

Ruta de las emociones

Aidé Cortés Bernal ¹



Resumen

El presente artículo aborda la importancia del aprendizaje basado en proyectos (ABP) en el desarrollo de la inteligencia cognitiva y emocional en estudiantes de primer ciclo del Colegio Distrital La Concepción con el retorno a la presencialidad. Se parte de una encuesta para reconocer las condiciones emocionales de los estudiantes a partir de una matriz de competencias socioemocionales. Los resultados mostraron que la mayoría de niños y niñas entre seis y nueve años tienen dificultad para reconocer y expresar sus emociones puesto que aún no tienen conciencia de las mismas y, por lo tanto, se les dificulta su regulación. De esta manera, se desarrolla una propuesta enfocada al fortalecimiento de competencias cognitivas desde un proyecto de aula denominado “Ruta léxica de las emociones” donde se trabaja desde un módulo académico que integra las diferentes dimensiones del pensamiento a través de una pregunta problematizadora que entreteje el saber con la inteligencia emocional, en aras de fortalecer el desarrollo integral del estudiante, para la realización de su propio proyecto de vida siendo capaz de adaptarse e interrelacionarse positivamente con el medio cambiante desde el aprendizaje autónomo, participativo y desde una cultura de paz.

Palabras Clave:

Aprendizaje basado en proyectos, conciencia emocional, regulación emocional, cultura de paz

Problemáticas que busca transformar

En el ámbito escolar, es relevante el desarrollo de la inteligencia emocional puesto que permite a los estudiantes mantener autocontrol y buena comunicación al momento de interactuar con sus pares. Según Fernández y Extremera (2005) La escuela del siglo XXI ha asumido y reflejado desde el inicio este debate y se ha comprometido con la doble misión de educar tanto la cabeza como el corazón, lo académico y lo emocional. (p.65). Sin embargo, aún falta mucho camino por recorrer en este aspecto, principalmente si hablamos de emociones en el retorno a la presencialidad, donde

¹ Docente SED Colegio La Concepción IED. Magister en Educación Universidad de la Salle.
Nodo Ciudadanía y Educación para la Paz, REDDI.
Correo: aidecortes02@gmail.com

los estudiantes vienen afectados de diversas formas, desde el estrés por el encierro, hasta el duelo por un familiar; sin dejar de lado las dificultades a nivel personal como la baja autoestima, poca autorregulación y la falta de motivación. Así mismo, denotan escaso desarrollo de habilidades sociales al momento de interactuar. Siendo una dificultad para el desarrollo armónico de los procesos académicos.

En el colegio La Concepción I.E.D. donde se realiza una pequeña investigación de aula sobre competencias socioemocionales en estudiantes de ciclo inicial, se han visto reflejadas muchas conductas como la agresividad, la impulsividad, la timidez, el permanecer solitario y la frustración, siendo una constante en estos tiempos de post pandemia. De esta manera, se hace necesario desarrollar una propuesta que se centre en el progreso de la conciencia emocional y la regulación de emociones, donde los niños y niñas aprendan a conocerlas y manejarlas a fin de avanzar en la calidad educativa a nivel global. Como afirma Goleman 1995 forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición.

El proyecto “Ruta léxica de las emociones” surge de la necesidad de implementar una propuesta de fortalecimiento que posibilite un entretrejo entre las competencias cognitivas y emocionales a partir del análisis de una encuesta socioemocional que se realizó en una muestra de 140 estudiantes en edades entre 6 y 9 años. En este proceso, se diseñan e implementan diferentes actividades enfocadas a la expresión y manejo de las emociones de forma progresiva, a partir de la orientación de conocimientos cognitivos, desde el aprendizaje basado en proyectos (ABP) y el desarrollo de las emociones a partir de la matriz de competencias socioemocionales que les permita avanzar en el desarrollo integral, creando espacios de convivencia y armonía desde una cultura de paz.

Contexto

El Colegio La Concepción I.E.D., está ubicado en la localidad de Bosa en la UPZ occidental donde funcionan las sedes A y C, y en la UPZ Bosa Centro donde funciona la sede B. En la sede A, funcionan seis aulas, en las que se atienden a los niños y niñas de preescolar y un grupo de primero de primaria, aproximadamente 116 estudiantes por jornada, (Mañana y Tarde). Esta sede no cuenta con zonas verdes, ni espacio interno al aire libre. Se ha usado el parque contiguo del barrio como lugar para las clases de educación física, los descansos y actividades culturales.

En la sede B, ubicada aproximadamente a 3 kilómetros de la sede A, se atienden a los jóvenes de bachillerato, con un aproximado de 550 estudiantes por jornada. Se cuenta con el apoyo de movilidad escolar para que la mayoría de estudiantes se desplacen en rutas escolares. En esta sede se encuentra la secretaría, la pagaduría escolar, la rectoría, el almacén y la biblioteca escolar. La sede C, se cuenta con 10 aulas modulares en las que se atiende a los grupos de primaria en dos jornadas, 390 estudiantes en cada una (Mañana y Tarde). Fue entregada a la comunidad en el año 2020.

Los estudiantes del Colegio La Concepción I.E.D., en general, son jóvenes con alto sentido de pertenencia institucional, entusiastas, abiertos a la conversación, que manifiestan sentirse acogidos en el plantel y que esperan recibir las herramientas necesarias para posibilitar un proyecto de vida ambicioso. Son jóvenes curiosos que provienen de familias en su mayoría monoparentales conformadas generalmente por madres cabeza de familia que conviven con tíos y/o abuelos por lo cual es usual que los abuelos asuman el cuidado de los niños más pequeños.

El proyecto se ha desarrollado con el ciclo inicial de las dos jornadas, niños y niñas en edades entre los seis y los nueve años, quienes hacen parte de una población de estratos uno y dos, con padres que laboran en el área de servicios generales, reciclaje, auxiliares de bodega, construcción, servicio de vigilancia y muchos otros en informalidad. Las familias de los estudiantes son en promedio 30% bogotanas, un 60% migrantes de diferentes regiones del país y un 10% venezolanas, según reporte Simpade del año 2022.

Tensiones Conceptuales

Volver a la escuela después de crisis de la pandemia sugiere aprovechar el efecto colateral del confinamiento para promover procesos de aprendizaje que permitan a los estudiantes desarrollarse plenamente y de manera integral. Ante esta situación, la interacción, el trabajo en equipo, la participación y los valores son fundamentales. Siendo el aprendizaje basado en proyectos (ABP) una metodología que organiza las actividades en torno a un objetivo común, concertado por los intereses de los estudiantes y donde se desarrollan habilidades sociales de planeación, ejecución, evaluación y trabajo en grupo. Según Moursund (1999) En el ABP se anima a los estudiantes a desarrollar la curiosidad como un hábito de mente y abordar todo aprendizaje con una disposición hacia el cuestionamiento y la investigación sistemática. (p.36) siendo el maestro el facilitador que ofrece los recursos y asesora los procesos no solo cognitivos sino socioemocionales, dando oportunidad al educando de involucrarse en un entorno social desde la construcción de una cultura de paz.

El regreso a la presencialidad fue un reto que invitó a los docentes a orientar los procesos escolares desde la generación de hábitos hasta el reconocimiento y regulación de emociones. Para Gutiérrez, Ascencio y Delgado (2005). La emocionalidad se refiere al componente reactivo de la emoción, las diferencias individuales en los umbrales de reacción, latencia, intensidad y tiempo de recuperación (p.159). Entonces, son reacciones que se encarnan en modos de adaptación a diferentes estímulos que se perciben en el entorno. Así mismo, Gardner se refiere a las emociones como una parte fundamental dentro del conjunto de actitudes necesarias para vivir.

En el contexto educativo, la emocionalidad de los estudiantes juega un papel fundamental no solo en la construcción de la vida social que se fortalece con lazos afectivos entre pares y docentes, sino en el buen desempeño escolar, pues al tener un pleno desarrollo emocional, hay una motivación, mejor concentración y rendimiento que posibilitan un aprendizaje más efectivo. Según Goleman (1995) la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su

capacidad de aprendizaje. (p. 39) siendo relevante el desarrollo de las competencias socioemocionales desde la correlación del sentir y el pensar.

Para Freud, gran parte de nuestra vida emocional es inconsciente, y nuestros sentimientos no siempre logran cruzar el umbral de la conciencia. Partiendo de esta premisa, se puede afirmar que la conciencia emocional “es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales” (Fernández, Extremera 2005. p.65). Esta conciencia emocional se va desarrollando a lo largo de los años, se fortalece en el contexto escolar, pero no siempre llega a su plenitud.

Así mismo, Perera (2017) indica que la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (p.15). En el retorno a las aulas de clases, esta tarea que se vuelve aún más compleja, principalmente para los niños de ciclo inicial, quienes prácticamente inician su proceso escolar después de un largo tiempo de encierro, se logra dando una mirada hacia las propias emociones, reconocer y entender la emoción que se está sintiendo, darle un nombre y comprender su incidencia en el comportamiento.

Gross (1998) citado por Vargas y Muñoz (2013), definió la regulación emocional como un proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuando suceden y sobre cómo se experimentan y se expresan (p.227). Así mismo, la regulación emocional se refiere al manejo eficiente de la activación emocional con el fin de tener un funcionamiento social efectivo. (Calkis 1994 referido por Caycedo, Gutiérrez, Ascencio y Delgado, 2005, p. 159). De esta manera, el temperamento en los estudiantes de ciclo inicial juega un papel fundamental en el desarrollo de la conducta agresiva o asertiva. Los niños vistos por sus padres y profesoras como regulados probablemente se comportarán de una forma socialmente apropiada, no agresiva, en el colegio y en la casa. (Caycedo, Gutiérrez, Ascencio y Delgado, 2005, p.159).

Cuando hay una alta emocionalidad y una regulación baja los niños y niñas empiezan a tener conductas poco apropiadas para el pleno desarrollo social con sus pares y docentes. Siendo fundamental el desarrollo de las competencias emocionales. Para Fernández y Extremera (2005) Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad (p.71). La regulación consciente de las emociones permite alcanzar un crecimiento tanto emocional como intelectual.

Para Goleman (1998), nuestra inteligencia emocional determina la capacidad potencial de que dispondremos para aprender las habilidades prácticas basadas en uno de los siguientes cinco elementos compositivos: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación. (p.33). El desarrollo de las competencias emocionales son una necesidad en tiempos de post pandemia, siendo importante el autoconocimiento y la gestión de emociones para volvernos a adaptar a la convivencia en sociedad. Según Rosero, Córdova y Balseca (2001) la

inteligencia emocional, permite estructurar diversas actividades y estrategias didácticas para consolidar la participación activa de los estudiantes en un proceso de reinserción social a la educación presencial post pandemia por COVID-19.

Así mismo, para Mayer (2005), citando a Mayer y Salovey, 1997. La inteligencia emocional es la capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas para mejorar el pensamiento. Es así que, para afrontar los retos con el retorno a la presencialidad, las instituciones educativas han adoptado estrategias que conllevan a la formación intelectual y emocional a fin de permear la adaptación global en este mundo de cambios acelerados. Así, la inteligencia emocional es fundamental para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones. (Perera 2017. p.10) que permiten el pleno desarrollo en la sociedad.

Aprender estrategias para la solución de conflictos y el manejo de las emociones es una tarea fundamental en la educación inicial y debe estar estrechamente relacionada con el desarrollo de las diferentes dimensiones del pensamiento. Siendo fundamental el incremento de las habilidades comportamentales, las cuales pueden ser entrenadas desde muy temprana edad para aumentar la probabilidad de adaptación en los diferentes contextos sociales. De esta manera, se hace necesaria la educación emocional, la cual se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. (Bisquerra, 2005, p.96) a fin de aumentar el bienestar de la persona y la sociedad.

Educar emocionalmente ayuda en el reconocimiento de las propias emociones y la regulación de las mismas a fin de prevenir efectos perjudiciales que afecten no solo la convivencia sino el pleno desarrollo de los niños y niñas en la sociedad. Para Goleman (1995) cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás. (p.114) por lo tanto, la educación emocional permite la autorreflexión a partir de diálogos, juegos y actividades que favorecen el desarrollo de las competencias socioemocionales.

Cuando los estudiantes toman conciencia y regulan sus emociones, se les facilita la convivencia, se activan sus procesos de motivación, concentración, alcance de logros. Goleman (1995) expone un informe del National Center for Clinical Infant Programs, donde afirma que el éxito escolar no tiene tanto que ver con las acciones del niño o con el desarrollo precoz de su capacidad lectora como con factores emocionales o sociales [...] la mayor parte de los alumnos que presentan un bajo rendimiento escolar carecen de uno o varios de los rudimentos esenciales de la inteligencia emocional. (p.214). Siendo fundamental el desarrollo integral del estudiante desde el ámbito cognitivo y de las competencias emocionales para el pleno y eficaz desenvolvimiento del estudiante.

Lo anteriormente expuesto, nos invita a reflexionar sobre la importancia de trabajar desde las aulas de clases en el desarrollo integral del estudiante, desde un aprendizaje basado en proyectos, que propenda la indagación, la autorreflexión

y el trabajo colaborativo. Siendo fundamental el acompañamiento docente quien guía a sus estudiantes hacia el reconocimiento de emociones para modificar sus comportamientos y promover una cultura de paz, especialmente en estos tiempos de post pandemia. Para la UNESCO, la educación es la punta de lanza de las actividades de promoción de una cultura de paz. Siendo fundamental que se trabaje desde la primera infancia en el reconocimiento de las emociones y en la promoción de hábitos y actitudes que propendan la convivencia como un medio para la paz. Tal y como lo afirma Pérez (2012) “la escuela constituye un lugar ideal de acercamiento para iniciar las acciones de promoción en favor de la edificación de una Cultura de Paz” espacio en el cual no solo se adquieren unos contenidos, sino que se aprende a convivir en armonía y con respeto hacia las diferencias y los derechos de los demás.

Apuestas en relación con la emancipación

En el desarrollo del proyecto de aula, se trabaja desde un Módulo Académico que integra una actividad motivadora, de la cual surge una pregunta problematizadora que entrelaza las diferentes dimensiones del pensamiento a la luz de la malla curricular. Esta metodología basada en proyectos permite a los estudiantes dar a conocer sus puntos de vista, reconocer y trabajar en sus intereses y desarrollar habilidades cognitivas y actitudinales, siendo partícipes de su propio aprendizaje, lo que permite afirmar que se trabaja desde un proceso de educación emancipado.

Así mismo, a lo largo del proceso de enseñanza - aprendizaje se realiza una evaluación formativa, que da cuenta del progreso continuo de la regulación socioemocional a través de estrategias como la participación activa de los estudiantes, la autorreflexión, los debates, las conclusiones y retroalimentaciones. Esto le permite al estudiante hacer un reconocimiento de su nivel de participación y apropiación que le permite trascender en la toma de conciencia de sus emociones para cuidar a sus semejantes, para compartir con otros un espacio de paz, siendo autónomo en este proceso y tomando la decisión de traspasar esa frontera y llegar al ámbito familiar y social. Como afirma Adorno (1998) “La manera en que uno se convierte -psicológicamente hablando - en un ser autónomo, es decir, emancipado, no pasa simplemente por la rebelión contra todo tipo de autoridad” (p120) sino que respetan los acuerdos, las normas, la interiorizan y se convierten en seres autónomos capaces de dar su punto de vista, desde un clima ético que no sobrepasa los límites y les permite ser libres en sus espacios escolares donde se trabaja desde la relación con el otro.

Desde el ABP es importante afirmar que al combinar positivamente el aprendizaje de los contenidos curriculares con el desarrollo de sus habilidades e intereses aumenta el gusto por profundizar y hacer nuevos descubrimientos, lo que le conlleva a ser un estudiante autónomo que indaga, explora y transforma su entorno inmediato. Un estudiante que le tiene amor a su colegio, a sus maestros y compañeros es un estudiante emancipado que puede crear un mundo diferente.

Conclusiones

Uno de los principales objetivos de la educación es que los estudiantes aprendan a solucionar diferentes problemas, que se van presentando con un nivel mayor de dificultad a lo largo del proceso académico. De esta manera, el aprendizaje basado en proyectos permite desarrollar las competencias a partir de un objetivo. Esta metodología provee al estudiante de autonomía puesto que participa activamente en el desarrollo de las tareas, mejorando las habilidades de investigación y tomando una actitud de compromiso frente a su propio aprendizaje. Así mismo, se realizó un trabajo colaborativo con los niños y niñas de ciclo inicial de las dos jornadas lo que permitió entretener experiencias colectivas que posibilitaron diversos ambientes de aprendizaje y el fortalecimiento de competencias socioemocionales para el desarrollo integral de los estudiantes.

En cuanto al desarrollo de la inteligencia emocional, se logró que los estudiantes reconocieran sus emociones, les dieran un nombre y reconocieran algunas estrategias para autorregularlas, especialmente la ira, que fue el punto de partida para desarrollar la propuesta, pues con el retorno a la presencialidad fue un detonante a la hora de relacionarse con sus compañeros, luego de permanecer tanto tiempo solos en casa. De esta manera el ABP como lo plantea Gregori-Giralt y Menéndez-Varela (2015), permite adecuar una problemática a la realidad de un estudiante ingresante, contextualizándolo en su naturaleza temática y poder asignarle un nivel de dificultad acorde al perfil del aprendiz. Llevándolo así, de manera agradable y dinámica a afrontar diferentes desafíos, que le permiten desarrollar su independencia para participar de manera activa dentro de un espacio reducido como es el aula con armonía y en un ambiente de paz.

Por último, es importante resaltar la importancia de la educación emocional en las diferentes Instituciones Educativas. Por lo tanto, se recomienda incluir proyectos de aula relacionados con la conciencia y regulación emocional, en los diferentes niveles educativos desde el ciclo inicial hasta la media vocacional pues es una dimensión del ser humano que se desarrolla y fortalece al igual que el proceso de aprendizaje.

Referencias

- Adorno, T. (1998). *Educación para la emancipación*. Ediciones Morata. España. Recuperado de: <https://socioeducacion.files.wordpress.com/2011/05/adorno-theodor-educacion-para-la-emancipacion.pdf>
- Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, núm. 3, pp. 95-114. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., & Delgado, A. (2005). *Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta*. *Suma Psicológica*, 12, 157-173. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2567519>
- Fernández, P., & Extremera, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, núm. 3, pp. 63-93. España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Basic Books, división de Harper Collins Publisher Inc. Nueva York. Recuperado de: https://utecno.files.wordpress.com/2014/07/howard_gardner_-_estructuras_de_la_mente.pdf
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Recuperado de: <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Recuperado de: <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Gregori, E., & Menéndez, J. (2015). *La evaluación en el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP): Resultados de una experiencia didáctica en los estudios universitarios de Bellas Artes*. *Estudios pedagógicos*. 41(2) pp 87-105. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000200006>
- Mayer, J. (2005). *Inteligencia emocional una breve sinopsis*. *Revista de psicología y educación*. Vol 1. Num 1. pp 35 – 46 Recuperado de: https://scholars.unh.edu/psych_facpub/372/
- Moursund, D. (1999). *Project-Based Learning Using Information Technology*. International Society for Technology in Education. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/David-Moursund-2/publication/247276594_Project_based_learning_using_information_technology/links/58c59e9645851538eb8afd94/Project-based-learning-using-information-technology.pdf
- Perera, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional*. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2445/118533>
- Pérez, N. (2012). *Construcción de la cultura de paz en las escuelas: un reto para América Latina*. *Revista Vinculando*. Recuperado de: <https://vinculando.org/educacion/construccion-de-la-cultura-de-paz-en-las-escuelas-un-reto-para-america-latina.html>
- Proyecto transdisciplinario de la UNESCO: *Hacia una cultura de paz* (1999). Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000117753_spa
- Rosero, E., Córdova P., & Balseca, A. (2001). *La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia*. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, vol. 6, núm. 11, pp. 229-245 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7985000>
- Vargas, M., & Muñoz, M. (2013). *Regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual*. Instituto de psicología Sao Paulo Brasil. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>