

# La esfera emocional y su relación con el proceso de aprendizaje.

Dinorah J. Reyes Bravo

Las emociones han sido un tema poco abordado en educación, o al menos no se le ha dado la connotación que amerita en el sistema educativo.

Aún no se puede afirmar hasta qué punto impactan las emociones en la capacidad intelectual de los sujetos, pero, existen datos actuales que sugieren que las mismas pueden ser más poderosas que el coeficiente intelectual, y que las aptitudes emocionales pueden ser "**aprendidas**" y "**mejoradas**" por los niños.

Esta mejoría en las emociones depende en gran medida de la voluntad por parte de los adultos, ya que serían los encargados de dicho aprendizaje.

El propósito del presente trabajo es valorar la importancia de la esfera emocional, vista como inteligencia, en el proceso de aprendizaje.

## *Las emociones... el aprendizaje...*

Nuestras prácticas educativas en general se concentran en las habilidades académicas, mostrando indiferencia por la dimensión emocional en la personalidad del alumno; los aspectos socio culturales, económicos, la marginalidad, los conflictos familiares, la violencia, el maltrato, etc. afectan las emociones incidiendo a su vez en el aprendizaje dentro del aula, siendo en muchos casos responsables del fracaso escolar, pero al constituirse en algo tan común en nuestro entorno, no ponemos la mirada en esas situaciones que afectan el normal desarrollo del sujeto.

Debemos tener en cuenta -como docentes- que un buen vínculo con los alumnos propicia la confianza, la armonía grupal y la autoestima, favoreciendo el desarrollo de todos y cada uno de los escolares. Pero suele darse por entendido el hecho de que eso se da por sí mismo, sin que nosotros los docentes lo propiciemos, trabajemos en ello.

*El concepto tradicional de inteligencia está centrado en los siguientes puntos:*

- ✓ *La inteligencia ha sido normalmente concebida dentro de una visión uniforme y reductiva, como un constructo unitario o un factor general.*
- ✓ *La concepción dominante ha sido que la inteligencia puede ser medida en forma pura, con la ayuda de instrumentos estándares.*

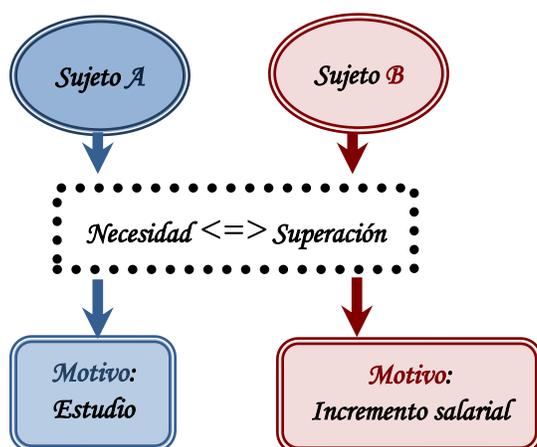
- ✓ *Su estudio se ha realizado en forma descontextualizada y abstracta, con independencia de los desafíos y oportunidades concretas así como de factores situacionales y culturales.*
- ✓ *Se ha pretendido que es una propiedad estrictamente individual, alojada sólo en la persona, y no en el entorno, en las interacciones con otras personas, en los artilugios o en la acumulación de conocimientos.*
- ✓ *A ello se suma el concebirle un carácter innato e invariable.*

*Sin embargo los estudios realizados por la ciencia psicológica han considerado diversas teorías en torno a la inteligencia. Ha sido manejada como conjunto de capacidades y habilidades y aptitudes, también como diversos tipos de inteligencias, entre la que se halla la inteligencia emocional. Pero analicemos algo alrededor de ello.*

Las emociones se sustentan en procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la estructura mental referente a toma de decisiones, la memoria, la atención, la percepción, la imaginación, que están presentes como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. (Sloman 1981)

El medio que nos rodea y la propia existencia genera en el sujeto necesidades. Éstas a su vez permiten la aparición de los motivos. No todas las situaciones del contexto que nos rodea constituyen en sí la razón, el fundamento de la actividad que realizamos. Las necesidades entre sujetos pueden ser las mismas, los motivos que llevan a la realización de una actividad en ellos sin embargo pueden ser diferentes.

Ejemplo:



El satisfacer o no dichas necesidades pueden llevar a la satisfacción o a la frustración del sujeto.

La **necesidad** es reflejada psíquicamente como una inquietud, una preocupación, que todavía no se sabe cómo encauzar. Ella **dirige** y **regula** la actividad concreta del sujeto. Tiene también determinado contenido, éste orienta y regula la actuación del sujeto hacia la opción seleccionada y no hacia otra existente.

Se distinguen **dos géneros de necesidades** a nivel de la vida psíquica:

- ❖ Las que no están mediadas por los objetos y se realizan en determinada función del organismo.
- ❖ Las que se satisfacen con la ayuda de los objetos.

La necesidad es entendida como un estado de carencia del individuo que lleva a su activación con vistas a su satisfacción, con dependencia de las condiciones de su existencia<sup>1</sup> Impulsa la actividad del individuo.

El motivo responde a las necesidades, por lo que de una forma u otra es la que genera, conduce la actividad en el hombre. Los motivos guían hacia la satisfacción de las necesidades, pero cuando ella no se logra induce un estado en la persona nominada como frustración. Ella se produce ante la presencia de obstáculos que no permiten la satisfacción de las necesidades antes mencionadas.

La esfera cognitiva y la esfera afectiva de la personalidad tienen una relación indisoluble, muy estrecha, ellas conforman una unidad ya que no puede existir una independientemente de la otra, ambas se complementan, las emociones están muy vinculadas al intelecto, así como lo intelectual a lo emocional.

En el niño, tanto como en el adulto, las emociones median en su desarrollo intelectual. Un buen manejo de las emociones potencia el aprendizaje.

Las **vivencias afectivas** tienen una dimensión subjetiva, lo que explica el porqué diferentes personas aún teniendo el mismo reflejo cognoscitivo de algo, no tienen las mismas vivencias afectivas al respecto, ya que ésta guarda una relación significativa en función de sus **necesidades** y **motivos**, además se vinculan con las experiencias vividas por cada sujeto.

Ellas difieren de un individuo a otro: algunos son más expresivos, otros muestran signos menos visibles de alegría, etc.

---

<sup>1</sup> González Maura, Viviana. (1995) *Psicología para educadores*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. Pág. 97

En el caso de las **emociones** reflejan las relaciones entre **motivos-necesidades** y el logro o posibilidad de realización exitosa de la actividad del sujeto.

La esfera afectiva contempla la dimensión motivacional y las vivencias afectivas. Las puntualizamos a continuación

### **Tipos de vivencias afectivas:**

**Afectos:** ataques de cólera, explosiones de alegría, desesperación. Aparecen bruscamente, de forma repentina y son intensas. Tienen un carácter desorganizado.

**Emociones.** Son de moderada intensidad, de forma relativamente brusca. Se expresan por un período breve, tienen carácter situacional. Ej: alegría ante el éxito, tristeza ante el fracaso, disgusto ante situaciones adversas.

**Sentimientos.** Es paulatina su aparición, existen por un período prolongado y un carácter generalizador. Ej: amor al trabajo, a los hijos, odio a la discriminación, a la deshonestidad.

**Estados de ánimo.** Son de poca intensidad, relativamente estables. Ej: buen humor, optimismo, pesimismo, aburrido, abatido, etc.

**Estados de tensión.** Surgen ante situaciones que al sujeto le resultan difíciles. Ej: estrés, angustia o ansiedad.

Existen algunos factores potencialmente generadores de problemas, los que pueden dar lugar a fracasos o frustraciones en el sujeto, las que se hacen notar a través de vivencias afectivas, entre ellas se encuentran:

Ψ Insatisfacción de necesidades y motivos, tales como:

- ☞ necesidad de amor
- ☞ necesidad de seguridad física y emocional
- ☞ necesidad de independencia
- ☞ necesidad de autoafirmación
- ☞ necesidad de realización
- ☞ necesidad de aceptación y reconocimiento social

☞ necesidad de conocimientos

Ψ Falta de presencia y contacto directo con ejemplos positivos. (malos ejemplos en el hogar, la escuela y/o la comunidad)

Ψ Cuando las exigencias y demandas que se le plantean al sujeto no son adecuadas y no se corresponden con sus posibilidades. La sobreprotección así como el exceso de exigencias, impiden el normal desarrollo de la personalidad, afectan el autoconcepto y el desarrollo del grado de independencia para su edad.

Ψ La falta de unidad de criterios y de métodos educativos en la atención y educación del niño (familiares, escuela)

Los alumnos con sentimientos de ansiedad, furia o depresión no están en condiciones óptimas para el aprendizaje, estos estados de ánimo no permiten que uno pueda asimilar el objeto de aprendizaje adecuadamente. Emociones como la ira, la tristeza, la ansiedad o tensión afectan la atención y por consiguiente la memoria, impidiendo la retención de la información de la tarea que se ejecuta.

Entre algunas de las causas que pueden afectar el aprendizaje están:

Ψ Problemas en la esfera motivacional y presencia de vivencias afectivas negativas:

☞ Falta de interés y motivación, apatía e indiferencia.

☞ Estados de frustración y conflicto.

☞ Estados de tensión, stress, ansiedad.

☞ Presencia de temores, fobias.

☞ Predominio de vivencias afectivas negativas.

También inciden:

⇒ La timidez y retraimiento

⇒ La agresividad

⇒ El egocentrismo

⇒ La sumisión

⇒ La conducta antisocial

*De la misma forma que las emociones y estados de ánimos negativos afectan el aprendizaje, las vivencias afectivas positivas contribuyen a la motivación, al entusiasmo y a la persistencia en los objetivos, enfrentando contratiempos para su logro. Ellas contribuyen a elevar el desempeño en los escolares.*

**“La enseñanza ¿quién no lo sabe? es ante todo una obra de infinito amor”** dijo el apóstol cubano José Martí, tomando en cuenta la importancia de este sentimiento, transmitirlo y enseñarlo en ese proceso de aprendizaje.

La salud emocional de un niño está, a su vez estrechamente ligada a la estabilidad emocional de la familia con la que vive y a la de sus maestros. Un niño equilibrado emocionalmente mostrará fácilmente interés por aprender, tendrá con poco esfuerzo un comportamiento adecuado, y se encontrará en óptimas condiciones para abordar cualquier tarea. De lo contrario, los resultados son negativos. Un niño equilibrado es un niño feliz, cargado de energía disponible de inmediato. Un niño con su equilibrio emocional alterado, no es feliz, está perturbado, sus problemas laten a flor de piel, pierde energía y recibe menos energía por sus propios bloqueos nerviosos y sus actitudes no resultan adecuadas para el aprendizaje: carece de interés, capacidad de atención y concentración.

La escuela debe ser un espacio de expresión de emociones positivas, un lugar donde la armonía se perciba en cada rincón y en cada instante, así como la belleza y el amor en forma de compañerismo, de respeto, de colaboración, de disfrute por el conocimiento. Los niños deben sentirse en ella **contentos y relajados, cuidados, comprendidos** y, sobre todo, **queridos**. Los maestros para lograr eso han de ser personas con un **distinguido equilibrio emocional**, capaces de **crear en sus aulas un clima apropiado**.

*En la medida en que estamos motivados por sentimientos positivos como el entusiasmo y el placer en relación a lo que hacemos, esos sentimientos conducen a éxitos. Para ello es preciso tener claridad en los propósitos a alcanzar, saber en qué medida lo estamos logrando, cuán bien lo estamos haciendo, no obstante ante las dificultades si somos perseverantes podemos llegar a la meta, y algo fundamental es el reconocimiento a las actitudes positivas y los logros por insignificantes que puedan parecer.*

Goleman (1996) introdujo el término **inteligencia emocional**, la que concibió como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y el conocimiento para manejarlos. Ella contempla habilidades prácticas, las que hacen referencia a dos tipos de inteligencias ya expuestas por Howard Gardner, la inteligencia intrapersonal y la interpersonal:

La inteligencia intrapersonal hace referencia al autoconocimiento, según Goleman ella implica:

- La **autoconciencia**, es la capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo.
- El **control emocional**, nos faculta regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización.
- La capacidad de **motivarse y motivar** a los demás.

La inteligencia interpersonal hace referencia a las relaciones que se establecen con los demás, ella considera:

- La **empatía**, es lo que nos permite entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva.
- Las **habilidades sociales** que son aquellas habilidades que encierran la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, ellas pueden ser usadas para persuadir, dirigir, negociar y resolver conflictos para la cooperación y el trabajo en equipo.

Se considera que el desarrollo de esta inteligencia resulta necesaria si se quiere brindar una educación de calidad, atendiendo que las emociones desempeñan un rol importante en el aprendizaje de los alumnos, así como en el desarrollo de su personalidad, si se pretende formar ciudadanos abiertos, flexibles y democráticos.

*Qué cualidades emocionales de alguna manera se vinculan con el éxito?*

*Y la empatía.*

*Y la expresión y comprensión de los sentimientos.*

*Y la independencia.*

*Y la capacidad de adaptación.*

*Y la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal.*

*Y la persistencia.*

*Y la cordialidad.*

*Y la amabilidad.*

*Y el respeto.*

*En la medida en que el sujeto desarrolle estas características de su inteligencia emocional, es probable que se vaya evidenciando que su capacidad va aumentando en aspectos tales como:*

- ☞ La intuición.*
- ☞ La disposición para confiar en los demás y la capacidad para inspirar confianza.*
- ☞ Un temperamento sólido de auténtica personalidad.*
- ☞ Valorar experiencias negativas.*
- ☞ La capacidad para encontrar soluciones acertadas en situaciones difíciles para tomar decisiones inteligentes.*
- ☞ Liderazgo efectivo y eficiente.*

*Dentro de todo ello la autoestima juega un papel muy importante. Ella es el sentimiento o concepto valorativo (que puede ser positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida. Refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Pero ella se desarrolla a partir de la estima tenida por nuestros padres, maestros y personas que nos rodean. La comunicación, por tanto, desempeña su rol en la formación de la misma. El tratar de tontos a nuestros alumnos, "buenos para nada", no contribuyen con la formación de autoestima positiva.*

### ***¿Por qué es tan importante el tema de la autoestima?***

*Tiene una excepcional importancia ya que de la valoración que uno forme de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una **actitud positiva hacia nosotros mismos** nunca resultará algo excesivo.*

*La autoestima hace reaccionar buscando la superación de los fracasos; al contrario, el recuerdo de la incompetencia nos deja al borde del desánimo. La autoestima positiva:*

- Y Fundamenta la responsabilidad. La responsabilidad no crece con la auto descalificación y el desprecio personal. Sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.*

- Υ *Apoya la creatividad. La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades.*
- Υ *Determina la autonomía personal. Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.*
- Υ *Facilita buenas relaciones sociales. Quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.*
- Υ *Es garantía de futuro. Quien confía en sí madura cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpretado el pasado y anticipando el futuro personal. No se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo.*
- Υ *Lleva a la autorrealización. Ante las crisis las personas con autoestima positiva buscan soluciones viables, resolver conflictos favorablemente son parte del camino a la autorrealización.*
- Υ *Enriquece su vida. Sintiendo mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.*

Cuando hay un adecuado manejo de las emociones en un grupo se observa:

- 1) Alumnos más seguros de sí mismos
- 2) Más sociables
- 3) Más democráticos
- 4) Con mayores habilidades para la resolución de conflictos.
- 5) Mejor dominio de sí mismos.
- 6) Disminución de tristeza y decepción
- 7) Menos iniciación en la droga
- 8) Menos delincuencia
- 9) Mejores puntuaciones en pruebas de desempeño
- 10) Más compromiso con los pares
- 11) Conducta mejorada
- 12) Habilidades sociales

- 13) Disminución de la ansiedad y el aislamiento
- 14) Más reflexión antes de actuar
- 15) Un clima más positivo dentro del aula
- 16) Apego a la familia y a la escuela
- 17) Habilidades para manejar problemáticas interpersonales
- 18) Menos violencia en el grupo
- 19) Mayor disposición a cooperar
- 20) Mejoras en el autodomínio, conciencia social y toma de decisiones sociales, tanto dentro como fuera del aula.

Además de interferir en la capacidad intelectual, las emociones provocan todo tipo de reacciones:

Ψ inhibición,

Ψ retraimiento,

Ψ ira,

Ψ violencia, etc.

La educación ejerce influencias en el desarrollo de la actividad afectiva del sujeto, ella permite la formación de necesidades y motivos. Los sentimientos estéticos, intelectuales y morales, así como el gusto son el producto de una educación, no se dan de forma espontánea en los seres humanos.

El desarrollo de la volición, trascendental para el logro de los aprendizajes, parte de un motivo, el que puede manifestarse en una aspiración, convicción o un ideal en la persona en función de lo que se desea alcanzar. No se produce de manera lineal, la voluntad en su proceso de desarrollo puede experimentar retrocesos, detenciones, etc. está sujeta a formación como el resto de la personalidad.

Las cualidades volitivas de la personalidad son:

Ψ Independencia.

Ψ Decisión.

Ψ Perseverancia.

Ψ Autodominio.

Estas cualidades se manifiestan en las formas en las que la persona ejecuta sus actividades cuando se desarrolla la volición.

La **independencia** permite que el sujeto pueda determinar cómo va a actuar atendiendo a sus motivaciones y conocimientos, puede regular su conducta por sí mismo y reflexionar por criterio propio así como tomar decisiones contando con sus recursos. Lo opuesto es la dependencia.

Cuando el sujeto se muestra seguro de sí, es capaz de llevar adelante tareas, no duda en realizarlas sin un fundamento adecuado, tiene iniciativas, toma decisiones y cumple firmemente lo que se propone, entonces hacemos referencia a la **decisión**. La indecisión como cualidad contraria se caracteriza por las dudas y vacilaciones frecuentes, la inseguridad.

El sujeto **perseverante** es constante en su actuación, es capaz de sortear los obstáculos para cumplir sus objetivos, no se frustra fácilmente, es capaz de rectificar cuando comete errores y modifica su forma de actuación. Las personas tercas no cambian su actuación, son poco tolerantes a las frustraciones. La manifestación inversa a la perseverancia es la inconstancia, suelen ser personas que no terminan sus actividades, muy variables en su actuación, motivaciones, intereses, propósitos, criterios, proyectos, decisiones.

El control que llega a poseer una persona de sí es lo que se conoce como el **autodominio**, pueden manejar sus vivencias afectivas en pos del logro de sus objetivos.

Estas cualidades se dan de forma diferente en cada sujeto, es preciso analizar las diferencias individuales en la expresión de estas cualidades lo que permite comprender que ellas se dan en una actividad concreta.

Un ejemplo del desempeño de estas cualidades, un niño puede ser perseverante e independiente en el trabajo manual y no así en el estudio.

El maestro debe:

- ☞ Provocar situaciones que enriquezcan la experiencia emocional de sus alumnos para formar sentimientos deseados.

- ☞ Debe expresar adecuadamente sus sentimientos a través de la entonación del habla, sus formas de conducta. Constituye un **MODELO**, desempeña un papel fundamental la actitud que tenga hacia el alumno.
- ☞ Debe saber captar las emociones y sentimientos de sus alumnos a través de sus expresiones. Esto le permitirá fortalecer los sentimientos positivos en ellos.
- ☞ Crear situaciones que demanden un esfuerzo volitivo en sus escolares, así como la toma de decisiones por sí mismos y la actitud reflexiva.

Cómo desarrollar el componente emocional en nuestros niños? Algunas de las recomendaciones son:

- 👉 Ofrecer a los niños oportunidades para experimentar el éxito.
- 👉 Educar a los niños en la sociabilidad.
- 👉 Transmitir el valor de compartir con los demás.
- 👉 Enseñarles a disfrutar de las pequeñas cosas. Reducir el valor de lo material.
- 👉 No comparar al niño con otros.
- 👉 Hacer del error cometido, un error constructivo, llevándolo al reconocimiento del mismo.
- 👉 Compartir espacios con nuestros niños: juegos, programas infantiles, etc.
- 👉 Conversar con el niño, preocuparse por lo que piensa, siente y vive.
- 👉 Llevar al niño a ponerse metas y que las mismas sean alcanzables.
- 👉 Inculcarle al niño el amor por la vida y por la naturaleza.
- 👉 Ser maestros afectuosos.
- 👉 Guiar al niño en el aprendizaje de nuevas experiencias.
- 👉 Evitar la violencia física y emocional con los niños y en la convivencia con los demás.
- 👉 Transmitir la necesidad de creer en sus sueños y trabajar por ellos.
- 👉 Confiar en los niños.

- ☀ Trabajar en el desarrollo de buenos hábitos en los niños.
- ☀ Elogiar sus logros y actitudes positivas por insignificantes que parezcan.
- ☀ Desarrollar la voluntad.

Para finalizar:

En la medida en que desarrollemos la esfera emocional y volitiva en nuestros escolares, estaremos contribuyendo al desarrollo armónico de su personalidad, potenciando el aprendizaje y trabajando por mejor calidad en todos los sentidos en la institución escolar. Pero es importante que para ello empecemos nosotros mismos como docentes a revisar nuestras emociones.

*Bibliografía:*

Goleman Daniel. (1996) *"Inteligencia Emocional"*. Editorial Kairós.

González Maura Viviana y colbs. (1995) **Psicología para educadores**. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

López Hurtado, Josefina: (1990) **"Tema de Psicología para Maestros"** Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Petrovski, A. V: (1978) **"Psicología General"**. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Turner Martí Lidia y Pita Céspedes Balbina. (2002) *"Pedagogía de la ternura"*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Vigotski, L. S. (1989) **"Obras Completas"** Tomo 5. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.