



# Ier

Congreso Nacional de Educación y  
Violencias de Género. *Mejores prácticas de  
intervención en las Escuelas Normales*

## La educación emocional: Más allá del conocimiento, reconocimiento y gestión emociones. Un reto para la escuela, los docentes y la familia

**Paloma Dolores Ortiz Alarcón**

Escuela Normal Preescolar “Francisca Madera Martínez”

Correo electrónico: [paloma\\_ortiz@enpfmm.edu.mx](mailto:paloma_ortiz@enpfmm.edu.mx)

**Eje temático.** La Educación Emocional como recurso para la Prevención y Contención de las Violencias de Género en Educación Superior.

### Resumen

Hoy la escuela tiene un reto grande en sus manos, que no sólo conlleva el educar a la población de manera factual, esto, a través de contenidos, procedimientos, técnicas o metodologías; sino ahora, es necesario voltear a ver de nueva cuenta al alumnado como seres humanos y no como meros receptores de “lo que deben aprender”. Actualmente es de suma importancia trabajar contenidos de tipo emocional y afectivo que contribuyan al desarrollo integral de nuestros estudiantes. Así, el desarrollo de la afectividad, del autoconocimiento, del conocimiento, reconocimiento y gestión de emociones y sentimientos deberá ser considerado como un objetivo básico en la formación y por ende las escuelas estarán obligadas a prepararse para asumir el reto que implica el alfabetizar emocionalmente no sólo a los estudiantes sino a las personas que se relacionan con éstos (docentes, directivos, padres de familia), con el objetivo de minimizar brechas sociales en los estudiantes.

### Palabras clave

Educación emocional, Competencias emocionales, Resiliencia.

### Introducción

En 1987, la Comisión Brundtland de las Naciones Unidas definió la sostenibilidad como lo que permite “satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la habilidad de las futuras generaciones de satisfacer sus necesidades propias. Tomando como antecedente lo anterior, se diseñó la Agenda 2030, en donde se establecen 17 objetivos de desarrollo sostenible u objetivos

globales. Los cuales están diseñados para interrelacionarse entre sí y de esa manera poder generar un “plan para lograr un futuro mejor y más sostenible para todos.

En virtud de lo anterior, la presente investigación denominada “La Educación Emocional: Más allá del Conocimiento, reconocimiento y Gestión de Emociones. Un reto para la escuela, los docentes y las familias” está en concordancia con lo que busca el objetivo 4 denominado “Educación de calidad”, puesto que ésta será la clave para alcanzar muchos otros objetivos de desarrollo sostenible (ODS),. Asimismo nos permitirá desarrollar en los seres humanos un estado pleno de bienestar biopsicosocial. Por lo que es necesario resaltar que la educación usualmente se reduce a cuestiones de índole académica, se ha centrado tradicionalmente en desarrollo del intelecto, dejando al olvido factores emocionales, a pesar de que la educación emocional y la inteligencia emocional está presente en los procesos de formación de los estudiantes, por lo que no podemos considerar una educación de calidad sin tomar en cuenta tanto lo cognitivo como lo socioemocional para desarrollar competencias socioemocionales básicas que les permitan a los estudiantes el poder adaptarse a las necesidades que sus diversos contextos les demandan. Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionada con los resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado. Una persona con inteligencia emocional tiene confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuenta las emociones y sentimientos de los otros (empatía). Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.

### Planteamiento del problema

El confinamiento tras la pandemia de COVID 19, dio como resultado la revelación o surgimiento de diversas condiciones sociales como: violencia en sus diferentes manifestaciones, desintegración familiar, trastornos mentales como depresión, ansiedad e incluso intentos de suicidio, consumo de sustancias nocivas para la salud como drogas o alcohol, relaciones de dependencia, conductas sexuales de riesgo, trastornos alimentarios, en nuestros estudiantes de Licenciatura de la Escuela Normal Preescolar “Profra. Francisca Madera Martínez”. Por otro lado, el exceso de carga de trabajo tanto de los docentes como en estudiantes, ha generado no sólo burnout en ellos, sino niveles altos de estrés y ansiedad, que limitan su capacidad de toma de decisiones y resolución de conflictos los cuales generan conductas disruptivas en el aula, que a la postre dificultan el proceso de formación y vinculación entre docentes y alumnos.

Lo anterior se expresa en actitudes como: conductas disruptivas hacia la Institución y sus políticas, actitudes retadoras y desafiantes respecto a la escuela como a sus familias, problemas actitudinales en las aulas, conductas antisociales, falta de entrega de tareas o ausentismo escolar. Lo que genera que los docentes asuman posturas represivas, de indiferencia o bien de desánimo dentro del proceso de enseñanza. Tomando como base lo anterior, es que surge la pregunta de investigación dentro de la presente investigación ¿A través del desarrollo de competencias emocionales se podrá

afrontar de forma resiliente a diferentes sucesos de la vida, tanto personal, familiar como profesional?

## Objetivos

General:

Evaluar el alcance de un programa de educación emocional que posibilite a docentes, estudiantes y sus familias el desarrollar habilidades socioemocionales necesarias para la vida, que les permitan generar resiliencia en beneficio de su bienestar integral.

Particulares:

1. Evaluar el programa de educación emocional como herramienta para desarrollar la resiliencia y habilidades socioemocionales en los estudiantes, docentes y padres de normalistas.
2. Examinar si a través de la alfabetización emocional y las habilidades socioemocionales se desarrollan competencias para la vida y la toma de decisiones.
3. Comprender cómo afecta el contexto del individuo el proceso de formación como alumno.
4. Analizar qué elementos personales favorecen la resiliencia en los participantes.

## Fundamentación teórica

Bisquerra (2000: 243) define 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 el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

La educación emocional se justifica en función de las siguientes premisas:

- a. Desde la propia finalidad de la educación: el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, también llamado “Informe Delors” propone a los países fundamentar sus esfuerzos educativos en cuatro pilares básicos: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a ser y aprender a vivir. Igualmente recomienda que “cada uno de estos pilares debería de recibir una atención equivalente a fin de que la educación sea para el ser humano en su calidad de persona y de miembro de la sociedad, una experiencia global” (Delors, 1996: 96). El aprender a ser y el aprender a vivir, son aspectos implicados en la educación emocional.
- b. Desde el análisis de las necesidades sociales: el tipo de sociedad predominante genera continuas tensiones emocionales por el estrés en el trabajo, el hacinamiento en las grandes

ciudades, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerras, la violencia, la marginalidad social. Todas estas situaciones generan una gran vulnerabilidad emocional en los ciudadanos que se ve constatada en las estadísticas que indican un aumento de personas con trastornos emocionales y un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos.

c. Desde el desarrollo de las investigaciones en el campo de la neurología y la psicología: en los últimos años se ha tenido un avance significativo acerca de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y del funcionamiento del cerebro emocional. Especialmente las consideraciones acerca de la modificabilidad de la inteligencia emocional, impone la consideración de estos avances en los procesos educativos.

d. Desde el reconocimiento de los factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje: las investigaciones han demostrado el papel que juegan las actitudes positivas, de aceptación y autoeficacia, que favorecen el control emocional y la realización de las tareas académicas con mayores expectativas de logro.

e. Desde el avance de las tecnologías de la información y la comunicación se corre el peligro de que las relaciones interpersonales se vean limitadas por las nuevas tecnologías donde prevalecen los trabajos en línea, los estudios a distancia que pueden provocar un aislamiento del individuo que afecte su vida emocional. Esta situación exige una educación que le brinde al individuo las herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que le permitan afrontar con éxito esas nuevas demandas.

f. Desde los resultados de los procesos educativos: los elevados índices del fracaso escolar, las dificultades de aprendizaje, el nerviosismo ante los exámenes, el abandono de los estudios, la indisciplina escolar son situaciones que pueden provocar estados negativos como la apatía, la agresión, la depresión, que deben ser atendidos desde los sistemas educativos.

## Metodología de la Investigación

Método cualitativo:

Enfoque: Fenomenológico DE MAX VAN MANEN. La Fenomenología “explora, describe y comprende lo que los individuos tienen en común, de acuerdo a su experiencia con un determinado fenómeno” (Creswell, 2013b; Wertz et al., 2011; Norlyk y Harder, 2010; Esbensen, Swane, Hallberg y Thome, 2008; Kvåle, 2007; Creswell et al., 2007; y O’Leary y Thorwick, 2006, citados por Hernández R. et al., 2014). Max Van Manen: La fenomenología de la práctica, educar es un proyecto existencial de la vida humana que con lleva a un interés moral en el mundo de la vida de los niños y de los jóvenes (Howard et al., 2021) La práctica pedagógica debe estar orientada a lo que es mejor para ellos. (Montes, G. Y Narciso C, 2024)

INSTRUMENTOS: Cuestionario “La Educación Emocional como escenario de bienestar integral”, Observación participante y Biogramas (mapas de vida) SUJETOS: Estudiantes de la Escuela Normal Preescolar “Profra. Francisca Madera Martínez”, referidos por docentes y tutores de carrera.

## Conclusiones

Al ser una investigación en proceso como parte del programa Doctoral en Educación de la Universidad La Salle Benavente, las actividades que siguen dentro de la misma son:

1. Jueceo del Cuestionario “La Educación Emocional como escenario de bienestar integral”, por parte de la comunidad de expertos reconocidos en el tema de Educación Emocional.
2. Piloteo del instrumento de recogida de información, con estudiantes, docentes y padres de familia de estudiantes de la Escuela Normal Preescolar “Profra. Francisca Madera Martínez”
3. Diseño y aplicación de propuestas de intervención:

a) Programa “RULER: Construyendo aulas emocionalmente inteligentes” para alumnos/docentes

R (RECOGNIZING): RECONOCIENDO

U (UNDERSTANDING) COMPRENSIÓN

L (LABELING): ETIQUETACIÓN

E (EXPRESSING): EXPRESIÓN

R (REGULATING): REGULACIÓN

b) Primeros auxilios psicológicos para padres ante crisis familiares

c) El Apego: Vincular y Reparar.

## Referencias

- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassá, É., Pérez-González, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia. Cuadernos Faros 6. Observatorio de salud de la infancia y la adolescencia. Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat, Barcelona. [Recuperado desde https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf)
- Brackett, M. (2020) Permiso para sentir: Educación Emocional para mayores y pequeños con el Método Ruler. Barcelona, España.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001, marzo 24). El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997): Implicaciones educativas para padres y profesores. III Jornadas de Innovación Pedagógica. Granada, España.
- Montes, J., Castillo-Sanguino, N. (2024) El método fenomenológico en la investigación educativa: Entendiendo los principios clave de la metodología de Max van Manen. Núm. 29 (15): Educación y cárcel. Marzo-junio 2024



Vivas García, M., (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación , 4 (2), 0.