

January 2004

Educación emocional: elementos básicos para mejorar el proceso de aprendizaje

Luz Melva Correa Molina

Universidad de La Salle, Bogotá, luz_mcm@hotmail.com

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

Citación recomendada

Correa Molina, L. M. (2004). Educación emocional: elementos básicos para mejorar el proceso de aprendizaje. *Revista de la Universidad de La Salle*, (37), 76-85.

This Artículo de Revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

EDUCACIÓN EMOCIONAL: ELEMENTOS BÁSICOS PARA MEJORAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Luz Melva Correa Molina

Departamento de Ciencias Básicas

Universidad de La Salle

E-mail: luz_mcm@hotmail.com

Tradicionalmente en las instituciones educativas, siempre se ha otorgado mayor relevancia a la educación racional, dejando de lado la educación emocional, la cual podría contribuir al mejoramiento de los diversos procesos de formación y aprendizaje de los estudiantes. En estos términos, la educación emocional es un campo de estudio con grandes posibilidades, del cual se pueden obtener diversas estrategias y reformulaciones a procesos metodológicos, que proporcionen algunos resultados que puedan considerarse como favorables en la calidad de la educación.



Tanto la mente emocional como la racional interactúan para crear la fuente de la dinámica mental; sólo la coordinación de la capacidad de sentir y de pensar da al ser humano la posibilidad de desarrollar todas sus potencialidades. De ahí que poseer un coeficiente intelectual elevado no sea garantía suficiente para tener una vida exitosa tanto a nivel profesional como en las relaciones personales e interpersonales. Es precisamente la calidad de las emociones, sentimientos y pensamientos la que determina en gran medida la vida mental y ésta a su vez tendrá un gran impacto en la vida corporal, material e intelectual, dado que con ella se está construyendo la realidad interna y externa.

Es así que en los últimos años se han ido acumulando pruebas que demuestran que el hecho de sentir, pensar y decidir, presuponen un trabajo conjunto del cerebro emocional y del racional (Martín, Boeck, 1999: 18)

El funcionamiento combinado del cerebro racional o neocorteza como del cerebro emocional define la vida emocional de los seres.

Por tanto, la educación de las emociones juega un papel muy importante en el aprendizaje, en todas las etapas de la vida estudiantil desde el preescolar hasta la universidad. Para Jean Piaget la vida afectiva y la vida cognoscitiva, aunque distintas, son inseparables. Todo intercambio con el medio supone a la vez una estructuración y una valorización, puesto que estos dos aspectos de la conducta no pueden separarse el uno del otro. Ocurre pues, que no se podría razonar ni siquiera en matemáticas puras, sin experimentar ciertos sentimientos, y los elementos perceptivos o intelectuales que se encuentran en

todas las manifestaciones emocionales afectan la vida cognoscitiva (Piaget, 1999: 16).

Con este artículo se pretende dar una visión muy general sobre lo que puede llegar a significar la educación emocional, no sólo para el proceso de aprendizaje, teniendo presente que la vida afectiva va ligada al desarrollo intelectual de los educandos, sino para cualquier persona a todos los niveles; por otro, lado se muestra la necesidad imperiosa del cuidado permanente del cuerpo como medio fundamental para percibir las señales físicas de las emociones. Por tal razón se presenta un esbozo, sobre la respuesta fisiológica de las emociones y la trascendencia en la memoria, la atención y el aprendizaje.

De igual manera se da relevancia al amor como elemento indispensable en el manejo emocional propio y ajeno lo cual permite construir una visión diferente del mundo de las relaciones personales e interpersonales.

La educación emocional en las aulas

La educación emocional se puede desarrollar en las aulas teniendo en cuenta el grado de compromiso del colectivo educativo y requiere de una propuesta que incluya a toda la comunidad educativa centrada en la formación humana.

En este sentido es necesario crear una nueva forma de comunicación en las aulas, en donde se promueva un clima especial y se pueda expresar libremente lo que se siente, sin coacciones, de tal manera que los estudiantes y los profesores se hagan más conscientes de sus emociones, de sus fortalezas y potenciales internos, donde los profesores puedan guiar a los estudiantes en una continúa ampliación de los conocimientos, potenciando sus capacidades, habilidades, destrezas y competencias.

La educación emocional parte de la convicción de que las instituciones educativas deberían promover situaciones que posibiliten el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los estudiantes, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucran tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social.

Igualmente, la educación emocional está estrechamente relacionada con la motivación, ya que una persona es inteligente emocionalmente en la medida que puede mejorar su propia motivación. Una definición, según Rafael Bisquerra Alzina: "la motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas tareas o actividades" (Bisquerra, 2000: 165). Existen dos clases de motivaciones: internas y externas.

La primera procede del propio sujeto, responde a la estructura de las necesidades y emociones humanas y

En los últimos años se han ido acumulando pruebas que demuestran que el hecho de sentir, pensar y decidir, presuponen un trabajo conjunto del cerebro emocional y del racional

“la motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas tareas o actividades”

pueden tener diverso carácter, desde las innatas que expresan las necesidades biológicas del organismo y responden a la estructura de la personalidad, y las adquiridas que generalmente son producto de las necesidades sociales. Tanto las unas como las otras influyen en los intereses, aspiraciones, actitudes, convicciones, y a la vez determinan la actitud frente a cualquier actividad, por ejemplo cuando se disfruta ejecutando una tarea, se induce una motivación propia y positiva.

Pueden existir motivaciones generadas por emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea, es decir, pueden ejercer una influencia positiva en la motivación interna, como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito un intrincado problema de matemáticas. Por otro lado existen motivaciones internas movidas por emociones que en algún momento se podrían considerar negativas, como la ansiedad, la ira, la tristeza; éstas podrían llevar en muchos casos a la no ejecución de la tarea o de alguna actividad o al aburrimiento. Pero si se logra transformar toda la energía que proporcionan estas emociones se superaría cualquier dificultad, al mismo tiempo proporcionaría una de las más grandes motivaciones de las que dispone el ser humano.

La segunda es la motivación externa: que procede de fuentes exteriores y que está determinada por las condiciones sociales de la actividad vital del hombre, tales como la exigencia, expectativas, posibilidades, entre otras, de tal manera que conduce a la ejecución de cualquier tarea o actividad; en la escuela la motivación externa va ligada a al deseo de conocer, de buscar nuevas experiencias, al éxito, a la esperanza, y las expectativas que se tengan para el futuro, aunque en algunos casos, especialmente en la actualidad, ésta va más ligada a las notas, alabanzas y premios.

En el contexto escolar se puede utilizar la motivación para desarrollar y potenciar las emociones que favorecen el aprendizaje y manejar aquellas emociones que lo obstaculizan. Generalmente los estudiantes motivados aprenden mucho más que aquellos que no tienen motivación. Pero a la vez la motivación es trascendental en la labor docente y es importante no olvidar la reciprocidad de esta relación. Por tanto la educación emocional es una herramienta que puede conllevar a la motivación, a desarrollar y potencializar competencias emocionales, puesto que a diferencia de lo que sucede con el coeficiente intelectual, el coeficiente emocional puede mejorarse con relativa facilidad, como lo han demostrado diferentes investigaciones, en particular la de los doctores Simmons & Simmons, cuyos resultados obtenidos en diversos estudios, demuestran que, con perseverancia se puede mejorar y lograr significativos avances en el coeficiente emocional con cambios positivos y permanentes (Simmons, 2001: 24).

Por lo anterior podemos afirmar que todas las actividades de la vida están regidas por lo que sentimos y pensamos. En particular, en la educación, las emociones pueden facilitar el aprendizaje o en algunos casos entorpecerlos, porque no sólo afecta la motivación, sino también la memoria; al respecto Daniel Goleman afirma: “Cuando las emociones entorpecen la concentración, lo que ocurre es que queda paralizada la capacidad mental cognitiva que los científicos denominan “memoria activa”, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando. La memoria activa es una función ejecutiva por excelencia de la vida mental que hace posible todos los esfuerzos intelectuales, desde pronunciar una frase hasta desentrañar una compleja proposición” (Goleman, 1996: 104).

De acuerdo con lo anterior, en la educación es importante tener en cuenta la parte emocional de los educandos, dado que si éstos se sienten ansiosos, enfurecidos o



deprimidos, no sólo dejan de asimilar de forma eficaz la información, sino que estas emociones negativas impiden la concentración, desviando su atención hacia sus propias preocupaciones; es imposible tener un sistema de razonamiento que funcione bien, sin tener un sistema de emociones que funcione bien; por consiguiente, existe una relación armónica entre las áreas del pensamiento y las emociones.

El amor como estímulo para desarrollar competencias emocionales

Para Humberto Maturana, (2002: 22) “las distintas emociones tienen distintos efectos sobre la inteligencia; así, la envidia, la competencia, la ambición... reducen la inteligencia. Sólo el amor amplía la inteligencia”.

Por esta razón los ambientes de aprendizaje deben contribuir a dar relevancia al desarrollo de las competencias emocionales, promoviendo un cambio de actitud frente a la vida y sus acontecimientos, basado en el amor.

Para llevar a las aulas de clase la educación emocional basada en el amor, es necesario en primer lugar tener una visión general sobre lo que es el verdadero amor.

Según Humberto Maturana (2002: 227) “el amor no necesita ser aprendido; se le puede permitir ser o se le puede negar, pero no necesita ser aprendido porque es nuestro fundamento biológico y única base para la conservación de nuestra calidad humana así como de nuestro bienestar”.

Desafortunadamente los seres humanos han quedado atrapados en un modelo de comportamiento que ha distorsionado el amor y la capacidad de confiar mutuamente en los sentimientos e intenciones; es como si el intelecto

“el amor no necesita ser aprendido; se le puede permitir ser o se le puede negar, pero no necesita ser aprendido porque es nuestro fundamento biológico y única base para la conservación de nuestra calidad humana así como de nuestro bienestar”

hubiera perdido la conexión con el verdadero amor y se apoyara en los recursos temporales. Como consecuencia, la humanidad permanece sedienta de amor verdadero, y lo anhelan a cada momento (Gill Kozull, 1998: 5).

El amor es el que emana del verdadero ser; el que no necesita exigir al contrario; el que todo lo da sin esperar nada a cambio; este amor produce un placer intenso, una satisfacción incomparable y lo que es más importante, una felicidad duradera, porque no depende de otras personas sino del propio y verdadero ser.

Por tal razón el fundamento de la existencia es el amor, luego para amar verdaderamente, es necesario que comience amándose a sí mismo, aprendiendo el sencillo pero arduo arte de conocer, manejar y potencializar las propias emociones ya que a través de este conocimiento se pueden valorar y comprender las emociones de los demás.

El comienzo de la educación emocional a través del amor, es el cuidado del cuerpo, en cada uno de los actos de la vida, de tal manera que proporcione información clara acerca de las propias emociones y sentimientos, de modo que se logre distinguir si se trata de respuestas emocionales a eventos actuales, o por el contrario se trata de reacciones a estados emocionales o traumas del pasado. Un mecanismo de la mente emocional consiste en desviar

las emociones no procesadas adecuadamente en su debido momento, hacia el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo, sustancias psicoactivas o desarrollo de patologías que estimulan la bulimia y la anorexia, entre otras.

Respuestas fisiológicas de las emociones

Para poder identificar las señales precisas que el cuerpo envía como reacción a cualquier emoción, es necesario mantener un cuidado permanente de éste, de tal manera que se logre un conocimiento y manejo adecuado de las emociones. Por lo anterior, se hace necesario tener una idea más precisa sobre los efectos que causan en el organismo las emociones y las consecuencias que puede llegar tener a todo nivel el desconocimiento del manejo emocional; por esta razón se presenta a continuación un esbozo general sobre las respuestas fisiológicas de las emociones.

Es muy importante para la salud física y mental que no se desborden las emociones, porque cuando esto ocurre con frecuencia, se congestiona el torrente sanguíneo con la hormona llamada cortisol que es la que le hace frente al estrés. El cortisol desempeña varias misiones, aumenta el suministro de glucosa sanguínea para que esté disponible más energía, y contribuye a convertir la grasa en energía. También

deprime el sistema reproductor, que no es una función esencial cuando el cuerpo esta asediado.

Mientras tanto, a través del sistema nervioso simpático, el cortisol estimula los órganos inmunitarios en el caso de que el cuerpo deba afrontar una lesión. Sin embargo, el cortisol también actúa en un complejo circuito de retroalimentación regulando la producción de la hormona CRH (corticotropina) por parte del hipotálamo, para que controle al sistema inmunitario con la finalidad de impedir que reaccione en exceso a la lesión y altere los tejidos (Stemberg, Gold, 1997: 12).

En circunstancias normales, cuando el estrés ha terminado, el sistema nervioso parasimpático reduce la producción de las hormonas del estrés. La frecuencia cardiaca, la presión arterial, y la respiración, se normalizan y el sistema inmunitario recupera su vigilancia habitual. Si el cuerpo puede mantener este equilibrio, activando las hormonas cuando las necesite y desactivándolas cuando deja de necesitarlas, se pueden afrontar de una manera saludable, los retos de la vida.

El doctor Firdaus Dhabhar, un neuroinmunólogo de la Universidad de Rockefeller, ha estudiado las células inmunitarias y ha descubierto que al contrario de la creencia popular, el estrés agudo intensifica la respuesta de las células inmunitarias pero sólo cuando el organismo es expuesto al estrés en períodos cortos, pero también concluyó que el estrés crónico provoca un deterioro de la función inmunitaria, por ejemplo cuando se enfrenta al estrés por períodos prolongados. Por otro lado diversas investigaciones ponen de manifiesto que los individuos que han estado sometidos al estrés crónico presentan déficit de memoria que se relaciona específicamente con el hipocampo y el lóbulo temporal. (Kandel, 2000: 88)



El hipocampo¹ posee diversos subsistemas y estructuras. Una de ellas es la llamada circunvolución dentada, que participa en una triple comunicación con otras partes de hipocampo, un circuito trisináptico que se considera importante en los procesos de aprendizaje y la memoria. Este circuito es el que ha estudiado el Dr. Bruce Mckwen y sus colegas, y han descubierto que la circunvolución dentada es un área fuera de lo común situada en el cerebro del adulto, que continua produciendo nuevas células nerviosas, un proceso denominado neurogénesis. La mayor parte de la formación de las células nerviosas se ha interrumpido en el momento en que nacemos, pero la circunvolución dentada continúa llevando a cabo la neurogénesis durante toda la vida adulta. Sin embargo, al mismo tiempo también descubrieron que el estrés inhibe este nuevo crecimiento. (Kandel, 2000: 98)

Según lo anterior una persona sometida al estrés crónico puede presentar bajo rendimiento en su desempeño académico y sufrir alteraciones serias en la salud física y mental. Por tanto es necesario cuidar el cuerpo con amor y dedicación, para que permita identificar, las manifestaciones físicas de las emociones y así poder aprender a conocerlas, pero el solo conocimiento no basta, es importante aceptarlas, no luchar contra ellas más bien potencializarlas, reflexionando sobre las aptitudes y talentos que pueden subyacer dentro del conocimiento, es decir el conocer y aceptarlas, permitirá que se puedan potencializar y desarrollar con mayor facilidad, para darle un giro a la vida y orientarla en otras direcciones, hacia una vida plena, gratificante y exitosa. De tal manera que el individuo se puede llegar a convertir en una persona más dichosa y sana; lo mismo les sucederá a las personas que viven alrededor ya que cuando se aprende a conocer, manejar y potencializar las propias emociones a través del amor, se mira a los demás desde una perspectiva diferente y se adquiere una elevada receptividad para las

Una persona sometida al estrés crónico puede presentar bajo rendimiento en su desempeño académico y sufrir alteraciones serias en la salud física y mental. Por tanto es necesario cuidar el cuerpo con amor y dedicación, para que permita identificar, las manifestaciones físicas de las emociones y así poder aprender a conocerlas.

¹ Hipocampo: pequeña área del cerebro a la que se le atribuye la función de la memoria racional.

señales emocionales de los demás; poco a poco se vuelve más generoso, compasivo, bondadoso, e inevitablemente, los demás comienzan a reaccionar de la misma manera y no se tarda en comprobar que se vive en un mundo diferente.

Por tanto, fundamentar las relaciones interpersonales en el conocimiento, aceptación y comprensión de las propias emociones, y el amor verdadero, conlleva necesariamente al reconocimiento y al desarrollo de la sensibilidad de las emociones y sentimientos de las demás personas, despertando así la empatía, fundamental en toda relación interpersonal, especialmente en el proceso educativo. Por esta razón es importante que los profesores tengan en cuenta que el educar las emociones puede llevar a humanizar la educación mejorando su calidad y convirtiendo el aprendizaje en una tarea más natural y eficaz, estimulando continuamente a los estudiantes para que acepten desafíos cada vez mayores en nuevas áreas del conocimiento.

Conclusiones

- Poseer un coeficiente intelectual elevado no es garantía suficiente para tener una vida exitosa tanto a nivel profesional como en las relaciones interpersonales; pero si éste va acompañado de un coeficiente emocional, elevado el éxito se hace

natural y permanente. Por esta razón cada vez se hace más evidente la necesidad de que en la educación se implementen programas tendientes a desarrollar competencias emocionales.

- Por otro lado, como el aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos y de las emociones, los educadores deben tomar conciencia de que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional. Para esto es necesario poseer un conocimiento de los fenómenos emocionales, el desarrollo de la conciencia emocional, y el manejo de las propias emociones, ya que el conocer las emociones plena y físicamente; y el saber manejarlas, permite potencializar y desarrollar competencias emocionales que aporten motivación, autonomía, entusiasmo, autocontrol y persistencia, que no sólo conlleve a mejorar el rendimiento académico, sino también a la valoración plena de la propia vida y la de las demás.
- De igual manera el amor es inherente al ser humano; cuando se permite que aflore, transforma las actitudes que conllevan al despertar de una conciencia corporal y emocional, enriqueciendo e iluminando todas las actividades de la vida y en particular la del aprendizaje, puesto que mejora las relaciones personales e interpersonales, disminuye el estrés, lo cual contribuye al mejoramiento de

la atención y la memoria y puede conducir a la transformación de las emociones negativas.

que estén al servicio de la sociedad no sólo como profesionales exitosos, sino también como personas comprometidas con el cambio a la reconciliación con unos principios de tolerancia solidaridad y respeto a la dignidad humana. 

- Así mismo, la finalidad de la educación es la formación integral del estudiante, de tal manera que se formen hombres

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, Alzina, Rafael, *Educación emocional y bienestar*, Editorial Cisspraxis, Barcelona, 2000, 303 p.
- Gill-Kozul, Carol, *Valores para vivir*, España, Brama kumaris world Spiritual University, 1998, 112 p.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, Buenos Aires, Javier Vergara Editores, 1996, 397 p.
- Kandel, Eric, *Sobre el aprendizaje, la memoria y los computadores genéticos*, Editorial Paidós, 2000, 214 p.
- Martin, Doris, Boeck, Karin, *¿Qué es inteligencia emocional?*, Madrid, editorial EDAF, S.A. 1997, 202 p.
- Maturana, Humberto, *Formación humana y capacitación*, España, Dolmen ediciones S. A., 2002, 175 p.
- _____, *Transformación en la convivencia*, España, Dolmen editores, 2002, 297 p.
- Piaget, Jean, *La psicología de la inteligencia*, Barcelona, Editorial Crítica, 1999, 191 p.
- Simmons, Steve, Simmons, John, *¿Cómo medir la inteligencia emocional?*, Editorial EDAF, España, 2001, 319 p.