



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE QUERÉTARO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 22-A**



**LA IMPORTANCIA DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y COMO
HERRAMIENTA PARA LA RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS**

FRIDA SOFÍA MOJICA SALINAS

Querétaro, junio 2024



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE QUERÉTARO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 22-A**



**LA IMPORTANCIA DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y COMO
HERRAMIENTA PARA LA RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS**

FRIDA SOFÍA MOJICA SALINAS

TESINA

**PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA
EN PEDAGOGÍA**

Querétaro, junio 2024

Av. Pie de la Cuesta #299, Esq. Playa Rincón
Col. Desarrollo San Pablo, C.P. 76130,
Santiago de Querétaro, Qro.
Teléfono y fax: 442 220.5180 y 220.5240
upn22a@upnqueretaro.edu.mx
www.upnqueretaro.edu.mx



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Querétaro, Qro., a 12 de junio de 2024

C. FRIDA SOFÍA MOJICA SALINAS.
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación, de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y COMO HERRAMIENTA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS", Opción: TESINA a propuesta del asesor C. MTRO. JOSÉ LUIS GARCÍA ALARCÓN, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.



A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

S.E.P.
UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-22A
QUERÉTARO

LIC. J. GUADALUPE RIVAS GUZMÁN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD 22-A

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I El problema	
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Justificación	9
1.3 Las emociones en el contexto educativo	12
1.4 Inteligencia emocional en el sistema educativo mexicano	13
1.5 Características del desarrollo en niños y niñas de 10 a 12 años de edad.....	15
1.6 Importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje	18
Capítulo II Recorrido sobre inteligencia emocional	
2.1 Las emociones	20
2.2 Conceptualización.....	24
2.3 Principales teorías	26
2.3.1 Inteligencia emocional de Daniel Goleman	26
2.3.2 Modelo de Rafael Bisquerra.....	29
2.3.3 Habilidades interrelacionadas de Salovey y Mayer	31
2.3.4 Teoría de las inteligencias múltiples por Gardner.....	32

Capítulo III Convivencia y conflicto en el aula

3.1 Conceptualización de convivencia y conflicto	35
3.2 Cultura de paz como parte de la convivencia	37
3.3 Educación para la paz	38
3.4 Importancia de la formación docente en el campo emocional.....	40
3.5 El ambiente del aula como potencializador del proceso de enseñanza- aprendizaje (E-A).....	43
3.6 Elementos cruciales en la resolución de conflictos, la importancia de las emociones	44
Capítulo IV ¿Por dónde empezar? Derechos emocionales.....	48
Conclusiones	57
Referencias bibliográficas	59

Agradecimientos

Agradezco a Dios por prestarme vida y salud que me permitieron llegar hasta aquí, por nunca dejarme sola y por brindarme la sabiduría y paciencia que requiere realizar una tesina.

Me agradezco a mí por tanto esfuerzo, dedicación y paciencia, soy otra persona desde el día que inicie mi Licenciatura, he aprendido de una manera inimaginable, y también he desaprendido tanto que hasta el día de hoy no dejo de cuestionarme, fue un proceso difícil, pero sin duda la persona que soy después de mi Licenciatura es en la que siempre soñé en convertirme.

Agradezco a mi familia, novio y amigas cercanas que estuvieron conmigo apoyándome y dándome ánimos siempre que los necesitaba, son mi hogar y nada de esto hubiera sido posible sin ustedes, gracias por tanto amor, comprensión y ayuda.

Finalmente agradezco a la institución educativa que me acompañó tantos años en mi formación, sobre todo a mis docentes que literalmente me hicieron ver otro mundo diferente al que yo conocía, gracias por tanto aprendizaje, admiro tanto a las/los profesionales que me guiaron en mi formación, me llevo un pedazo de cada uno/a de ellos para siempre

Introducción

En un mundo donde el rendimiento académico tiene mucha importancia, es necesario identificar los factores que interfieren en él, es por eso que a través de este trabajo de investigación me interesa dar a conocer las emociones como parte indispensable del proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo estas las que determinan la predisposición al aprendizaje. En el ámbito educativo se debe guiar y formar alumnos/a emocionalmente inteligentes que les permita enfrentarse al proceso educativo desde otra perspectiva que no sea solo formar alumnos/as que adquieran ciertos aprendizajes cognitivos que en un futuro les permitirá insertarse en el campo laboral, sino priorizar las emociones de las/los alumnos como un campo de formación necesario al que todos/a deberían tener acceso y que les permitirá tener mayor bienestar emocional, aprendiendo a convivir desde la educación para la paz como una forma no violenta de afrontar los conflictos y poder generar en las instituciones educativas espacios seguros para ellos/a, lo cual genuinamente y como resultado de sí mismo beneficiará directamente de una manera holística a las/los alumnos.

El sistema educativo siempre se ha preocupado por mantener un cierto nivel académico, y es que incluso socialmente se hace demasiado evidente la preocupación de que las/los alumnos cognitivamente sean superiores, y aunque existe cierta preocupación por la parte emocional esta sigue siendo insuficiente, y lo seguirá siendo hasta que deje de priorizarse más lo cognitivo.

Esta tesina está estructurada en 5 capítulos, en el primero de ellos pongo sobre la mesa la importancia de la inteligencia emocional y cómo esta se ha venido trabajando desde el ámbito internacional hasta estatal, en el segundo capítulo conceptualizo los estudios que se han realizado de la inteligencia emocional y las teorías que han surgido como respuesta a la necesidad de investigaciones que van más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, así como las

características de las emociones; cómo han sido clasificadas y de qué manera pueden ser primarias, secundarias e instrumentales. En el tercer capítulo se devela la necesidad de incorporar la IE en los espacios educativos de educación primaria con la misma importancia con la que se trabajan otras asignaturas, así como las características del desarrollo conductual y emocional de las edades en curso de educación primaria, y cómo las emociones modulan el proceso de aprendizaje en las/los alumnos, pues estas predisponen en gran medida la adquisición de nuevo aprendizaje.

En el cuarto capítulo se entiende que en la escuela se establecen relaciones con sus iguales que exigen ciertas habilidades cognitivas, sociales y emocionales que tendrán impacto en su aprendizaje, por lo cual se conceptualiza convivencia y por ende conflicto; el cual genera emociones que determinan la manera en cómo se abordara el conflicto, buscando otras opciones en donde no se genere violencia, por lo cual se aborda cultura de la paz como un mecanismo de solución al conflicto, dando formas no violentas de resolverlos y por lo tanto se hace necesaria la educación para la paz como una necesidad del bienestar personal y social que permita aprender a convivir. Se reconoce el papel fundamental de las/los docentes como la figura que guiara y formara alumnos/a emocionalmente inteligentes y priorizara una convivencia sana a través de herramientas para resolver los conflictos de una manera asertiva.

En el quinto capítulo se reconoce que los conflictos no surgen de una manera espontánea, por lo menos no en su mayoría, y devela cómo estos vienen acompañados de una serie de factores que deben entenderse para poder dar una solución no superficial y no violenta que realmente responda a la necesidad que debe atenderse, y comprender cómo el conflicto será siempre una respuesta a las emociones que este nos provoque, pues la acción inmediata a este será la consecuencia de toda la serie de factores que llevaron a las/los alumnos a esa situación y a las emociones tan específicas que se generaron.

Finalmente, en el último capítulo se develan 10 derechos de las/los niños que propone la autora Eva Bach como una respuesta desde dónde y cómo empezar a atender y entender las emociones de las infancias desde un reconocimiento individual y colectivo que nos permita acompañar la niñez desde los cimientos de una madurez adulta y una sociedad conectada con el corazón.

A lo largo de estos capítulos y con una necesidad increíble de querer transformar los espacios escolares desde una utopía donde se pudiera concebir que las/los alumnos resignificaran sus emociones, fui descubriendo que había una implicación a considerar antes de querer llevar este ideal a las aulas, y era esta necesidad de resignificar el cómo lo están viviendo y concibiendo las/los docentes, pues son ellos quienes crearían el clima emocional pertinente para crear alumnos/as emocionalmente inteligentes, por lo cual fui creando una confrontación en a quienes deberían priorizarse, siendo así esta investigación un parteaguas para reconocer que el sistema educativo necesita priorizar las emociones para lograr que la educación no sea solo el medio para formar profesionales, sino también el espacio en donde las/los docentes así como los educandos puedan reconocerse como seres emocionales que tendrán implicaciones en su aprendizaje.

Capítulo I El problema

I. Planteamiento del problema

Resulta indispensable conocer que los estudios de inteligencia emocional comparten intereses con otros temas de actualidad, como el buen humor, el optimismo, la óptima motivación, la resiliencia y la felicidad; estos temas se rozan, entrecruzan y condicionan unos a otros, y si bien la inteligencia emocional y sus efectos se han estudiado preferentemente en ámbitos específicos del quehacer humano, como el empresarial y el escolar, atendiendo al enfrentamiento de situaciones conflictivas o de alta tensión, las capacidades emocionales se ponen de manifiesto y son necesarias en la cotidianidad de la vida (Bello-Dávila et al.,2010).

Ahora bien, desde el ámbito internacional Belykh (2018), nos dice que en el marco de trabajo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se han formulado 17 metas para el desarrollo sostenible en el periodo 2015-2030 (ONU, 2015). Entre ellas, las metas de eliminar la pobreza y hambre, las que lideran la lista son buena salud, bienestar y buena educación. Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) también habla de las dimensiones actitudinales, sociales y emocionales en la educación desde el planteamiento de dos pilares adicionales a los tradicionales componentes educativos de teoría (saber conocer) y práctica (saber hacer). Y finalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos dice que el bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud, la OMS trabaja para desarrollar estrategias, programas y herramientas dirigidos a ayudar a dar respuesta a las necesidades de la salud, entre estas, se encuentra el plan de acción sobre salud mental 2013-2020. “Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también

factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales...” (OMS, 2013, p.9). El plan está enfocado desde el punto de vista de la totalidad del ciclo de vida, su visión del plan es un mundo en el que se valore, fomente y proteja la salud mental, fijándose cuatro objetivos con hincapié en la importancia de la prevención como uno de estos.

Mientras tanto en México, Samayoa menciona que “la formación y capacitación docente de la Secretaría de Educación Pública de nuestro país, carece de programas encaminados a desarrollar la inteligencia emocional, además de no formar parte de la currícula de los niveles de educación básica” (2016, p.25). Es el Dr. Rafael Bisquerra, profesor investigador de la Universidad de Barcelona, quien refirió que, en otros países como Estados Unidos, Reino Unido y España, se ha investigado y publicado mucho sobre la educación emocional, pero en ninguno de ellos existe algún decreto que obligue a ponerla en práctica, pero en México sí, con el Nuevo Modelo educativo que se implementó en el año 2018-2019, donde se prioriza el fortalecer las habilidades socioemocionales y se reconoce cómo las emociones tienen una influencia positiva o negativa en los logros de aprendizaje, además de la Ley de Educación Emocional Artículo.47 fracción VI en México, en donde se señala que es importante que como parte de los procesos de enseñanza aprendizaje, se incluya el conocimiento y manejo de las emociones para resolver conflictos sin violencia, para no recurrir a ningún tipo de drogas para solucionar problemas y formar adultos capaces de vivir en un contexto social con más seguridad y respeto, se hace necesario una educación emocional en el ámbito educativo que dará frutos a mediano y largo plazo que representará un cambio trascendental para las y los individuos, y la sociedad.

En 2017, si bien no se trabajó directamente aspectos emocionales, con el Programa Nacional de Convivencia Escolar, se buscó que fuera un programa educativo de carácter preventivo y formativo para educación básica, con el objetivo de favorecer el establecimiento de

convivencia escolar sana y pacífica, considerando en el cuaderno de actividades para el y la alumna, el papel central que juegan las emociones en su aprendizaje y socialización, contribuyendo al desarrollo emocional y social de manera transversal, vinculándose los contenidos siempre con el currículo.

En el caso del estado de Querétaro, se destaca que en el Centro Educativo y Cultural del Estado de Querétaro “Manuel Gómez Morin” (CECEQ). en 2017 se publicó un boletín de prensa donde se informa que se realizó la inauguración de 60 obras artísticas “El arte plástico como herramienta para estimular la inteligencia emocional y educativa, en los alumnos de primaria” que promueve el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, Sección 24 en las instalaciones del CECEQ. También se puede señalar la investigación que realizó Colores (2015), donde se busca explorar cómo se desarrolla la inteligencia emocional al interior del Instituto Bilingüe Victoria ubicado en Tequisquiapan Querétaro durante el ciclo escolar 2014-2015, con un método de tipo fenomenológico de carácter cualitativo, en el cual se aplicó un cuestionario a 18 alumnos cuyas edades son comprendidas entre los 12 y 15 años, y a 9 maestros, con la finalidad de conocer percepciones respecto a cómo se desarrollan las habilidades emocionales de las y los estudiantes, si existen estrategias específicas para dicho fin y si las consideran eficaces, y como resultados principales, se encontró que sí se cuenta con programas para el desarrollo de la inteligencia emocional, y la importancia que tiene el rol del maestro y sus propias habilidades para regularse emocionalmente en la formación de sus estudiantes en dicho ámbito.

Actualmente, se lleva a cabo el programa “Querétaro por la paz” firmado el 26 de marzo de 2019, con la finalidad de promover la sana convivencia y la cultura de paz en las escuelas públicas de educación básica de nivel primaria en el estado, esto a través de la distribución del libro “Aprendiendo a Convivir”, que, además, busca fortalecer la salud emocional de las y los

estudiantes con una guía para promover la cultura de paz en escuelas primarias, fomentando la sana convivencia y la cultura de paz entre las niñas, niños y familiares, trabajándose 1 hora a la semana en el ciclo escolar 2020-2021, donde se revisan temas como el autoconocimiento, la comprensión de su dimensión social, comunicación asertiva, resolución de conflictos, resiliencia y empatía, tomando mayor relevancia este programa a partir de la pandemia por el COVID-19 que llevó al confinamiento, afectando e impactando directamente en la salud emocional y la forma en que se ha convivido, buscándose una herramienta para los padres de familia y docentes que permita identificar conductas de riesgo a través de la implementación de este libro.

Se puede señalar que aunque durante mucho tiempo se ha olvidado y prestado poca importancia a la dimensión emocional desde el espacio educativo, en la actualidad la calificación numérica ya no es un indicador de éxito, los factores sociales, emocionales y afectivos juegan un papel importante en la interacción y el desarrollo de competencias personales, por lo que potenciarlos es de relevancia, en tal sentido, como mencionan Valenzuela y Portillo (2018), que las alumnas y alumnos estén felices o tristes, enojados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su inteligencia emocional para regular y comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus notas escolares y su posterior dedicación profesional. Por tanto, la escuela es uno de los principales espacios para el desarrollo de la I.E., puesto que las alumnas y los alumnos pasan mucho tiempo en ella, y la educación ha de abarcar otras dimensiones para el desarrollo del o la alumna, entre esas, la emocional, puesto que la educación formal no incide exclusivamente en el área cognitiva del o la alumna, sino que engloba distintos factores de la vida cotidiana, la inteligencia emocional tiene efectos positivos importantes, y al mismo tiempo, nos encontramos con una ausencia de programas en educación primaria que la fomenten, y por lo tanto, resulta relevante trabajar desde este ámbito educativo con una investigación documental que permita tener

bases teóricas que sustenten la tesina a desarrollar, para develar la falta de educación emocional como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad, considerándose el factor emocional como un elemento importante en la prevención y/o desarrollo de la salud mental y física, y por ende, en su rendimiento académico, reconociendo la necesidad de reflexionar cómo repercute la I.E en todos los ámbitos de la vida del individuo, y de ahí, la importancia y necesidad de incorporarla en los ámbitos educativos.

El desarrollo y comprensión de las emociones es un proceso continuo y gradual, así como su aprendizaje, por ello, debemos considerar que no se aprende lo que no motiva, debe haber una predisposición hacía el aprendizaje, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección, por eso, se deben de considerar a las emociones como parte del aprendizaje, sumando, la necesidad de una sana convivencia en el aula entre alumnas y alumnos, considerando el aprendizaje como resultado de la interacción que se da a través de la cooperación y construcción del conocimiento hacia metas compartidas, siendo un problema que la educación se reduzca únicamente a lo académico y a la calificación numérica, sino que ha de abarcar otras dimensiones, entre ellas, la emocional, que expanden su alcance a la vida cotidiana.

Resulta fundamental, además, atender los conflictos como parte constitutiva de la convivencia, para dar cuenta de la importancia de formar alumnos y alumnas emocionalmente inteligentes para afrontar los conflictos, desarrollando la inteligencia emocional en un espacio como la escuela, reconociendo que esta no es una cualidad que se tiene o no, sino que se puede alimentar, desarrollar y crecer, que aumenta a medida que aprendemos y ejercitamos las habilidades y/o competencias que ésta compone. En el aula, se ven interferidas las emociones con la interacción que establecemos con los demás; hablamos de la capacidad para dirigirnos con

efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con nuestras emociones, de gestionarlas y de automotivarnos, supone entender que gran parte de nuestros comportamientos y decisiones se basan en emociones.

Dentro de los alcances se busca concientizar sobre el impacto que tienen nuestras emociones en la resolución de conflictos, y la evidente preocupación en cómo se están desarrollando los programas encaminados a la inteligencia emocional para permitir un mejor autoconocimiento tanto a nivel personal, laboral, y, sobre todo, educativo, en un grado escolar donde están a punto de trasladarse a otro nivel educativo de muchos cambios.

Objetivo: Develar la necesidad de la inteligencia emocional para crear ambientes emocionalmente sanos que permitan afrontar los conflictos de manera adecuada.

Objetivos específicos:

- Comprender el rol fundamental que juegan las competencias emocionales en el conflicto y las maneras no violentas de afrontarlos.
- Analizar el papel de la o el profesional de la educación para crear un clima emocional adecuado.
- Reconocer la importancia de ser conscientes de las emociones de otros al afrontar el conflicto.
- Identificar cómo una sana convivencia favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje, y coadyuve a prevenir situaciones de riesgo escolar.

1.2 Justificación

Se eligió el tema de inteligencia emocional porque éste se ha vuelto un tema relevante y actual, pues su importancia se relaciona con constructos como la salud, el aprendizaje, el área

laboral, las relaciones, la felicidad, personalidad y el comportamiento en general, razones de más para evidenciar la importancia de fomentar la I.E. desde la escuela. De manera personal, me parece necesario trabajar las emociones porque en mi trayectoria educativa pocas veces se tomaron en cuenta, y la manera en que se abordan es alejada a la realidad, siendo estas parte fundamental de nuestro proceso educativo influyendo de manera positiva o negativa en nuestro rendimiento escolar y en nuestra forma de relacionarnos e interactuar con las y los demás, hablamos de que cada quien tiene una realidad emocional que debemos de reconocer, para dentro del aula, poder potencializar una convivencia sana entre estudiantes que permita saber trabajar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con las personas que no, pues en mi proceso educativo me he enfrentado con una convivencia poco amena, que de alguna manera afectaron mi rendimiento académico y la forma en cómo presenciaba la escuela, sobre todo, en el nivel primaria, en donde me enfrenté con muchos cambios físicos y mentales que afectaban mi estado anímico, considerando importante haber adquirido las competencias emocionales necesarias que me permitieran aprender a resolver los conflictos sucedidos en el aula, y prestar la atención necesaria que jugaron mis emociones durante estos y en mi autoestima. De forma general, mis emociones se han visto desplazadas por otros aspectos de mi vida, lo cual me ha permitido reconocer la prioridad de formar alumnos y alumnas emocionalmente sanos para favorecer su salud mental y rendimiento académico a partir de una convivencia pacífica en un espacio como debería de ser la escuela, además de que las competencias emocionales adquiridas en el aula, pueden desarrollarse y aplicarse en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Argulló, Cabero, Pellicer, Sánchez y Vázquez (2013) reseñan el informe de la Fundación Marcelino Botín (2008), titulado Educación Emocional y Social. Análisis Internacional y

concluyen que el desarrollo de programas de educación emocional impacta de manera importante el desarrollo integral de las/los alumnos en aspectos como:

- La mejora significativa de las competencias emocionales y sociales.
- La reducción de problemas de exteriorización (absentismo, comportamientos disruptivos, violencia, consumo de drogas, vandalismo, conducta antisocial).
- La reducción de problemas de interiorización (ansiedad, estrés, depresión, trastornos mentales, salud mental).
- La mejora de actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (autoestima, conducta prosocial, participación escolar y comunitaria).
- La mejora de las calificaciones escolares y resultados académicos.

Resulta fundamental saber que el modo en el que experimentamos las emociones esta mediado por nuestras relaciones con las y los demás; de cómo comprendemos lo que dicen y cómo reconocemos sus emociones y sentimientos. La I.E. hoy en día juega un papel importante en la educación porque a través de esta se deben promover ambientes emocionalmente sanos, y para lograrlo, es necesario incluir las competencias emocionales. Desarrollar una investigación que dé cuenta cómo se ponen en juego las emociones en el afrontamiento del conflicto como propio de la condición humana, asumiendo que no se puede pensar la convivencia sin el conflicto, resulta beneficioso para priorizar la importancia de guiar y afrontar de la manera más adecuada las emociones para un ambiente en la escuela que promueva un buen rendimiento escolar propio y colectivo que potencialice su capacidad de identificar resolutivamente conflictos interpersonales que afectan la convivencia en el aula, o bien, la mantengan, lo cual repercutirá positivamente en su aprendizaje y permitirá que fuera del aula también desarrollen una buena convivencia social y

profesional, aprender a convivir se vuelve una tarea educativa primordial que comprende una construcción de aprendizaje colectiva y participativa.

1.3 Las emociones en el contexto educativo

García (2019), nos dice que resulta inimaginable que las emociones ocupen un lugar tan importante dentro del contexto educativo antes del siglo XXI, pues como se ha mencionado se le da más poder al razonamiento aun cuando la razón y la emoción van de la mano en la formación y desarrollo personal/académico de los individuos, si bien, actualmente ya hay un espacio para las emociones, este sigue siendo limitado para darle más peso a otros campos cognitivos del campo laboral.

La IE repercute en todos los entornos de la vida del sujeto, de allí el valor y necesidad de incorporarla en los espacios educativos, se hace primordial un cambio del modelo educativo; un modelo más integral y holístico, que sea capaz de integrar la enseñanza emocional y la enseñanza académica como piezas inherentes del mismo, implementada de forma gradual por lo complejo de su composición, y porqué demanda un mayor esfuerzo de comprensión. La teoría de la Inteligencia emocional ha estimulado el diseño de programas de educación emocional que abarcan cada una de las edades y varios espacios del quehacer humano, dichos programas tienen la posibilidad de tener un carácter preventivo o interventivo (García y José, 2012).

Con base en Mestre y Palmero (2004) citado en Rojas (2016) en varias investigaciones realizadas por medio de una medición en donde se utilizó el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Solovey (MSCEIT), indica que los alumnos emocionalmente más inteligentes son los más capaces de adaptarse a la escuela, es decir, estos alumnos pueden entender y ajustar el proceso para que sea positivo, promoviendo una adaptación escolar que le ayude a desarrollarse de manera

competente en su entorno social escolar. En el campo de la educación, la IE se ha convertido en una herramienta de conexión con los profesores, que no solo puede educar a los niños en el campo racional o cognitivo, sino también trascender el conocimiento y la gestión emocional en el aula de manera adecuada.

Las instituciones educativas son una parte fundamental de la vida diaria de los estudiantes porque pasan la mayor parte del tiempo en ella y se ha vuelto el instrumento básico de transformación. Lo más importante que se debe considerar en el aula es un buen manejo emocional, porque las emociones juegan un papel valioso en el aprendizaje de las y los estudiantes, en otras palabras, si las y los estudiantes encuentran el clima emocional pertinente para trabajar colaborativamente, podrán desarrollar un aprendizaje significativo, sin embargo, cuando las emociones no son reguladas adecuadamente en las y los estudiantes, es cuando se presenta una apatía en una de las partes y entonces esto ocasiona que la información no sea transmitida ni recibida de manera funcional.

1.4 Inteligencia emocional en el sistema educativo mexicano

Por lo tanto, debido a que la educación primaria dura más que otros niveles educativos, se ha convertido en la base del desarrollo de las personas, y es en el contexto mexicano donde se ha venido trabajado a través del Modelo Educativo con el planteamiento pedagógico “Aprendizajes clave” como educación socioemocional dentro del espacio curricular, observándose las dimensiones como el autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración, teniendo como propósito permitir que las y los estudiantes desarrollen y practiquen herramientas básicas para generar bienestar consigo mismos y hacia los demás, para que comprendan y aprendan a lidiar satisfactoriamente con estados emocionales impulsivos o aflictivos, propiciando que puedan relacionarse de manera sana, autónoma y productiva, asignando dentro del plan curricular

un tiempo de 30 minutos incorporados en el espacio de tutorías; indicando al docente que deberá favorecer un ambiente positivo de aprendizaje para lograr una interacción beneficiosa entre los miembros del grupo, basada en normas de convivencia y relaciones de respeto, afecto y solidaridad.

Ante la situación que vive el país, la UNICEF (2020), nos dice que “la educación es un derecho de todos los niños, niñas y adolescentes independientemente de la contingencia de COVID-19...” y nos da seis recomendaciones ante el difícil cambio, entre las cuales la primera invita a cuidar la salud emocional de las y los niños, creando espacios donde puedan expresar sus emociones y puedan sentirse escuchados, no sobreexponerlos a información sobre la pandemia y ayudarlos a que puedan seguir en contacto con sus amigos o familiares a través de llamadas telefónicas o videollamadas.

En este mismo sentido, la Secretaría de Educación Pública implementó el “aprende en casa” transmitiendo las clases por televisión en el canal 11 e ingenio TV, facilitando, además, el portal de “aprende en casa” para quienes no logran ver la clase correspondiente a su nivel escolar. En este portal se encuentran los enlaces diarios a todos los programas desde YouTube, y una sección de “carpeta de experiencias” en donde se encontrarán las actividades y contenidos a realizar para reforzar lo visto en clase, también se pueden consultar los horarios de programación de la TV, fichas de repaso, lecturas, vídeos, la versión digital de los libros de texto gratuitos, videojuegos, actividades lúdicas, cineclub familiar, retos y pausas activas.

Es importante mencionar que cada institución educativa trabaja los contenidos y los aborda de manera diferente de acuerdo a sus posibilidades, necesidades y decisiones, la programación es distinta dependiendo del nivel educativo: en 6° de Primaria las asignaturas a las que se les dedica tres días a la semana son matemáticas y lengua materna, siendo vida saludable, educación física,

cívica y ética, artes, inglés, ciencias naturales, geografía, historia, música y educación socioemocional a las que se les asigna uno o dos días.

Es evidente la preocupación por trabajar aspectos emocionales en el contexto educativo, y aunque es necesario trabajarlo desde la infancia, primaria alta llega a ser un espacio en donde las y los estudiantes pasan a otro nivel educativo que puede ser muy difícil por tantos cambios que presentan antes, durante y después de trasladarse al siguiente nivel, personalmente puedo decir que la primaria en si misma es difícil porque se empiezan a ver cambios poco a poco y el estudiante depende de muchas situaciones y/o personas con las que se convive por mucho tiempo, y resulta fundamental que al pasar a otro nivel se cuenten con competencias que nos permitan enfrentar situaciones a las que probablemente nadie está preparado, y una convivencia sana no solo repercutirá dentro del trabajo en el aula, sino también en la manera en la que se sientan motivados positiva o negativamente, o incluso llegar a determinar su permanencia en la escuela. La manera en la que se está trabajando con “Aprendizajes clave” y “Querétaro por la paz” nos da cuenta de la preocupación por la salud mental de las y los estudiantes a sus emociones que pueden resultar a veces incluso evidentes, sin embargo, debemos considerar que en muchas ocasiones la emoción está presente pero no se sabe qué hacer ante ésta, siendo interesante que se les destina poco tiempo en un espacio en el que se está la mayoría del tiempo y se hace necesario saber gestionarlas ante diferentes situaciones que puedan repercutir en el rendimiento académico.

1.5 Características del desarrollo en niños y niñas de 10 a 12 años de edad

Martí (2014), nos dice que las y los niños de la escuela primaria adquieren mayor conciencia de sus puntos fuertes y débiles intelectuales, entre los 6 a 12 años ya captan en qué consiste pensar y qué diferencia hay entre pensar bien y pensar mal, coordinan a la vez diferentes informaciones, ideas o conceptos, pues son más conscientes de sus propios procesos cognitivos

dándose cuenta de cómo piensan y qué piensan, son más capaces de evaluar una tarea cognitiva, adaptan mejor las estrategias pertinentes, evalúan su propio rendimiento y son más conscientes de lo que han aprendido y de sus propios conocimientos.

En cuanto a la resolución de problemas planificarán mejor sus acciones antes de abordarlo, pues harán un seguimiento más preciso de sus acciones y podrán evaluarlas o corregirlas de ser necesario, controlan y adaptan mejor sus estrategias según el tipo de tarea, en relación a lo anterior estas capacidades se desarrollan y juegan un papel fundamental en relación con la educación formal para estrategias eficientes, pues las y los niños de educación primaria se muestran más sensibles a la ayuda de otras persona.

La escuela y la familia se convierten en los dos contextos más influyentes en la configuración de la personalidad, siendo los padres, profesores y el grupo de iguales quienes se convierten en los agentes sociales más importantes durante estos años, convirtiéndose la autoestima física en algo igual de importante que las dimensiones relacionadas con la competencia académica y social, estando mediatizada por la comparación social y el estilo educativo de la familia, en donde las relaciones cálidas, afectuosas, el diálogo constante, respeto y aceptación mutua, promoverán un autoestima más elevada en sus hijos e hijas (Palacios e Hidalgo, 2014).

A la par, se empiezan a comprender y experimentar emociones más complejas como el orgullo, vergüenza o culpa, así como también se empiezan a observar indicios de comprensión y control emocional, haciéndose necesario que él y la niña alcancen un cierto nivel de complejidad cognitiva y experiencia social para tomar conciencia de la ambivalencia emocional, pues el contexto se encarga de proporcionar la oportunidad de experimentar en sí mismo las diversas emociones individuales y en los demás.

En ocasiones, los estados emocionales alcanzan tal intensidad que se pueden volver perturbadores y poco adaptativos, en esta edad son conscientes de que alterar la apariencia externa no implica la modificación del estado emocional interno, pero sí comprenden la estrategia de distracción conductual que les permite distraerse con otra actividad agradable para apartar de la mente la emoción negativa, o en su caso, utilizan la estrategia de pedir ayuda a otras personas cuando se sienten desbordados por emociones negativas, dirigiendo la ayuda hacia sus iguales.

De los anteriores planteamientos se deduce que la escuela, la familia y sus iguales son piezas fundamentales independientemente de la situación académica en la que se desarrollen ciertas competencias, pero sin duda, en la educación a distancia pasan a ser aún más importantes, porque ahora quienes pasan a ser partícipes de la educación de las y los niños es la familia, siendo ellos quienes ayuden o faciliten (no en su totalidad pero si gran parte) el proceso de enseñanza-aprendizaje, entonces las y los estudiantes se ven imposibilitados de recibir ayuda de sus iguales o docentes de manera física, perdiéndose de ciertas competencias que se dan entre la socialización de éstos, por lo tanto, el tener una convivencia sana a distancia y presencial con sus compañeros resulta necesario en la escucha del otro, y en cómo la convivencia con el otro influye en cómo me siento, veo y actuó.

Hay que puntualizar que, si bien las emociones negativas normalmente nos llevan a acciones incorrectas por la rapidez en que se pueden llegar a tomar, estas no siempre deben “distrarse”, pues se desplazan negando la oportunidad de comprenderla o convertirla en algo positivo mediante su gestión adecuada.

1.6 Importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje

Es importante mencionar que una de las principales habilidades que aprenden las personas durante su escolarización es a socializar, siendo a través de esta que aprenden otras habilidades cognitivas y sociales que le permiten aprender la regulación emocional, pues estar en la escuela supone un contexto diferente en donde se establecen nuevas relaciones con sus iguales, lo cual también exige de ciertas habilidades cognitivas, sociales y, sobre todo, emocionales, pues son las habilidades previas las que ayudarán a reforzar y hacer uso de ellas para la adquisición de las nuevas, el aprendizaje depende de las emociones que el/la alumna tenga no solo con los contenidos, sino con docentes y compañeros.

Las emociones son las que modulan la existencia de la motivación o la ausencia de la misma, y es la motivación la que hace posible que él/la alumna muestre disponibilidad para el proceso de aprendizaje, afectando el rendimiento escolar de manera que influye en el modo en que la persona dirige su energía a una actividad de forma activa o en su defecto con desgano, de modo que cuando la motivación es aplicada de manera correcta en las actividades académicas, el resultado será eficiente pues entonces las y los alumnos se sentirán interesados por realizar sus actividades, pero si es aplicada de manera incorrecta los resultados pueden ser deficientes o sin interés en cuanto a los aprendizajes esperados (García, 2019).

Por lo tanto, cuando nuestro estado de ánimo nos produce alegría más que tristeza, hay una mayor predisposición para el proceso de aprendizaje, de tal manera que el conocimiento nuevo se relaciona y almacena con el previo, nos dice García (2019) que el buen humor nos ayuda a recuperar más fácil la información de la memoria a largo plazo cuando nuestro humor es el mismo que cuando se almacena la información, por tanto, como se ha visto, se aprende con mayor

facilidad cuando existe una automotivación, sin embargo, se le ha dado más importancia a la motivación extrínseca (provocar estímulos externos).

De acuerdo a las consideraciones anteriores se deduce que la motivación en las y los alumnos repercute en su rendimiento escolar de manera significativa a diferencia de quienes no se sienten motivados, pues no solo beneficia de manera anímica, sino que lleva al cumplimiento de las actividades académicas de manera eficiente, además, al haber un gusto por realizar la tarea será más fácil aprenderla, asimismo si la actividad es exitosa proporcionará emociones positivas en la persona, al contrario si la actividad resulta en fracaso nos causará emociones negativas; las cuales no siempre tienen que llevar a la frustración, pues si hay una adecuada inteligencia emocional se podrá superar el fracaso para convertirlo en un aprendizaje óptimo, por lo cual se hace evidente la relación entre emoción y aprendizaje, pues además de reforzar el rendimiento, permite desarrollar una de las competencias emocionales (automotivación) para resolver problemas cognitivos.

Capítulo II Recorrido sobre inteligencia emocional

2.1 Las emociones

Las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales. Se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros y significan que la situación es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor y en negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, entre las que se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad o la tristeza (Casassus, 2006 citada en García y José, 2012).

La emoción es un recurso por el cual, el individuo procura expresar el significado que le otorga a un estímulo aceptado, lo que implica que las emociones remiten a lo que significan, y en su caso incluyen el significado que se le da a la totalidad de las relaciones de la realidad humana, a las relaciones con las demás personas y con el mundo. Para Bisquerra (2003), las emociones son un estado de nuestro organismo que se caracteriza por una excitación que impulsa a la acción y las clasifica en: positivas, negativas, ambiguas y estéticas.

Antes de describir cada emoción básica, es necesario expresar la diferencia entre una emoción y un sentimiento porque a menudo se confunden, pues, aunque son términos vinculados, tienen un significado diferente. Según Iglesias (2013) citado en Rojas (2016), el sentimiento es una reacción positiva o negativa a una experiencia, es decir, es la experiencia subjetiva de la emoción, porque estamos hablando de un sentimiento cuando el cerebro codifica la emoción, es decir, este sentimiento es el resultado de la emoción, generalmente duradera, pero también puede ser efímera, por ejemplo, en muchos casos, el amor puede durar, y en este sentido, el amor y el odio se entienden más como sentimientos que como emociones. Otro término que a menudo se

asocia con emociones y sentimientos es el estado de ánimo, la diferencia con la emoción es que el estado de ánimo revierte la relación entre acción-emoción, porque a partir de un determinado estado de ánimo el comportamiento continuará, por lo tanto, la emoción inicialmente asociada con un cierto evento, generalmente se puede transformar en un estado de ánimo.

Las emociones existen en casi todo lo que las personas hacen todos los días, inciden directamente en la percepción que tienen las personas del mundo y la forma en que lo enfrentan, este es sin duda un factor que participa en el comportamiento de todos, por lo que la toma de decisiones está determinada y guiada por las emociones. En este sentido, el debate sobre el número exacto de emociones básicas ha despertado la atención, pues esta disputa ha llevado a una visión intermedia de que cada emoción no es solo una emoción, sino una serie de emociones relacionadas entre sí.

Para lograr identificar qué emociones son consideradas como básicas, Ekman y Davidson en 1994 (citado en Aguado, 2014) señalan la importancia de retomar las siguientes características:

1. Son innatas más que adquiridas.
2. Surgen en las mismas situaciones para toda la gente (una pérdida personal hace que todos se sientan tristes, sin importar edad, cultura, género, etc.). -
3. Se expresan de manera exclusiva y distintiva (tales como expresiones faciales, en donde distinguimos rasgos que delatan alegría o tristeza).
4. Evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo.

De acuerdo a la investigación de Goleman (1995), existen 6 emociones básicas: miedo, sorpresa, ira, disgusto, alegría y tristeza, estas emociones continúan desarrollándose en la vida, y

algunas de ellas tendrán un mayor impacto que otras en la propia experiencia y en los diferentes entornos sociales en los cuales una persona se desarrolla.

El miedo es la anticipación de amenazas o peligros reales o imaginarios, genera ansiedad, incertidumbre e inseguridad, esto es necesario porque puede persuadir al individuo del peligro y hacerlo actuar con cautela. La sorpresa es una emoción de muy corta duración que permite que los métodos cognitivos comprendan lo que está sucediendo, ayudando así a las personas a determinar su dirección y saber qué hacer en una nueva situación. La ira aparece cuando las cosas no van bien o alguien se siente amenazado, resulta una emoción adaptativa porque incitará al individuo a hacer algo ante una situación. El disgusto es aversión a lo que está enfrente que produce rechazo, por lo que las personas tienden a alejarse. Finalmente, la alegría es la sensación de bienestar y seguridad que siente una persona cuando recibe o cumple una ilusión.

Cuate y García (2018), nos dicen que cada una de las emociones que se presentan en las personas están determinadas por tres componentes básicos e indiscutibles: el cognitivo, el fisiológico y el conductual; todo ello repercutiendo en el proceso educativo porque implica la conjugación de cuerpo, pensamiento y comportamiento para crear emociones, generando así un aprendizaje socioemocional complejo, en el que la inteligencia y la emoción se vinculan entre sí y contribuyen a un proceso educativo significativo. Las emociones tienen efectos diferentes en todas las personas, cada uno las percibe de una manera específica, por eso las emociones son estados emocionales subjetivos, porque cada sujeto se ve afectado de diferente manera.

Jiménez (2018) nos menciona y describe que cada emoción puede ser a su vez primaria, secundaria o instrumental:

Emociones primarias.

Pueden ser adaptativas como el miedo ante una amenaza, la tristeza ante una pérdida y el enfado ante una agresión o desadaptativas como el miedo fóbico, estas tienen que ver con el pasado, fueron adaptativas en los entornos en que se crearon, pero dejaron de serlo en el presente.

Emociones secundarias.

Son una reacción ante una emoción anterior, en ocasiones pueden ser reacciones defensivas o evitativas respecto a la emoción primaria. Por ejemplo, en lugar de temeroso me muestro enfadado puesto que pienso que eso daña menos mi imagen social.

Emociones instrumentales.

Se ha aprendido que su expresión tiene consecuencias concretas en el comportamiento del otro y se utilizan de forma funcional, es decir, para conseguir algo, en ocasiones de forma poco consciente.

Después de lo anterior expuesto es evidente la importancia de desarrollar un vocabulario que vaya más allá de reconocer las emociones, pues es indudable cómo éstas nos predisponen ante ciertas situaciones de la vida cotidiana, pues se actúa de determinada manera a partir de la emoción que se esté sintiendo en ese momento, además de que tienen un papel muy importante no solo en la subjetividad de la persona, sino también en las relaciones que establecemos con los demás, pues a partir del autoconocimiento de emociones que es una de las habilidades/competencias de la IE, permite desarrollar los tipos de emociones desarrolladas en este apartado reconociendo también cuando se trata o no de una emoción.

2.2 Conceptualización

El estudio de la inteligencia emocional ha ido adquiriendo más trascendencia, lo cual ha permitido desarrollar diferentes modelos teóricos y conceptos para profundizar en su conocimiento y elementos, aunque esta se ha venido trabajando mayormente en el contexto de la Psicología, la Psicobiología y las Neurociencias de la conducta. El concepto de inteligencia emocional, engloba por un lado el estudio de la emoción (etimológicamente proveniente del latín *movere*, que significa “mover hacia”), por su parte, la palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: *inter* “entre”, y *eligere* “escoger”, es decir, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo la mejor opción o camino, por ende, la formación de ideas, el juicio y el razonamiento son señalados comúnmente como procesos esenciales dentro de la inteligencia (Rojas, 2016).

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) apareció por primera vez en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer en 1990, sin embargo, fue olvidado durante cinco años hasta que el psicólogo y periodista estadounidense Daniel Goleman en 1995 publicó su propio libro "Inteligencia emocional", en donde nos dice que necesitamos un nuevo horizonte de investigación de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales; enfatizando en la importancia de usar y manejar las emociones propias y de los demás.

Se considera que la inteligencia emocional es la capacidad básica de las personas para atender y percibir correctamente las emociones, la capacidad para comprenderlas correctamente y la capacidad para regular las emociones de nosotros o de los demás. García (2015), nos dice que esta habilidad para manejar las emociones de forma apropiada se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida, ya que las emociones se expresan desde el nacimiento, un niño amado y acariciado, será un niño con confianza en sí mismo, es decir, será un niño autosuficiente.

La IE está integrada por cuatro elementos básicos como nos informa (Dueñas, 2002 citada por Andrade, 2014):

La alfabetización emocional.

Es ser consciente de nuestras emociones, de canalizar y transferir la energía emocional que nos aportaría gestionar nuestras emociones.

La agilidad emocional.

Manifestada en una doble vertiente: a) ofrecer a los demás un grado de confianza que facilite las relaciones con los otros y la comunicación empática al tener conciencia de los sentimientos y emociones; y, b) obtener una capacidad de flexibilidad y renovación para solucionar problemas y hacer frente, de manera adecuada, a las necesidades.

La profundidad emocional.

Este elemento está relacionado con la ética y la moral personal. Todos tenemos motivaciones y reflexionamos sobre nuestras aspiraciones, es nuestro potencial e intención individual.

La alquimia emocional.

Se manifiesta en una gran variedad de situaciones (ser capaces de aceptar el reto, trabajar con lucidez y atención, aplicar nuestra intuición a la creatividad y a lo imaginativo). Nos permite saber distinguir entre las situaciones en que alguien es realmente hostil y aquellas en las que la hostilidad proviene de uno mismo.

Del planteamiento anterior se deduce que los elementos básicos mencionados pasan a ser un privilegio al que muchos y muchas no pueden acceder, es decir, los aprendemos desde nuestro

contexto, familia, círculo social, etc., estamos hablando de competencias que se desarrollan desde los primeros años de vida, que si bien se pueden construir en otra etapa, la familia pasa a ser fundamental en el proceso y de la que no todos reciben afecto, entonces, quienes cuentan con estos elementos se posicionan en un status superior, se convierten en personas con cierta ventaja desde su infancia, siendo entonces la escuela el espacio en donde se pueden desarrollar o potencializar los elementos de la inteligencia emocional. El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales, Argulló, Cabero, Pellicer, Sánchez y Vázquez (2013) nos mencionan algunos objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

2.3 Principales teorías

2.3.1 Inteligencia emocional de Daniel Goleman

Una nueva concepción del quehacer pedagógico la plantea Goleman (1995) con su libro Emotional Intelligence, en el que afirma la existencia de la inteligencia emocional como la

capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Estima que la IE abarca cinco competencias y/o habilidades principales:

Autoconocimiento.

Es el conocimiento de uno mismo, se refiere a la capacidad de tener conciencia para percibir, identificar y poner nombre a las propias emociones y de los demás en el momento en que aparecen, además, supone conocer el vocabulario de las emociones.

Autocontrol.

Se refiere al manejo adecuado de las emociones de forma apropiada, eso que nos permite no dejarnos llevar por nuestras emociones ciegamente, es decir, no podemos rechazar emociones como la ira o la tristeza, pero sí podemos afrontarlas de la manera más adecuada, eso es autocontrol.

Automotivación.

La capacidad para motivarse a uno mismo, se refiere a ordenar las emociones a un objetivo u logro, es necesario encontrar fuentes de inspiración que nos proporcionen energías para la acción, con actitud optimista, mente positiva y compromiso.

Empatía.

Se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es la conciencia de las emociones ajenas, entender que las y los otros sienten y sentir con las otras personas, la empatía no consiste necesariamente en ceder a las demandas de la otra parte, ya que saber cómo se siente alguien no supone estar de acuerdo con él.

Socialización.

Se refiere al manejo de las emociones en la relación con los demás, es la habilidad para crear y mantener relaciones.

Con referencia a lo anterior, esta teoría nos brinda un panorama amplio y conciso en lo que se basa la inteligencia emocional, lo cual nos permite pensar en éstas como elementos fundamentales que cualquier persona debería adquirir para su desarrollo personal en todas las esferas de la vida, y sobre todo, invitándonos a pensarnos en tiempos de confinamiento en el que nos encontrábamos mundialmente a causa del COVID-19, en donde las y los alumnos trasladaron sus clases presenciales a virtuales, son esos momentos en donde esta teoría nos invita a reconocer la importancia de que las personas sean emocionalmente inteligentes, estamos hablando de que estudiantes se perdieron de aspectos necesarios como la socialización, el aula se redujo a una pantalla, niños/as se perdieron de su último ciclo escolar, las emociones se trasladaron a otro nivel incluso de frustración, aburrimiento y desesperación de ver durante horas la televisión, sin algún acceso al cuestionamiento o reciprocidad entre el docente y alumno/a, etc. Podemos dar cuenta de la importancia de adquirir competencias que nos permitan hacer frente a estas situaciones en donde se está en la incertidumbre y devienen muchos cambios a los que no se está preparado de ninguna forma, en estos momentos la educación sigue con secuelas que dejó la pandemia y de las cuales nuevamente las emociones como parte de la salud mental de las/los estudiantes deberían ser una necesidad a cubrir primordial, incluso más importante que el rezago o retroceso educativo, pues como podríamos hablar de estas problemáticas sin antes preguntarnos cómo vivieron y sintieron tantas pérdidas, pánico y miedo.

2.3.2 Modelo de Rafael Bisquerra

Rafael Bisquerra pertenece a los más grandes representantes en el campo de la Inteligencia Emocional. El objetivo de este creador es llevar la educación emocional a las aulas, pues al igual que Goleman, estima que la Inteligencia Emocional podría ser aprendida.

Para Bisquerra (2008) citado en Argulló, Cabero, Pellicer, Sánchez y Vázquez (2013), la IE consiste en la adquisición de cinco competencias emocionales, que son las siguientes:

Conciencia emocional.

Capacidad de apreciar las emociones de uno mismo y las de los demás implicándose empáticamente en sus vivencias emocionales, siendo capaz de percibir el clima emocional en cada situación. Se considera la posibilidad de experimentar emociones múltiples y utilizar el vocabulario emocional adecuado, es necesario reconocer que emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua y es difícil discernir qué es primero.

Regulación emocional.

Es la capacidad de tomar consciencia entre emoción, cognición y comportamiento, con la finalidad de afrontar las situaciones de manera correcta y ser capaces de autogenerarnos emociones positivas. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, es necesario aceptar que las emociones deben ser reguladas y esto implica regular la impulsividad, tolerancia a la frustración, perseverancia, diferir recompensas y afrontamiento a situaciones de conflicto autorregulando intensidad y duración del estado emocional.

Autonomía emocional.

Es la función de autogestión personal, en esta competencia se incluyen micro competencias como la autoestima para tener una imagen positiva personal, automotivación para dar un sentido a la vida, autoeficacia emocional para percibirse capaz de sentirse como desea, responsabilidad para responder y asumir a los propios actos; tener comportamientos seguros, saludables y éticos, actitud positiva para mantener actitudes de amabilidad y respeto, esta actitud repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo. Se necesita la capacidad para analizar críticamente las normas sociales y resiliencia para ser capaz de enfrentarse a situaciones de vida sumamente adversas.

Competencia social.

Capacidad para establecer buenas relaciones con las y los otros, desde capacidades sociales básicas como escuchar y hacer intercambios comunicativos favorables, tener respeto hacia las y los otros, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones profundas, disposición por realizar acciones a favor de otras personas, asertividad para mantener un comportamiento equilibrado, prevención/resolución de conflictos para afrontar resolutivamente los conflictos, evaluar riesgos y recursos, aportar soluciones informadas y constructivas, así como la capacidad para gestionar situaciones emocionales, lo cual implica inducir o regular las emociones en los demás.

Competencias para la vida y el bienestar.

Es la capacidad para disponer una vida saludable y equilibrada profesional, social y personalmente, favoreciéndonos de esta forma vivencias placenteras. Para eso, se incluyen micro competencias en las que debemos ser capaces de fijarnos metas positivas y realistas; tomar

decisiones según la propia ética, teniendo presente aspectos sociales y de seguridad; saber buscar ayuda y recursos que necesitemos. Reconocer los propios derechos y deberes, sentimiento de pertenencia, participación, compromiso y solidaridad, finalmente buscar la paz que permita contribuir a la tranquilidad de la comunidad (familia, amigos, sociedad).

Esta teoría nos aporta competencias que brindan al estudiante bienestar académico individual y colectivo, el que las y los estudiantes adquieran estas competencias les permite crear relaciones de respeto que propicien espacios seguros para todos, convirtiéndose el aula en un lugar donde las y los estudiantes se sientan cómodos de aprender.

2.3.3 Habilidades interrelacionadas de Salovey y Mayer

Peter Salovey y John Mayer señalaron en 1990 que la IE incluye la capacidad de una persona para poseer y desarrollarse, siendo capaz de controlar sus sentimientos y emociones, así como los de otras personas, lo que les permite distinguir y utilizar esta información para guiar su acción y pensamiento, se considera una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones, de modo que las personas puedan resolver problemas y adaptarse eficazmente al entorno que las o los rodea. El modelo propuesto por estos autores, defiende que la IE se define por medio de cuatro habilidades básicas o competencias interrelacionadas (Andrade, 2014):

Percepción, valoración y expresión emocional.

Lo entendemos como la habilidad de detectar y reconocer, mediante la evaluación de las expresiones verbales y/o no verbales en uno mismo y en otros, los sentimientos y emociones que experimentamos y que experimentan, al mismo tiempo que somos capaces de adecuar nuestras expresiones en función del estado emocional en el que nos encontremos, así como diferenciar un estado emocional de otro.

Facilitación emocional.

Es la habilidad del individuo de dirigir sus pensamientos en función de sus emociones, interviniendo las emociones en procesos cognitivos como: toma de decisiones, resolución de problemas, y enfocando nuestra atención a aquellas cuestiones que consideramos prioritarias, además, las emociones indican cambios importantes en una persona y el entorno.

Comprensión y conocimiento emocional.

Es la habilidad de etiquetar, integrar e interpretar el significado de la gran variedad de emociones y sentimientos que experimentamos, se comprende el paso y la intensidad de un estado emocional a otro, y las causas que generaron dicha emoción en su entorno, familia, escuela, etc.

Regulación y crecimiento emocional.

Es la habilidad de controlar tanto las propias emociones como las de los demás, promoviendo la comprensión y crecimiento personal con la finalidad de evitar la impulsividad e intentar transformar los pensamientos/emociones negativas en positivas.

2.3.4 Teoría de las inteligencias múltiples por Gardner

Gardner (1994) a través de su teoría de las Inteligencias Múltiples (IM), afirma que no existe una única inteligencia humana y sostiene que los seres humanos poseen características y personalidades diferentes que los vuelve multidimensionales, además, estas inteligencias son distintas e independientes que pueden entrenarse y mejorarse. Las ocho inteligencias propuestas por Gardner son: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinética, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

En su libro *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*, aborda la inteligencia interpersonal e intrapersonal abordando desde estas capacidades el control y regulación de las emociones:

Inteligencia interpersonal.

Se construye a partir de que se comprende a las y los demás en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones, intenciones y emociones, es la capacidad de comprender al otro e interactuar sanamente, ayuda a mantener y establecer relaciones, resulta indispensable buscar la empatía porque que a diario se realizan actividades con las y los otros.

La inteligencia intrapersonal.

Ilustra el conocimiento de los aspectos internos de sí mismo, el acceso a la propia vida emocional, la autodisciplina, la autocomprensión y la necesaria autoestima, esta inteligencia nos permite formar una imagen precisa de nosotros mismos, para entender las necesidades y característica propias.

Como hemos podido observar en el recorrido de estas teorías, todas giran en torno a competencias similares, me parece que cada teoría tiene algo significativo de rescatar y que las hace diferente a todas, tomando en cuenta el contexto desde donde se está hablando, es decir, las teorías nos invitan a adquirir ciertas competencias que nos harán emocionalmente sanos de manera homogénea aunque estas se interioricen de manera diferente, pero omitiendo aspectos ajenos que propician el poder desarrollarlas, por lo tanto, es importante que cuando hablemos de competencias emocionales demos cuenta de que cada alumno/a es diferente, tiene distintas necesidades, distintos intereses e incluso diferentes posibilidades, no se puede pretender encerrar en un parámetro fijo lo que significaría que alguien es emocionalmente sano, en definitiva puedo

traducir mi realidad en el aula estas competencias como algo que sí es importante, pero no tanto como lo académico o como algo que se aprende en el momento que se decida, puedo decir que incluso cada persona cuenta con alguna o tal vez todas las competencias, y no necesariamente a través de alguien que te las enseña, hablemos en plural, el cómo gestionamos nuestras emociones tiene que ver con factores que aprendemos incluso de manera inconsciente, el que una persona sea de una determinada manera para considerarse emocionalmente sana, reduce el papel a algo nombrado culturalmente, cuando en el aula se trabajan las emociones se está haciendo desde ciertos parámetros que nos dice cómo deben ser, y no porque lo que se tome como referencia esté incorrecto, sino porque se basa desde parámetros que son ajenos a muchas realidades, y nuevamente alineándose solo a lo académico, lo cual se vuelve valioso, pero deja de serlo cuando lo académico se reduce a lo que sucede en el aula.

Capítulo III Convivencia y conflicto en el aula

3.1 Conceptualización de convivencia y conflicto

Como plantea Cuevas (2017) “convivir significa vivir unos con otros en base a unas determinadas relaciones sociales y códigos valorativos, forzosamente subjetivos, en el marco de un contexto social determinado...” dentro de la convivencia se encuentra el conflicto en donde interactúan tres elementos: las personas, el proceso y el problema, estos pueden representarse y relacionarse de diferente manera, aunque frecuentemente este representa amenaza no siempre es así porque dependerá de cómo se resuelve, el cual puede ser a través de acciones no violentas que transformen el conflicto en oportunidad, por lo cual se vuelve fundamental reconocer el conflicto en su complejidad no solo como buenos o malos, sino mediante mecanismos que permitan entenderlos lógicamente y criterios científicos para analizarlos, así como metodologías para transformarlos.

El tema de convivencia es un factor con interés de primera instancia, podemos dar cuenta que en los actuales programas la convivencia se vuelve una prioridad para la mejora del rendimiento escolar, los cuales, además, van de la mano con el adecuado desarrollo emocional de las/los alumnos. Es importante entender que la sociedad y sus relaciones se transforman a través de los conflictos, por lo tanto, resulta fundamental analizarlo desde su complejidad para buscar otras opciones en donde no solo tenga que ganar una parte, es decir, canalizar el conflicto hacia una solución que no genere violencia.

Durante el conflicto no solo se interpela la capacidad por buscar una alternativa que permita afrontarlo sin violencia, sino que se ponen en juego las emociones a través de determinadas actitudes, como ya se ha mencionado, las emociones forman parte de cómo actuamos ante

determinadas situaciones, nuestros pensamientos, decisiones, sentimientos y comportamiento, siendo las primeras en reaccionar ante un conflicto que pasarán a determinar la manera en que tomemos decisiones para solucionar el conflicto, no solo desde la razón, sino también desde la influencia de lo que nos dictan nuestras emociones que nos permitirán entender al otro antes de validar solo nuestro posicionamiento. Nos dice Lederach (1990) en Cuevas (2017), que las emociones juegan un importante papel en el conflicto manifestándose en las actitudes con que se enfrentan: competición, acomodación, evitación, negación y cooperación, y por lo cual es necesario observar de qué manera se hacen presentes estas actitudes de forma interpersonal e intrapersonal.

La misma autora explica en qué consisten estas actitudes, siendo en la actitud de competición en la cual se trata de conseguir lo que yo quiero, aquí solo valen mis objetivos como lo más importante, aunque eso signifique pasar por encima de las/los demás, por otro lado, en la actitud de acomodación con tal de no confrontar a la otra parte no manifiesto mis objetivos para no afectar la relación que tengo con el o la otra. En la evasión no se enfrentan los conflictos, simplemente se evaden porque estos pueden causar miedo o esperar a que se resuelvan sin tener que intervenir, por último, en la cooperación importan los objetivos de todas las personas involucradas, se cuida la relación buscando una negociación en la que ambas partes ganen en lo fundamental.

Johan Galtung pionero en labores para la paz mundial y fundador del International Peace Research Institute en Oslo (PRIO) citado en Malamud y Schwartz (2013) brinda definiciones de violencia y paz para el estudio de los conflictos, las cuales son inspiración para el estudio de la violencia escolar; la primera de ellas es que la paz es la ausencia de la violencia (para saber de paz se debe saber de violencia), y la segunda la paz es la transformación no violenta y creativa del

conflicto (la paz es la condición necesaria para que los conflictos se resuelvan de manera pacífica y sin violencia). El conflicto va más allá de lo que aparenta y de lo que es visible como violencia directa, pues esta no solo tiene que ver con el uso de la violencia sino con su legitimidad (tipología de violencia), por lo cual, es fundamental dar cuenta que en la resolución de conflictos suceden diferentes violencias escolares a las que se les puede hacer frente a través del uso de las habilidades/competencias interpersonales e intrapersonales que nos brinda la inteligencia emocional como piezas clave para una convivencia favorable en el aula que pueda prevenir la violencia aunque se esté en una situación de conflicto.

3.2 Cultura de paz como parte de la convivencia

Una solución al conflicto es hacerlo mediante una cultura de paz, la cual se hace importante en un espacio educativo en donde se busca que las/los alumnos sean quienes mediante la tolerancia, diálogo, respeto y comunicación asertiva construyan formas no violentas de resolverlos, de acuerdo a las consideraciones anteriores sobre violencia, me parece necesario mencionar que Carrillo-Pérez (2016) encontró que las/los niños que ejercen violencia son quienes tienen problemas emocionales, con baja autoestima, bajas calificaciones o los considerados “fuertes” dentro del grupo, y aquellos que no se dan cuenta de cuando ejercen violencia es porque la han naturalizado, esta naturalización viene acompañada a través de ciertas acciones que pueden suceder dentro del aula (burlas, apodos, golpes, ley del hielo, robos...) por lo cual una convivencia armónica forma parte importante para crear espacios sanos y prevenir la violencia física, verbal o psicológica que impida un desarrollo integral de quienes se encuentran dentro del aula.

Significa entonces que las relaciones que se entretengan dentro del aula deben ser desde el cuidado individual y colectivo que permita que las/los alumnos desarrollen competencias para la resolución de conflictos en donde no tenga que ganar o perder una parte para solucionarlo, sino

que su resolución sea a través del reconocimiento de que sus emociones, ideales u opiniones valen mucho al igual que la de las otras personas, asumiendo más bien la responsabilidad de las acciones individuales que sucedan en el conflicto a través del respeto, escucha y empatía que los lleve a una cultura de paz que transforme el ambiente sucedido en el aula para fortalecer las relaciones de compañerismo que a su vez otorgue una sana convivencia que refleje un mejor rendimiento educativo.

3.3 Educación para la paz

Como se ha mencionado, es en la escuela el lugar donde más se establecen relaciones con las/los otros, el convivir es una acción de la vida cotidiana que da lugar al conflicto, es importante reconocer que cada persona tiene comportamientos y emociones propias que no siempre corresponderán con el de las/los otros, pues la manera en que se afrontan las subjetividades estará seguida por la resolución no violenta del conflicto, y es aquí en donde se ponen en juego las emociones ya que se responde en función de la situación, por lo cual, se vuelve fundamental la capacidad de controlar las respuestas producidas por la emoción. Nos dicen Alzate, G. P., Bedoya, M. M., Fajardo, A. M., Hoyos, Á. y Ocampo, E. (2020) que dicho control es posible a través de la educación; pues mediante esta se transmiten generacionalmente los saberes, costumbres, valores e ideologías, junto con este proceso hay dos instancias importantes, la primera de ellas es la familia, siendo el espacio primario de socialización, lugar de adquisición de las bases éticas, morales y comportamentales, la segunda es la escuela, siendo el escenario que utiliza la sociedad para transmitir los valores, ideologías tradiciones, cultura, y en términos generales, los elementos que permitirán a los individuos compartir una idea de la realidad común.

Conviene destacar que estos autores mencionan que la escuela es un espacio en donde convergen los individuos con las ideas de mundo aprendidas de su grupo familiar,

simultáneamente con lo que la sociedad a través de los contextos escolares transmite, éste se constituye en el lugar predilecto para analizar las emociones y el conflicto que permean el transcurrir de la vida con otros.

Esta educación para la paz supone preparar al individuo para que procure la armonía en las relaciones humanas en todos los niveles. Incluye la concientización y la búsqueda de soluciones concretas; reconoce la importancia de educar, desde las primeras edades, en las normas de convivencia y de este modo construir conocimientos (en casa, la escuela y los lugares públicos) basados en las experiencias personales y sociales que preparen a las nuevas generaciones para vivir en paz, en una sociedad con mayores cotas de justicia. Esta educación revela que los conflictos son oportunidades educativas para aprender a construir otro tipo de relaciones y prepararnos para la vida, aprendiendo a hacer valer y respetar nuestros derechos de una manera no violenta. (Zurbano como se citó en Lora, 2014, p. 130)

En referencia a lo anterior hay una estrecha relación entre educación emocional y educación para la paz que devela la necesidad del reconocimiento y el respeto por las/los otros para un bienestar personal y social, Alzate, G. P., Bedoya, M. M., Fajardo, A. M., Hoyos, Á. y Ocampo, E. (2020) exponen unas consideraciones en cuanto a la implementación de acciones, estrategias y programas en el ámbito escolar desde la educación emocional para la paz: la primera es que es necesario intencionar aprendizajes desde la experiencia, pues las emociones y los conflictos ocurren dentro y fuera de los contextos escolares y a lo largo de toda la vida, segunda, que sea transversal, se demanda la presencia intencional y permanente en la cotidianidad del aula y de los procesos educativos, tercera, se deben promover valores y actitudes que privilegien el cuidado de sí y el respeto por la diversidad, cuarta, que sea evaluable, que se valore a partir de los cambios

que su implementación revele en los ambientes escolares, quinta, que se involucre a la comunidad educativa entera, especialmente de quienes desempeñen el rol de poder o autoridad.

Después de lo anteriormente expuesto, la escuela representa un espacio de poder muy importante, es en este en donde se legitiman ciertos conocimientos, aquí se desarrollan aspectos morales que incluso tienen que ver con el ser “buen ciudadano”, los cuales también son importantes para vivir con los otros en sociedad, y para eso, se vuelve fundamental desarrollar en la escuela competencias emocionales que permitan resolver conflictos; ser emocionalmente inteligente concede aprender a convivir, lo cual tendrá una articulación directa con los procesos cognitivos en el aprendizaje.

3.4 Importancia de la formación docente en el campo emocional

El aprendizaje y las emociones se construyen socialmente entre las/los alumnos y docentes en un espacio educativo, por lo cual se es posible influir en su manifestación a partir de ciertas acciones con las/los otros, el papel del docente se vuelve fundamental pasando a ser la figura que promoverá la configuración de las competencias emocionales y las diferentes maneras de manejarlas ante el conflicto. Nos dice Martínez-Otero (2006) citado en García (2012) que las/los alumnos tienden a reproducir lo que dicen y hacen sus docentes incluyendo comportamientos producto de emociones, entonces, se vuelve importante que las/los docentes sean emocionalmente inteligentes; pues sus competencias influirán en la salud emocional de las/los alumnos y por ende en su proceso de aprendizaje, lo cual además determinará las relaciones interpersonales y el autoconcepto que construyan.

Significa entonces que el rol que cumplen las/los docentes resulta valioso de modo que determinará incluso la manera en que se entretajan las relaciones de quienes se interpelan en el

aula, considerando además que durante mucho tiempo ha sido una figura de autoridad que desde las primeras interacciones podrá establecer la manera en que se asume el proceso de enseñanza-aprendizaje, hablamos de docentes porque desde el contexto mexicano pocas veces se precisa a alguien que fomente la inteligencia emocional, recordando que en el planteamiento pedagógico “aprendizajes clave” se destina solamente 30 minutos a la educación socioemocional, siendo el docente a cargo la persona encargada de ese espacio, de allí la relevancia que él/la docente cuente con formación específica para propiciar las competencias emocionales y no solo cognitivas.

Bello-Dávila, Z., Rionda-Sánchez, H. y Rodríguez-Pérez, M. (2010) nos dicen que esta formación implica un cambio y diseño de programa de capacitación emocional de carácter interactivo y vivencial, como:

- Ideas preliminares acerca de la educación y el desarrollo.
- Nociones acerca de la inteligencia humana (relación cognición y emoción).
- La inteligencia emocional y sus dimensiones.
- La identificación o autoevaluación de estas en las/los alumnos.
- Características psicológicas fundamentales de las edades infanto-juveniles y la manifestación de sus capacidades emocionales en las distintas etapas del desarrollo.
- Estrategias para la educación emocional.

El objetivo de esta formación en docentes es que sean capaces de:

- Reconocer sus propias emociones y compartirlas con las/los alumnos que legitime la esfera emocional.
- Disponer de estrategias para el manejo de emociones.

- Ser sensibles y abiertos a las relaciones emocionales de las/los alumnos, lo cual implica tolerancia, paciencia y empatía.
- Atender las necesidades de cada cual.
- Concebir las relaciones emocionales como momentos para el acercamiento afectivo.
- Dirigir su labor educativa al trasfondo emocional.
- Tomar en cuenta los fundamentos que rigen el comportamiento de las dimensiones emocionales.

En el orden de las ideas anteriores la formación docente debe estar bien definida en el sentido de formarlos no solo a partir de propiciar un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje de contenidos que se consideran valiosos para el sistema educativo y por consiguiente el mundo laboral, sino reconocer a las/los alumnos como individuos que son movilizados todo el tiempo por emociones que afectan de manera directa su rendimiento escolar, por ello, se puntualiza la necesidad de reconocer que las/los docentes son personas con emociones presentes dentro y fuera del aula, reflexionando un poco acerca de esta anulación constante que se hace hacia sus emociones con una evidente incapacidad de ni siquiera nombrarlas bajo frases como “entrando al aula se dejan los problemas afuera”, situándola en la preocupación de que ningún docente debería vivir la enseñanza desde invalidación de sus emociones. Sin embargo, es fundamental señalar que es preciso que el/la docente desarrolle competencias emocionales que le permitan evitar el contagio emocional de manera inadecuada, lo cual podría repercutir en las relaciones que se establezcan en el aula, la motivación y manera en que se viva la convivencia, pues se debe otorgar una enseñanza que desarrolle en los alumnos/as un saber emocional y estrategias para la resolución de conflictos a través de la mediación.

3.5 El ambiente del aula como potencializador del proceso enseñanza-aprendizaje (E-A)

Tal como se ha visto el o la docente posibilitan una transformación hacia la predisposición del ambiente propicio para el proceso de enseñanza-aprendizaje, es aquí en donde se entretienen relaciones de afectividad que permiten una motivación a aprender si se encuentran en un espacio saludable que implique el respeto, confianza y seguridad de todas y todos, que a su vez, los prepara para enfrentar las problemáticas que sucedan, pues convivir en un lugar donde se vive inseguridad y violencia predispone a las/los alumnos a alejarse del proceso de aprendizaje al verse afectada su salud mental.

La inteligencia emocional no solo trae consigo beneficios personales académicos, sino que además nos permite desarrollar valores y actitudes positivas en nuestros espacios y relaciones, pues se desarrollan competencias que potencializan el autoconcepto, la capacidad de cada cual para aprender y hacer frente a las situaciones educativas sin que estas afecten nuestra experiencia escolar, sino al contrario la fortalezcan mediante la ayuda del docente en un constante reconocimiento de las capacidades y confianza como actores partícipes de su proceso de E-A.

Nos dice Andrade, S. (2014) que las interacciones positivas dentro del aula resultan fundamentales para el desarrollo de la autoestima en las/los alumnos, tomando en cuenta que un fracaso no es motivo para criticarlos o ridiculizarlos, sino considerar el fracaso como una oportunidad para escuchar, respetar y aprender a que sigan adelante emitiendo un mensaje positivo, los cual no solo los motiva, sino que con el paso del tiempo ellos mismos van creando una automotivación.

De igual forma es importante la interacción entre las/los alumnos, pues además de que se crea una red de información que influye en su autoconcepto y rendimiento, conviene destacar que Papalia y Wendkos (1998) citado en Andrade, S. (2014) nos mencionan que el rendimiento de un

alumno/a esta en relación con la valoración que hace de su propio rendimiento y del proceso de compararse con sus compañeros.

Significa entonces que una convivencia sana produce un ambiente en el aula positivo que construyen quienes se encuentran en ella, las relaciones que se establezcan se harán presentes en todo el proceso educativo y también fuera de éste, es decir, cuando se prioriza una convivencia sana se le da la oportunidad a las/los alumnos de llevar estas interacciones a otros espacios que le permiten vivir con las/los otros en un marco de paz recíproco, se previenen los conflictos no porque estos sean malos sino porque en su mayoría surgen a partir de acciones violentas que responden a conductas antecesoras o aprendidas, de tal forma que la construcción de relaciones entre estudiantes y docentes se vuelve fundamental para resolver los conflictos de una manera asertiva en la que no necesariamente una parte tenga que ganar, creándose el ambiente propicio para favorecer su desarrollo emocional y los ejercicios colaborativos fundamentales en el aula.

En referencia a lo anterior, para crear un ambiente propicio también se debe fomentar el pensamiento crítico a las y los alumnos en el aula que les permita cuestionarse aquello que había naturalizado, pues esto posibilitará que sientan que sus comentarios, preguntas o cuestionamientos son valorados tanto por el o la docente como por sus compañeros, de tal forma que a largo plazo se vaya creando la confianza de ser partícipes de su propio aprendizaje y se rompe la barrera de autoridad entre el estudiante-docente en donde ambos se involucran desde el afecto.

3.6 Elementos cruciales en la resolución de conflictos, la importancia de las emociones

En un conflicto intervienen diferentes factores como lo menciona Baron (2006) citado en Rojas (2016), entre ellos se encuentran las características y actitudes personales que cada uno/a tiene y que incidirán en este, el contexto y la historia determinarán de qué manera suscitara el

conflicto y como se ira desarrollando, pues en la mayoría de las ocasiones este sucede después de una serie de momentos, también intervienen las personas que se ven implicadas además de las partes en cuestión, pues de algún modo estas van aconsejar, influir y exhortar de manera directa o indirectamente, los recursos con los que afrontamos los conflictos también terminan siendo un factor externo como es el tiempo, dinero, roles, fuerza, capacidades cognitivas, etc. Y finalmente, atravesar por un conflicto genera emociones por la manera en la que se puede desenvolverse la situación (enojo, tristeza, rechazo, culpa, etc.)

Cuevas (2017) nos dice que la impulsividad que se muestra en la resolución de conflictos viene acompañada de comportamientos agresivos de tipo verbal y físico, presentándose una dificultad de ponerse en el lugar del otro buscando solo imponer la voluntad de una parte mediante la provocación a la otra, nos dice que la violencia se da a partir de actos impulsivos en donde no se reflexiona sobre los actos o no se piensa antes de actuar. También muestra la pasividad que se vive durante un conflicto, nos habla de la parte en donde no se dispone de recursos o habilidades para reaccionar ante una violencia, viéndose perjudicados de manera pasiva por el abuso de los otros, por consiguiente, es importante ver no solo al que ejerce el poder, sino a quien permanece pasivo al afrontar el conflicto.

En ese mismo sentido, Cuevas (2017) nos dice sobre las/los niños poco sociables, sensibles, tímidos y frágiles, suelen ser ignorados o rechazados por sus compañeros, pues nadie los ve o escucha, tomando una actitud pasiva y de miedo ante el abuso o violencia, no se defienden ante la intimidación, tienen alta ansiedad al contener sus emociones e impotencia de no poder expresar lo que sienten. Considero que otro elemento que ha fomentado mucho y antecede a la legitimación de las diferentes violencias que pueden vivirse dentro y fuera del aula, es el ser espectador ante los conflictos evitando involucrarse en estos decidiendo simplemente ver lo que pasa en vez de hacer

algo al respecto, se hace presente la indiferencia o por el contrario se incita o agrava más el conflicto, aquí no se participa directamente en el conflicto pero se es cómplice al reforzar e incitar a quienes agreden, pues se aprueba y alimenta el comportamiento.

Después de los elementos anteriores es imprescindible trastocar estos aspectos tan importantes y poco profundizados en la práctica, pues me parece que los diferentes abusos ejercidos en el ámbito educativo son incluso transgeneracionales, no es algo que se legitima por sí solo, por este motivo es crucial visibilizar estos elementos que me atrevo a decir todos y todas hemos presenciado alguna vez, o en su caso incluso hasta ejercido, entonces que tanto esto se ha normalizado en los espacios educativos como parte de su cultura o prácticas, en donde no sólo se tiene que mediar con las partes, sino con todas las personas involucradas en el proceso.

Es necesario entender que el manejo de un conflicto requiere un proceso de educación y/o reeducación (Rojas, 2016), pues cuando se presenta no viene acompañado sólo del problema, sino que este se ve envuelto por múltiples factores que se ignoran o no pueden verse físicamente, entre estos factores se encuentra el cómo he aprendido que se resuelven, qué hago cuando me agreden física, verbal o emocionalmente, qué hago cuando lo veo, cómo respondo ante una emoción que me está invadiendo y que determinará mi comportamiento, es decir, no solo se trata de encontrar las estrategias para afrontarlo en el momento, sino hacer de esto algo continuo que logre solucionar lo antecesor y posterior al conflicto.

En relación con esto último, resulta conveniente no ver al alumno/a sólo como un ser que va a la escuela a aprender conocimientos valiosos para la agenda educativa, sino que son personas con un trasfondo cultural, social, económico, político y emocional, que en el aula se construyen o fortalecen conocimientos, habilidades y relaciones que trascienden y anteceden de la vida cotidiana, pues a partir de estos elementos que pueden obstaculizar su resolución nos permite ver

que aprendemos ciertos comportamientos que se reproducen o legitiman en el aula, aquí de nuevo la importancia del rol docente y las personas involucradas en la institución educativa como profesionales que contribuyen a crear espacios en donde se reconozcan las violencias que se han normalizado, y que al verse envueltas con otros factores, desembocan un conflicto (recordando a éste como parte constitutiva de la convivencia).

Finalmente, se logra reconocer la importancia de anteponer la inteligencia emocional que viene acompañada de ciertas competencias emocionales que nos permitirán aprender a reconocer y nombrar las emociones, a gestionarlas, desarrollar empatía y entretener relaciones sanas que nos den acceso a otra perspectiva en donde los conflictos no sean algo negativo que nos impida tener esa predisposición al aprendizaje y a las prácticas que se ven involucradas en los espacios educativos.

Capítulo IV ¿Por dónde empezar?

La pregunta de este capítulo se inicia con el trabajo recepcional, sabiéndose que podía encontrar infinidad de información, teoría e incluso propuestas, pero siempre hacía falta algo, incluso este capítulo ni siquiera estaba en la idea inicial, por cuestiones ajenas se dejó de escribir, después de un diplomad hubo un regalo disfrazado de libro. Y es así porque cuando se leyó fue como un abrazo al alma, Eva Bach (2015) en su libro “La belleza de sentir” devela una propuesta de diez necesidades y derechos de los niños/as para un crecimiento emocional sano, la autora hace evidente el deber de las y los adultos de aprender a transformar sus emociones en sensibilidad, bondad y belleza, así como la necesidad de acompañar las emociones de las/los niños siendo adultos capaces de establecer con tranquilidad y profunda sintonía su propia interioridad.

En ese libro se considera a las/los niños como personas importantes, y es que pareciera que es lo obvio pero no, realmente a las infancias se les considera como seres que solamente vienen a que los adultos los eduquen, centrando la atención en que sean niños que obedezcan, que estudien y como seres incapaces de tener problemas significantes, de sentir y de percibir, cuando se debería cuidar de ellos y a sus emociones, que puedan crecer tranquilos de saber que hay personas a su alrededor que sabrán hablar el idioma que su corazón necesita “para aprender a amar la vida, incluso cuando la vida duele” como dice la canción de Lluís Llach citado en Bach (2015).

Para hablar de un crecimiento emocional sano se necesita madurez adulta y a una ciudadanía más conectada con el corazón, esto a través de la socialización, el altruismo y las relaciones positivas con las/los otros. Sobre la base de las consideraciones anteriores me parece fundamental la propuesta de Bach (2015) de las necesidades y derechos al crecimiento emocional sano de niños y niñas:

1. Derecho a ser considerado, tratados y educado como una persona que piensa y siente. A ser respetado por lo que piensa y siente. Y a ser querido por lo que es.

Reconocer el sentimiento un espacio tan relevante como al pensamiento, atendidas y habladas desde el primer día de vida, esto implica priorizar el mismo esfuerzo a enseñar a razonar adecuadamente que a enseñar a sentir inteligentemente. Las/los niños tienen derecho a ser amados por lo que son y no por lo que se espera que sean a base de nuestras expectativas.

2. Derecho a ser considerado emocionalmente capaz y a la confianza adulta en su bondad y potencial.

Las/los niños son emocionalmente capaces, pero a veces se les trata como si no lo fueran, se necesitan espacios óptimos para emerger y florecer, pero sobre todo la confianza del adulto.

A veces con la intención amorosa de protegerlos, les negamos la oportunidad de construir la fuerza interior que representan los hechos dolorosos, si se les considera débiles emocionalmente es porque lo damos por sentado y no les enseñamos a enfrentar el dolor. Debemos dejar que experimenten emociones difíciles pero naturales para que puedan usar sus recursos y enfrentarlas, siendo menos probable que caigan en situaciones de riesgo físicas y mentales.

3. Derecho a que todas sus emociones sean escuchadas, legitimadas y atendidas.

Todas sus emociones son legítimas, pero las conductas que se derivan de estas no lo son siempre, hay que interpretarlas porque siempre tienen una razón de ser, deben ser escuchadas, pero también se necesita de actuación, siendo las/los adultos quienes les brindemos la confianza y seguridad para que puedan expresar su sentir libremente, cuidando así su mundo afectivo.

Cuando un niño/a muestra un síntoma o un comportamiento inadecuado siempre nos tenemos que preguntar:

- Qué necesidad, deseo o sentimiento nos está diciendo con este síntoma o comportamiento legítimo que no nos sabe decir de otro modo o detrás de una conducta ilegítima.
- Qué puede estar reflejando de nosotros los adultos, familia, escuela y entorno.
- Qué puede estar diciendo o expresando por nosotros o en nuestro lugar. Qué me puede estar pasando a mí que hace que a mi hijo o a mi alumno le esté pasando esto.

Uno de los derechos fundamentales de los niños es el derecho a expresarse y ser escuchados, y esta escucha no solo tiene que ser individualizada, también tendría que institucionalizarse.

4. Derecho a expresar lo que se siente y derecho a no expresarlo, a recibir ayuda para aprender a expresarlo adecuadamente y a que sean respetados sus tiempos y su propio estilo emocional.

Todas las emociones son legítimas y tienen derecho a ser expresadas, por lo cual ineludiblemente se tiene el derecho a recibir ayuda para saber hacerlo adecuadamente a través de la conciencia emocional y una actitud empática y considerada hacia las/los demás, pero también a no hacerlo, pues también se tiene derecho a no expresar una emoción de manera determinada, pues, aunque la expresión emocional es saludable, no se puede exigir.

5. Derecho a reír y derecho a llorar. A reír y llorar a la vez. A sentir emociones ambivalentes y contrapuestas. Y a llorar primero para reír o sonreír más plenamente después.

Se debe llorar cuando se tenga ganas de hacerlo, pues después la sonrisa se puede ver empañada por lágrimas no derramadas, esto debe aprenderse para ser capaces de conjugar sonrisas y lágrimas, tristeza y alegría, amor y desamor, etc.

Hay que enseñar a conciliar emociones contrapuestas de maneras liberadoras y sanas, todas las emociones de las/los niños son necesarias y deben aprender a sentirlas.

6. Derecho a recibir orientación, ayuda, referentes y recursos para identificar, transitar, regular, elaborar y dar sentido a las situaciones adversas, desfavorables o ingratas que le toquen vivir y a las emociones que de ellas se deriven.

Los adultos deben de ser un referente para que las/los niños aprendan a reconocer, asumir, escuchar y expresar el dolor emocional y las emociones ingratas, hay que acompañarlos desde la escucha, el respeto y comprensión de sus emociones. Las/los adultos somos quienes tenemos que saber dar a cada emoción el tratamiento adecuado, familia y profesionales de la educación damos la respuesta a las/los niños cuando presentan situaciones adversas o desfavorables.

Sin embargo, hay que considerar que las/los adultos no tenemos que tener la respuesta a todo, pero sí algunas más que ellos, y podemos tener momentos de vulnerabilidad, pero siendo capaces de sostener, y si en algún momento no podemos, reconocerlo con naturalidad.

7. Derecho a la verdad. Y derecho a conocer su origen y su legado emocional familiar: los hechos y las emociones significativas de sus padres, abuelos y antepasados.

Tenemos que hacer aptos a las/los niños para la vida, normalizar los obstáculos y dificultades de la vida para que las infancias también lo hagan desde la sensibilidad, deben crecer con la verdad pues esta libera, y hacerlo desde la madurez, el coraje y el tacto para explicárselas.

En muchas ocasiones hay un deseo por esconderle a las/los niños la cara amarga de la vida, pero en algún momento la adversidad llega a ellos y al escondérselas solo habremos conseguido que sean emocionalmente frágiles o sin herramientas para afrontarla, nos dice la Bach (2015) que

no tenemos que hacerles la vida fácil, sino hacerlos aptos para la vida, y solo quien crece para la verdad esta apto de verdad para la vida.

Cuando se le miente o esconde a las/los niños sobre lo que está pasando suceden muchas contrapartidas:

- Sufrirán de igual manera, pero solos y en silencio, pues emocionalmente perciben y sienten más de lo que pensamos.
- Generarán desconfianza hacia el adulto.
- Se sentirán inseguros si se les dice que todo irá bien cuando no es así, pues en otros momentos cuando las cosas si vayan bien nunca podrán estar seguros de que sea así.
- La angustia, pues al esconderles las cosas genera que se imaginen cosas más terribles de lo que son.
- Afectamos su autoestima pues pueden pensar que no se les dice la verdad porque son débiles o incapaces de comprenderlas.
- La fragilidad afectiva, pues al evitarles la adversidad no podrán desarrollar recursos para enfrentarla.
- La sobreprotección, se les estaría negando la aventura de vivir.
- Se abre un abismo entre ellos y las/los adultos, pues al no mostrarles la verdad y nuestro corazón ¿cómo podemos esperar que nos abran el suyo?

Es importante considerar que la verdad no se puede decir de la manera que sea y en cualquier momento, hay que evaluar cuándo y cómo decirla para que pueda ser comprendida de acuerdo a su entendimiento y lo que puedan tolerar los/las niñas, incluyendo su propia historia y la de su familia.

8. Derecho a recibir una herencia emocional saneada de manos de su familia y su cultura, a ser protegido/a de las emociones tóxicas o nocivas del adulto/a, y a ser tratado amorosamente, con ternura y dignidad.

Las/los adultos debemos hacernos cargo de nuestros asuntos y curar nuestras heridas, aprender a reconocer y asumir nuestros sentimientos para liberar a las/los niños de expresarlas por nosotros, la clave es la madurez del adulto, pues la salud emocional de las infancias es proporcional a la de los adultos.

Es válido que como adultos a veces nos desbordemos emocionalmente, pero debemos encontrar maneras de no transferirles nuestros malestares, hay que ser conscientes de nuestras emociones y sostenernos de otros adultos, pero nunca de las/los niños, pues ellos no pueden ser nuestro apoyo, ni nuestra razón de vivir o alegría, pues les estaríamos poniendo una carga y responsabilidad que no les corresponden. Esto no quiere decir que no podamos expresarles nuestras emociones, podemos hacerlo, pero diciéndoles que pueden estar tranquilos, que las/los adultos son los que se hacen cargo, mostrando madurez, pues este derecho es compromiso directo del adulto.

9. Derecho a que su historia emocional familiar pueda ser dignificada y transformada, a experimentar emociones saludables en relación con sus vínculos familiares y a ser contagiado de optimismo y alegría de vivir.

Las/los niños tienen derecho a respetar las circunstancias de los adultos, y para eso los adultos tienen que reconocer, legitimar y respetar su vínculo para que las infancias sientan sus raíces dignas, tenemos que encontrar un sentido reparador a lo que le toque vivir a las infancias. Hay un movimiento nato amoroso de los padres hacia las/los hijos, claro que en algunas familias

este se encuentra fracturado y por eso se han reproducido cadenas de maltrato, abusos, desprotección, etc., por lo cual debemos ser adultos capaces de reparar lo que le toca vivir a las infancias, ayudándoles a construir una narrativa bella, siendo conscientes que los hechos no los podremos cambiar, pero la interpretación de estos sí, contagiándoles alegría de vivir a través de nuestras actitudes, pues en cuanto al cuidado y educación de las infancias, el optimismo es una virtud pedagógica indispensable.

10. Derecho a ser consolado y rescatado de la adversidad con palabras balsámicas, relatos reparadores, caricias físicas y caricias del alma. Y derecho a recibir caricias para celebrar su vida y el tesoro que es.

Respetar las emociones de las/los niños no significa dejarlas desbordar hasta sus últimas consecuencias, pero sí significa que deben ser consolados y rescatados de la adversidad, tienen derecho a una versión amable y dignificante de los hechos de su vida, a caricias físicas y del alma, no deben sentirse solos sino acogidos, incluso si sus padres no pudieron hacerse cargo, consolándoles que sus padres no han podido porque probablemente no tenían las condiciones para hacerlo o pensaron que alguien más lo haría mejor que ellos. Protegerlos significa garantizarles atenciones y consuelos cuando lo necesitan y cuando no, incluso a recibirlas solo porque sí.

En referencia a los derechos anteriores que la autora Eva Bach propone, considero impresionante como las infancias han sufrido maltrato físico y emocional por parte de las/los adultos siendo este en ocasiones inconsciente, y es que como puede ser que unos derechos a los cuales todos/as deberían tener acceso ni siquiera se les dignifique con la importancia que se merecen, aquí la importancia de las/los profesionales de la educación como promotores de estos

derechos, pues las infancias que no han tenido acceso a una educación emocional vienen desde la carencia de unos adultos que probablemente tampoco la tuvieron.

Mirar con ojos de empatía a las y los otros es la clave para empezar a crear espacios en donde se dignifiquen las emociones, hay que empezar a entender que la educación emocional que reciban las infancias serán el resultado de futuros adultos emocionalmente inteligentes, lo que expone la autora en su libro es necesario para entender que las/los profesionales de la educación y la familia como agentes conjuntos de la educación de las infancias necesitamos trabajar como un todo.

Se necesitan diseñar programas de intervención con fundamentación teórica que tenga en cuenta ciertos criterios que se adecuen al nivel educativo al que va dirigido, así como contenidos que devengan del marco conceptual de las emociones y sus competencias, Argulló, Cabero, Pellicer, Sánchez y Vázquez (2013) nos sugieren algunos aspectos a tomar en cuenta al momento de desarrollar un programa de educación emocional, estos aspectos consisten en conocer el marco conceptual de las emociones, incluyendo concepto, fenómenos afectivos, tipos de emociones, características y la naturaleza de la inteligencia emocional mediante una metodología práctica continua que permita el desarrollo de las competencias emocionales para aplicarlas a las diversas emociones, nos recomiendan empezar por las básicas y después por las sociales, siguiendo como principio básico que nadie está obligado a exponer sus intimidades y en ningún momento se deben violentar los aspectos emocionales personales. Otra variable es la dosis del programa, incluyendo el número de temas y la profundización de estos, el tiempo dedicado y la frecuencia de sesiones, las/los autores recomiendan como mínimo una duración de diez sesiones a lo largo de tres meses con frecuencia de una sesión por semana, es importante considerar que es la recomendación mínima/insuficiente para obtener resultados.

Como lo hemos visto a lo largo del documento son los docentes quienes en primer lugar deben impartir la educación emocional desde la sensibilización y con una formación específica emocional, sin embargo, las familias juegan un papel importante en el desarrollo emocional de sus hijos/as, pues la familia debe tener una formación propiciada por las instituciones educativas a través de charlas, talleres y cursos, ya que se requiere la colaboración entre institución, docentes y familia para una correcta implementación de programas de educación emocional.

Conclusiones

Mi trayecto durante la licenciatura me hizo ver que había muchas realidades, me volví una persona más empática y me hizo cuestionarme acerca de todo lo que sabía, una de esas cosas fue porqué algo como las emociones tiene tan poca importancia en un espacio como es la escuela, incluso en mi universidad, si bien mi documento se centra en esta intención por reflexionar y poner sobre la mesa la importancia de las emociones en la escuela de manera transversal en todos los niveles educativos desde que ingresas al salón de clases hasta la salida, es necesario reconocer que para hacer esto posible se requiere de una capacitación sobre cómo y desde donde enseñar la inteligencia emocional que permita poner en práctica programas de manera efectiva, pues no podemos pretender que las y los docentes cuentan con las herramientas necesarias por el simple hecho de ser quienes guían el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues la educación emocional es una cuestión actitudinal más que de contenidos, hay una idea equivocada en pretender que las emociones se enseñan desde esta intención de dar una serie de pasos que te llevarán a ser una persona emocionalmente inteligente, sin embargo, sí hay herramientas que nos guían a trasladar la educación emocional en el aula como un aspecto fundamental a implementar; tomando en cuenta que los alumnos/as pueden aprender ciertos conocimientos matemáticos en un ciclo escolar o en un tiempo determinado, sin embargo, para aprender a regular las emociones por ejemplo, se necesita de tiempo impreciso, pues influyen muchos factores, este sería uno de los mayores retos de la educación, dedicarle el tiempo necesario a la educación emocional de los alumnos/as.

Desde que empecé mi investigación buscaba el manual con los ingredientes ideales para saber cómo crear espacios emocionalmente adecuados que permitan a las/los estudiantes resignificar su espacio educativo como un lugar en donde se sintieran seguros y valorados más allá de su rendimiento académico, el cual sería únicamente el fin pero no el medio, y ahora que he

terminado mi investigación claro que encontré autoras/es que me brindaron herramientas para develar por qué la inteligencia emocional debería de ser lo primordial en la agenda educativa, sin embargo, me encontré a mi como una pedagoga que debía trabajar en sí misma todo lo que escribió, me permití reencontrarme, reconstruirme y mostrarme vulnerable mientras reconocía la necesidad de prestar atención a mis emociones para poder guiar a otros/as en un camino donde la escuela si se sienta como una espacio sano al que no solo se les enseñe aspectos valiosos para la sociedad y cuantitativos, sino también enseñar que somos seres emocionales a los que no se nos ha enseñado qué hacer con lo que sentimos, como podemos hablar de educación sino hablamos de las cosas que nos duelen.

Referencias bibliográficas

- Alzate, G. P., Bedoya, M. M., Fajardo, A. M., Hoyos, Á. y Ocampo, E. (2020). Emociones, conflicto y educación: bases para pensar la educación emocional para la paz. *Revista Eleuthera*, 22 (2), 246-265. DOI: 10.17151/eleu.2020.22.2.15.
- Andrade, S. (2014). El desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los niños de séptimo año de educación básica de la unidad educativa santana de la ciudad de cuenca en el año lectivo 2013- 2014. Tesis de licenciatura. Universidad Politécnica Salesiana
- Argulló M., Cabero M., Pellicer I., Sánchez R., y Vázquez M. (2013). Educación Emocional en la Escuela. Tomo 2. Actividades para el aula, dirigidas a niños de 6 a 7 años. Alfaomega.
- Bach, E. (2015). La belleza de sentir. Plataforma editorial
- Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XLVIII (1), 255-282. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27057919014/html/index.html>
- Bello-Dávila, Z., Rionda-Sánchez, H. y Rodríguez-Pérez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, (51), 36-43. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>
- Bisquerra, R. (2017). México podría ser país puntero en educación emocional: investigador. Recuperado de: <https://ibero.mx/prensa/mexico-podria-ser-pais-puntero-en-educacion-emocional-investigador>

Carrillo-Pérez, R. (2016). Resolución de conflictos: hacia una cultura de paz en niños de primaria.

Ra Ximhai, (3), 195-205. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/461/46146811012.pdf>

Colores, A. (2015). Desarrollo de la competencia Inteligencia Emocional en una institución de educación básica del nivel de secundaria. Tesis de Maestría. Tecnológico de Monterrey.

Recuperado de:

<https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/622367/02Ana%20Carmen%20Colores%20Ramos%20Clamont.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cuate, G. y García, E. (2018). Aplicación de un programa de inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

Cuevas, I. (2017). El desarrollo de competencias emocionales para la gestión de la convivencia. Una experiencia de intervención en la escuela. Tesis de maestría. Universidad Pedagógica Nacional.

Dueñas, B. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77-96. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

"El arte plástico como herramienta para estimular la inteligencia emocional y educativa, en los alumnos de primaria". (2017). Recuperado de:

<http://gomezmorin.queretaro.gob.mx/assets/006cs-2017-el-arte-pl%C3%A1stico-como-herramienta-para-estimular-la-inteligencia-emocional-y-educativa-en-los-alumnos-de-primaria.pdf>

- García, A. (2015). La inteligencia emocional como base de la educación. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- García, R. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36 (1), 1-25. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- García, S. (2019). Propuesta de programa educativo de inteligencia emocional con enfoque motivacional, como herramienta principal en el proceso de aprendizaje dentro del aula escolar, dirigido a los alumnos del sexto grado de primaria; “Nicolás bravo”, el pedregal, Ocoyoacac, Estado de México. Tesina de licenciatura. Universidad Tecnológica Iberoamericana S. C.
- Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.
- Palacios, J., Marchesi, Álvaro. y Coll, César. (2014). Desarrollo psicológico y educación. Alianza Editorial: Madrid.
- Rojas, M. (2016). La inteligencia emocional y su vinculación con los problemas generados en torno a las relaciones interpersonales en alumnos de sexto grado de la escuela primaria “amado nervo”, Atlautla, estado de México. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/

SEP (2017). Aprendizajes clave. Recuperado de:
https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

Sistema de información legislativa (2016). *Que expide la Ley de la Educación Emocional del País*. Recuperado de:
http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2016/02/asun_3332583_20160211_1455039267.pdf

UNICEF (2020). Educación en tiempos de COVID-19. Recuperado de:
<https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-en-tiempos-de-covid-19>

USEBEQ (2020). Querétaro por la paz. Recuperado de:
<https://www.usebeq.edu.mx/PaginaWEB/content/UnidadTransparencia/TransparenciaJun2020/FRACCXXVI/C%20ESPEC>

Valenzuela, A. y Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22 (3). doi: 10.15359/ree.22-3.11