaciones de alerta asociadas con la lucha ante el peligro.

Como se cita en (Boeree, 2018)

Uno de sus efectos más importantes es provocar que las glándulas adrenales liberen epinefrina (adrenalina) en el torrente sanguíneo. La epinefrina es una poderosa hormona que causa que varias partes del cuerpo respondan de la misma forma que el sistema nervioso simpático. Una vez en el torrente sanguíneo, tarda un poco en parar sus efectos. ¡Esta es la razón de que, cuando estás enfadado, algunas veces tardes un poco antes de que te calmes de nuevo! (pág. 2)

También estimulara al hígado para dejar salir glucosa en la sangre y aumentara el metabolismo de las células.

“El sistema nervioso parasimpático es la segunda parte del sistema nervioso autonómico; este se activa durante el tiempo de digestión y el descanso. Tiene sus raíces en el tronco cerebral y en la médula espinal de la espalda baja”. (Boeree, 2018) Su función es estimular los procesos digestivos y la defecación. Reducirá la frecuencia cardíaca y respiratoria así como la presión arterial mediante la relajación y el descanso.

Traerá de vuelta al cuerpo desde la situación de emergencia a la que lo llevó el sistema nervioso simpático y conservará la energía.

Podemos notar que estas dos partes que componen el sistema límbico funcionan una en contraste de la otra pero ambas tienen la misma importancia ya que ellas ayudarán a regular de alguna manera nuestras sensaciones.

### El componente conductual o expresivo

Como su nombre lo dice serán aquellas acciones externas que se presentan ante alguna emoción como: los gestos que se reflejan en nuestro rostro, entonación de la voz, movimientos corporales, sonidos entre otras cosas.

Este segundo componente estará bajo la influencia de factores socioculturales ya que su entorno ayudará a modelar las expresiones emocionales. También son ellos quienes permitirán o bien evitarán la expresión emocional de acuerdo a cada regla social.” Buck, Miller y Caul dicen que la expresión emocional es innata, pero puede ser alterada por la experiencia y el aprendizaje.” (Palmero, 2018)

### Componente cognitivo- experiencial

Por último hablaremos del componente cognitivo- experiencial que trae consigo dos aspectos importantes de la emoción.

(Fragozo, 2015) Es la habilidad más básica y se refiere a la certeza con la que las personas pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y otras personas. Incluye el registro, la atención y la identificación de los mensajes emocionales, su manifestación se observa en expresiones faciales, movimientos corporales, posturas, tonos de voz, etcétera.

La forma experiencial permite experimentar de forma propia todas las emociones que se viven en el día a día, relacionada con la vivencia afectiva, mediante este aspecto el sujeto calificara la situación como agradables o desagradables. Mientras que el aspecto cognitivo se encargara de reconocer de forma consciente la etiqueta que se le pondrá a estas sensaciones, por ejemplo “me siento enojado”, “estoy triste”, etc.

Si bien se puede decir que cuando el sujeto procesa la situación emotiva estará realizando la actividad cognitiva dando como resultado una experiencia emocional

## **2.1 Emociones básicas**

Son consideradas respuestas universales, fundamentalmente fisiológicas, evolutivamente relevantes y biológica y neurológicamente innatas. Se cree que las emociones básicas contienen una carga genética considerable, ya que sus respuestas se presentan con pre organización y aún que pudieran modificarse, la respuesta dará el mismo resultado.

En conclusión podemos decir que les llaman emociones básicas a todas aquellas emociones innatas, las que se pueden notar a través de expresiones faciales, se dice que estas emociones son universales pues no dependerán de ninguna cultura, tampoco de la

personalidad de cada ser humano, no hay necesidad de aprenderlas y un claro ejemplo son las personas invidentes desde nacimiento que pueden expresar estas emociones con significados diferentes pero la expresión facial será la misma ríen, lloran, se enojan, etc., sin antes haber observado las características faciales de cada sensación.

Por su parte, Ekman, otro de los autores relevantes en el estudio de la emoción, considera que existen seis emociones básicas (ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo). Y que las expresiones faciales serán diferentes para cada una. Quienes se harán cargo de que estas manifestaciones aparezcan serán: la boca. Los ojos, la ceja, los parpados y la frente.

A continuación explicaremos brevemente cada una de ellas.

### **Enojo/ira:**

Es caracterizado por tonos de voz altos y se presenta cuando el hombre cree haber sido perjudicado, presenta dificultad para ejecutar procesos cognitivos “Según Bisquerra, el enojo es una de las emociones que, si no es manejada adecuadamente, puede traer consecuencias muy negativas, ya que es la emoción más peligrosa. Su propósito primordial es destruir mediante el ataque verbal o físico “. (Calderón, Gonzáles, Zalar, & Washburn, 2014) El enojo busca la autodefensa mediante la energía que este provoque.

**Alegría:**

“Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión”. (Asociación Española contra el cáncer, 2010)  
Desencadenada por la sensación de bienestar, el disfrute, los éxitos y los logros. La alegría forma parte de las emociones positivas, contribuye al rendimiento cognitivo, lo que ayuda a tener un mejor aprendizaje y mejora la creatividad así como la memorización.

**Miedo**

Alteración del ánimo ante una situación amenazante o de miedo ya sea real o imaginario, generando ansiedad, incertidumbre, inseguridad, angustia etc. Esta emoción hace que el ser humano reaccione mediante la energía generada, alejándose de la situación, huyendo de cualquier peligro.

**Sorpresa**

Esta emoción se presenta a causa de alguna situación no esperada, se considera la más transitoria. “El significado funcional de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción.” (Vivas, Gallego, & González, 2006)

**Tristeza:**

Situación “desencadena por una pérdida significativa, (...) esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.” (Calderón, 2012) Otros factores responsables de su aparición son: la decepción, el fracaso, separación, etc. Se puede ser asociada con el llanto, la melancolía y la pérdida de energía.

**Asco:**

Respuesta de rechazo causada por el desagrado que se le tiene a algo. Por ejemplo: los alimentos descompuestos, químicos, etc. Es caracterizado por la evasión de alguna situación desagradable. Se considera una de las emociones con menos atención por parte de los especialistas.

**2.2 Emociones negativas y positivas**

Una forma peculiar de seccionar las emociones en positivas o negativas se basa en la sensación que cada una de ellas provoque (agradable o desagradable), sin embargo ambas cumplirán un papel importante dentro del aprendizaje del ser humano.

(García J. Á., 2012) Las emociones son fenómenos cognitivos y biológicos propios del ser humano. Se clasifican en dos modales: positivas cuando los sentimientos son de placer y traen consigo beneficios) y negativas (cuando la

sensaciones son desagradables y amenazantes) dependiendo de la función de bienestar o desdicha que estas proporcionen, se clasifican además según la respuesta que brinda el sujeto como de alta o baja energía, por último, es importante destacar que es posible que se manifiesten distintas emociones a la vez.

### **2.2.1 Emociones positivas**

Cabe mencionar que son reacciones breves que se presentan en cuanto se experimenta un pasaje significativo, ayudan a desarrollar la creatividad y la facilidad de presentar habilidades físicas e intelectuales como son la comprensión la memoria y el auto control, crean experiencias de bienestar y aumentan la satisfacción conduciendo al placer. y de habilidades sociales.

(Escobar, Domínguez, & García, 2010) Las emociones positivas son eficaces para evitar enfermedades, para reducir la intensidad y duración de éstas, además de que ayudan a alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo; ofrecen a las personas un soporte a fin de ser más fuertes ante un problema, construyendo resiliencia psicológica adicionalmente las personas desalientes son capaces de experimentar emociones positivas en momentos estresantes .

Para Fredrickson, B. en su Teoría de las emociones positivas explica que éstas tienen la facultad de ampliar el pensamiento, acción, y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales para posteriores momentos de crisis.

(Barragán & Morales, 2014) Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales,



físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social. (Barragán & Morales, 2014)

### **2.2.2 Emociones negativas**

Son aquellas emociones que generan un malestar, por ejemplo, la tristeza, el miedo, el enojo etc. Las cuales cumplen un importante papel dentro de la vida del ser humano en cuanto a la adaptación social ayudando también a superar momentos desagradables.

Así cuando se presente una emoción negativa se debe tomar con respeto pues ellas también forman parte del organismo y no tienen por qué ocultarse ni reprimirse ya que son respuestas naturales ante determinadas situaciones.

Como está citado en el texto (Surth, 2011)

Tal y como lo sostiene Dreikurs el problema con las emociones negativas es que la persona se vuelve tensa, irritable, confusa y malhumorada, siendo esto un impedimento para que ésta pueda ajustarse de manera apropiada y satisfactoria a su entorno familiar, laboral, social y educativo.”

Las emociones negativas, la mayoría de las veces tiende a responder de manera inmediata, sus respuestas son claras y específicas utilizando toda la energía que el cuerpo

ha almacenado, aumentando la tensión arterial generando una mayor fluidez del torrente sanguíneo, activación de músculos, y agrandar las pupilas para mantenerse alerta.

(Bisquerra, 2009) El resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.

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

### **Capítulo 3. Las emociones dentro del salón de clases**

El aula escolar es el escenario en donde se espera alcanzar los objetivos planteados; uno de ellos y considerablemente el más importante es el de aportar conocimientos, para lograr este saber satisfactoriamente, el alumno deberá sentirse seguro, en un ambiente agradable, así despertará el interés en la curiosidad, indagará y aprenderá cosas nuevas, el resultado de esto, será la satisfacción del aprendiz así como la madurez, la creatividad, la preparación y confianza que adquirirá para seguir explorando.

Será en este espacio en donde verdaderamente se ejecutarán las interacciones de alumnos con docente o bien entre pares.

El encargarse de tener un salón de clases sano debería ser una prioridad. Para obtenerlo, tanto el alumno como el docente deberán manejar perfectamente sus emociones,

así obtendrán relaciones afectivas favorables, respeto y tolerancia, en donde el aprendiz pueda sentirse libre, con la confianza de participar, enriqueciendo con sus saberes y experiencias compartidas dentro de ella.

“El aula de clases necesita ser enriquecida con la inclusión razonada y sentida de diversas estrategias didáctico – vivenciales. A fin de completar los rubros del paradigma que se interesa por la racionalidad exclusivamente. “ (Escobar, Domínguez, & García, 2010)

Sin embargo si el aprendiz demuestra miedos e inseguridades vera limites en todas partes puesto que el miedo te aleja de todas las oportunidades que tienes para aprender haciéndote creer que no eres capaz de descubrir una situación desconocida.

Una de las formas más acertadas de familiarizar este entorno es estableciendo estrategias de manera prevista y así acercarlos a una zona de seguridad adaptándolos de manera favorable a los cambios que puedan presentarse. Cabe destacar que a pesar de ser una buena recomendación no siempre funcionara para construir una sala de aprendizaje segura, como lo habíamos mencionado con anterioridad quienes crearan esta confianza en cada uno de los sitios serán las relaciones afectivas.

De acuerdo al enfoque pedagógico del nivel preescolar se pretende con los niños adquieran confianza en si mismos al reconocerse como de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez mas con mayor autonomía, de relacionarse con distintas personas de manera sana, expresar sus emociones y de regularlas en su manera de actuar.

### **3.1 La importancia del ambiente dentro del aula**

El Ambiente, es un “sistema dinámico compuesto por interacciones físicas, biológicas, sociales y culturales (...), bien que estos elementos sean de carácter natural o sean transformados o creados por el hombre.” (García Bermúdez, 2014)

Podemos decir que el ambiente será todo aquello que rodea al ser humano, lo que puede dañar o beneficiar al hombre o por el contrario lo que el ser humano puede aprovechar para bien o mal. El ambiente se va a conformar por distintos elementos circunstanciales, por ejemplo, físicos, culturales, sociales, y en este caso pedagógicos y psicológicos también, los cuales se van interrelacionar entre ellos para favorecer o dificultar la interacción social.

“Por otro lado el ambiente educativo remite al escenario donde existen y se desarrollan condiciones favorables de aprendizaje. Un espacio y un tiempo en movimiento, donde los participantes desarrollan capacidades, competencias, habilidades y valores”.(Duarte, 2003)

Como está citado en (Castro & Morales, 2015) Herrera afirma que:

“Un ambiente de aprendizaje es un entorno físico y psicológico de interactividad regulada en donde confluyen personas con propósitos educativos lo que evidencia la necesidad de contar con un ambiente educativo que promueva el aprendizaje y, por ende, el desarrollo integral de los niños y niñas.

Para obtener un ambiente favorable dentro del aula debemos tener en cuenta que no se limita a las relaciones interpersonales de los presentes, sino también los materiales, la luz, el espacio y la distribución del mobiliario, el color de las paredes, olores, formas, sonidos, entre otros elementos, que contribuyen positiva o negativamente en el proceso de aprendizaje, así como las relaciones alumno-docente o/y, alumno-alumno, actividades, procesos educativos, las experiencias, las dinámicas y todo lo que se presente dentro de este espacio.

Reggio Children y Domus Academy Research Center comentan que un ambiente escolar agradable debe ser un “espacio transformable, dúctil, capaz de permitir diferentes maneras de habitarlo y usarlo en el transcurso de la jornada o con el paso del tiempo” (Castro & Morales, 2015)

Dentro de los ambientes de aprendizaje adecuados, existen cuatro espacios fundamentales a considerar, la información, interacción, producción exhibición los cuales ayudaran a construir en conjunto un satisfactorio proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Información:** Es el conjunto de conocimientos que se debe otorgar al alumno, así como las indicaciones que el profesor pueda dar para mejorar el proceso de aprendizaje.

**Interacción:** esta será toda relación que se presente dentro del salo de clases sin importar como sea, puede ser: profesor – alumno, alumno – alumno, alumno – especialistas.

**Producción:** podemos hablar del aprendizaje que se obtenga dentro del espacio así como la elaboración de materiales por parte del alumno, con esto comprobara todo lo aprendido.

**Exhibición:** Se presenta el producto previamente elaborado y es aquí en donde el profesor podrá evaluar lo aprendido.

Tengamos en cuenta que cuando Logramos un buen ambiente dentro del salón de clases, las cosas fluyen y será más fácil obtener un aprendizaje óptimo así como estabilizar las emociones en cada uno de los integrantes favoreciendo las relaciones interpersonales.

### **3.2 Inteligencia emocional**

Antes de hablar acerca del concepto de inteligencia emocional, se dará un breve recorrido en la historia de esta idea comenzando por Charles Darwin quien se considera el primero en utilizar esta palabra haciendo hincapié en la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación personal. En 1920 Thorndike menciona que la inteligencia emocional ayudara a motivar y comprender a otras personas. Mientras tanto 63 años después.

(Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía, 2011) En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios).

Para este último autor, el coeficiente intelectual no es el único indicador de inteligencia y tampoco explicara de manera completa la capacidad cognitiva.

Mientras tanto en 1990, Salovey y Mayer tomando como partida las inteligencias interpersonales e intrapersonales de Gardner construyen su concepto de Inteligencia Emocional, en donde estudiaba en conjunto las relaciones entre emoción e inteligencia.

Salovey y Mayer “ha entendido la IE como una capacidad para procesar información relacionada con las emociones, donde la inteligencia y las emociones son los elementos vertebradores de su trabajo.” (Fernandez & Extremera, 2009). De igual manera exponen que la inteligencia emocional pueden ser concebidas mínimo de tres formas “como movimiento cultural, como rasgos de personalidad y como habilidad mental” (Fernández, 2013)

Sin embargo fue Goleman quien difunde el concepto de inteligencia emocional, mediante una de sus obras publicada en 1995 la cual estaba dirigida a los empresarios. Interpreta a la inteligencia emocional como una manera de interacción con la sociedad involucrando los sentimientos y controlando los impulsos propios, entendiendo al otro pero al mismo tiempo haciendo autoconciencia, entre otras cosas.

Los beneficios de la inteligencia emocional ya sean personales o sociales “constituye un importante predictor del éxito en la vida y del bienestar psicológico general. Su descuido afirmaba Goleman (1995), puede arruinar muchas carreras y, en el caso de niños y adolescentes conducir a la depresión, trastornos alimentarios, agresividad, delincuencia.” (Caballero, 2007)

Como podemos ver la palabra inteligencia emocional no solo se refiere a la capacidad que se tenga para manejar y controlar las emociones propias, también se habla de la motivación y de la habilidad que se tiene para manejar situaciones no esperadas y relaciones con el resto de la gente.

La inteligencia emocional nos ayudara a modificar nuestro sentir ante las emociones, solo si así lo queremos, lo que induce a apropiarnos de ellas teniendo la capacidad de controlarlas pero también entenderlas.

Se puede decir que la inteligencia emocional es igual o de mayor importancia que el coeficiente intelectual, pues a muchas personas les ayudara más aprender a relacionarse con su entorno y aumentar el bienestar tanto personal como social que a resolver ecuaciones.

Asimismo, como se cita en el texto (Surth, 2011)

Cunningham y Moor sostienen que el coeficiente emocional supera en importancia al coeficiente intelectual. Indudablemente un alto coeficiente de inteligencia, comúnmente asociado al éxito escolar y académico nos permite reflexionar, analizar, hacer buen uso de la lógica y por consiguiente obtener un empleo, pero un elevado coeficiente emocional, el cual conlleva a un adecuado manejo de las emociones, nos ofrece la oportunidad de avanzar y crecer en nuestro trabajo y en nuestras relaciones laborales, y con ello lograr promociones, altas remuneraciones, y otros beneficios por el estilo.

Citado también en (Surth, 2011)

Goleman establece que lo que se conoce comúnmente como inteligencia no nos garantiza el éxito y la felicidad en la vida, tampoco determina lo bien o mal que pudiéramos manejar nuestras emociones. La inteligencia emocional, por el contrario, nos ofrece la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros propios estados anímicos haciéndonos autónomos y dueños de nuestras propias emociones.

Por último se mencionan cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional.



### **1-percepción, evaluación y expresión de emociones.**

Cuando se habla de esta primera habilidad se hace referencia a la capacidad de la persona para identificar, controlar y manipular sus emociones, así como plantear sus necesidades y expresar su sentir, de buen modo y en el momento correcto.

### **2-asimilación o facilitación emocional.**

Al tener esta habilidad se facilita el cambio en cuanto a la manera de ver las cosas, dándole otra perspectiva a la situación mejorando el pensamiento y llevándolo a un aprendizaje significativo. Aquí se toman en cuenta los sentimientos al momento de tomar alguna decisión.

### **3-comprensión y análisis de las emociones.**

En este punto se reconocerá que tipo de emoción es, ya sea positiva o negativa, así como la situación causante de cada una de ellas y las consecuencias que pueden traer.

### **4-regulación emocional.**

Se encontrará la habilidad para regular las situaciones y potencializar las emociones positivas, así como disminuir la intensidad de las negativas, sin olvidar lo que estas nos quieren comunicar.

## **3.3 La educación emocional**

La educación emocional es un proceso continuo y permanente, pues deberá estar presente a lo largo de toda la vida, ya que en cualquier momento podrá presentarse alguna situación emocional.

La educación emocional consiste en prevenir o minimizar las tendencias destructivas y potencializar las de carácter constructivo, proporcionando estrategias para un mejor control ante alguna experiencia de esta índole. También propone el desarrollo social mediante la empatía, no se trata solo de conocerse y comprenderse así mismo si no también de entender a terceras personas

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

Es de suma importancia incluir algunos programas de habilidades humanas que enseñen a resolver conflictos y colaborar con los demás, a ser empáticos pero sobre todo que enseñe el autoconocimiento y de la misma manera aprender a auto controlarse llevando a cabo una sana convivencia resultado de la confianza que estas lecciones nos dejen, sin embargo las escuelas no hacen tanto hincapié a la educación emocional de cada uno de los integrantes de estas instituciones, tomando el coeficiente intelectual, las capacidades lingüísticas entre otras, como lo único que conducirá al ser humano a lograr una vida exitosa. Cabe mencionar que la escuela no será la única responsable de llevar esta educación en el individuo, el hogar será también un factor importante para fomentar el entorno emocional que se necesita para alcanzar el desarrollo emocional, corporal e intelectual, soñado.

### **3.4 Objetivos de la educación emocional**

La educación emocional tiene como finalidad el conocimiento y regularización de las propias emociones, saber actuar ante situaciones emocionales, ya sean propias o ajenas, prevenir acciones desfavorables, desencadenadas de las emociones negativas, hacer de cualquier situación algo positivo, la automotivación y generar actitudes positivas ante la vida.

“se busca que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar (...) las emociones, de manera que éstas no afecten sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal y social, dichas herramientas son denominadas competencias” (Calderón, 2012)

Las competencias serán aquellas actitudes que conduzcan a la persona a un adecuado o mejor progreso de habilidades emocionales. Estas traerán infinidad de beneficios como la solución de problemas, procesos cognitivos, desarrollo social, relaciones intra e inter personales, entre muchas otras cosas más que a su vez general bienestar personal.

Bisquerra considera que existen algunas competencias las cuales se nombrarán a continuación:

- Conciencia emocional

Como su nombre lo dice, se tomara conciencia tanto de las emociones propias como de las emociones de terceros, para actuar con responsabilidad ante estas situaciones, esta competencia será el primer paso. Según Bisquerra la conciencia emocional “incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas.” (Calderón, 2012)

- regulación emocional

Esta segunda parte es de suma importancia para la educación emocional, aquí deberá demostrar la capacidad que se tiene para llevar a cabo el manejo adecuado de sus emociones, adentrando la tolerancia y la frustración.

Su principal objetivo será aprender a regular las emociones para evitar que estas situaciones puedan afectar tanto a él mismo como a los demás.

- Autonomía emocional

Aquí se busca generar una mejor autoestima en donde la persona se sienta bien consigo misma.

Dentro de la autonomía emocional se observará la capacidad de crear las emociones propias, decidir y defenderse de cada una de ellas. Bisquerra considera que dentro de esta autonomía se encuentra la automotivación, autoestima, responsabilidad, autoeficiencia, análisis crítico de normas sociales etc.

- Competencia social

Para Bisquerra estas competencias facilitarán las relaciones interpersonales debido a la conexión que tiene con las emociones, se busca la capacidad del ser humano para mantener relaciones agradables con terceros, esta competencia traerá consigo el desarrollo y bienestar social y emocional.

- Habilidades de vida y bienestar

Promueve el desarrollo y competencias emocionales generando el bienestar. Aquí se observa la capacidad para afrontar desafíos que se presenten en el día a día, utilizando

comportamientos apropiados en cuanto a la resolución de problemas.

### **3.5 Los contenidos de la educación emocional**

Los contenidos de la educación emocional no siempre serán los mismos, va a depender de situaciones distintas por ejemplo; el nivel educativo, la madurez, los conocimientos y la finalidad a la cual se quiera llegar, entre otras cosas. Generalmente los temas tocados son los siguientes: conocer el concepto de las emociones, tipos de emociones, emociones básicas y sus características etc. Utilizar adecuadamente el lenguaje de las emociones ya sea verbal o gesticular.

Otro punto mencionado en repetidas ocasiones con anterioridad es la motivación, ya que está fuertemente relacionada con esta educación. Pero ¿Qué es la motivación? Motivación proviene del latín movere y al igual que el término emoción hace referencia a mover. La motivación nos lleva a realizar actividades productivas, por sí mismo.

Otra de las estrategias que se pueden implementar dentro de esta educación es la terapia emocional, la cual aporta ejercicios y tácticas que puedan ser utilizadas para prevenir alguna situación no favorable.

### **3.6 La educación emocional desde la pedagogía.**

Desde hace ya varios años la pedagogía ha buscado que la educación emocional sea parte del currículo. Algunos autores han luchado para conseguirlo como son: Flórez quien destaca el principio pedagógico afectivo.

Algunas variaciones pedagógicas son: los estímulos positivos, el interés, la buena disposición y la empatía, las cuales articulan la razón con la emoción

Mientras tanto Dewey concluye que las escuelas deben tener espacios en donde el alumno sea libre y democrata. Y que debe tener tanto habilidades intelectuales como sociales lo que le permitirá un intercambio de ideas, cambiara su perspectiva y aprenderá a mantener un dialogo social.

### **3.7 Emoción Y Cognición**

Para poder adentrarnos a este tema y hablar de la relación que existe entre estos dos términos, primero debemos saber el significado de cognición, a continuación daremos una breve explicación acerca de ello.

El término cognición proviene etimológicamente del latín “cognitio”, que quiere decir conocer, derivado del conocimiento, pero este conocimiento se va alcanzar a través de la capacidad mental. “La cognición implica procesos mentales, marcos de referencia mentales (mapas), estructura de redes mentales o neuronales, sistemas de información mental, nivel multidimensional de contactos y comunicación, niveles de interpretación, universos conceptuales, percepción, evaluación perceptiva y evaluación emotiva percibida”. (Rodríguez, 2007)

Podremos decir que es un método de procesar información, la cual permitirá que el ser humano conozca y comprenda, y así poder hacer juicios y tomar decisiones.

(Lupón, Torrento, & Lhuesa, 2018) Por procesamiento de la información (PI) se entiende la actividad o secuencia de actividades que un sujeto lleva a cabo desde que un estímulo entra por sus sentidos hasta que emite una respuesta al mismo. Esta actividad implica una representación mental de la información mediante símbolos, la manipulación de dicha representación y, finalmente, llevar a cabo un determinado plan de acción en relación con la respuesta.

(De La Barrera & Donalo, 2009) Tanto las emociones, como los sentimientos, pueden fomentar el aprendizaje en la medida en que intensifican la actividad de las redes neuronales y refuerzan, por ende, las conexiones sinápticas. Por lo tanto, la llamada neurobiología nos muestra evidencias de que se aprende mejor cuando un determinado contenido o materia presentan ciertos componentes emocionales. Consecuentemente es también muy importante un entorno educacional agradable. Pensamos entonces que, en gran medida, emoción y motivación dirigen el sistema de atención el cual decide qué informaciones se archivan en los circuitos neuronales y, por tanto, se aprenden.

Una actitud emocional cognitiva le dará prioridad al procesamiento cuando lleva consigo un significado emocional acorde con la situación, de esta manera se facilita la retención implicando que la memoria seleccionara los recuerdos asociados con el aprendizaje obtenido. Cada que el recuerdo asociado con el aprendizaje obtenido se

presente la memoria se alerta y centra su atención a lo que ocurre a su alrededor, ya que anteriormente adquirió un aprendizaje y lo relacionara. Si existe una asociación del aprendizaje con la emoción entonces podemos afirmar que el recuerdo permanecerá en nuestra memoria

”Los aprendizajes generados en la vida cotidiana o dentro de un aula que se encuentran asociados a sentimientos son los que permanecerán en nuestra memoria.” (Logatt, 2015) Por ejemplo, cuando el profesor estaba al tanto de nuestro aprendizaje de una manera motivadora o cuando el compañero de alado se burla, estos recuerdos permanecerán.

Por tanto si existe una relación emocional dentro de la lección que el profesor quiera enseñar para el alumno será más fácil recordarla pero si no es así posiblemente esta desaparecerá con facilidad.

Pero ¿Qué es el aprendizaje? El aprendizaje es un proceso mediante el cual se modifican las conductas y se adquieren habilidades, conocimientos y destrezas nuevas.

El aprendizaje se define como todas aquellas transformaciones relativamente estables en el comportamiento que son inducidas por distintas experiencias (...), y que dan lugar a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades. (Lupón, Torrento, & Lhuesa, 2018)



Como se cita en el texto (García J. Á., 2012)

Goleman propone como una posible solución forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición.

Mientras que Lang cree que las emociones son similares a estructuras de información dentro de la memoria, las cuales almacenan resultados fisiológicos relacionados a un estado emocional.

Considera que existen dos funciones que ayudan al hombre a reflexionar: sentimientos y pensamientos, quienes de forma diferente procesan las informaciones obtenidas pero ambos se complementan.

Por tanto las emociones positivas generaran efectos agradables con buenos resultados en el aprendizaje mientras que las emociones negativas causaran efectos desagradables.

(Escobar, Domínguez, & García, 2010) La neurociencia ha reconocido el valor de las emociones para un mejor desempeño de la razón. Se cree que las emociones son el motor de la persona y una parte necesaria para procesos y capacidades humanas como la reflexión, la toma de decisiones, la actitud positiva frente a la vida, etc. Las emociones son la base del conocimiento, ineludibles para un uso inteligente y ético del mismo. Poseer un coeficiente intelectual elevado no es garantía de madurez, de felicidad, ni de convivencia.

### 3.8 Memoria

Es la capacidad que posee el ser humano para codificar, almacenar y después recordar las vivencias y la información recolectada durante toda la vida, si bien, la memoria será como el baúl de los recuerdos en donde se almacenara desde la experiencia más antigua hasta la más reciente, ella permitirá recordar el nombre de cada uno de los familiares, las experiencias que han dejado un buen sabor de boca y también aquellas que no quisiéramos recordar.

(Lupón, Torrento, & Lhuisa, 2018) La memoria es un proceso psicológico que posibilita el almacenaje, la codificación y el registro de la información, con la particularidad de que puede ser evocada o recuperada para ejecutar una acción posterior, dar una respuesta, etc. Es un proceso característico del ser humano (aunque no exclusivo), sin el cual no se puede llevar a cabo ningún aprendizaje. Memoria y aprendizaje son procesos que se suelen estudiar conjuntamente.

Entendemos por memoria como la capacidad que tiene el ser humano para retener y recordar eventos pasados. La memoria y el aprendizaje suelen estar encadenados, sin la memoria no habría aprendizaje alguno, al menos que esta lo demuestre posteriormente. Se crea a partir de percibir consciente o inconscientemente la información.

El cerebro tiene como una de sus principales funciones a la memoria, almacenar lo aprendido en distintas partes de la corteza cerebral. Integrará “diferentes procesos y estructuras que están involucradas para el almacenamiento y evocación de diferentes experiencias.” (Portal académico del CCH, 2010)

(Logatt, 2015) Durante toda nuestra existencia aprendemos infinidad de cosas, pero con el paso del tiempo solo algunas perdurarán en nuestros recuerdos, y la emocionalidad es la principal responsable de que esto suceda. Los aprendizajes generados en la vida cotidiana o dentro de un aula que se encuentran asociados a sentimientos -ya sean positivos (como la alegría o el orgullo) o negativos (como el miedo o la tristeza)- son los que permanecerán en nuestra memoria.

“Los primeros modelos estructurales que se propusieron tuvieron como característica distinguir entre distintos sistemas de almacenamiento dependiendo fundamentalmente de sus características temporales y su capacidad” (Bajo, Fernandez, Gómez, & Ruiz, 2016)

Uno de los modelos propuesto por el psicólogo cognitivo Atkinson fue el siguiente:

Memoria a corto plazo: Su persistencia será limitada y elige la información que llegara a la memoria de largo plazo, “la permanencia de la información en la memoria a corto plazo es breve, probablemente alrededor de 20 segundos. Se sobrecarga rápidamente y cuando esto ocurre empieza a seleccionar información” (Lavilla, 2011)

Mediante esta memoria las personas serán capaces de recordar una cifra de seis o siete números, así como repetir la última palabra que haya escuchado pero al cabo de unos segundos esta información desaparecerá.

Memoria a largo plazo: La memoria a largo plazo es aquella capaz de recuperar la información después de haber pasado el tiempo, posea una capacidad ilimitada para almacenar información.

“Mediante esta organización no sólo es posible el archivo y el recuerdo, sino la adquisición de nuevos conocimientos al ligar la información nueva con la que ya está organizada en la memoria.” (Días, 2009)

(Logatt, 2015) Una situación que despierte nuestras emociones hace que la unión de neuronas (sinapsis) pueda llegar a ser tan fuerte que los recuerdos consigan perdurar durante un gran lapso de tiempo e incluso toda la vida. Aun cuando consideremos que esa información ya no está a nuestro alcance, con el simple hecho de repasar un poco o volver a practicar esa actividad se nos hará sencillo realizarla o evocarla. Un ejemplo de esto sería andar en bicicleta. Podemos estar años sin subirla a una, pero solo con el hecho de pedalear unos metros.

### **3.9 El papel del docente.**

El docente no puede quedarse de brazos cruzados ante esta situación, debe implementar estrategias socio-afectivas en donde el alumno aprenda no solo a controlar sus propias emociones sino también a ser empático, solucionar conflictos, entre otras cosas adquiriendo habilidades comunicativas y de interacción social se fomentará la motivación al logro desarrollando la sana competencia y teniendo claro que se necesita un apoyo recíproco para lograr bases emocionales sólidas y evitar conflictos tanto emocionales como sociales.

Según Surith menciona que las estrategias socio-afectivas aportaran al alumno la transformación para convertirse en un mejor estudiante, con autonomía e independencia.

Se dice que el trabajo del docente es acompañar al alumno en su proceso de enseñanza aprendizaje, pero no solo eso sino también implementar estrategias que conlleven al desarrollo de las habilidades emocionales del educando, de igual manera supervisar su marcha dejando que el mismo aprenda a conocer sus emociones.

Otro punto importante es la conexión que el profesor pueda lograr con el aprendiz, se llevara a cabo mediante el respeto, la sensibilidad y por supuesto la atención constante y de calidad. Para lograr que el participante perciba este interés hay que demostrar actitudes consistentes y que permanezcan. Sin embargo cabe mencionar que la seguridad de los participantes dependerá de la interacción que se presente dentro del aula.

Por otra parte debemos tener en cuenta que para obtener una educación interactiva el maestro deberá fomentar la igualdad equidad y cooperación, ofrecer seguridad para que el participante pueda expresarse dejando a un lado el miedo. Deberá ser consciente de las necesidades del alumno de manera que se sienta comprendido, y desarrollar la escucha de manera respetuosa y con interés.

(Surth, 2011) Elementos simples como contacto visual, tono de voz, desplazamiento por el aula, buen humor y empatía con nuestros estudiantes harán posible que surjan en la clase la seguridad y la comodidad para todos, de modo que la armonía y la participación comiencen a fluir y los estudiantes se sientan prestos a formar parte activa en su proceso de explorar, descubrir y aprender de manera democrática, sin coerción o presión alguna por parte del docente.

“A este respecto Ayala sugiere tres premisas a seguir por el profesor para brindar una mejor dedicación y mantener en buen balance su equilibrio emocional: ser neutral, conservar el humor y mantener interés activo”. (Surth, 2011)

Ser neutral, quiere decir que el profesor se debe conocer el problema que presenta el estudiante y estar al tanto pero sin involucrarse convirtiéndose en parte de esta situación teniendo la objetividad suficiente para mantenerse al margen.

La segunda que menciona es “conservar el humor” en esta dejara de lado el papel de docente, para disfrutar con sus alumnos de los momentos que se puedan vivir dentro de este espacio de aprendizaje, sin dejar que el grupo se salga de control.

Por último, el término “mantener el interés activo” se refiere a estar alerta de cualquier situación presentada dentro del aula, ya sea individual del alumno o que afecten a la sociedad estudiantil en general. Para lograr esta neutralidad, el profesor deberá sensibilizarse y contar con una buena inteligencia emocional que permita conocerse a sí mismo para así poder ayudar a los demás, ofreciendo interés y apoyo de calidad.

Para finalizar, se puede observar que las emociones tendrán una fuerte relación con la cognición, lo que abre un gran campo de trabajo dentro del aula escolar, teniendo en cuenta todas las situaciones que puedan presentarse dentro de este espacio. Así mismo se deberá crear un agradable ambiente de trabajo para cada uno de los alumnos, no sin antes conocer todo lo que conlleva la palabra emoción, este aprendizaje ayudara a comprender ya reconocer cada una de ellas.

Se debe tener claro que el docente cumple un papel sumamente importante dentro de este proceso pues será el encargado de acompañar al sujeto a la resolución de este tipo de experiencias.

Es por eso que se pretende adecuar los programas educativos con el fin de llevar a cabo la educación emocional y ayudar a los estudiantes beneficiarse con cada una de las situaciones emocionales que se presenten, concediendo la capacidad para entender y expresar de una manera productiva, estas emociones, pero también, para entender por medio de la empatía a los demás.

### **3.10 Educación socioemocional en educación básica (plan y programas vigente)**

Al realizar un análisis del plan y programas vigentes se ha notado varios puntos que destacan en el plan para dar mayor atención a las necesidades de los estudiantes en el área afectiva, atiende en particular la recomendación que el currículo ha de desarrollar en cada estudiante tanto las habilidades asociadas con el aprendizaje o saberes escolares, como las vinculadas con el desempeño emocional, es decir, la escuela ha de atender tanto al desarrollo de la dimensión sociocognitiva de los estudiantes como al impulso de sus emociones.

En el proceso educativo se tiene que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional “El bienestar del estudiante, clave para el logro del aprendizaje relevantes y sustentables, requieren de la sinergia entre los aspectos cognitivos y emocionales. Fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto”

Uno de los rasgos del perfil de egreso de los estudiantes se basa en que el alumno asuma responsabilidades sobre su bienestar y lo exprese al cuidar su cuerpo, mente y las relaciones con los demás, que le permitan aplicar estrategias para procurar su bienestar a corto, mediano y largo plazo. Se pretende que los alumnos sean resilientes, innovadores y tengan

valores que garanticen la sostenibilidad del mundo y para esto se requiere que desarrollen un conjunto de competencias.

Dentro del plan y programas vigente se enfatiza que en la sociedad se requiere dominar un amplio rango de habilidades; no solo para conseguir el éxito académico, sino para desarrollar la curiosidad intelectual y otras destrezas cognitivas necesarias para aprender en el ámbito escolar. Es por eso que aprendizajes clave es un conjunto de conocimientos, practicas, habilidades, actitudes y valores que contribuyen al crecimiento de cada estudiante.

Este plan plantea la organización de los contenidos programáticos en componentes curriculares de los cuales destacaremos el Área de Desarrollo Personal y Social, en donde se pretende que la escuela brinde oportunidades para que el alumno reconozca y maneje sus emociones.





Esta área es de observancia nacional ya que se cursa durante toda la educación básica, pero nos detendremos al análisis del nivel preescolar en donde cada área aporta habilidades, valores y actitudes enfocados en el desarrollo personal sin perder de vista que estos aprendizajes adquieren mayor valor en contextos sociales y de convivencia.

Una de las áreas dentro de este apartado es la de educación socioemocional e la cual los estudiantes desarrollaran habilidades, comportamientos y capacidades para reconocer y regular sus emociones y que estas a su vez les permitan concretar conocimientos dentro del aula.

La educación socioemocional tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar su sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, practicas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales que presenten emociones positivas o negativas. Y que a través de esto se pueda lograr que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en sus vidas.

Uno de los propósitos generales en este plan vigente es lograr que los alumnos aprendan a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica.

## Trabajos citados y Bibliografías

Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar . plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación (2017) Educación Socioemocional págs. 302-310

Asociación española contra el cáncer. (2010). *Las emociones comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: Ministerio de sanidad y política social.

Bajo, M. T., Fernández, A., Gómez, C., & Ruiz, M. (junio de 2016). *Memoria: estructura y funciones*. Recuperado el 25 de 08 de 2018, de Memoria: estructura y funciones: [https://www.researchgate.net/publication/295858472\\_Memoria\\_estructura\\_y\\_funciones](https://www.researchgate.net/publication/295858472_Memoria_estructura_y_funciones)

Barragán, A. R., & Morales, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18.

Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Rev.R. Acad.Cienc.Exact.Fis.Nat.(Esp)*,

68. Bericat, E. (2012). Emociones. *sociopedia.isa*, 13.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 43.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Boeree, G. (2018). El sistema nervioso autónomo. *El Sistema Nervioso "Emocional"*, 5.

Bolaños, L. P. (2015). A manera de antecedente. *el estudio de las emociones en las Ciencias Humanas del siglo XIX*, 191.

Caballero, G. A. (05 de 11 de 2007). *educaweb*. Recuperado el 23 de 08 de 2018, de educaweb: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:DgboZceALukJ:https://www.educaweb.com/noticia/2007/11/05/educacion-emocional-beneficio-escuela-persona-sociedad-2615/+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx>

Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones*. San Jose, C.R.: Cordinación Educativa y Cultural Centroamericana.

Calderón, M., Gonzáles, G., Zalar, P., & Washburn, S. (2014). El papel del docente ante emociones de niñas y niños de tercer grado. *Actualidades Investigativas en Educación*, 23.

Casado, C., & Colomo, R. (2016). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei Revista de Filosofía*, 10.

Casado, C., & Colomo, R. (2016). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei Revista de Filosofía*, 10.

Castro, M., & Morales, M. E. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista Electrónica– Educare*, 32.

- Chong de la Cruz, I. (S.D. de S.M. de 2007). *Métodos y técnicas de la investigación documental*. Recuperado el 01 de Septiembre de 2018, de Investigación y Docencia en la Bibliotecología: <http://ru.ffyl.unam.mx//handle/10391/4716>
- Criou, X. (17 de octubre de 2012). *fundación UNAM*. Recuperado el 30 de agosto de 2018, de Emociones controladas: <http://www.fundacionunam.org.mx/salud/emociones-controladas/>
- Dávila, M. A., Borrachero, A. B., Cañada, F., Martínez, G., & Sánchez, J. (2015). Evolución de las emociones que experimentan los estudiantes del grado de maestro en educación primaria, en didáctica de la materia y la energía. *Eureka sobre enseñanza y divulgación de las ciencias*, 15.
- De La Barrera, M. L., & Donato, D. (2009). Neurociencias y su importancia en el proceso de aprendizaje. *revista unam*, s.p.
- Días, J. I. (2009). almacenamiento de la información. *salud mental*.
- Duarte, J. (2003). AMBIENTES DE APRENDIZAJE UNA APROXIMACIÓN CONCEPTUAL. *Revista Iberoamericana De Educación*, 18.
- Escobar, J., Domínguez, A., & García, R. (2010). La expresión emocional en el aula y su relación con el aprendizaje significativo. *Revista científica electronica de psicología*, 28.
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2011). Temas para la educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 12.
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de claseshistoria*, 12.
- Fernandez, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la Felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 108.
- Fragozo, R. (2015). inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *ELSEVIER*, S.P.
- García, J. (2009). Educación, cerebro y emoción. *Usal*, 25.
- García Bermúdez, S. (2014). EL CONCEPTO DE AMBIENTE EN LOS LIBROS DE TEXTO DE CIENCIAS NATURALES. *Bio-grafía Escritos Sobre La Biología Y Su Enseñanza*, 148.
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 25.
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *EDUCACIÓN*, 24.

- Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M. Á., Lozano, J. H., López, R. M., & Arana, J. (26 de abril de 2013). *Ciencia cognitiva*. Recuperado el 30 de agosto de 2018, de La expresión facial de las emociones:  
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:alEp7E7yhclJ:www.cienciacognitiva.org/%3Fp%3D664+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx>
- Guerrero, V. (2018). Cerebro y emociones: ¿podemos elegir qué sentir? *¿cómo vez?*
- Lamas, M. C. (2014). Divergencias y convergencias entre psicología evolutiva y psicoterapia cognitiva. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 22.
- Lavilla, L. (01 de 02 de 2011). *LA MEMORIA EN EL PROCESO D ENSEÑANZA/ APRENDIZAJE*. Recuperado el 25 de 08 de 2018, de LA MEMORIA EN EL PROCESO D ENSEÑANZA/ APRENDIZAJE: [www.pedagogiamagna.com](http://www.pedagogiamagna.com)
- Limonero, J., & Casacuberta, D. (2002). *Cognición y emoción*. Barcelona: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya.
- Logatt, C. (2015). Cómo influyen las emociones en el aprendizaje. *Descubriendo el cerebro y la mente*, 34.
- Lupón, M., Torrento, A., & Lhuisa, Q. (01 de 02 de 2018). *procesos cognitivos basicos*. Recuperado el 24 de 08 de 2018, de procesos cognitivos basicos:  
[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:raD1u3h4E1AJ:https://ocw.upc.edu/sites/all/modules/ocw/estadistiques/download.php%3Ffile%3D370508/2012/1/54662/tema\\_4.\\_procesos\\_cognitivos\\_basicos-5313.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:raD1u3h4E1AJ:https://ocw.upc.edu/sites/all/modules/ocw/estadistiques/download.php%3Ffile%3D370508/2012/1/54662/tema_4._procesos_cognitivos_basicos-5313.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx)
- Palmero, F. (28 de agosto de 2018). *Revista Electronica de Motivación y emoción*. Recuperado el 30 de agosto de 2018, de La emoción desde el modelo biológico:  
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:EnReesFiKU4J:reme.uji.es/articulos/apalmf5821004103/texto.html+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=mx>
- Plamper, J. (2014). historia de las emociones: caminos y retos. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, 29.
- Portal académico del CCH. (2010). *La cognición*. Recuperado el 24 de 06 de 2018, de [https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de.../LECTURA\\_COGNICION.pdf](https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de.../LECTURA_COGNICION.pdf)
- Rodríguez, J. A. (15 de Noviembre de 2007). *Cognición y ciencia*. Recuperado el 15 de julio de 2018, de [cmap.upb.edu.co/rid=1204129145046\\_1169029526\\_15492/cgn01.pdf](http://cmap.upb.edu.co/rid=1204129145046_1169029526_15492/cgn01.pdf)

Romero, L. (10 de septiembre de 2015). *gaceta digital UNAM*. Recuperado el 30 de agosto de 2018, de ¿Cómo entender las emociones?: <http://www.gaceta.unam.mx/20150910/como-entender-las-emociones/>

Sanz, L. (2012). Propuesta didáctica para educación infantil. *Las emociones en el aula*, 47.

Surth, L. (2011). la salud emocional en el aula. *Educación en Valores*, 83.

Surth, L. (2011). La salud emocional en el aula. *Revista Educación en Valores*, 83.

Torres, J., Domínguez, A., & García, R. (2010). Historia de la Emoción. *La Expresión Emocional en el Aula y su Relación con el aprendizaje Significativo: Estudio cualitativo en alumnos de la licenciatura en psicología de la UAEH*, 30-54.

Vivas, M., Gallego, D., & Gonzáles, B. (2006). *Vivas*. Dykinson, 2006.