



La relación entre emociones, escuela y salud

Alumna: Valeria Herrera.

Prof. del curso: Evangelina Méndez

Asignatura: Análisis Pedagógico de la Práctica Docente.

San Ramón, Diciembre, 2020

Tabla de contenido

Resumen	3
Introducción	4
Desarrollo	5
Las emociones	5
La escuela como espacio de cuidado	8
El rol del Maestro en la educación emocional de los alumnos	14
La salud en la escuela	16
Salud mental escolar	17
¿Se contempla en la educación uruguaya la salud mental de los niños?	20
Conclusión:	21
Referencias Bibliográficas:	22
Bibliografía Consultada:	23

Resumen

El siguiente ensayo se centra en la importancia que se le otorga a las emociones de los niños en la escuela primaria. También se analizarán las consecuencias que se pueden observar a nivel de la salud y su relación con el aprendizaje.

Se plantea en una primera instancia que las emociones juegan un papel fundamental en los individuos, a lo largo de toda su vida. En este sentido el abordaje de las mismas en la niñez es sumamente importante.

El objetivo de dicho ensayo es analizar qué papel juegan las emociones de los niños en el contexto escolar y sus aprendizajes. Así como también relacionar la educación en emociones, con la salud mental de los niños y el rol que posee el docente dentro del aula.

Este abordaje supone un desafío institucional, la formación permanente de las emociones por medio de jornadas y talleres, involucrando a diversos actores de la comunidad. Así como también, solicitando apoyo a diversos profesionales de la salud por otros medios, que sean gestionados por el docente y la institución educativa.

Introducción

El presente ensayo se enmarca dentro de la asignatura Análisis Pedagógico de la Práctica Docente a cargo de la Prof. Evangelina Méndez, en el Instituto de Formación Docente “*Juan Pedro Tapié*” de la Ciudad Educativa de San Ramón, tal como estipula el plan 2008 para la aprobación del título de Maestro de Educación Inicial y Primaria.

Partiendo de los lineamientos curriculares de Educación Primaria, se puede observar que las emociones de los niños, no están siendo contempladas en el aula; pero es de destacar la existencia de diversas investigaciones, las cuales demuestran que el abordaje de las emociones en el aula potencian los aprendizajes en las diferentes actividades que se realicen en el centro educativo. Por lo cual, queda a criterio del docente el abordaje de las mismas en el aula y en el contexto escolar.

En cuanto al interés personal sobre dicha temática, surge por la percepción a lo largo de la práctica docente, donde se ha podido analizar que los niños presentan dificultades en el relacionamiento con sus pares, así como también en el control que tienen en cuanto a la frustración de los diferentes momentos y contextos vivenciados.

Es de destacar entonces que el abordaje de las emociones en el aula le permite a los niños un buen desarrollo de las competencias emocionales, por lo tanto se considera de importancia el intercambio constante.

Los documentos referentes a la educación presentan una contraposición: La Ley General de Educación N°18437 y el Programa de Educación Inicial y Primaria del año 2008, presentado por el Consejo de Educación Inicial y Primaria de la ANEP.

En el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008) los contenidos que podrían relacionarse con las emociones en el aula, son escasos; encontrándose un vínculo con el Área del conocimiento Social, específicamente en el Campo disciplinar de la Ética. En contrapunto de lo planteado anteriormente, desde la Ley de Educación, se considera que el fin es promover el pleno desarrollo físico,

psíquico, ético, intelectual y social, expresando la importancia de que las personas puedan adquirir aprendizajes. Pero es de cuestionarse y reflexionar: ¿Qué contenidos presentes en el Programa de Educación Inicial y Primaria abordan lo psíquico? ¿Cómo aborda el docente esta dimensión? ¿Qué herramientas se le proporciona para su abordaje?. Esto permite adentrarse al problema a priori de esta temática y profundizar en los siguientes apartados.

Desarrollo

Las emociones en el aula

Para dar comienzo a dicho ensayo, se torna necesario profundizar en las emociones, dando continuidad a la temática seleccionada.

Se comenzará por definir qué son las emociones: según plantea Vigotsky (1926) *“las emociones son el resultado de la apreciación que hace el propio organismo de su relación con el medio”* (p. 110).

Desde el nacimiento, el primer contacto afectivo que se presenta se establece generalmente con la familia o sus figuras de cuidados. Este contacto es el de mayor importancia para el individuo, ya que luego se refleja en el centro educativo en el cual el niño comienza a formar parte.

En el transcurso de este ensayo, se busca vincular la relación de las emociones, la escuela y la salud de los niños en edad escolar.

En el libro coordinado por Bisquerra et al. (2012), autores como Mora (2012) definen a las emociones como una reacción conductual y subjetiva que viene del mundo exterior o del mundo interno (memoria) de la persona. Entonces, es importante destacar que todo aquello que al individuo le suceda tanto de manera externa o incluso de manera interna, las emociones estarán siempre presentes teniendo un rol fundamental.

Es de acuerdo a esto, que podemos decir, que *“una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que*

predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno." (Bisquerra, 2003, p. 12). Así, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico- adaptativo (Choliz, 2005, p. 4)

Hay tres componentes en una emoción; *el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo* (Bisquerra, 2003). El componente neurofisiológico se manifiesta a través de respuestas involuntarias del cuerpo, que los sujetos no pueden controlar como la sudoración, la vasoconstricción, la respiración, secreciones hormonales, entre otros. Los cuales si bien son involuntarios, se pueden prevenir a través de técnicas de relajación, respiración, entre otras. Otro de los componentes es el conductual, el cual es observable a través del comportamiento de los sujetos, brindando información de sus emociones por medio de expresiones faciales, el tono de voz, lenguaje no verbal, etcétera. El tercer componente de las emociones, refiere al aspecto cognitivo o 15 vivencia subjetiva la cual se denomina sentimiento. Este componente hace que le demos nombre a un estado emocional, a lo que sentimos. Sentimos miedo, angustia, alegría, ira entre otras tantas emociones. (Bisquerra, 2003)

Todas las emociones cumplen con una función determinada. Como se planteaba anteriormente, éstas pueden ser vividas como una experiencia agradable o desagradable, es por esto que se hace importante aclarar, que tanto las emociones agradables como las que no, tienen funciones importantes en el proceso de los sujetos con respecto a la adaptación social y/o con su autorregulación. (Choliz, 2005)

Es fundamental en el trabajo docente, jerarquizar la educación en emociones, abordar dicha temática en el aula y en la institución educativa en general como cualquier otro contenido importante del Programa de Educación Inicial y Primaria (2008).

Autores como Bisquerra (2003) afirman que la educación en emociones comienza desde el primer día de vida de un niño, pero si esto no es contemplado a

medida que él va creciendo, y que va generando nuevos vínculos, como la familia, la escuela, educación secundaria, y demás. A lo largo de su vida, el individuo no generará herramientas suficientes para poder convivir y desarrollarse saludablemente en sociedad.

Al ingresar al sistema educativo formal el niño habitualmente posee algunos lineamientos o maneras de controlar sus emociones proporcionadas por la familia. Esto le permite, entre otras cosas, vincularse con sus pares.

No obstante, es fundamental conocer desde el docente y la institución educativa, el repertorio emocional con el que cuenta el estudiante al ingreso, así como también fomentar su desarrollo en las prácticas pedagógicas. En el mismo libro coordinado por Bisquerra, Mora (2012) hace referencia, a que educar en emociones es una forma de “prevención”. A partir de esto podríamos cuestionarnos ¿A qué hacemos referencia cuando hablamos de prevención?. Es aquí donde debemos tomar conciencia de la importancia que tiene la educación en emociones a lo largo de toda la vida de una persona relacionado con su salud.

Haciendo énfasis en la definición de salud, la misma es considerada como la “ausencia de enfermedad”, de igual manera desde que se creó la Organización Mundial de la Salud hay autores que definen a la salud como un conjunto donde se ponen en juego diferentes dimensiones (cognitivo, emocional, movilidad) que se deben de dar para que un individuo se encuentre con un estado de “salud integral”.

La salud integral de un individuo, está estrechamente relacionada con el medio ambiente, así como también con el contexto sociocultural al cual este pertenece, etc.

Es aquí donde podemos reflexionar acerca de cómo afectan las emociones y el estado de salud de nuestros niños, en los aprendizajes curriculares. Diferentes autores son los que destacan que la relación dada entre los estados emocionales y las enfermedades psicosomáticas mantienen una estrecha relación.

La disciplina científica que destaca estas relaciones es la Psicología de la Salud, donde autores como Adler y Matthews, (1994) destacan que las emociones son uno de los procesos más significativos en lo que respecta a las enfermedades.

Estos a su vez señalan la importancia de realizar investigaciones, establecer la etiopatogenia (hace referencia a las causas y mecanismos de cómo se produce una enfermedad concreta) para intentar saber de donde aparecen diferentes enfermedades y relacionarlas con la aparición de determinadas emociones como: la ansiedad, ira, depresión, etc.

En segundo lugar, se puede destacar el papel que ejercen la inhibición de las emociones en la salud o la enfermedad. También destacan que la depresión, el estrés y la ansiedad son emociones que repercuten de manera constante en el descenso del sistema inmunológico ocasionando diferentes enfermedades en un individuo.

Es por esa razón que se torna necesario profundizar en el siguiente apartado en la escuela como un espacio de cuidado, donde los estudiantes puedan expresar y aprender de sus emociones.

La escuela como espacio de cuidado

Desde tiempos memorables, la educación tradicional ha valorado más el aspecto cognitivo del aprendizaje que las emociones, sin tener presente que ambos son necesarios para el desarrollo integral de los sujetos. Sin embargo, en el siglo actual esta valoración centrada en el modelo de una inteligencia que se rige por lo cognitivo y se mide a través del coeficiente intelectual, ha entrado en cambio, comenzando a generarse movimientos que nos van a ir acercando más, hacia la construcción de la educación de las emociones.

El siglo XXI nos ha traído una nueva forma de ver la realidad más diversa sobre el funcionamiento de las personas y estamos tomando conciencia de forma lenta aunque progresiva de que la educación de los aspectos emocionales y sociales sean atendidos y apoyados por la familia, pero

también de forma explícita por la escuela y la sociedad". (Fernández Berrocal y Ruiz Aranda, 2008. p.173)

La mayoría de las investigaciones y autores recientes, han descrito a la Educación Emocional desde la definición que Rafael Bisquerra hace de la misma. Para este la Educación Emocional no puede conceptualizarse ni explicarse desde una breve definición, dada a que es muy amplia. De todas formas, se sugiere una definición que sirva de puntapié para que ésta sea pensada. Entendiendo entonces, a la educación emocional como:

Un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003, p.27)

Educar emocionalmente implica actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño una mezcla entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima. (López, 2005). Se advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto, Bisquerra (2003), concluye que la educación emocional supone el pasaje de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Actualmente se fomenta el educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. Es importante hacer hincapié en lo anteriormente mencionado, ya que la educación de las emociones, parte de la hipótesis de que la misma debe ser vivenciada, aprendida desde la práctica y no únicamente desde la teoría.

Además es importante tener en cuenta que la educación emocional se concibe durante todo el ciclo vital, y como un proceso permanente y continuo, que apunta a desarrollar las competencias emocionales, teniendo como objetivo el

desarrollo integral y el bienestar social e individual del ser humano. (Bisquerra, 2003).

Las emociones son esenciales para que el ser humano desarrolle capacidades de aprendizaje, modificando las estructuras del cerebro a lo largo de la vida del individuo.

Andrés Buschiazzo (2018) publicó un artículo titulado *“Habilidades sociales: ¿potente predictor para la vida adulta?”* desarrollando ideas de autores como Rollo May, donde se observa:

cualquier suceso puede ser valorado de dos maneras, una positiva que ayuda a crecer y desarrollarse, y otra negativa que retarda o detiene el crecimiento de auto-realización. Son las emociones, en última instancia, las que le dan significado y dirección a nuestras vidas. (párr 21)

Una cita que está estrechamente vinculada con la importancia que refiere a la escuela como lugar de cuidado hacia estas emociones, no obstante se destaca pensar cuales son los contenidos que la institución debe jerarquizar para trabajar las emociones y generar ese espacio de cuidado que se mencionó anteriormente. En el Programa de Educación Inicial y Primaria del año 2008, de la Administración Nacional de Educación Pública, no se contempla ningún apartado y tampoco ningún contenido que especifique el trabajo con las emociones de los niños.

En líneas anteriores se definió salud según la Organización Mundial de la Salud, es decir, si un individuo goza de buena salud es porque hay ausencia de enfermedad. La salud emocional como se mencionó anteriormente también juega un papel fundamental en la vida de una persona y es un pilar fundamental para que el individuo se encuentre en total armonía, equilibrio y sobre todo con una salud integral.

Según plantea Sonsoles Perpiñan (2013), *“la salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve”*(p.69), no obstante agregando a la cita desde mi punto de vista, destacó como espacio físico la escuela,

lugar donde el niño debe desenvolverse y desempeñarse de manera autónoma y por lo tanto encontrar un lugar donde se den las características mencionadas es sumamente productivo para que el niño o niña se encuentre saludable emocionalmente y de esa manera sus aprendizajes sean realmente significativos.

Autores como Goleman (1997) definen a la inteligencia emocional como una habilidad que se encuentra estrechamente relacionada con la salud emocional aunque existen diferencias entre ellas. Estableciéndose diferencias, ya que no es lo mismo salud emocional que inteligencia emocional.

Goleman (1997) define a la inteligencia emocional como: *“habilidad para motivar, la persistencia ante la frustración, el control de los impulsos, la capacidad para demorar la gratificación, la regulación de los estados de humor y el desarrollo de la empatía”* (p. 33). El desarrollo cognitivo de estas habilidades socio emocionales mencionadas, se pueden generar en un niño desde la enseñanza de la salud emocional a lo largo de todo el currículo. Se destaca entonces un estrecho vínculo entre **la escuela, la salud y las emociones**.

Algunos componentes de la inteligencia emocional planteados por Goleman son los siguientes: *el conocimiento de las propias emociones, el manejo de las emociones, la automotivación, el reconocimiento de las emociones de los demás, el establecimiento de relaciones*. Es de importancia mantener en equilibrio a estos componentes hacen que el individuo goce de una salud emocional plena.

Bisquerra (2000) define a la salud emocional como *“el proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral”* (p. 90)

Con los avances que se han realizado en la ciencia, los estudios de las emociones se han visto enriquecidos. Autores como Sonsoles Perpiñan (2013), plantean la importancia de la educación emocional en la escuela primaria y la clasifican en diferentes componentes. Uno de ellos hace referencia a el porque de la enseñanza de la educación emocional en la escuela primaria desde la perspectiva

evolutiva, esta perspectiva hace referencia a la parte evolutiva que todo ser humano presenta desde el nacimiento, y nos plantea cada momento que sufre un individuo a lo largo de su desarrollo.

Esta perspectiva nos demuestra la evolución que sufre el cerebro del niño en cuanto a su desarrollo físico, su cuerpo va aumentando de tamaño a la vez que su cerebro y sus funciones neuronales, es de esta manera que el niño necesita ser educado en emociones para que su cerebro vaya relacionando y desarrollando tanto su inteligencia como su salud emocional desde sus primeros meses de vida.

Bisquerra (2009), plantea que se ha tenido poca importancia tradicionalmente a la psicopedagogía de las emociones, quien plantea en la década del noventa y habla sobre la inteligencia emocional y realiza un cambio de tendencia es el autor D. Goleman (1995). El autor habla de la naturaleza de la inteligencia emocional y de todo lo que ella implica para la sociedad y de cómo se aplica en las situaciones de la vida de un individuo. También alude a un punto muy interesante desde la perspectiva actual, es en cuanto a la incidencia de las emociones en los actos de violencia, suicidios, depresión, inseguridad, asesinatos, etc. El autor hace referencia a esta modalidad actual y la menciona como “analfabetismo emocional”, no obstante esto se interpreta a la falta de educación emocional (Goleman, 1995).

En cuanto al “alfabetismo emocional” que plantea el autor, se considera totalmente en acuerdo con el mismo, ya que estas prácticas emocionales se visualizan diariamente en nuestra sociedad.

Bisquerra (2012) plantea en total acuerdo con Goleman que: *“El sistema educativo está más interesado en enseñar conocimientos que en saber si los jóvenes están vivos la semana que viene para poderlos utilizar”*. (p 81).

Destaco el impacto que me ha generado esta expresión del autor. En cuanto a la corta experiencia vivida en mis prácticas a lo largo de mi formación docente, he podido constatar la veracidad de estas palabras ya que en las instituciones educativas se evidencian permanentemente situaciones donde visualizamos la exigencia por parte de los docentes hacia los niños, en relación a la cantidad de

contenidos curriculares que el niño debe aprender en determinado tiempo. Se visualiza también como una competitividad a ver quién logra dictar la mayor cantidad de contenidos, sin detenerse a pensar por un momento en la situación en la que se encuentran los alumnos.

No obstante, es totalmente necesario manifestar cuán necesario es detenerse a pensar en la educación emocional para nuestros alumnos y cuán necesario es desarrollar en el niño la inteligencia emocional.

Desde el sistema educativo es sumamente necesario educar en emociones como forma de prevención a nuestras generaciones futuras. Así como también poder desarrollar otras inteligencias que están estrechamente vinculadas con la educación emocional, como son por ejemplo las inteligencias múltiples.

Gardner (1995) plantea siete inteligencias que quizás potenciando su educación pueden llegar a ser la escuela del futuro. El autor en su obra plantea las siguientes: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Estas dos últimas inteligencias son las que se relacionan estrechamente con la inteligencia emocional.

Goleman (1995) plantea que *“todas las personas pueden aprender inteligencia emocional. Por tanto, todos pueden ser inteligentes emocionales y ser felices”*. (p.85). Dicho autor plantea que el pensamiento, en un momento donde se encontraba un antagonismo entre la razón y la emoción, podía ser superado ya que se realizan investigaciones científicas en favor de las emociones por parte de la psicología cognitiva, psicología social, neurociencias, etc.

El autor destaca a su vez, que lo cognitivo siempre estuvo asociado con la razón, con la inteligencia a nivel profesional, laboral, científico, académico y con mayor validez con respecto a lo emocional. Las emociones tradicionalmente estuvieron siempre asociadas con los sentimientos y con el corazón, destacándose siempre con un nivel de validez menor.

Sin embargo Goleman plantea una visión de cambio hacia estas perspectivas, destacando que la sociedad se encuentra más permisiva, receptiva y dispuesta a

aceptar cambios, ya que se visualizan permanentemente acciones desde la violencia y también visualizando que los logros desde la parte cognitiva, no contribuyen a la felicidad del individuo. No obstante se destaca que desde la motivación los resultados cognitivos son más favorables.

Bisquerra (2012) plantea que autores como Salovey y Mayer, Goleman y otros, destacan la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito educativo ya que esta contribuye a la existencia de ciertas competencias emocionales que pueden ser aprendidas por las personas.

Se define como competencia emocional *“como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”*. (Bisquerra,2012,p.86). Actualmente las competencias emocionales son una herramienta sumamente poderosa en el ámbito laboral, académico y social. Considero a partir de la cita planteada que si un individuo es capaz de desarrollar satisfactoriamente las competencias emocionales, se considera como una persona que se encuentra emocionalmente bien y capaz de lograr la felicidad y una vida plena en todos sus ámbitos.

Como se plantea en líneas anteriores, la educación emocional está compuesta por dos tipos de inteligencias, por un lado la inteligencia interpersonal y por otro lado la inteligencia intrapersonal, cuando nos referimos a las competencias emocionales estas están divididas en dos bloques en los cuales aparecen las dos inteligencias mencionadas, en un primer bloque hace referencia a las capacidades de autorreflexión donde interviene la inteligencia intrapersonal y en un segundo bloque hace referencia la habilidad de conocer lo que los demás están pensando y sintiendo, donde interviene la inteligencia interpersonal.

Educar en un mundo afectivo y emocional es una tarea necesaria, por lo tanto el Sistema Escolar debe incorporar la Educación Emocional en conjunto a la Educación centrada en el desarrollo de habilidades cognitivas y del conocimiento,

siendo el contexto escolar el lugar idóneo para fomentar estas habilidades y contribuir de forma positiva al bienestar personal y social del estudiante.

El clima emocional es el factor más decisivo en el rendimiento y en la prevención del fracaso escolar. Hasta el momento los esfuerzos de todos los sistemas educativos han ido en la línea del desarrollo de los aspectos cognitivos. Sin embargo, un estudio realizado por la UNESCO en 1997 puso de manifiesto que el factor más influyente en el rendimiento académico de los alumnos es el clima emocional del aula.

Por lo tanto, la labor del docente es fundamental en cuanto a educar en emociones, ya que son parte de los agentes que interactúan constantemente en el ámbito educativo, como también fuera del mismo.

El rol del maestro en la educación emocional de los alumnos

Las actitudes que el maestro presenta a sus alumnos, juegan un papel fundamental en los procesos de aprendizajes de cada niño.

El maestro es una figura destacada en la vida de un niño, dejando huellas en la vida de los individuos y más en los primeros años de la infancia, el maestro es un modelo a seguir, por lo tanto las acciones que este maestro tenga hacia sus alumnos van a ser sumamente significativas para él.

Para que los aprendizajes sean realmente significativos, debemos contar en las aulas con docentes que contengan una inteligencia emocional propia.

Martin y Bock (1997), sostienen que: *“Los alumnos que tienen docentes inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos”* (p.181)

El docente debe estar debidamente preparado y debe contar con un buen estado emocional a la hora de ejercer sus prácticas en el aula. Todos los educadores deben contar con herramientas sólidas que demuestren un buen manejo de sus propias emociones para poder desarrollar estas habilidades en sus estudiantes.

Deben ser capaces de planificar, seleccionar, programar y presentar estímulos adecuados para que los alumnos modifiquen su trayectoria emocional, lo hagan sentirse a gusto consigo mismo y desarrollen la capacidad para controlar sus reacciones emocionales a medida que va creciendo y a lo largo de toda su vida.

En páginas anteriores se mencionó que las emociones están presentes a lo largo de toda la vida de un individuo, en primera instancia las emociones de un niño son contempladas por su familia la cual comparte sus primeros meses de vida, en segundo lugar la escuela es el lugar donde el individuo pone en juego sus emociones. La escuela es considerada como uno de los sistemas sociales más complejos, ya que el niño en este contexto debe avanzar en el desarrollo de las competencias emocionales.

Luego de analizar diversas definiciones de las competencias podemos establecer que existen varios criterios e indicios que permiten evaluar en qué medida los niños, niñas y adultos se comportan de forma competente, sin embargo, si consideramos a la competencia como un determinado nivel de logro en una habilidad es definida de la siguiente forma desde Bisquerra (2003), como antes se hacía referencia anteriormente, define a la competencia emocional como:

(...) el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas. (Bisquerra, 2003, p.28)

Según plantea este autor las competencias emocionales están representadas en un pentágono el cual contiene cinco bloques importantes de destacar.

Bloques:

1. *Conciencia emocional*
2. *Regulación emocional*
3. *Autoestima emocional*
4. *Competencia social*
5. *Competencias para la vida y el bienestar*

Relacionando estos bloques con el rol docente es necesario destacar el *conocimiento emocional* propio de los docentes, es un aspecto fundamental para el aprendizaje y el desarrollo de estas competencias en los alumnos, ya que el maestro se convierte en un modelo de aprendizaje. Desarrollando habilidades de inteligencia emocional, donde no sólo servirá para conseguir estudiantes emocionalmente más preparados, sino que además ayudará al propio docente a adquirir habilidades de afrontamiento.

Marino (2016) propone que para la enseñanza y aprendizaje de habilidades o competencias socioemocionales es importante que los docentes generen un clima agradable de aprendizaje y más importante aún que el abordaje de estas habilidades se realice de forma sistemática. La autora indica que es preciso enseñarles a los alumnos en determinadas situaciones cómo pueden ellos reconocer sus emociones, regularlas y ponerlas en palabras sin herir a otros.

Los docentes son los primeros que deben poner en juego y utilizar su Inteligencia Emocional, esto permitirá que el clima en el aula sea agradable y de lugar a buenos aprendizajes. Es importante el vínculo docente- alumno para lograr satisfactoriamente las prácticas educativas.

Para que se logre lo mencionado anteriormente es indispensable que los docentes puedan trabajar de manera colectiva, se puedan contener unos a otros y puedan desarrollar sus habilidades emocionales. Generar esto y un buen clima de

trabajo ayudará para que luego los docentes en el aula y con sus alumnos desarrollen estos aspectos.

En síntesis, los referentes de cada institución son los que llevan adelante el compromiso y los que determinan el clima emocional en la institución y en las aulas, por eso es importante que ellos trabajen como colectivo docente en ese desarrollo de las habilidades emocionales para luego obtener resultados favorables, por medio de la observación, el vínculo y el relacionamiento con sus alumnos, siendo capaz de detectar las competencias socioemocionales de los estudiantes. A priori de esta última reflexión, es de cuestionarse, ¿Qué relación existe entre las emociones y la salud? ¿Es necesario estar emocionalmente equilibrado para gozar de una buena salud?. En los siguientes lineamientos argumentemos este vínculo.

La salud mental en la escuela

Calvo Bruzos, Socorro (1992), plantea que la OMS ha definido a la salud como: “ *el estado de completo bienestar, físico, psicológico y social y no solo como la ausencia de enfermedad*” (p. 18)

La escuela es el lugar donde el niño pasa como mínimo cuatro horas diarias, en algunas ocasiones hasta ocho horas diarias en caso de escuelas disfrutables, escuelas de tiempo completo, etc. No obstante, es el lugar donde se educa en salud, así como la promoción de hábitos positivos contribuyen a que los niños incorporen actitudes saludables para su vida cotidiana.

Los centros educativos que promueven la salud como parte fundamental de proyectos educativos, alcanzan resultados favorables en sus objetivos planteados.

También, con un abordaje permanente y constante en cuanto a la educación en salud, se habilitan posibilidades mayores de que dicha educación llegue a las familias y al contexto comunitario de nuestros niños.

Debe ser fundamental que la institución educativa priorice la educación en salud escolar y desarrolle actividades vinculadas a la misma, buscando personas

idóneas en educación escolar, profesionales de la salud, etc. También el docente define un rol fundamental con el apoyo constante, desde los contenidos curriculares contemplados en el programa.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020): los temas principales de promoción de la salud que se deberían de trabajar en las escuelas en todos los niveles son:

- 1. Fomentar la actividad física y alimentación saludable.*
- 2. Potenciar el bienestar y la salud emocional.*
- 3. Realizar una adecuada educación afectivo-sexual.*
- 4. Evitar consumo de sustancias (tabaco, alcohol y otras drogas) y prevenir la adicción a pantallas o tecnologías de la información y comunicación (móviles, ordenadores, internet, redes sociales).*
- 5. Conseguir un entorno educativo seguro que garantice seguridad y prevención de riesgos.*

A partir de la definición de salud de la OMS, podemos establecer que no es únicamente el bienestar fisiológico, sino que contempla otros aspectos como lo es lo psicológico. Es aquí que entra en juego la salud mental que es concebida como: *“un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y aporta a su comunidad”* (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004, p.101).

Destacando la importancia de la salud en la escuela, es necesario abordar la salud mental en la institución educativa, ya que es una tarea de todos, cuando un niño posee una buena salud mental, el potencial de aprendizaje de ese niño es ampliamente óptimo en todas sus dimensiones, por el contrario si el individuo no posee con una salud mental buena, el niño no logra un buen desempeño y tampoco logra aprendizajes significativos.

La escuela como lugar de relacionamiento social, puede contribuir con la promoción de ambientes saludables, con la prevención, la detección, y contribuir con el apoyo a niños que presenten una salud mental desfavorable para su aprendizaje.

Se conoce en países como Chile por ejemplo, que se han realizado estudios analizando las poblaciones de niños que presentan algún tipo de problemas psicológicos, sociales e incluso problemas de salud mental, repercutiendo profundamente en los aprendizajes de los niños y niñas.

También es de importancia destacar que se conocen en dicho país, programas diseñados para tratar estas problemáticas desde las instituciones educativas, en este caso la escuela.

Con respecto a los programas diseñados para brindar una prevención en salud mental en las escuelas, desde el año 1998 en Chile, se ejecuta el programa denominado Habilidades para la Vida (HpV); dicho programa está destinado a la promoción y prevención de salud.

Según se presenta en una revista de educación denominada Articulación Emu, se plantea que la OMS, OPS y UNICEF, plantean como estrategias sumamente potencializadoras la utilización del programa HpV, dicho programa consiste en diferentes estrategias que si se desarrollan en el marco educativo en nuestros niños, les proporciona a los mismos que puedan elegir modos de vida saludables y logren desarrollar a pleno las diferentes competencias emocionales.

Ya que este programa busca el bienestar del ser humano en sus dimensiones bio-psico-social-espirituales y que no forme sólo en el aspecto intelectual.

Organización Mundial de la Salud y particularmente la Organización Panamericana de la Salud en el contexto regional, comenzó a promover y apoyar la propuesta educativa de HpV, especialmente en las escuelas; su propuesta inicial enfatizó un grupo de diez habilidades que considera fundamentales en todas las culturas para adquirir estilos de vida saludables: conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de

problemas o conflictos, pensamiento crítico y creativo, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones o estrés.

La OMS ha definido las HpV como *“habilidades que le permiten a la persona enfrentar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, a través de comportamientos adaptables y positivos”* (UNESCO, 2001, párr 5).

En relación a las temáticas presentadas en los programas que se abordan en Chile para la prevención en salud mental, las mismas son extraídas de pautas explícitas en la OMS, pero ¿Por qué en nuestro país no se toman dichas temáticas establecidas por la OMS?

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que los trastornos psiquiátricos que comienzan en la niñez deben ser motivo de preocupación para la salud pública. En los Estados Unidos, uno de los cinco estudios comunitarios ECA, efectuados en adultos demostraron que en algunos trastornos psiquiátricos la edad de comienzo era más temprana de lo que se pensaba. Estudios realizados desde los años 60, confirman que un grupo de trastornos en los cuales la mayoría de los casos se manifiestan desde la niñez (T de déficit atencional/hiperactividad, autismo y otros T penetrantes del desarrollo, angustia de separación, fobias específicas) y otro grupo comienza en la adolescencia (fobia social, T de pánico, abuso de sustancias, depresión, anorexia nervosa, bulimia).

A raíz de esta problematización mundial, se gesta la incógnita vinculada a la educación de nuestro país y su contemplación de la salud mental de los niños, en los lineamientos referentes a las Políticas Educativas del Quinquenio 2016-2020.

¿Se contempla en la educación uruguaya la salud mental de los niños?

De acuerdo con lo planteado en las Políticas Educativas del Consejo de Educación Inicial y Primaria - Quinquenio 2016-2020, se puede observar en las Líneas Estratégicas de Gestión en el apartado 5.1.3, que se hace únicamente mención a educación en hábitos sobre alimentación saludable con programas de alimentación a cargo de profesionales de la salud, sin contemplar la salud mental. (ANEP. CEIP, 2016)

Además en estas políticas se presentan cuatro principios rectores: *integralidad, inclusión, participación y calidad*. Estos representan y rigen la educación de los niños de nuestro país, entre sus líneas no se manifiestan específicamente el abordaje de las emociones, así como también de la salud.

Sin embargo, existen en nuestro país lugares como el INEEd (Instituto Nacional de Evaluación Educativa), para la capacitación para docentes. Dentro de estos se puede encontrar un espacio socioemocional encargando de la educación responsable. Teniendo como Institución principal, la Asociación Civil Emocionarte y Plan Ceibal.

Es un programa pionero en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, Social y de la Creatividad en centros educativos. Fue desarrollado por la Fundación Botín, en conjunto con la Universidad de Cantabria (España), Universidad de Yale (EE.UU.) y expertos internacionales. Desde su creación en el año 2006, funciona en más de 280 centros educativos en España, Uruguay y Chile, y ha alcanzado a más de 10.000 docentes y 70.000 niños y adolescentes.

El plan de trabajo del mismo cuenta con una implementación de tres años, y en 2018 fue el primero para Plan Ceibal, que actualmente lo desarrolla como piloto en algunos centros educativos del sistema público.

El programa ayuda a los niños y jóvenes a conocerse y confiar en sí mismos, comprender a los demás, reconocer y expresar emociones e ideas, desarrollar el

autocontrol, aprender a tomar decisiones responsables, valorar y cuidar su salud, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar la capacidad creativa.

Conclusión:

De lo expresado anteriormente, y tomando como referencias bibliográficas consultadas, se puede concluir que el desarrollo de las competencias emocionales en un individuo son el soporte fundamental en la vida de todo ser humano. Deben ser contempladas en un vínculo permanente entre los diversos actores, como son la familia, centro educativo, y también la salud, ya que esta última influye en los diferentes lugares por los que transitan los niños.

La escuela es un espacio donde se evidencian diversas situaciones, así como también el relacionamiento con sus pares, esto contribuirá a un desarrollo pleno en la calidad de vida adulta, estableciendo una convivencia pacífica en sociedad. Se deduce también la fuerte tendencia que la educación tiene hacia el desarrollo de los aspectos cognitivos e intelectuales de los individuos, quedando carente de atención el desarrollo emocional de los mismos.

Las diversas debilidades que la educación presenta actualmente, podrían ser la clave desde una perspectiva de “prevención” para comenzar a solucionar los problemas que presenta la sociedad actual, por ejemplo problemas en relación a la violencia, autoestima, consumo abusivo de sustancias, suicidio, bullying, la medicalización de la infancia, problemas de conducta y bajo rendimiento académico que no son a causa de la falta de capacidad cognitiva de los educandos. Estos problemas básicamente se refieren al desarrollo de las competencias emocionales, en las que hoy la educación se desvincula.

Es por esto que se argumenta sobre la importancia de la educación integral, que restaura y vincula las dimensiones emocionales con las cognitivas, distinguiendo al sujeto desde su integralidad y globalidad, no sea centrada únicamente en la adquisición de conocimientos. Las dimensiones emocionales son educables, según

diversos autores mencionados anteriormente, por lo tanto la influencia educativa va a ayudar a esta integración.

En este mundo tan revolucionado es necesario regalarse unos minutos para pensar y analizar nuestro accionar en relación a las emociones, con esto de seguro que muchas cosas cambiarían de rumbo en este mundo tan acelerado.

Referencias Bibliográficas:

Amorin, D. (2010). Apuntes para una posible Psicología Evolutiva. Montevideo: Psicolibros waslala.

ANEP Y CEIP. (2013). Programa de educación inicial y primaria. Año 2008. Montevideo, Uruguay . Recuperado de: <http://www.ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/lengua/recursos/programaescolar.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. En: *Revista de Investigación*. Vol. 21, (1), pp. 7-43. Recuperado de: http://jordandesajonia.edu.co/site/images/stories/colegio/fasfoper/2014/infantilm anejo_de_emociones/inteligencia.pdf

Bisquerra, R. (2012) "Orientación, tutoría y educación emocional". Madrid: Editorial Síntesis.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI: revista de la Facultad de Educación, (10), 61-82. Recuperado de: <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=628910>

Bisquerra, R.(2005) La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 95-114 Universidad de Zaragoza; Zaragoza, España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>

Bisquerra, Rafael y otros. (2012) "¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia". Barcelona, España: Hospital Sant

- Joan de Déu. Recuperado de:
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Buzchiazó Andrés (2018). Habilidades sociales: ¿potente predictor del éxito en la vida adulta? Recuperado de:
<https://www.psyciencia.com/habilidades-sociales-exito-vida/>
- Calvo Bruzos, Socorro. (1992). Educación para la salud en la escuela . España: Ediciones Diaz de Santos, S.A.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de:
[http://www.uv.es/choliz/Proceso emocional.pdf](http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf)
- DELORS J., AL MUFTI I., AMAGI I., CARNEIRO R., CHUNG F., GEREMEK B. et al. (1995). La educación encierra un tesoro (compendio). Madrid: Santillana.
- Fernández-Berrocal, P., y Ruiz-Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*. Vol. 6, (2), 421-436. Recuperado de:
http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf
- Ley Nº 18.437 (2008) Ley general de educación. Anexo. Publicada D.O. 16 ene/009 – Nº 27654 Recuperado de:
http://www2.ohchr.org/english/bodies/cat/docs/AnexoXIV_Ley18437.pdf
- Marino, C (2016). Educación emocional para niños de la nueva era. Mendoza: Argentina.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Bilbao. España: Grupo Zeta.
- Sonsoles, P. (2013). La salud emocional en la infancia. Madrid : Narcea. S.A.
- Unicef. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado en:
<http://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelsderechos.pdf>
- Vygotsky. L. (1926). Psicología Pedagógica. Argentina.

Bibliografía consultada:

- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Revista Iberoamericana de educación. Vol. 29, (1), 1-6. Recuperado de: http://www.asociacionaccent.com/informa/_textosdeestudio/text_habilidades_sociales_inteligencia_emocional.pdf
- Gold, A y Gómez, A. (2017). Psicoeducar 1, algunas claves para entender más a nuestros alumnos. Montevideo, Uruguay: Planeta.
- Buzchiazó Andrés (2018). Habilidades sociales: ¿potente predictor del éxito en la vida adulta?. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/habilidades-sociales-exito-vida/>
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242015000100004&script=sci_arttext
<https://www.ineed.edu.uy/socioemocional/experiencias/educacion-responsable.html>