

Educación emocional en tiempos de crisis
Emotional education in times of crisis
Educação emocional em tempos de crise

David Ocampo Eyzaguirre¹

Universidad Autónoma Tomás Frías, Bolivia

E-Mail: david.ocampo@uatf.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2406-7544>.

Alcira Martha Correa Reynaga²

Universidad Mayor de San Simón, Bolivia.

E-Mail: correareynagamartha@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9384-2765>

RESUMEN

En el presente estudio se desarrolla una descripción de los fundamentos teóricos y metodológicos respecto a la educación emocional, en instituciones de educación. El objetivo del presente estudio fue: desarrollar un análisis y una reflexión sobre la importancia de la educación emocional en las instituciones educativas; que permitan contribuir al fortalecimiento y a la gestión de emociones de estudiantes y docentes en tiempos de crisis (pandemia y post-pandemia del Covid-19), Se presenta los fundamentos teóricos y metodológicos de una educación emocional en tiempos de crisis, posteriormente se presenta una propuesta para la educación emocional en tiempos de crisis fundamentalmente en la pandemia y post-pandemia del Covid-19, finalmente se desarrollan las conclusiones y discusiones respecto a la importancia de la educación emocional.

Palabras claves

Emoción; Inteligencia emocional, Educación emocional.

SUMMARY

In the present study, a description of the theoretical and methodological foundations regarding emotional education in secondary education institutions is developed. The objective of the present study was: to develop an analysis and a reflection on the importance of emotional education in educational institutions; that allow to contribute to the strengthening and management of emotions of students and teachers in

times of crisis (pandemic and post-pandemic of Covid-19), The theoretical and methodological foundations of an emotional education in times of crisis are presented, later a proposal is presented for emotional education in times of crisis, mainly in the in the pandemic and post-pandemic of Covid-19, finally the conclusions and discussions regarding the importance of emotional education are developed.

Keywords

Emotion; Emotional intelligence; Emotional education.

RESUMO

No presente estudo, é desenvolvida uma descrição dos fundamentos teóricos e metodológicos sobre educação emocional em instituições de ensino. O objetivo deste estudo foi: desenvolver uma análise e reflexão, sobre a importância da educação emocional nas instituições de ensino; que permitam contribuir para o fortalecimento e gestão das emoções de alunos e professores em tempos de crise (pandemia e pospandemia de Covid-19), Apresentam-se os fundamentos teóricos e metodológicos da educação emocional em tempos de crise, posteriormente é apresentada uma proposta de educação emocional em tempos de crise, principalmente na pandemia e pospandemia do Covid-19, por fim são desenvolvidas as conclusões e discussões a respeito da importância da educação emocional.

1 Doctor en Ciencias y Humanidades. Posdoctor en Didáctica de la Investigación Científica. Especialista en áreas de: Neurociencias, Neurodidáctica e Inteligencia Emocional. Conferencista Internacional. Miembro fundador de la Asociación Mundial de Neurociencia Educativa, con Sede en México. Profesor titular en Universidad Autónoma Tomás Frías. Profesor de posgrado niveles de doctorado y posdoctorado en: México, Panamá, Perú y Bolivia.

2 Médico Cirujano con especialidad en Pediatría. Jefe del departamento de Pediatría en el Hospital Obrero No. 11 de la Caja Nacional de Salud.



Palavras-chave

Emocao; Inteligencia emocional; Educacao emocional.

INTRODUCCIÓN

A partir de las situaciones de crisis que tocó vivir al mundo entero, producto de la pandemia Covid-19 y el distanciamiento social; sin duda, la sociedad a nivel general enfrentó situaciones de crisis que influyeron, en muchos casos, de manera negativa en su entorno social, en el contexto individual, familiar y comunitario; por ello, resulta importante desarrollar procesos de análisis respecto a la gestión de emociones en tiempos de crisis.

Es así que en el presente estudio se desarrollan procesos de análisis respecto a las emociones, sus características, sus funciones y la influencia de esta en el contexto y el entorno social. Al mismo tiempo, se presenta un análisis respecto a la inteligencia emocional como una forma de gestionar las emociones, que permitan generar la regulación de estas, en función de lograr determinados objetivos, sean estos a nivel individual, familiar, grupal o comunitario, que permitan gestionar las emociones y generar procesos de resiliencia.

Finalmente se presentan elementos teóricos y de análisis relacionados con la educación emocional y su influencia en los entornos educativos del nivel medio, superior y universitario, aspectos inherentes a la relación y la interacción entre el docente y el estudiante, la promoción de las habilidades cognitivas y emocionales, en función de generar procesos educativos e instructivos, en el afán de formar profesionales íntegros que contribuyan al desarrollo del país.

El presente estudio corresponde a un tipo de investigación descriptiva, sustentado en los métodos de revisión bibliográfica y analítico sintético, así como la utilización de la técnica del análisis de contenido (Piza-Burgos et al, 2019).

Los métodos de revisión bibliográfica, el análisis síntesis y el análisis de contenido, permitieron realizar el análisis, resumen y comparaciones de los contenidos teóricos sistematizados, producto de la revisión bibliográfica; a partir de la revisión de diferentes bases de datos, así como libros y artículos científicos.

Para facilitar el análisis de los textos y contenidos, sobre la base del criterio de Espinoza (2020) se agruparon, considerando las siguientes categorías de análisis: las emociones, inteligencia emocional y la

educación emocional.

DESARROLLO

La inteligencia emocional se trata de la capacidad de gestionar emociones y sentimientos, sean estas propias o ajenas; es decir, está relacionada a un proceso de análisis y las formas de utilización de un conjunto de informaciones, que permitan generar formas de pensamientos, acciones y la toma de decisiones frente a un determinado hecho o suceso que ocurre en la realidad.

Aspectos teóricos relacionados con la emoción

En el abordaje del tema relacionado con la educación emocional, es muy importante entender lo que es la “emoción” y sus implicancias en el ser humano y su entorno social, de acuerdo a Bisquerra (2003) “La emoción es un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o una perturbación, que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo” (p. 4).

De acuerdo con lo mencionado, las emociones están relacionadas con un conjunto de respuestas a determinados estímulos, los que pueden ser externos o internos. Estas respuestas que se generan, se expresan en un conjunto de acciones y/o conductas, que de alguna manera tienen sus repercusiones en el entorno social donde se desenvuelve el individuo. En esta línea, Chóliz (2005) determina que una emoción está relacionada a una “... experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica, característica que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo - subjetivo, conductual – expresivo, y fisiológico adaptativo” (p. 4).

Por otro lado, Reeve (2010) afirma que: “Las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas” (p. 7). En esta línea, Gondim y Estramiana (2010) plantean que: “Las emociones son el reflejo de estados afectivos, personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan las reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales, que dan cuenta de las diferencias sociales” (p. 33).

En concordancia con las consideraciones anteriores, es posible determinar que las emociones son reacciones psicofisiológicas, que representan modos de adaptación,



como formas de respuestas a determinados estímulos. Las emociones están relacionadas con aquello que sentimos, cuando percibimos una determinada situación. Las emociones tienen determinadas funciones en la cotidianidad del ser humano, autores como: Bisquerra (2003), Cano, S. y Zea, M. (2012) plantean que entre las funciones de las emociones están:

- Función adaptativa
- Función social
- Función motivacional

Función adaptativa: es una función que consiste en preparar al organismo para la acción, siendo esta función, una de las más importantes dado que permite actuar de manera adecuada frente a una determinada situación, como pueden ser las situaciones de crisis.

Función social: la función social está relacionada con el estado de ánimo, es decir, se encarga de expresar los estados de ánimo, facilitando la interacción social; de modo que se desarrolla un determinado comportamiento o una conducta, cuyo objetivo fundamental es la interacción social a partir de las relaciones sociales.

Función motivacional: la función emocional, determina una adecuada relación entre la motivación y la emoción, ya que ambas se retroalimentan. Cualquier conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez, cualquier emoción impulsa a la motivación para desarrollar algo.

Con base en lo mencionado, identificar nuestras emociones y las emociones de otras personas no es tarea fácil, en muchos casos se pueden manifestar varias emociones a la vez, a esto se llama conciencia emocional, lo que permite:

- ◊ Reconocer nuestros estados de ánimo y la reflexión en torno a la toma de decisiones
- ◊ Mejorar nuestras relaciones con las demás personas
- ◊ Determinar límites para atender nuestras necesidades, contribuyendo de esta manera al logro del bienestar y la calidad de vida.

Entonces, un elemento muy importante en la educación emocional en tiempos de crisis es: identificar, conocer nuestras emociones y valorar las emociones de las otras personas. Estos aspectos, sin duda, nos permiten tomar mejores decisiones, determinando límites en nuestras necesidades, de esta manera lograr el bienestar en nuestras vidas, teniendo una relación más estrecha con el entorno social. Es así que, refiriéndose a

la emoción, Góleman D. (1995) plantea que se trata de: "... un sentimiento y sus pensamientos, característicos a estados psicológicos, biológicos y a una variedad de tendencias e impulsos a actuar" (p. 331).

Sin duda, las emociones desde una perspectiva vivencial se tratan de alteraciones súbitas, que experimentamos desde nuestros estados anímicos; sin embargo, estas alteraciones o cambios se dan en función de ciertos estímulos, las que tienen una influencia directa en nuestras formas de conducta, comportamiento frente a una determinada realidad.

La inteligencia emocional y manejo de crisis

El término de inteligencia emocional, fue acuñado en la década de los 90 por los psicólogos norteamericanos, Peter Salovey y el Dr. John, posteriormente Goleman, D. (1995) escribe su libro "Inteligencia emocional". El concepto ha generado un gran interés e impacto en la investigación, particularmente en el ámbito laboral y educativo.

Según Mayer y Salovey (1997) la inteligencia emocional se trata de "... la habilidad para percibir emociones, acceder y generar emociones que faciliten el pensamiento; comprender emociones y el conocimiento emocional; de modo, que permita regular emociones que promuevan el crecimiento emocional como intelectual" (p. 47). Sin duda el concepto planteado por Mayer ha integrado dos conceptos, que hasta antes de los 90 eran considerados y abordados de manera independiente: la inteligencia y la emoción, entendiéndose por inteligencia la capacidad para razonar, entender y juzgar y por emoción, una respuesta fisiológica o afectiva al ambiente (Cfr. Mayer y Salovey. 2007).

Sobre la base de los elementos planteados se determina que la inteligencia emocional es la capacidad que tiene un individuo para gestionar sus emociones, independientemente del tipo de emociones que tenga; a partir de ello, la inteligencia emocional se constituye en un elemento muy importante en el manejo de la crisis, sean crisis de carácter individual, familiar o en el contexto comunitario como nos tocó vivir en estos últimos tiempos producto de la pandemia Covid-19 y el distanciamiento social.

Ya se mencionó que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de generar procesos de motivación y manejo adecuado de las emociones en nuestras relaciones sociales. En ese contexto, en tiempos



de crisis, la capacidad de gestionar las emociones es un factor determinante, en palabras de Briceño, A. (2004): “La inteligencia emocional es, la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos, propios y extraños”. Es la capacidad de resistirnos a reaccionar de manera impulsiva e irreflexiva, actuando en lugar de ello con receptividad y resiliencia.

A partir de ello es de vital importancia en los contextos educativos (centros de educación media, superior y universitaria) promover la inteligencia emocional, desarrollando de manera proactiva actitudes y emociones que fortalezcan de forma positiva situaciones de riesgo, de crisis. Para generar este proceso es importante tomar en cuenta, aspectos como:

- Promover la calma ante las adversidades
- Fortalecer la empatía

Promover la calma ante las adversidades: es de vital importancia la calma ante las adversidades, los mejores resultados se obtienen, y se toman las mejores decisiones cuando existe la capacidad para controlar las emociones; consecuentemente, es importante promover esta situación en los escenarios educativos.

Fortalecer la empatía: es importante fortalecer la empatía, ponerse en los zapatos de la otra persona; contribuye sin duda, a construir una mejor sociedad, basada en los valores humanos y sociales.

La educación emocional

El proceso de enseñanza aprendizaje en los contextos educativos se constituye en una actividad social constructiva, que desarrolla el estudiante con el acompañamiento del docente, en función de lograr determinados objetivos educativos e instructivos, determinado por los contenidos de aprendizaje; a través, de una interacción dinámica y fluida entre el docente y el estudiante (Cfr. García, Escalante, Fernández, Escandón, Mustri & Puga. 2000).

Está claro que el papel del docente es fundamental en este proceso, dado que a partir de este, se promueve y se fortalecen habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que permitan un aprendizaje autónomo y permanente, que el estudiante pueda desarrollar en situaciones futuras o situaciones de crisis (Cfr. Resnick y Klopfer, 1996. García y et al. 2000)

En este proceso, “... la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental, está situación se da con la mediación del docente; de modo, que permita establecer relaciones interpersonales,

positivas y constructivas, posibilitando un desempeño académico adecuado” (Cabello, Ruíz, & Fernández. 2010; p. 87).

En palabras de Therer (1998), “cuando se conoce como aprenden los y las estudiantes, el efecto y los resultados pueden ser más eficaces [...] este proceso de aprendizaje, no sólo depende de las capacidades cognitivas de los educandos, sino de sus disposiciones emocionales, dado que el o la docente es un creador o creadora de espacios de aprendizaje” (p. 107). Siguiendo con lo planteado por Therer, es importante gestionar las condiciones que posibiliten organizar las situaciones de aprendizaje, las cuales dependen, más o menos de cuatro factores:

- ◇ La motivación de los estudiantes
- ◇ Las capacidades cognitivas
- ◇ Los estilos de aprendizaje
- ◇ Los objetivos curriculares

La motivación de los estudiantes: un aspecto muy importante que permite gestionar y organizar el aprendizaje es la motivación, porque ingresan aspectos inherentes a las emociones. Es muy significativo desarrollar procesos de motivación, con la intención de mejorar y fortalecer el proceso de aprendizaje.

Las capacidades cognitivas: relacionadas a las formas de aprendizaje individual, donde es importante tomar en cuenta las características psico-sociales de los estudiantes.

Los estilos de aprendizaje: otro aspecto a tomar en cuenta en los procesos de organización del aprendizaje, son los estilos de aprendizaje; sin duda, los estilos de transmisión de experiencias y aprendizajes influyen de manera decisiva en la educación e instrucción de los estudiantes.

Los objetivos curriculares: finalmente, los aspectos curriculares en función del área de formación, influyen de manera directa en los procesos de formación y aprendizaje de los estudiantes.

Los aspectos planteados, llevan a considerar la importancia de articular el proceso de enseñanza aprendizaje con la gestión de las emociones y los estilos de aprendizaje. El conocer los estados emocionales de los estudiantes, así los estilos de aprendizaje, puede contribuir a organizar de mejor manera los procesos de enseñanza aprendizaje.



CONCLUSIONES

A partir del análisis teórico del presente trabajo, es posible llegar a las siguientes conclusiones.

- Los estados emocionales y el manejo adecuado de las emociones es un factor muy importante en la educación en tiempos de crisis, los que permiten fortalecer la capacidad del manejo de estas emociones de los estudiantes. Las emociones se desarrollan a partir de estímulos (internos y externos) del entorno social donde se desenvuelve el individuo.
- La inteligencia emocional es un factor muy importante en el desarrollo de la educación, se trata de: la habilidad que tienen los seres humanos para percibir, acceder, generar y comprender las emociones. En suma, la inteligencia emocional está relacionada a la capacidad de gestionar las distintas emociones y aprovecharla para bien, de manera positiva, para que contribuya al logro de nuestros objetivos.
- La educación emocional se trata de un proceso de enseñanza aprendizaje, en el cual la relación entre el estudiante y el docente debe ser de una manera proactiva; que permita gestionar las emociones a la luz de lograr determinados objetivos curriculares, como lograr objetivos sociales, que permitan desarrollar habilidades, fundamentalmente gestionar emociones en el proceso del aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra – Alzina, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, Vol. 21 No1, pág. 7– 43.
- Cano, S. R. Zea, M. (2012) Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Revista Logos, Ciencia & Tecnología. Vol. 4, núm. 1. Pp. 58 – 67. Bogotá – Colombia.
- Chóliz, M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional. [Fecha de consulta 30 de agosto del 2020] Disponible en: www.uv.es/~choliz.
- García, I., Escalante, I., Escandón, M. C., Fernández, L. G., Mustri Dabbah, A. & Puga, I. (2000). La integración educativa en el aula regular. Principios finalidades y estrategias. México: SEP/Fondo Mixto México/España
- Gardner, H. (1993) Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Edit. Paidós. Barcelona – España.
- Gondim, S.M.G. y Estramiana, J.L.A. (2010) naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. Revista española de sociología. 13, 31 – 47.
- Góleman, D. (1995) Inteligencia emocional. Edit. Kairos. Barcelona – España.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997) what is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.) Emotional Development and emotional intelligence (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Ocampo, D. (2019) Neurodidáctica: Aportaciones al aprendizaje y enseñanza. Editorial: Instituto Internacional de Investigación – Convenio Andrés Bello III – CAB. La Paz – Bolivia.
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019).
- Reeve, J. (2010) Motivación y emoción. Quinta edición. México: McGraw-Hill
- Resnick, L. Klopfer, L.E. (2000) Currículum y cognición. [Fecha de consulta: 15 de septiembre del 2020] Disponible en: http://www.terras.edu.ar/biblioteca/3/3EEDU_Bransford-Vye_Unidad_1.pdf
- Therer, J. (1998) Styles d'enseignement, styles d'apprentissage et pédagogie différenciée en sciences. Informations Pédagogiques, 40. [Fecha de consulta: 20 de julio de 2020] Disponible en: <http://www.fcoco.uner.edu.ar/cpn/catedras/matem1/educmat/em22ta.doc>.

Contribución autoral

DAVID OCAMPO EYZAGUIRRE:

Diseño teórico y metodológico de la investigación. Sistematización de resultados. Revisión final del documento.

ALCIRA MARTHA CORREA REYNAGA:

Revisión teórica de la investigación. Desarrollo de discusiones y elaboración de las conclusiones.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

