

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

MAESTRA: ANA GLORIA FRÍAS CRUZ

27 DE MAYO DEL 2020

«Todo aprendizaje tiene una base emocional.» Platón

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo conoceremos de qué manera se involucran las emociones dentro del comportamiento de los alumnos. En donde la inteligencia emocional, es una herramienta indispensable para el desarrollo del ser humano, que permite a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás. Dentro del aula nos enfrentamos a diversos estados de ánimo de los alumnos, desde un enojo, alegría, frustración, etc. Atendemos las necesidades que se presentan en el momento en que lo requiere el alumno; sin embargo pocos indagan más allá de la situación. Es por ello que, en este trabajo damos a conocer algunos factores relacionados con los comportamientos de los alumnos o de las personas en general; ya que, como docentes no estamos exentos de tener constantes cambios emocionales, puesto que en un sentido real todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y una mente que siente; existiendo un equilibrio en ambas.

Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Este planteamiento coincide con el modelo tridimensional de la ansiedad propuesto por Lang (1968). Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer desincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada.

Se hace mención de las emociones básicas del ser humano, mencionando qué papel juega cada una de estas; debido a que los investigadores están descubriendo detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una respuesta fisiológica; puesto que desde nuestra sangre, visión y gusto podemos tener respuesta a cada una de estas emociones. Muchas veces nos es difícil identificar nuestras emociones, pues no podemos percibir ese cambio fisiológico que realiza nuestro cuerpo o que simplemente desconocemos esos cambios. Al relacionarnos con más personas como nuestros alumnos es fundamental como el cuerpo nos expresa esas emociones para saber de qué manera podemos apoyar cuando alguien así lo requiera.

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3).

LAS EMOCIONES

Nuestras emociones han sido un legado que nos han dejado nuestros antepasados a través de miles de años de evolución, nuestros más primitivos ancestros solo poseían cerebro retiniano siendo este un tronco cerebral que rodea la parte superior de la medula espinal encargando de regular las funciones vitales básicas, además de controlar las reacciones y movimientos estereotipados asegurando la supervivencia, a través de las dos únicas respuestas disponibles: pelea o huida. Y el cerebro límbico entendiendo este como una estructura responsable de la aparición de las emociones asociadas a cada una de las experiencias que se viven. Tiempo después se desarrolla la Neocorteza la cual es responsable de nuestra parte racional, permitiendo relacionarse entre sí para que los pensamientos y sentimientos en armonía nos permitan operar en armonía y de esta forma hacer una mejor toma de decisiones y a tener comportamientos más asertivos (Goleman, 2015, pág. 28-31)

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

- a. Funciones adaptativas
- b. Funciones sociales
- c. Funciones motivacionales

Funciones adaptativas.

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le

corresponde. De esta manera será más fácil operativizar este proceso y poder aplicar convenientemente el método experimental para la investigación en la emoción.

Funciones de las emociones (tomado de Plutchik, 1980)

LENGUAJE SUBJETIVO	LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Funciones sociales.

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede inducir en los demás altruismo y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se hubieran producido en el caso de que los demás hubieran conocido el estado emocional en el

que se encontraba (Pennebaker, 1993). Por último, si bien en muchos casos la revelación de las experiencias emocionales es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición (Pennebaker, Colder y Sharp, 1990) como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social ante la persona afectada (House, Landis y Umberson, 1988), los efectos sobre los demás pueden llegar a ser perjudiciales, hecho éste que está constatado por la evidencia de que aquéllos que proveen apoyo social al afligido sufren con mayor frecuencia trastornos físicos y mentales (Coyne, Kessler, Tal, Turnbull, Wortman y Greden, 1987).

Funciones motivacionales

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características alguedónicas de la emoción. La función motivacional de la emoción sería congruente con lo que hemos comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

ANÁLISIS DIMENSIONAL DE LAS EMOCIONES

Si bien algunas de las principales discusiones teóricas actuales giran en torno a si existen emociones básicas y si el reconocimiento de las mismas es

universal y esto es un hecho controvertido, tal y como hemos puesto de manifiesto), lo cierto es que existen ciertos patrones de reacción afectiva distintivos, generalizados y que suelen mostrar una serie de características comunes en todos los seres humanos. Se trata de las emociones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Podemos defender incluso que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas. En este apartado vamos a repasar algunas de las características principales de dichas emociones, que son sobre las que existe un mayor consenso a la hora de considerarlas como distintivas.

FELICIDAD	La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).
Actividad fisiológica	-Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992) -Aumento en frecuencia cardiaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993). -Incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969)
Función	-Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida. -Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicki, 1987). -Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991) -Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows,1975) -Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983).

IRA	La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares (Fdez-Abascal y Martín, 1994a,b).
Actividad fisiológica	-Elevada actividad neuronal y muscular (Tomkins, 1963). -Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y cols., 1993).
Función	-Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982). -Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Si

	bien la ira no siempre concluye en agresión (Lemerise y Dodge, 1993), al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.
--	--

MIEDO	El miedo y la ansiedad quizá sean las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se han desarrollado un arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica en psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicósomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995).
Actividad fisiológica	-Aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma (Cacioppo y cols., 1993).
Función	-Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995). - Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo. -Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento (Yerkes y Dodson, 1908).

TRISTEZA	-Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns, 1993). Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.
Actividad fisiológica	-Actividad neurológica elevada y sostenida (Reeve, 1994). -Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (Sinha, Lovallo y Parsons, 1992).
Función	-Cohesión con otras personas, especialmente con aquellos que se encuentran en la misma situación (Averill, 1979). -Disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención (Izard, 1991). - Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas (Tomkins, 1963), así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás (Savitsky y Sim, 1974), empatía, o comportamientos altruistas (Huebner e Izard, 1988).

SORPRESA	-Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación (Reeve, 1994).
Actividad fisiológica	-Estímulos novedosos débiles o moderadamente intensos, acontecimientos inesperados. -Aumento brusco de estimulación. -Interrupción de la actividad que se está realizando en ese momento.
Función	-Facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas. Eliminar la actividad residual en sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias de la situación (Izard, 1991). -Facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés por la situación novedosa (Berlyne, 1960). -Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado (Reeve, 1994).

ASCO	El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo. Está relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la anorexia y bulimia, pero puede ser el componente terapéutico principal de los tratamientos basados en condicionamiento aversivo, tales como la técnica de fumar rápido (Becoña, 1985).
Actividad fisiológica	-Aumento en reactividad gastrointestinal -Tensión muscular
Función	-Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud. Los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de forma que la cualidad fundamental es olfativa u olorosa (Darwin, 1872/1984), si bien los EC's pueden asociarse a cualquier otra modalidad perceptiva (escenas visuales, sonidos, etc.) -A pesar de que algunos autores restringen la emoción de asco a estímulos relacionados con alimentos en mal estado o potencialmente peligrosos para la salud (Rozin y Fallon, 1987), lo cierto es que esta reacción emocional también se produce ante cualquier otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse reacción de asco ante alimentos nutritivos y en buen estado. -Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos (Reeve, 1994).

Los problemas emocionales entorpecen el funcionamiento de la mente. Los estudiantes, atrapados por el enojo, la ansiedad o la depresión, tienen dificultades para aprender porque no reciben adecuadamente la información y no pueden procesarla correctamente. Es decir, las emociones intensas absorben toda la atención del individuo. Desde el punto de vista escolar la influencia de la dimensión afectiva sobre la cognoscitiva es un hecho comprobado. Los alumnos pueden aprender respuestas positivas para esas emociones negativas utilizándolas para transformar la dirección y calidad del afecto y volver a la ruta positiva (Del Valle, 1998, p. 192)

El valor de las emociones en el ámbito educativo

Ha sido una tendencia muy generalizada dentro del mundo educativo el medir los aprendizajes del individuo según los éxitos académicos en los aspectos cognoscitivos. Pero la persona posee también un conjunto de habilidades - inteligencia emocional tales como autocontrol, entusiasmo, perseverancia, automotivación, empatía, que constituyen un vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. Todas estas capacidades caben en la enseñanza-aprendizaje de los individuos, ofertándoles de este modo la oportunidad de obtener el mejor rendimiento posible de su potencial intelectual (Goleman, 1997).

El conocimiento de la interacción de las estructuras cerebrales que rigen la vida emocional ofrece la oportunidad de educar las emociones. Todas las personas, en concreto los niños, pueden beneficiarse con el aprendizaje de las capacidades de la inteligencia emocional, pudiéndose afirmar hoy que, tener un cociente emocional elevado es tan importante como tener un cociente intelectual alto. De ahí la necesidad de una educación de las capacidades emocionales, y de ahí también que una deficiencia o descuido en su formación repercute en la vida cotidiana del individuo en aspectos que tocan a la estabilidad, la salud, trastornos sociales, afectivos y morales (ansiedad, depresión, agresividad, delincuencia). Por otra parte, se ha demostrado que los niños con capacidades notables en el campo emocional son más felices, confiados, tienen más éxito en los estudios. Lo que importa es que estas capacidades bien formadas se conviertan en la base, con el fin de que los niños lleguen a ser adultos responsables, atentos, productivos (Lawrence, 1997). El estudio de la inteligencia emocional no es nuevo, aunque el tema preocupa especialmente desde hace solo cincuenta años. La falta de atención a la emoción es probablemente debido al hecho de que la investigación en cuestiones afectivas -en su mayor parte- ha buscado factores actitudinales que son estables y que se pueden medir mediante cuestionarios. Han habido también algunos estudios dirigidos a los procesos involucrados en el aprendizaje de determinadas materias escolares, en los que se ha orientado el interés hacia las emociones.

LAS CAPACIDADES EMOCIONALES DEBEN ENSEÑARSE.

Las emociones no surgen en la persona el niño de modo natural. Es necesario enseñar a los niños con las palabras y actitudes que hay emociones como la compasión, la empatía saber ponerse en el lugar del otro la disculpa, el sentimiento de justicia, la pasión por la verdad. El miedo, la ira, la alegría, la felicidad de encontrarnos con otros, la búsqueda del contacto humano dentro del grupo, la tristeza por la ausencia de alguien o algo querido, todo puede ser enfocado y reorientado. Así la educación de la ira nos ayuda a superar las barreras, y por ello es importante en la estructura emocional. En otro tiempo las emociones se adaptaban a las circunstancias.

La vida agitada ha vuelto a los niños irritables y propensos a la ira, pero la educación puede salir al paso. Se les puede enseñar a reconocer y controlar esos sentimientos; se les puede enseñar las capacidades sociales y el mantener amistades íntimas cuando el temor a las mudanzas frecuentes la aleja del beneficio de vivir en comunidad abierta. La educación emocional significa el cambio de la química de los cerebros, o lo que es lo mismo, la enseñanza de las formas de controlar por sí mismos el funcionamiento de sus cerebros. Los educadores pueden enseñar a los educandos la forma de modificar la bioquímica de las emociones ayudando a sus alumnos a adaptarse mejor, a ser felices, a anteponer un mayor control. La serotonina frena el estrés, la depresión.

EL APRENDIZAJE DE RESPUESTAS POSITIVAS

El papel de las emociones en el aprendizaje de las destrezas intelectuales es esencial, pues afectan al rendimiento escolar que depende de una serie de ingredientes tales como: confianza en sí mismo, curiosidad, intencionalidad, autocontrol, comunicación, cooperación. Los problemas emocionales entorpecen el funcionamiento de la mente. Los estudiantes, atrapados por el enojo, la ansiedad o la depresión, tienen dificultades para aprender porque no reciben adecuadamente la información y no pueden procesarla correctamente. Es decir, las emociones intensas absorben toda la atención del individuo. Desde el punto de vista escolar la influencia de la dimensión afectiva sobre la cognoscitiva, es un hecho comprobado. Los alumnos pueden aprender respuestas positivas para esas emociones negativas utilizándolas para transformar la dirección y calidad del afecto y volver a la ruta positiva. Cuando la historia afectiva o emocional de los sujetos es desfavorable, la ansiedad, el miedo y la inseguridad generan procesos negativos. El afecto negativo y el feed-back cognitivo que se produce a través de la estrategia del "evitar" forman una estructura estable que impide la resolución satisfactoria del problema. Por ello, la educación debe interrumpir los sentimientos negativos para poder acometer la construcción positiva.

La atención positiva supone brindar a los niños el apoyo emocional que resulte reconocido por él, esto significa la participación activa en su vida emocional, que

es lo mismo que hacer crecer en el niño la imagen positiva de sí mismo y de sus capacidades de decisión. A los padres y educadores se les sugiere que dediquen a los niños difíciles unos minutos diarios de atención especial, que en palabras de Barkley deben ajustarse a tres principios: elogio por la conducta adecuada sin adulación, interés por lo que el niño hace, participación en su actividad. No consiste en hacer preguntas ni dar órdenes, sino que se trata de observar. La disciplina positiva mejora al niño. Dice a este respecto William "Todos los niños necesitan disciplina en un sentido positivo y restringido. Si los niños pretenden aprender capacidades productivas, necesitan desarrollar la disciplina a fin de aprovechar al máximo sus talentos innatos. También deben encontrar una disciplina firme y coherente cada vez que ponen a prueba los límites de las normas sociales" (William,) La motivación positiva, ligada a los sentimientos de entusiasmo, perseverancia, confianza en el rendimiento, se refuerzan.

CONCLUSIONES

Cuando enseñamos educación emocional, una de las primeras cosas que debemos tener en cuenta es la instrucción directa, entonces, si podemos hacer que en nuestras clases haya una instrucción directa en habilidad para reconocer emociones, regularlas para comprenderlas y, por tanto, podemos diseñar metodologías que nos van a permitir incluir ese tipo de educación. Por ejemplo, podemos hacer que existan espacios cooperativos que trabajen en grupos que impliquen un incremento de las habilidades emocionales o, si estás trabajando con personas de la historia, que los alumnos detecten como se sintió ese personaje o un poeta o escritor, de acuerdo con lo que se esté trabajando.

Otro aspecto importante, es el trabajo con los adultos; es decir, el adulto es quien debe enseñar y, por tanto, debe haber una transferencia entre las habilidades que posee el propio adulto que enseña hacia los estudiantes. Por tanto, habría tres aspectos fundamentales: el papel del adulto, el tipo de técnica que se utilice en clases y la instrucción directa en esas habilidades para reconocer y regular las emociones.

También son importantes las políticas educativas que se lleven a cabo, que podamos contar con ellas para poder incorporar la salud emocional porque si realmente no hay una política educativa que sustente este cambio, no pasará.

Como se menciona en un apartado, dependiendo del estado emocional de nuestros alumnos también dependerá su rendimiento académico, se tiene que generar actividades para generar emociones positivas en los alumnos, aquellas que despiertan un interés.

Los análisis de las dimensiones motivacionales nos dan un panorama de las expresiones o actitudes que pueden generar estas, con base en las características y funciones que nos mencionan en cada una podemos comenzar por aprender a reconocer nuestras propias emociones ya que es base fundamental para que podamos transmitir el conocimiento a nuestros alumnos con emociones positivas.

«Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas.» Caruso

BIBLIOGRAFÍA

ECHEBARRIA, A. Y PEREZ, D. 1989 Emociones. Perspectivas psicosociales. Fundamentos. Madrid.

GOLEMAN, D. 1997 Inteligencia emocional. 19 Ed. Kairós, Barcelona.

HARE, O. 1997 Citado por Lawrence: La inteligencia emocional de los niños. Grupo Zeta. Buenos Aires.

(Kiecolt-Glaser, Cacioppo, Malarkey y Glaser, 1992; Herbert y Cohen, 1993a, b).