



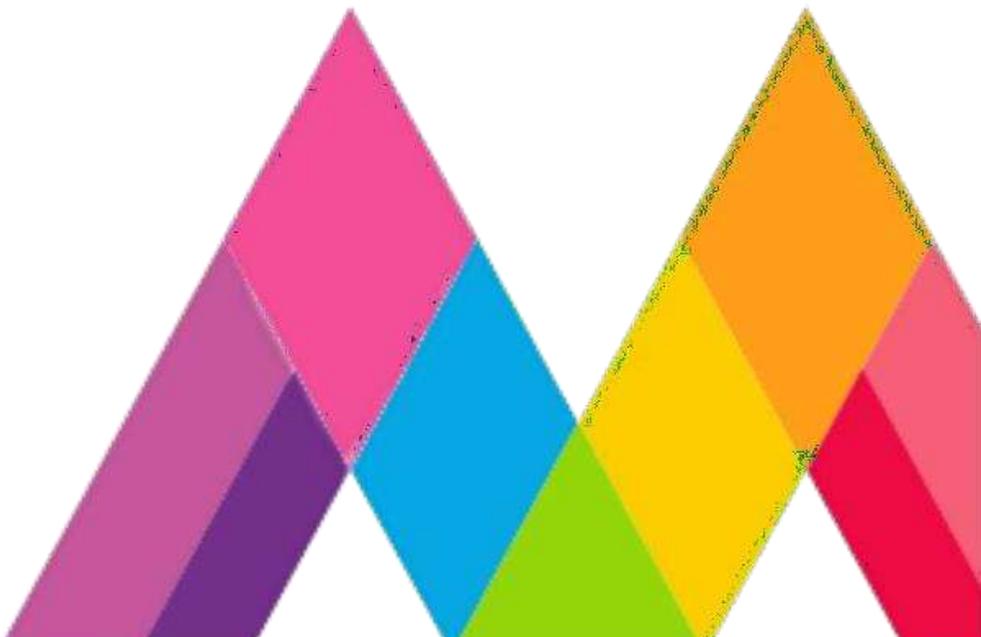
EDOMÉX
SECRETARÍA PRIMER. RESOLUCIÓN FUERTES



Acervo
Digital
Educativo

Manejo de la inteligencia emocional en el aula

Autora: Anahí López Elizalde
Escuela Primaria “Corl. Filiberto Gómez Díaz” 15EPR0720E
Tultitlán, México
17 de febrero de 2023



El propósito de esta investigación fue determinar si la inteligencia emocional es una herramienta eficaz para la regulación de emociones dentro del aula. La pandemia exigió a marchas forzadas el trabajo de las emociones a consecuencia del resguardo social al que nos enfrentamos por la COVID-19.

Es por ello que debemos determinar que impiden el mejor desempeño dentro del aula y lo emocional de los educandos, tales como la motivación, el ambiente familiar y escolar, habilidades sociales y emocionales.

Nos preguntamos ¿Es importante que los alumnos regulen sus emociones? ¿En qué medida las emociones de los alumnos contribuyen a su desempeño escolar?

Cabe mencionar y poner énfasis en el Plan y Programa. Aprendizajes Clave (2017) que señala que la escuela debe atender la parte cognitiva y socioemocional, reconociendo la integralidad de cada uno de las niñas y niños, con el fin de garantizar el bienestar de la comunidad estudiantil.

Introducción

Es bien sabido que durante las diferentes etapas de la educación los alumnos atraviesan distintas emociones en el aula de clases, el docente cuenta con estrategias pedagógicas que le permiten al estudiante obtener aprendizaje emocional a lo largo de su educación formal.

Los estudiantes van desarrollando las emociones positivas y comprendiendo la importancia de tener buena actitud en su proceso educativo, ya que esto le permitirá tener disposición al aprendizaje.

El alumno de educación inicial, recién está comenzando su paso por el sistema educativo, viene de la protección de sus padres y pasa a la ausencia de sus progenitores en el aula de clase, para estar rodeado de personas desconocidas para él, le generará la sensación de indefensión. Las emociones van cambiando en la medida que el estudiante ha progresado en los distintos niveles del sistema educativo, el cerebro del alumno va madurando y con ello varían sus procesos emocionales, las habilidades, las actitudes, su contexto social y familiar.

Las reacciones psicofisiológicas de un estado consciente que se experimenta cuando nos ocurre algo placentero o no, es decir, está asociado a expresiones de distintos sentimientos como la alegría, tristeza, miedo, ira, entre otros.

Es decir, modos gesticulares, los cuales las personas nos adaptamos a una situación o cuando percibimos un objeto que nos agrada o desagrada, un lugar, un suceso, una persona o recuerdos importantes.

Desarrollo

¿Qué son las Emociones?

- Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento la pasión: cualquier estado mental vehemente o excitado.
- Ekman & Oster (1979) explica que es un sentimiento y pensamientos psicológicos y biológicos que tendrán una tendencia de variedad al actuar.
- Ekman & Oster (1979) menciona que son expresiones faciales de todo el mundo: temor, Ira, Tristeza, Placer.

En los últimos dos años el planeta entero se ha visto enfrentado a una pandemia, causada por el virus de la COVID-19, lo que en el 2020 llevó al aislamiento total en todos los países del mundo, aislamiento que incluyó el cierre de las escuelas.

A mediados del 2020 en muchos países se implementó la modalidad de aula virtual, que permitió a los alumnos continuar con sus estudios. Las aulas virtuales trajeron consigo emociones que los padres no habían manejado antes en sus hijos, requirió esfuerzo conjunto de docentes y padres para orientar a los alumnos y ayudarlos a enfrentarse a la nueva realidad.

Los estudiantes necesitan disfrutar el proceso de aprendizaje, para retener la mayor cantidad de información posible, para ello es necesario que mantengan una actitud positiva, tengan estados emocionales estables y se les brinde un ambiente de estudio que les sea agradable, no solo por el espacio físico, sino también por las personas con las que comparten el aula y por el docente.

El rendimiento académico está relacionado con las emociones en el aula de clase que pueda percibir el estudiante, las emociones positivas mejoran el proceso de atención y por tanto hacen más fluido el proceso de aprendizaje.

Las emociones positivas actúan en el área del cerebro conocida como hipocampo y es la responsable de favorecer los procesos de memorización, en tanto que las emociones negativas activan la amígdala, glándula que nos mantiene en estado de alerta ante situaciones de peligro, activando el cerebro primitivo.

En efecto, entendemos que la inteligencia emocional es un aspecto importante para el desarrollo de las personas, ya que esta, es la capacidad que tenemos de tomar conciencia de nuestras emociones y regularlas.

Por consiguiente, el fomento del aislamiento en el aula durante tiempos de pandemia, los niños suelen exasperarse y perder las esperanzas, debido al desencuentro o la separación de sus compañeros.

El procesamiento de las emociones se lleva a cabo, principalmente, por el sistema límbico. Está conformado, entre otras estructuras, por:

- Hipocampo.
- Amígdala.
- Hipotálamo.
- Fórnix.
- Cuerpos mamilares

Dichas estructuras interpretan las sensaciones que reciben y les dan un significado. Seguido a esto, se pasa la información al neocórtex y junto con el sistema límbico, se procesa la información y desarrolla la emoción. Esta puede ser valorada como positiva o negativa. De igual manera, pueden cambiar o configurar el estado de ánimo. La memoria a largo plazo también tiene un papel fundamental en dicho proceso. Junto con los receptores de nuestros sentidos, se conecta y activa los recuerdos que se relacionan con esa sensación.

Como resultado, proporciona información apropiada sobre los estímulos que se presentan, por lo que ayudan a entender si lo que acontece es una amenaza para nosotros, o por el contrario, es algo que nos proporciona bienestar.

Es importante indicar que la amígdala y el hipocampo son las dos regiones cerebrales más relevantes para el aprendizaje. Ayudan a decidir el carácter de las reacciones positivas o negativas, ante la información que ingresa al cerebro a través de cualquier estímulo. Las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que pueden estimular la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinápticas. Se ha evidenciado que los aprendizajes se consolidan de mejor manera en nuestro cerebro cuando se involucran las emociones. Sin embargo, hay que aclarar que las emociones como la alegría, son aquellas que se relacionan con un aumento y mejora en la consolidación del aprendizaje.

Así, cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro emocional recibe de mejor manera los estímulos externos. En consecuencia, los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene en el tiempo, cuando el aprendizaje se acompaña de emociones como rabia o miedo, el efecto es contrario, por tanto, el proceso se retrasa y se vuelve más complicado aprender, en efecto contrario en los procesos educativos y siendo imprescindible evitar tal tipo de emociones en el aula.

La inteligencia emocional se define como la capacidad para razonar aspectos relacionados con las emociones y entender el potencial que tienen para guiar y mejorar nuestros pensamientos, se mantiene una estructura de pensamiento flexible, alta autoestima y adaptación del pensamiento hacia múltiples situaciones que ayudan a tener relaciones gratificantes.

Para la inteligencia emocional, existen varios modelos explicativos de las emociones en la educación pero, sin duda, el más conocido es el modelo de Goleman, D. (1995).

Para este autor la inteligencia emocional es la clave para resolver problemas vitales. Su modelo presenta 4 partes:

- Conocimiento de uno mismo: Se enfoca en el autoconocimiento emocional, aprendiendo a atender, reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones.
- La autorregulación: Centrada en la capacidad para manejar las emociones y tener beneficios de las mismas. Se integran aspectos como la adaptabilidad y el optimismo, entre otros.
- Conciencia social: Conformada por la empatía y la conciencia de las organizaciones sociales, siendo vital para desarrollar buenas relaciones interpersonales.
- Regulación de las relaciones interpersonales: Abarca competencias de liderazgo, manejo de conflictos y trabajo en equipo.

El desarrollo y manejo de estas habilidades ayudará a que el aprendizaje sea mucho más adecuado. En otras palabras, el control de la emoción permite que se encamine hacia un aprendizaje mucho más profundo y significativo.

Y, de esta forma, se promueve la autorregulación y manejo adecuado de las emociones y sentimientos. Convirtiéndose, así, en una vía que permite los aprendizajes de manera más profunda.

Lo que llamamos “educación emocional”, responde a las necesidades sociales y emocionales en la educación de las personas. Esto ayuda en el desarrollo personal y puede prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión.

Asimismo, engloba estrategias para resolver conflictos personales y sociales. Por ello, es de gran importancia la implementación de dicho tipo de educación en los ámbitos escolares.

En este aspecto, el aprendizaje de las emociones, la aplicación y enseñanza de conceptos como la inteligencia emocional, va a darles muchas ventajas a los estudiantes a nivel educativo y personal.

Con la comprensión de sus emociones adquieren herramientas que pueden ayudarles en situaciones que se presentan con otras personas, o inseguridades personales del día a día.

También, les ayudará en el aprendizaje de los conceptos enseñados en la escuela, ya que podrán cambiar las actitudes o manejar las emociones frente a los problemas.

De este modo, el aprendizaje será mucho más profundo y adecuado. Así mismo, varias investigaciones han encontrado que los docentes también deben recibir esta “educación emocional” debido a sus mejoras significativas a nivel profesional y personal.

Específicamente, hablamos de una mayor conciencia emocional que da como resultado un pensamiento más regulado y respuestas más resolutorias.

De esta manera, se promueve una mejora en las estrategias aplicadas y un aumento en las habilidades sociales, se podrán manejar de manera más asertivas diferentes tipos de problemas que ocurran dentro del aula, su aplicación se produce tanto en las actitudes de los alumnos frente a los profesores, como en la mediación de conflictos que se puedan presentar entre los estudiantes, es decir, se promueven herramientas tanto en aspectos sociales como del mismo aprendizaje de la temática que se enseña.

Conclusión

La emoción es una esfera fundamental de los seres humanos, por lo tanto, interviene en múltiples aspectos de nuestras vidas. Ciertamente, la educación no es ajena a esta influencia.

La enseñanza del manejo de las emociones en el ámbito educativo se vuelve una herramienta necesaria no sólo para el aprendizaje escolar, sino para enfrentar los desafíos diarios.

Entender cómo las emociones pueden afectar distintos procesos como la memoria y la atención, ayuda a los docentes en el momento de dar clases y también a los alumnos para que sepan cómo pueden influir en su aprendizaje.

Finalmente, se considera imprescindible la enseñanza de la regulación de emociones y del autoconocimiento para generar estrategias de confrontación frente a cualquier adversidad.

Referencias Bibliográficas:

- Ekman, P. y Oster, H. (1979). Expresiones faciales de la emoción. Estudios de psicología.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Ediciones B.
- SEP (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Secretaría de Educación Pública.