

Consejo de Formación en Educación Instituto de Formación Docente de Minas

“Brigadier General Juan Antonio Lavalleja”

RAZÓN O EMOCIÓN. LA ETERNA LUCHA EN NUESTRAS AULAS...

Análisis Pedagógico de la Práctica Docente

Ensayo Académico

Docente: Verónica Gutiérrez M.

Docente tutor: Lucia Villalba

Estudiante magisterial: Evangelina Cesar Correa

Grado: Cuarto B

Año 2020

Índice

	N° pág.
1. Epígrafe.....	2
2. Introducción.....	3
3. Marco Teórico.....	6
3.1 Educar hoy.....	6
3.2 Neuroeducación: aprendizaje y emociones.....	8
3.3 Inteligencia emocional.....	9
3.4 Educación emocional.....	10
3.5 Las emociones en el aula.....	12
3.6 Autoestima y autoconcepto.....	15
3.7 Estrategias en la identificación, y autorregulación de las emociones.....	17
4. Conclusiones.....	20
5. Referencias bibliográficas.....	22

1. Epígrafe

“En el pasado el hecho de ser emotivo se contemplaba invariablemente como una debilidad, pero ahora empezamos a comprender que sólo mediante el reconocimiento y la utilización de la sensibilidad que es inherente a nuestra naturaleza puede la vida alcanzar un significado superior. Solo a través del desarrollo de la empatía con nuestros semejantes, con la Tierra y con todo lo que nos rodea podremos entender lo que está ocurriendo en la sociedad (...) y así contribuir a encauzarla de nuevo hacia un rumbo positivo y creativo”.
(Beasley K., s.f)

2. Introducción

“Aunque conservemos y descubramos nuevos archipiélagos de certidumbre, debemos saber que navegamos en un océano de incertidumbre” Morín E. (Citado en Campos R., 2008, p.2)

En el mundo actual pleno de incertidumbres por cambios tecnológicos, sociales, culturales, y de la propia naturaleza, me cuestiono como futura docente que quiere lograr prácticas educativas actualizadas, contextualizadas, y personalizadas ante las necesidades de los estudiantes, ¿cómo educar en este mundo de incertidumbres para que los alumnos obtengan experiencias positivas, y desarrollen sus diversas competencias? ¿Podemos lograr una educación de calidad y personalizada sin abordar la inteligencia emocional en las prácticas educativas? ¿Cómo abordarla en el aula y qué espacio darle? Ilustrar estas interrogantes puede llevarme a visar un *archipiélago de certidumbre* sabiendo que solo es un vislumbre en la inmensidad del *océano* como lo menciona Edgar Morín en su frase. A mi parecer, muchos docentes se plantean estas interrogantes, desde las cuales emerge la temática para el presente ensayo.

En las experiencias obtenidas de las prácticas educativas como maestra practicante, y la lectura de diversos autores sobre educación, de los cuales destaco y me fundamento en este ensayo, el libro “Psicoeducar 1. Algunas claves para entender más a nuestros alumnos” (Gold A. y Gómez A., 2017), surge mi interés por la educación emocional como factor fundamental en la construcción de los aprendizajes, y herramienta esencial para la convivencia y desarrollo en la sociedad actual, constituyendo este, el tema central del ensayo.

Una de las razones que me llevan a hacer este estudio, es que habitamos abordar las emociones en primera infancia y primer grado de Educación Primaria, pero en grados más altos son “olvidadas” porque pueden ser consideradas poco académicas o que no corresponde a los docentes encararlas en el aula. Considero que la educación emocional así como la psicopedagogía (disciplina en su competencia) se deberían tratar, desde la formación docente para lograr educadores y alumnos emocionalmente inteligentes. Sin embargo, no considero que los docentes seamos psicólogos o psicomotricistas, si no que podamos escuchar a los niños, visualizar qué emociones surgen en los estudiantes durante nuestras actividades, brindarles aprendizajes sobre sus emociones para que puedan reconocerlas y comenzar a adquirir habilidades básicas de inteligencia emocional. Puesto que desde niño el ser humano

desarrolla las emociones y la autoestima (percepción de auto valía y competencia), este hecho y la implicancia de la inteligencia emocional en las aulas, son sustentados y explicados por los autores Ariel Gold-Alicia Gómez (2017), Daniel Goldman (1995), y Francisco Mora (2014).

Encaminando la teoría mencionada a nuestras prácticas educativas, expreso una situación vivenciada con un niño escolar, quien dado su contexto vulnerable y situaciones vividas críticas, asistía a la institución escolar, pero durante el horario escolar se escapaba silenciosamente del aula e incluso se dormía. El niño durante la jornada escolar se mostraba callado con escasa participación en las actividades propuestas, si bien tenía una buena relación con sus compañeros.

Junto a la docente a cargo y compañera practicante comenzamos a inquietarnos ¿Por qué se escapaba del aula e incluso de la escuela? ¿Por qué se duerme? Motivo por el cual comenzamos a intentar comunicarnos con el niño, dialogar, y descubrimos en su relato que vivió situaciones de abuso por parte de quien fue su familia adoptiva. Ante ese relato, nos cuestionamos ¿cómo generar un ambiente agradable en el aula? Generarle experiencias positivas, dándole su espacio y respetando sus tiempos, mediante una educación personalizada ¿cómo lograr eso? Respecto a esta pregunta me surgió lo que puede ser una posible respuesta: abordar las emociones para mejorar su percepción de auto valía y competencia, procurando que tenga experiencias de éxito en el aula, despertar su interés y bienestar en la escuela.

Ante la mencionada experiencia contextualizo mi ensayo, y otras no relacionadas con la violencia, que recuerdo desde mi biografía escolar hasta el momento. Por ejemplo, frases o comentarios dichos por niños y compañeros, que no se animaban a leer en voz alta y participar en clase, porque consideraban que leían mal o no tan bien como le gustaría al docente o padres, “*me equivoco muchas veces*” “*no soy bueno leyendo*” “*no puedo*” “*no sé hacerlo*”. Ante ello planteo la interrogante principal: ¿Cómo influye la percepción de auto valía, competencias, y manejo de habilidades emocionales, en los aprendizajes de los niños?

A continuación menciono una frase del autor Daniel Goldman (1995), postulador de la educación emocional, “***Las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa.***”

Como maestra practicante, que cursa el último año de formación inicial para comenzar a ejercer la docencia como profesional, considero que podemos lograr prácticas educativas positivas para los alumnos siendo agentes positivos en la educación, esto puede leerse trillado y complicado de ejercer en la práctica pero comenzando de a poco y manejando nuestra propia inteligencia emocional podemos lograrlo. Si bien, conlleva una actividad reflexiva diaria en la que se aprende de los errores y de las asertividades, donde a partir de la autorreflexión de las experiencias vividas se puede reponer la persona y construir un proyecto de vida sano.

Parto del siguiente supuesto: es un eje central el rol de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

La hipótesis es que partiendo de esa centralidad de las emociones es importante establecer que estas influyen tanto positivamente como negativamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Entonces sería interesante analizar y comprender cómo influyen para buscar la forma de intervenir en ambos.

¿Cómo aprendemos los sujetos? ¿Cuál es el rol de las emociones en ese proceso cognitivo? ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Desde cuándo la inteligencia emocional es percibida como una inteligencia? Con dichas interrogantes y muchas más realizaré el presente ensayo, de las cuales no pretendo mencionar respuestas a todas ellas, porque no es el objetivo, pero sí invitar a pensar sobre todas esas situaciones en las cuales observamos estudiantes con falta de motivación por aprender, baja autoestima, que se consideran insuficientes, con percepción de autovalía altas y bajas, autoconceptos en construcción o desajustados, dónde los docentes tienen tanto para aportar en el logro de una adecuada y sana construcción, ¿Cómo influye ello en sus procesos de aprendizaje? Y ¿Cómo mejorarlo? es la pregunta central de este trabajo.

Palabras clave: Emociones, educación emocional, inteligencia emocional, autoestima y autoconcepto.

3. Marco teórico

3.1 Educar hoy

En el presente marco teórico de mi ensayo sobre la inteligencia emocional y su implicancia en las aulas, considero pertinente comenzar expresando que la educación en la actualidad está viviendo desequilibrios y cambios por las transformaciones de la sociedad dadas por las nuevas tecnologías y diversidad de formas de pensamiento. Estos constantes cambios en la sociedad que forman parte de la evolución del ser humano, exigen la actualización y pertinencia de los procesos educacionales.

Lo mencionado es algo que escuchamos infinidad de veces en el siglo actual, sin embargo la escuela parece estar siempre un poco desactualizada, es muy complejo estar a la altura y actualizado con el pensamiento acelerado y sociedad en constante movimiento. Esta realidad demanda que las personas se valgan de competencias y capacidades individuales, sociales y profesionales para desempeñarse de forma efectiva y enfrentar las exigencias que impone. Por ello, considero de gran validez la postura del autor Morín E. (1999) sobre la *actitud de educar para la vida*, en la incertidumbre y el cambio permanente, para que los niños tengan las herramientas necesarias, logren un desarrollo integral como ser humano y ciudadano, en el desarrollo de todas las inteligencias y esto incluye la inteligencia emocional. La educación integral de los niños y niñas, incluye el mundo afectivo y emocional.

Creo adecuado expresar la siguiente cita del Programa de Educación Inicial y Primaria 2008 sobre la educación integral.

“Este principio se considera como un derecho porque permite educar a la persona en todas sus dimensiones, física, intelectual, social, afectiva, estética y ética.

Dentro del principio de integralidad apostamos a promover las técnicas de resolución alternativa de conflictos desde la educación inicial, generando una cultura de la paz, procurando centrar sus acciones en el respeto por el otro, la solidaridad y la no discriminación.

Se debería incluir la cultura de paz en los principios de la educación, así como fomentar a nivel nacional e internacional el desarrollo de la paz y la justicia. Se debe defender los derechos humanos ya que todos los seres humanos sin exclusiones son sujetos de derecho” (Primer Congreso Nacional de Educación, 2006, p. 208)

Además, en el informe de Delors, J. (1996) “La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI” se constituyen cuatro pilares fundamentales de la educación para la vida: “aprender a ser”, “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a vivir juntos”. Estos refieren a que la educación encamine a las personas a desempeñarse en toda su plenitud, descubrir e incrementar sus posibilidades, *saber ser*.

El saber ser refiere, de acuerdo al Informe de la Comisión Internacional sobre Educación para el Siglo XXI (1996), a las competencias formativas y existenciales de los individuos, los factores intrínsecos a la persona, aptitudes y comportamientos.

Los docentes para desarrollar competencias formativas necesitan saber gestionar las emociones propias, reconocerlas en los niños y ayudar en la gestión de ellas en el aula. Además, es importante estudiar qué características en su infinita diversidad presentan los niños y niñas del siglo XXI, para comprenderlos y realizar prácticas escolares contextualizadas y centradas en el estudiante. Los jóvenes se encuentran inmersos todo el tiempo en miles de estímulos tanto externos como internos, en lo que respecta a lo visual, táctil y auditivo que generan pensamientos y reacciones emocionales en el seno de la memoria (RAM). Ello genera consecuencias en la habilidad de concentración y aumento de la ansiedad, por la sobreinformación que reciben y el síndrome de pensamiento acelerado (SPA) que explica Cury A. (2005) en su obra “Padres brillantes, Profesores fascinantes”.

El SPA se debe a la sobreestimulación que sufren los alumnos, que genera incrementos en la construcción de pensamientos y la necesidad de seguir recibiendo estímulos externos. Ante esto, es necesario que como docente comprendamos la mente de nuestros alumnos, eduquemos a través de las emociones y en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como en todas las demás. Para transformar el aula en un espacio de bienestar, motivador, de respeto, solidaridad, cooperativo y propicio en el logro de aprendizajes significativos.

El concepto de aprendizaje significativo se planteó originalmente por el psicólogo y pedagogo Ausubel D. (1968 y 1978) en su libro “Teoría del Aprendizaje Significativo por Recepción”. Este autor lo define como el proceso del estudiante cuando aprende un conocimiento cualquiera y es capaz de atribuirle un significado, es decir, la construcción de significados del estudiante. Esta actividad de construir significados se genera, de acuerdo al

autor mencionado, mediante el establecimiento de relaciones entre un nuevo contenido y los esquemas de conocimiento previo. Para el logro de eso es necesaria la implicación del niño en el aprendizaje, por ello a continuación desarrollo los aspectos sobre cómo se produce el aprendizaje desde la neuroeducación.

3.2 Neuroeducación: aprendizaje y emociones

Considero esencial para argumentar este ensayo desarrollar cómo aprende el cerebro del niño y el lugar de las emociones. Para ello me baso en los postulados de Gold A. (2015) y Mora F. (2018) máximo exponente de la Neuroeducación, la cual, es una disciplina que estudia cómo funciona el cerebro en los procesos de aprendizaje, que estímulos despiertan la atención y el lugar de la emoción, debido a que defiende el hecho de que sin estos dos factores (atención y emoción) en la enseñanza no se produce el aprendizaje de los niños.

De acuerdo con dicho autor los seres humanos somos seres emocionales y luego racionales, el mundo entra por lo sensorial (visión, tacto, gusto, olfato, audición) al sistema emocional para que le dé un significado y luego entra la razón, “no hay razón sin emoción” (Mora F. 2014).

Con respecto al autor Gold A. (2015) en sus postulados expresa que el aprendizaje significa una automodificación que responde a una necesidad para la adaptación, y el complejo órgano que permite aprender es el cerebro. Este sistema nervioso central, recibe la información del entorno y la incorpora de forma flexible y creativa, creándose pensamientos y conductas en base a los estímulos, permite tomar decisiones y ejecutar acciones. El cerebro humano es un complejo y sofisticado sistema estructural y funcional, producto de la interacción del cerebro inferior (cerebro instintivo y emocional) y el cerebro superior (cognitivo o racional). En el cerebro instintivo se encuentran las funciones básicas del ser humano (equilibrio interno del organismo, respiración, función cardiovascular, y entre otros procesos automáticos, involuntarios).

En el cerebro emocional se encuentran las emociones primitivas, “los procesos de sobrevivencia del cerebro instintivo interactúan con los elementos del mundo externo” (Gold A., Gómez A. 2017). El último eslabón, es el cerebro cognitivo, es la zona donde se producen los procesos mentales más complejos, como el lenguaje, la imaginación, pensamiento analítico, planificación, control de las emociones y el cuerpo mismo. Si el cerebro superior de un alumno está integrado con el cerebro inferior en funcionamiento adecuado, el niño

aprende a regular sus emociones, sentir empatía, sentido de responsabilidad en cuanto a que prevé las consecuencias de sus actos, y puede pensar antes de actuar. (Op. cit.)

Los dos autores mencionados expresan que es necesaria la colaboración de los docentes en esta integración, y para que esta integración se produzca los estímulos recibidos por el cerebro recorren ciertas rutas. Primero los estímulos son recibidos por el tálamo, del exterior mediante los sentidos e internamente por imaginación o reflexión. Luego pasan a la corteza cerebral y a la zona que corresponda (lóbulo occipital, temporal, entre otros). La información llegada por el tálamo hasta ahora no tiene significado, este se produce cuando las neuronas de la corteza cerebral se contacten con las neuronas de asociación (zona del hipocampo y amígdala), para pasar a la corteza motora donde con la información recibida se ordena para la acción (ganglios basales, cerebelo). Los procesos de aprendizaje de los niños y niñas son complejos ya que son resultado de diversas causas pero estas causas son de dos niveles: cognitivo y emocional. (Op. Cit.).

3.3 Inteligencia emocional

Es necesario desarrollar el concepto de inteligencia emocional, la cual, comenzó a concebirse como una inteligencia con los postulados de Gardner H. en 1983 y 1995 sobre Inteligencias múltiples, donde aparece como inteligencia interpersonal e intrapersonal. Este autor concibe la inteligencia interpersonal como la capacidad de una persona de interpretar las expresiones, gestos, discursos, sentimientos y emociones en los demás, el sentir empatía. En cuanto a la inteligencia intrapersonal refiere a la capacidad de conocernos, comprender, explicar, y manejar los sentimientos propios, cómo guiamos nuestras acciones.

Si bien, Gardner (2001) abrió caminos en la concepción de las inteligencias múltiples y entre ellas, la inteligencia interpersonal e intrapersonal, en la educación, es con el autor Goldman D. (1996) cuando se popularizó, con su libro la Inteligencia Emocional (IE). Para este autor es una forma de interactuar con el mundo, es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y de otros, manejar de forma exitosa las emociones, y habilidades como la empatía, motivación, autoconciencia, compasión, control de impulsos, entre otros. Los postulados sobre la inteligencia emocional de estos autores comenzaron el cuestionamiento de los modelos educativos imperantes en el siglo XX que solo consideraban en la educación a los aspectos intelectuales (cognitivos, conocimientos) y académicos, estimando que lo emocional y social eran parte del plano privado de los sujetos y no correspondían al ámbito educativo. Esta concepción es parte de la corriente que denominamos positivismo y la

conocida escuela tradicional, que incluso en la actualidad vemos ciertas prácticas con algunas de sus ideas.

La inteligencia emocional es una habilidad que todas las personas necesitamos, para comprender y manejar las emociones, adquirir habilidades de socialización y empatía. La conciencia social sobre la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional aumentó cada vez más con el tiempo, y en la actualidad hay muchos estudios de investigaciones que demuestran lo importante y necesarias que son las competencias emocionales para la vida de las personas.

3.4 Educación emocional

La educación emocional es un proceso intencional, continuo a lo largo de toda la vida, que busca lograr el desarrollo emocional en conjunto con el desarrollo cognitivo, formándose ambos como partes esenciales del desarrollo integral de una persona.

En el proyecto “Educar en la sensibilidad: un lenguaje diferente” planteado por la Comisión Descentralizada de la Administración Nacional de Educación Pública del departamento de Artigas (2019), se expresa que la inmersión en la educación emocional produce transformaciones en la modalidad de intervención docente en el aula, y el relacionamiento en la misma. Se reconoce que en la educación es necesario docentes con competencias pedagógicas como la empatía, afectividad, habilidades de inteligencia emocional y autorregulación, y para desarrollar ello, un camino puede ser formarse en neurociencia.

Ser docente en la actualidad significa *aprender a aprender a gestionar nuestras emociones*, la educación emocional en nuestras aulas requiere adultos que favorezcan el sentir, comunicar lo que siente, desenvolvimiento en situaciones conflictivas, vínculos positivos entre pares y docente-alumnos donde los estudiantes se puedan expresar sin miedo a ser juzgados o ridiculizados, ambientes emocionalmente sanos y adecuados para que se produzcan los aprendizajes de los niños. (ANEP, 2019)

Es relevante citar algunos de los artículos de la Ley N°18.437 “Ley General de Educación” en los cuales se menciona la educación integral de las personas, y desarrollo de la inteligencia emocional.

Artículo 2º: *(De la educación como bien público).- Reconócese el goce y el ejercicio del derecho a la educación, como un bien público y social que tiene como fin el pleno desarrollo físico, psíquico, ético, intelectual y social de todas las personas sin discriminación alguna.* (p. 1)

En el Artículo nº 13 sobre los fines de la educación, en dicha ley, se establece el siguiente fin:

*Procurar que las personas adquieran aprendizajes que les permitan un **desarrollo integral relacionado con aprender a ser, aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a vivir juntos.** Para ello, la educación deberá contemplar los diferentes contextos, necesidades e intereses, para que todas las personas puedan apropiarse y desarrollar los contenidos de la cultura local, nacional, regional y mundial.* (p. 3)

Estos artículos sobre la Ley General de Educación elaborada en 2008 y publicada en 2009, muestran desde cuando en el currículo de los docentes, es un deber enseñar para el desarrollo integral de las personas. Más recientemente, en el documento: Marco Curricular de Referencia Nacional Una construcción colectiva, de ANEP publicado en 2017 para todos los docentes, se manifiesta el enfoque de la educación emocional cuando expresa la centralidad de los estudiantes en el proceso de aprendizaje concibiendo a este como un proceso que “implica procesos individuales y colectivos que comprenden, (...) **el sentir, el pensar, el hacer, el decir**”. Además, explícitamente en el punto “ética del bienestar”, se denota: “**el desarrollo emocional y afectivo que concilie la justa estima de sí y la apertura reflexiva a la novedad de la otredad en un marco de socialización y convivencia**”¹.

Se considera que la construcción heterogénea, y diversa de las personas, se optimiza en su interacción con el mundo. Esto supone que la enseñanza básica prepare para que los alumnos puedan “...desarrollar vínculos afectivos positivos en la consideración respetuosa de las diferencias...”; “...ser y transformarse en el marco de una ética de responsabilidad y respeto de las características propias de la personalidad, lo que implica estima de sí mismo, respeto de sí y del otro, y el cuidado de sí mismo, de los otros y del ambiente”; “...valorar el aprendizaje como una condición del ser y estar en el mundo...”.²

¹ ANEP, (2017) Marco Curricular de Referencia Nacional

² Idem. 1

Todos estos aspectos del Marco Curricular de Referencia Nacional, apuntan a una educación de calidad y equitativa en la formación de las personas como sujetos éticos, políticos y singulares. A su vez, se busca una enseñanza liberadora o concientizadora de la pedagogía de Freire P. (1967, 1970) en la cual los aprendizajes son una transformación que no se puede producir de forma espontánea por un solo individuo en soledad sino que es un ida y vuelta entre estudiantes y docente. En una enseñanza concientizadora se busca que los estudiantes aprendan a pensar críticamente y no seguir las imposiciones sociales, a dialogar para ser participantes activos en las prácticas escolares, y preparar a los sujetos para que se desempeñen en la sociedad de forma exitosa. Por ende se busca un desarrollo integral de los individuos en todos los aspectos mencionados anteriormente.

3.5 Las emociones en el aula

Antes de comenzar a escribir sobre la implicancia de las emociones en el aula escolar, es pertinente desarrollar qué son las emociones, estas son fenómenos de origen multicausal. Las emociones son reacciones subjetivas al entorno (estímulos), estados afectivos, que cumplen una función adaptativa del ser humano. Se caracterizan por disponer de un origen filosófico que se expresa en cambios a nivel físico (sensaciones, cambios endócrinos) y a nivel psicológico (pensamientos, creencias y actitudes). Llena A. (2014)

Hay una gran cantidad de emociones pero la autora Llena A. (2014) en su libro se centra en cinco grandes emociones básicas, estas son: la tristeza, alegría, el miedo, la calma y la rabia. Estas emociones son intensas, si bien su intensidad puede variar en menor o mayor grado, y poco perdurables por lo general. Aprender a gestionar estas emociones no es algo fácil si no estamos acostumbrados a reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas en cada uno, ya que por lo general se nos enseña a actuar, decidir y pensar, pero no a sentir.

Los docentes como agentes mentales pueden contribuir en la habilidad de canalizar las emociones negativas y potenciar las positivas en el aula, para que los niños y niñas estén emocionalmente dispuestos en sus aprendizajes de las diversas áreas.

El educador puede influir en el desarrollo emocional de la autoestima del educando. La autoestima se puede entender, según el autor Branden N. (1993), como “sistema inmunitario de nuestro psiquismo”. Es uno de los componentes elementales del desarrollo emocional, y se basa en dos pilares: la percepción de competencia y la percepción de autovalía. Los referentes adultos de los/las niños/as (padres, comunidad educativa) son los

encargados de ayudar en la construcción de la base para que sus percepciones de competencias sean positivas, propicias y sólidas.

La percepción de competencia es la noción de cada persona sobre sus habilidades y competencias en todas las áreas (académicas, físicas, sociales, entre otras), es decir, el sentido de eficacia personal de cada individuo. Cada percepción de competencia puede ser global o analítica, que refiere a si el niño es muy competente en determinada área o lo contrario, no se considera capaz o competente, ello va influir en su motivación por aprender esas áreas y por lo tanto necesita mayor apoyo en esa competencia.

Con respecto a la percepción de autovalía refiere a la noción de cada persona sobre su valor como ser humano. La percepción de autovalía posibilita que las personas puedan tener una visión saludable sobre sí mismos, de conformidad con lo que son.

Un ejemplo de percepción de autovalía baja en un niño podría ser cuando expresa que se equivoca muchas veces, no quiere hacer ciertas actividades escolares, es ahí donde tiene que intervenir el docente para superar esa percepción negativa.

Para ello, es necesario que se establezcan vínculos positivos ya que los docentes son agentes de vínculo continuamente, y lo que Gold A. y Gómez A. (2017) denominan como ARTE de educar, que refiere a las siglas, de algunas de las condiciones para que los alumnos desarrollen su percepción de autovalía. Las siglas de la palabra ARTE significan y provienen: A de amor, aceptación, atención, asertividad y autorregulación; R de respeto a la singularidad de cada uno; T de tiempo de calidad que comparte el docente con los alumnos; E de empatía y expectativas que refiere a las expectativas que el educador puede tener sobre los alumnos y esto influye sobre su autoestima.

En cuanto a la percepción de competencia refiere a la valoración de la persona sobre sus diversas capacidades, si bien también puede ser valorada por otra persona, esta influye en la probabilidad de desarrollo de las potencialidades de cada sujeto en las diversas áreas y disciplinas del conocimiento como las denomina el Programa de educación Inicial y Primaria 2008.

Sobre estos dos conceptos (competencia y autovalía) el docente puede actuar, como lo expresan los autores Gold A. y Gómez A. (2017) “la acción del docente como agente de salud mental está vinculada a su capacidad de influir en el autoconcepto del estudiante”. Es

importante que los maestros procuren experiencias de éxito a los niños y niñas, experiencia de éxito refiere a lograr un objetivo, enfrentar y afrontar un desafío. Para ello, el ambiente donde se producen los procesos de enseñanza y aprendizaje debe ser un ambiente emocional saludable. Las variables que influyen en el ambiente emocional del aula son la relación docente-alumno, los vínculos entre pares, y el clima como resultado de estas dos vinculaciones.

“El estado anímico determina nuestra memoria. Estando alegres prestaremos atención a lo que valoramos como positivo y viceversa” (Bower G., s.f.)

3.6 Autoestima y autoconcepto

En este punto considero pertinente desarrollar la importancia del abordaje de la autoestima, percepción de autovalía y competencia, y el autoconcepto en educación primaria. Por ende para desarrollar dichos aspectos me baso en un artículo académico de García A. (2013) denominado “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia”.

Se entiende por autoconcepto como la percepción o concepto que un individuo tiene sobre sí mismo, la estima que cada sujeto tiene sobre su persona, por ello tiene una gran repercusión emocional. El autoconcepto de cada persona repercute en la conducta, vivencias, y salud psicológica.

“El autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico”. (García A., 2013)

Por ello es importante descubrir y prestar atención a cómo es la autoimagen de una persona cuando se está formando, dado que cada individuo desarrolla su autoconcepto a lo largo de toda la vida, crea su propia autoimagen. El desarrollo de un adecuado autoconcepto, son factores determinantes en la motivación de los estudiantes, y en las capacidades de interactuar eficazmente con el entorno, de acuerdo al antecedente “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia”. Al autoconcepto, como docentes lo abordamos en nuestras prácticas educativas cuando enseñamos mediante estrategias que le permitan a los estudiantes afrontamientos positivos, que apuntan a metas de

aprendizaje que promueven el sentido de constancia y esfuerzo, y la motivación del estudiante por aprender. (Op. cit.)

Es pertinente aclarar que el término motivación de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2019), es un conjunto componentes internos o externos que pueden determinar las acciones de una persona. Para comprender mejor este concepto es necesario desarrollar algunos aspectos planteados por la psicóloga Harter S.(1981), quien expresa que la motivación es un constructo multidimensional donde intervienen factores intrínsecos y extrínsecos, centrándose en su teoría en la motivación intrínseca basada en el autor White (1959). Este autor plantea que la motivación es un fenómeno evolutivo por el cual, el ser humano busca implicarse de una forma dirigida, selectiva y persistente en actividades de su entorno que le permitan desarrollarse en todas sus capacidades, considera que el ser humano tiene la capacidad innata por sentirse competente en la vida, y a partir de ello, se origina su curiosidad por el entorno, dominio del ambiente y exploración de las posibilidades para mejorar sus competencias, y aumentar su sentido de eficacia. (White, 1959)

La autora Harter S. planteó que lo propuesto por White era impreciso y extendió sus formulaciones desarrollando aspectos de la motivación en los niños en el contexto educativo. Harter reconoció los tipos de motivación extrínseca (buenas calificaciones, reconocimiento del docente a los estudiantes, aprobación del grupo de pares) o intrínseca (interés hacia los aprendizajes por sí mismo, curiosidad por aprender, preferencia por el desafío) y el grado de esas motivaciones que tienen los niños dentro del aula. La motivación multidimensional planteada por esta autora, posee cinco dimensiones las cuales son: “...el desafío vs preferencia por el trabajo fácil; curiosidad e interés vs agrandar al maestro y obtener buenas calificaciones; dominio dependiente vs dominio independiente del maestro; juicio dependiente vs juicio independiente del maestro; criterios de éxito y fracasos internos vs criterios externos”. (PSICO, Cuevasanta D., 2014)

El postulado mencionado permite visualizar cómo la motivación del estudiante en el aula es un aspecto esencial en el proceso de aprendizaje, señalando que existe una correlación directa entre el tipo de motivación y la percepción de competencia, en consecuencia la autoestima.

Los estudiantes que tienen mayor percepción de sus competencias académicas demuestran de manera más frecuente estar intrínsecamente motivados, ser curiosos, preferir

trabajos desafiantes y resolver tareas difíciles, mientras que aquellos niños que tienen una baja percepción de sus competencias presentan una motivación de tipo extrínseca, prefieren el trabajo fácil, ser ayudados por el docente y llevan a cabo sus tareas porque el docente espera que las hagan. (Harter, 1981)

De acuerdo a diversos estudios, trabajar en las aulas escolares con estrategias que potencializan la motivación intrínseca no sólo es más placentero, sino que también a lo largo de toda la escolaridad la motivación intrínseca se relaciona positivamente con el aprendizaje, la creatividad, el rendimiento escolar, la percepción de competencia y autovalía, y negativamente con la ansiedad. (Op. cit.)

Respecto al concepto de autoestima, mencionado anteriormente, refiere a la actitud de una persona hacia uno mismo, se trata de una disposición permanente que tienen los sujetos para enfrentarse con ellos mismos y ordenar sus experiencias. La autoestima, forma la personalidad de cada persona, le otorga sentido y la sustenta. Es concebida como una de las mayores metas del proceso educativo, dado que es precursora y determinante del comportamiento de cada persona y responde a los numerosos estímulos que perciben los sujetos. (PSICO, Cuevasanta D., 2014)

La siguiente cita del psicoterapeuta Branden menciona la importancia de poseer una autoestima positiva y equilibrada para la vida de las personas; “...son más independientes que la mayoría de la gente, son también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas”. (Branden N., 1993)

En la cita se expresa la importancia de la autoestima en el desempeño eficaz de la inteligencia emocional, por ende, según lo planteado por Gold A. y Gómez (2017) es importante que los docentes aborden las emociones en las prácticas educativas y ayuden a construir un reconocimiento positivo en construcción de la autoestima y autoconcepto bajo el principio de realidad siempre en construcción, en posibilidad de cambio y de mejoría. Motivo por el que a continuación se desarrollan algunas estrategias a tener en cuenta para que los educadores como agentes positivos de salud mental y los sujetos, reconozcan y desempeñen habilidades de la inteligencia emocional con el fin de mejorar las prácticas educativas.

3.7 Estrategias en la identificación, y autorregulación de las emociones.

Algunas estrategias y actividades que pueden servir para la gestión de las emociones, son ejercicios creativos como dibujar a partir de imágenes, realizar un autorretrato, inventar personajes a partir de algunos materiales, escribir, escuchar música de acuerdo al estado de ánimo de la persona, y entre otras actividades que pueden realizarse con los estudiantes y los adultos mismos, que muestra y desarrolla la autora Llenas A. (2016).

A continuación se presentan algunas imágenes de las actividades propuestas por la autora mencionada anteriormente, en su libro “Diario de las emociones” (2016), para trabajar las emociones en el aula.

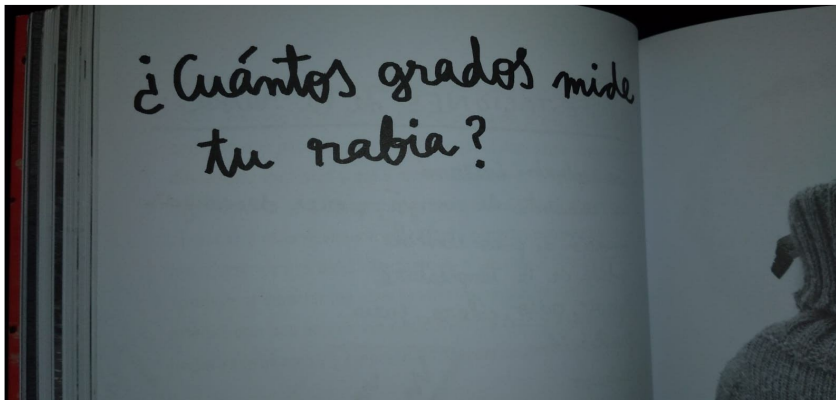


Figura 1.³

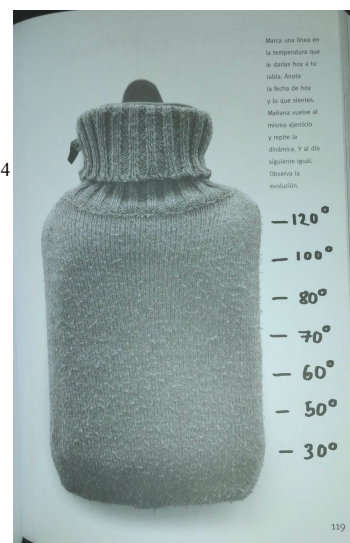
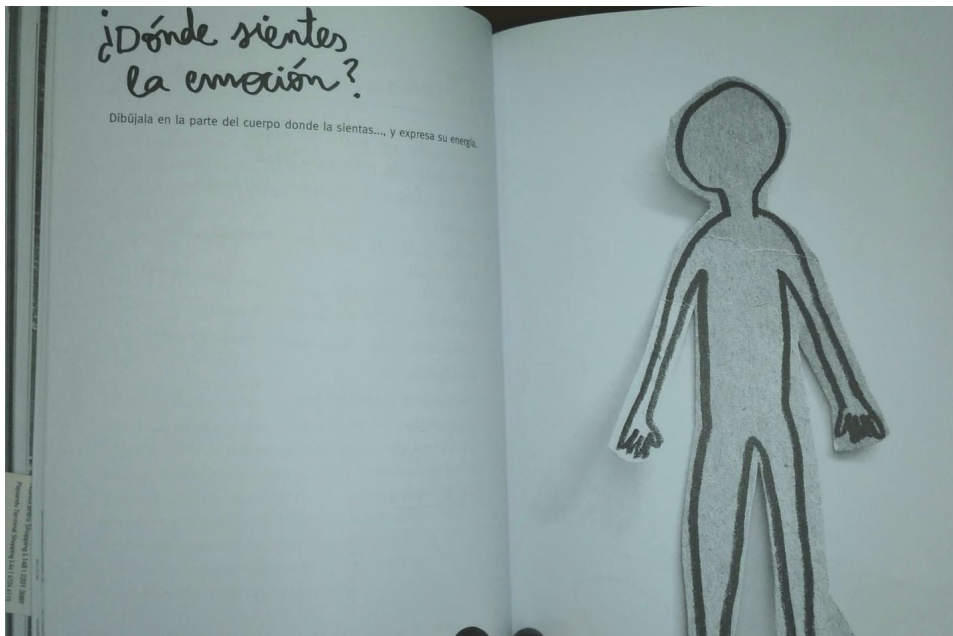
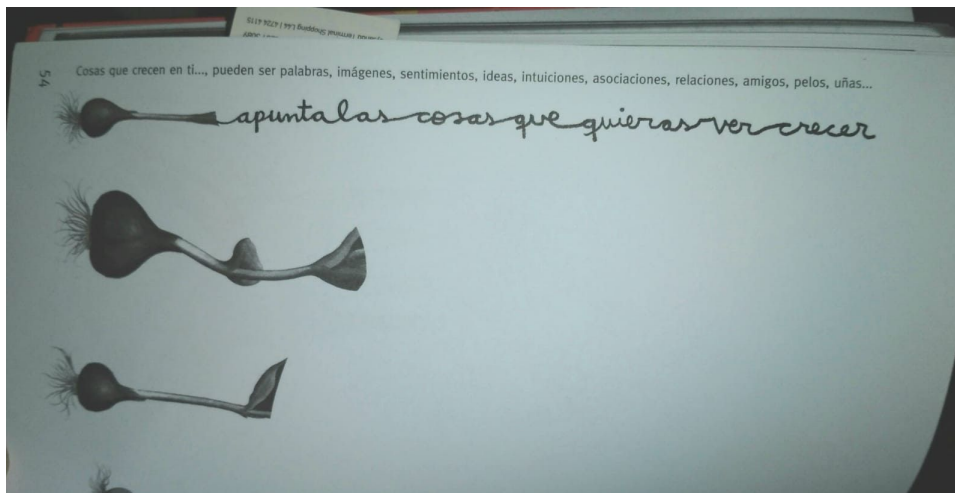


Figura 2.⁴

³ Figura 1. Fotografía extraída de: Llena A. (2016) “Diario de las emociones”

⁴ Figura 2. Idem. fig. 1

Figura 3.⁵Figura 4.⁶

⁵ Figura 3. Idem. fig. 1

⁶ Figura 4. Idem. fig. 1

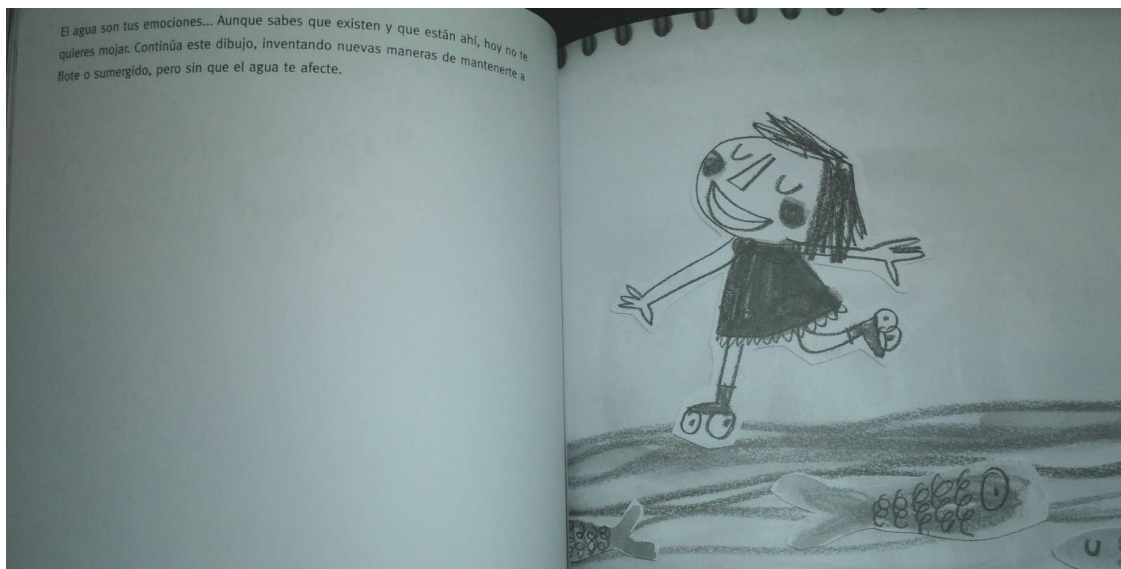


Figura 5. ⁷

4. Conclusiones

El presente ensayo académico desarrolla aspectos teóricos sobre el paradigma de la educación emocional y la implicación de la inteligencia emocional en los aprendizajes de los niños y niñas. Estos aspectos están organizados de forma que primero se presentan las incertidumbres y problemáticas de la educación en la época actual, a su vez, características y objetivos a los que apunta la educación de hoy que es la formación integral de las personas.

Se continúa con algunos de los aportes de la disciplina Neuroeducación sobre cómo se producen los aprendizajes de los jóvenes desde la neurología, y el papel central que juegan los factores atención y emoción en el proceso de aprender. A este punto lo considero sumamente importante porque justifica el porqué es necesario tener en cuenta el factor emocional de los niños y niñas en las planificaciones de enseñanza, para mantener la atención y estimular los aprendizajes, y adecuar las estrategias de enseñanza para atender las diferentes formas de aprendizaje y dificultades.

En el próximo punto o capítulo se expresa el concepto de inteligencia emocional dado que es importante primero comprender qué es esta inteligencia, para luego entender la educación emocional y sus beneficios para las prácticas docentes escolares, comprendiendo que los docentes son agentes de salud mental como lo expresa Gold. A y Gómez A. (2017) en su libro “Psicoeducar” ya que los docentes están en contacto continuamente con estudiantes

⁷ Figura 5. Idem. fig. 1

que llegan al aula con un mar de emociones que hay que atender para que se generen ambientes emocionalmente sanos y propicios para los aprendizajes. A su vez, fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales, que es tan importante para la vida de toda persona y necesario para afrontar con éxito las situaciones que se presenten, como lo es hoy la situación de pandemia por COVID-19.

Otros aspectos centrales que presento son las emociones, qué y cuáles son, para poder identificar y ayudar a gestionar las emociones de los niños y docentes en el aula. A su vez, las variables que influyen en el ambiente emocional del aula y el desarrollo de las emociones, son la autoestima (percepción de autovalía y percepción de competencia), el autoconcepto y otras variables que se desconocen y hacen que sea un desafío el generar y mantener vínculos sanos, adecuados y ajustados a cada realidad en el aula. Estos conceptos son claves en el desarrollo emocional del niño, y en el proceso de aprendizaje porque estos factores pueden influir en cómo los estudiantes afrontan las áreas académicas, a qué le atribuyen su éxito, si a factores internos (esfuerzo, capacidades) o externos (suerte, docente, grado de dificultad de la tarea), y la motivación del estudiante por aprender, todos ellos, son puntos importantes que los docentes deben conocer y tener en cuenta en sus actividades escolares.

Todos los capítulos mencionados del ensayo académico están ordenados de forma que se comienza con lo más general, a lo específico que son las estrategias de identificación y autorregulación de emociones, con un hilo conductor que permitió enriquecer el ensayo de diversos aspectos teóricos relevantes para fundamentar la hipótesis planteada sobre la centralidad del rol de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje, cómo influyen tanto positivamente o negativamente en estos procesos.

El proceso de elaboración del ensayo me permitió indagar y profundizar en los conocimientos sobre la educación emocional, y en los aspectos mencionados en el párrafo anterior, a su vez, me permitió adquirir conciencia sobre lo importante que es para la educación que los docentes enseñen con emoción cómo lo expresa Mora F. (2017), planteen propuestas educativas que motiven a los estudiantes y estrategias que permitan un adecuado desarrollo de la percepción de autovalía, de competencia, y autoconcepto del niño.

Respecto a las interrogantes planteadas en la introducción fueron una guía que encaminaron el proceso de escritura del ensayo, si bien sólo algunas fueron respondidas en el marco teórico, considero que son importantes porque llevan a pensar y por ende continuar

indagando, buscando estrategias para mejorar las prácticas educativas. Reflexiono que este ensayo aporta a nivel institucional un estudio de tantos que presenta y desarrolla algunos puntos claves a tener en cuenta en la formación y las prácticas docentes, incentivando a cuestionarse y avanzar en el mundo de la enseñanza.

En lo personal la elaboración del ensayo me llevó a repensar todas las experiencias vividas desde mi biografía escolar, hasta las prácticas docentes cómo estudiante magisterial donde vislumbre diversas modalidades de la enseñanza, modelos pedagógicos y también diversos estilos de aprendizaje, de los cuales pude extraer aspectos positivos y negativos. Diferentes situaciones donde se visaron ejemplos de percepciones de competencias y autovalía tanto altas como bajas, y autoconceptos en construcción que no recibían una adecuada ayuda, todo ello me lleva a pensar sobre el valor que tiene el ser sujetos autocríticos en el ejercicio de la docencia, la formación constante que siempre debemos llevar y el ser conscientes que las emociones juegan un papel importante en el aula, están siempre presentes, y si buscamos una educación integral estas no pueden ser ignoradas.

5. Referencias bibliográficas

- ANEP (2007). Breve análisis histórico de la educación en el Uruguay. Montevideo, Uruguay.
- ANEP (2013). PROGRAMA de EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA AÑO 2008. Uruguay. Tercera edición.
- ANEP, CEIP (2016). Orientaciones de Políticas educativas del Consejo de Educación Inicial y Primaria. Quinquenio 2016-2010. Montevideo, Uruguay.
- ANEP, CEIP (2017). Marco Curricular de Referencia Nacional MCRN. Una construcción colectiva. Montevideo, Uruguay.
- Bicudo L., Lorier C., Lima N., Panizza E. (2019). Educar en la sensibilidad: un lenguaje diferente. Comisión Descentralizada ANEP. Artigas, Uruguay. Disponible en: <http://ccdd.anep.edu.uy/sites/default/files/proyectos/Artigas-2019.pdf>
- Branden N. (1993) El poder de la autoestima. Barcelona, España. Ed. Paidós.
- Campos R., H. (2008). Incertidumbre y complejidad: reflexiones acerca de los retos y dilemas de la pedagogía contemporánea. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, (número 1), pp. 1-13.
- Cury A. (2005). Padres brillantes. Maestros fascinantes. No hay jóvenes difíciles, sino una educación inadecuada. Argentina. Editorial Planeta S.A.
- Francisco M. (RodrigoMar). (2017, Agosto 12). Neuroeducación. Educar desde las emociones, por el Dr. Francisco Mora (Archivo de video). Recuperado de: https://youtu.be/PCLX8DaSJ_I
- García R., José A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación* [en línea]. 2012, 36(1), 1-24. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Gardner H. (2001). Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias múltiples. D.C., Colombia. Fondo de Cultura Económica.
- Gómez, A., Gold, A. (2017). Psicoeducar 1. Algunas claves para entender más a nuestros alumnos. Montevideo, Uruguay. Editorial Planeta S.A.
- Llenas A. (2014). Diario de las emociones. Barcelona, España. Editorial Espasa Libros, S.L.U.

- Roa A. (2013) La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia, *Rev. EDETANIA* 44 (1): 241-257.
- Sánchez M^aC., Molero D. (2014). Estudio sobre la Inteligencia emocional y afectos en escolares de Educación primaria. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (8), 7-18. ISSN: 1989-2446. Disponible en: <https://dochub.com/evangelinac836/qA8ldYxVE7981vxR6MJrpP/1197-texto-del-art%C3%ADculo-5772-1-10-20140725-pdf>
- Senado y la Cámara de Representantes de la República Oriental del Uruguay. (2009). Ley N° 18.437. General de Educación. Montevideo, Uruguay.
- UNESCO (s.f.) Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia. Santiago de Chile, Disponible en: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf
- Venegas T., y Cristián A. (2012) La complementariedad científica de francisco varela y paulo freire para las prácticas educativas innovadoras, *Rev. Theoria*, 21 (1): 37-50.