

Gestionar las emociones para favorecer el aprendizaje integral. Estudio de caso: Telesecundaria Valladolid, Yucatán, Méx.

María Verónica Loría Santoyo

Maestra en Educación, en el Área de Docencia e Investigación

Docente de Telesecundaria (Yucatán, México)

Veronica.santoyo.loria@gmail.com

Fabiola Guadalupe Loría Santoyo

Maestra en Educación, en el Área de Docencia e Investigación

Docente de Telesecundaria (Yucatán, México)

fabyloria@gmail.com

Sergio Flores González

Catedrático e investigador, Facultad de Ingeniería,

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (Puebla, México)

sergio.flores@correo.buap.mx

RESUMEN

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por una serie de cambios fisiológicos, estructurales, psicológicos, sociales y culturales que condicionan el estado de ánimo y las emociones. Socialmente, es un periodo de la vida considerado complejo. Sin embargo, es una etapa clave en la construcción del autoconcepto y la autorregulación de las emociones. Los estudiantes de una Telesecundaria ubicada en Valladolid, Yucatán, México; forman parte de una población vulnerable que aún reciente los efectos de la pandemia del COVID 19; pues debido al confinamiento se agudizaron los problemas emocionales, familiares y económicos, entre otros. El estado emocional por el que atraviesan los alumnos ha contribuido a que un porcentaje significativo presente niveles bajos en su aprendizaje. Situación por la cual, surge el interés de investigar el binomio de las emociones y el aprendizaje. El objetivo general de la investigación es favorecer en los alumnos una gestión oportuna de las emociones a través del empleo de herramientas de autorregulación para la mejora de los aprendizajes. Se recurrió a un estudio de caso desde una metodología cuantitativa y cualitativa. Para la recogida y análisis de datos se empleó una encuesta a través de formularios de Google. Los hallazgos aportan evidencia suficiente que confirma la correlación entre las emociones y el aprendizaje; la importancia de los ambientes favorables para potenciar el aprendizaje, así como la necesidad de dotar a los alumnos de estrategias para la autorregulación de sus emociones y enfrentar con éxito la diversidad de situaciones presentes en su vida.

Palabras clave: Las emociones, ambientes favorables para el aprendizaje, mejora del aprendizaje, inteligencia emocional, educación socioemocional.

Manage emotions to promote comprehensive learning. Case study: Telesecundaria Valladolid, Yucatán, Méx.

ABSTRACT

Adolescence is a stage of life characterized by a series of physiological, structural, psychological, social and cultural changes that condition mood and emotions. Socially, it is a period of life considered complicated. However, it is a key stage in the construction of self-concept and self-regulation of emotions. The students of a Telesecundaria located in Valladolid, Yucatán, Mexico; They are part of a vulnerable population that is still experiencing the effects of the COVID 19 pandemic; Because due to confinement, emotional, family and economic problems, among others, worsened. The emotional state that students go through has contributed to a significant percentage presenting low level of learning. Situation due to which the interest arises in investigating the binomial of emotions and learning. The general objective of the investigation is to promote appropriate management of emotions in students through the use of self-regulation tools to improve learning. A case study was used from a quantitative and qualitative methodology. A survey through Google forms was used to collect and analyze statistical data. The findings provide sufficient evidence that confirms the correlation between emotions and learning; the importance of favorable environments to enhance learning, as well as the need to provide students with strategies to self-regulate their emotions and successfully face the diversity of situations present in their lives.

Keywords: Emotions, favorable environments for learning, improvement of learning, emotional intelligence, socio-emotional education.

INTRODUCCIÓN

Las emociones son una parte fundamental de la experiencia humana, influyen en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Considerarlas en los procesos educativos es importante para intervenir como docentes en la creación de ambientes de aprendizaje favorables y propicios para un trabajo armónico que genere en los estudiantes sensaciones placenteras, de curiosidad, empáticas y de respeto que mejoren el aprendizaje, el bienestar y el desarrollo integral de los mismos; así como también, la convivencia, la motivación y el clima escolar.

En este sentido, favorecer en los alumnos el desarrollo de la inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como de utilizarlas de manera asertiva y adaptativa, es uno de los desafíos a los que nos enfrentamos los docentes en la actualidad ante las situaciones tan variadas y los cambios constantes en general, que se presentan en el mundo moderno y globalizado en el que nos toca vivir.

Las diferentes circunstancias a las que se enfrentan los alumnos en su vida cotidiana provocan con frecuencia emociones diversas, ya sean agradables como la alegría o desagradables como el miedo o la tristeza; las cuales pueden tener influencia favorable o desfavorable en el aprendizaje (Moreno & Rodríguez, 2018). Ciertamente, en el caso de los alumnos de una telesecundaria ubicada en el estado de Yucatán, México; se observan múltiples emociones caracterizadas por la falta de un manejo adecuado de las mismas, lo que ocasiona que se presenten episodios de frustración, ira, tristeza, angustia, etc. En otros casos, se les observa alegres, con mucho entusiasmo y energía desbordante que en ausencia de una apropiada autorregulación, podrían ponerlos en situaciones de riesgo. Por lo anterior, surge el interés de indagar acerca del tema “Gestión de las emociones para favorecer el aprendizaje integral”.

En la actualidad, existen diferentes concepciones de las emociones y sus tipos, algunos autores las clasifican en positivas y negativas (Marcos, 2018; Moreno & Rodríguez, 2018; Retana, 2012), otros, consideran que no son ni positivas, ni negativas, sino que cobran sentido dependiendo de la situación que las origina y de la manera en que reaccionamos ante ellas, lo cual las hace ser satisfactorias o no para cada persona. Es decir, se conciben como un universo de emociones en el que se dividen en agradables y desagradables dependiendo de los eventos a los que se enfrenten, (Aguado, 2021; Ibarrola, 2021; Bisquerra, 2016).

A continuación, se incluyen algunas definiciones de emociones de acuerdo con los siguientes autores:

UNICEF, s.f. “Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor”.

“Las emociones son las guardianas del aprendizaje”. Lo que significa que, la memoria recuerda lo que se ha aprendido con emoción, en cambio, bloquea los recuerdos que ocurrieron en entornos desfavorables. Por tanto, favorecen o desfavorecen el aprendizaje e inciden en el aprendiz y en el maestro (Ibarrola, B. 2021).

“Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias” (Bisquerra, R. s.f.).

Considerando algunos aspectos de las definiciones anteriores y de la bibliografía revisada, formulamos un concepto propio. Desde nuestro punto de vista, las emociones son una respuesta biológica adaptativa, que se desencadena en las personas a partir de sucesos significativos de

la vida. En relación con el aprendizaje, las emociones permiten que el conocimiento se fije de forma agradable o desagradable en nuestro intelecto.

Tipos de emociones

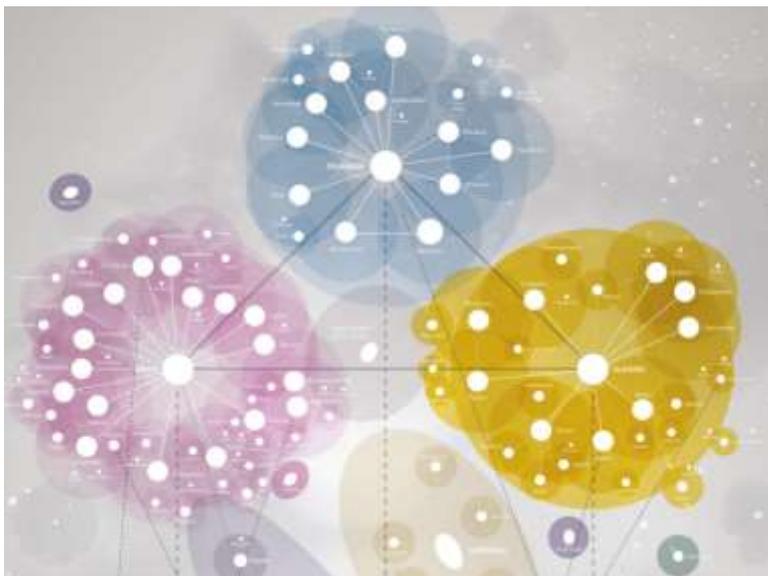
Dado que las emociones no las podemos ver, ni tocar porque son inmateriales. Algunos autores sugieren que; “El universo de las emociones” puede representarse mediante un gráfico para poder visualizarlas y como estrategia para comprenderlas mejor, a manera de galaxias e incluyen en un mapa seis familias de emociones: el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, el amor y la felicidad. De igual forma, insertan la sorpresa, el asco, la ansiedad, las emociones sociales y las emociones estéticas (Bisquerra, s. f.).

Mencionan también, que todas las emociones son buenas y necesarias, el cómo las gestionamos determina los efectos que tendrán en nosotros y en las demás personas con las que convivimos. Además, afirman que los impactos emocionales negativos que recibimos son mayores en cantidad y fuerza que los positivos.

Por lo anterior, y en virtud de que algunas emociones nos causan satisfacción o insatisfacción, se tiende a clasificarlas en positivas y negativas. Aunque también existen emociones como la sorpresa que puede resultar agradable o desagradable por lo que se le cataloga como una emoción neutra. El conocimiento del universo de emociones ayuda a conocerlas y a transitar de unas a otras como estrategia para la construcción del bienestar personal y social. A continuación, se presenta el universo de emociones de propuesto por Bisquerra:

Gráfico 1.

Emociones agradables: Alegría, felicidad y amor.



Fuente: Bisquerra, R. (2016).

Gráfico 2.

Ira, miedo y tristeza.



Fuente: Bisquerra, R. (2016)

Inteligencia emocional

Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional como la habilidad de reconocer nuestras emociones y gestionarlas de forma asertiva. También destaca que la inteligencia emocional se compone de cinco pilares principales:

- Autoconciencia: reconocer y comprender nuestras propias emociones.
- Autorregulación: controlar nuestras emociones y comportamientos.
- Motivación: interés personal para lograr nuestras metas.
- Empatía: entender las emociones y necesidades de los demás.
- Habilidades sociales: interactuar positivamente con los demás y construir relaciones sanas. (García, S. 2021).

Educación emocional

La educación debe preparar para la vida; o dicho de otra forma: toda educación tiene como finalidad el desarrollo humano integral, Bisquerra, R. (2020).

Disfrutar de lo positivo y aprender de lo negativo, pareciera una acción bastante sencilla; sin embargo, implica primeramente aprender a reconocer lo que sentimos y por qué lo sentimos; no obstante, en ocasiones ni siquiera comprendemos qué es lo que sentimos. Las emociones surgen a la menor incitación, son una respuesta natural a los estímulos, tienen una corta duración y muchas veces pueden “disfrazarse”, por lo que resulta complejo entender qué es lo que sentimos. Motivo por el cual, la educación emocional cobra principal importancia en las aulas, aunque desde tiempos remotos, ya se hablaba de las emociones, bien lo decía Aristóteles en sus enseñanzas “Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en lo absoluto”.

La educación emocional, tiene como propósito principal lograr un mejor conocimiento de nuestra persona y, sobre todo, de nuestras emociones; identificar nuestras potencialidades y reconocer nuestras debilidades, para poder trabajar en la regulación de nuestras emociones con miras hacia la formación integral de la persona.

La educación emocional previene e intenta disminuir respuestas desfavorables (actitudes de violencia, consumo de drogas, estrés, etc.) ante los estímulos del medio que nos desagradan y conducen al fracaso. Por eso, se propone como una herramienta de vida el desarrollo humano e integral de la persona, para que aprenda a tener el control de sus emociones, sepa cómo actuar ante las diferentes situaciones y tenga éxito. Esto implica fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc., como factores de desarrollo de bienestar personal y social (Bisquerra, 2020.).

Factores que Influyen en las Emociones de los Estudiantes

Existen diferentes factores que influyen en las emociones de los estudiantes, entre ellos se pueden mencionar:

El ambiente de aprendizaje

Para Ibarrola, B. (2021) Un ambiente agradable de aprendizaje desarrolla sentimientos positivos que potencian el aprendizaje. Es decir, cuando los alumnos se sienten contentos, seguros, incluidos, tranquilos y en confianza, tienen deseos de participar sin temor a que se burlen de ellos si cometen algún error, mantienen el interés por aprender, etc. Pero un ambiente desfavorable, hace que se sientan estresados, temerosos, angustiados, etcétera, lo que obstaculiza el aprendizaje.

La metodología de enseñanza

La manera en que se lleva a cabo el proceso de aprendizaje es importante, si se adopta un enfoque tradicional los alumnos se mantienen la mayor parte del tiempo pasivos, lo que genera emociones negativas como el aburrimiento y el estrés que dificultan el aprendizaje; en cambio, si se adoptan metodologías con enfoque constructivista, en la que los alumnos tienen una participación activa en la construcción de sus aprendizajes, se producen emociones positivas como el interés por aprender. Así mismo, Para Piaget el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva. Por tanto, el juego como estrategia de aprendizaje, fortalece habilidades emocionales.

Ambiente familiar

Un ambiente sano en el núcleo familiar favorece en los alumnos emociones positivas. Un ambiente desfavorable en el que predomina la violencia, problemas económicos, separación o divorcio de los padres, etcétera, ocasiona emociones negativas en los alumnos, lo cual afecta el aprendizaje.

Factores personales

Cada persona posee características propias que inciden en las emociones y en la manera de aprender. Unos tienen habilidad para ciertas áreas del conocimiento como las ciencias, otros, son talentosos para las artes o los deportes. Según Howard Garner, existen siete inteligencias

múltiples, por lo que cada estudiante debe aprender a identificarlas y a potenciarlas, en especial las interpersonales y las intrapersonales que se relacionan con la inteligencia emocional.

Manejo de las Emociones en el Aula

Para crear ambientes de aprendizaje que favorezcan emociones adaptativas en los estudiantes se proponen las siguientes alternativas:

Estrategia Vinculación Emocional Consciente (VEC).

La Vinculación Emocional Consciente es una estrategia relacionada con la inteligencia emocional, propuesta por Roberto Aguado, quien señala que inteligencia emocional no sólo es necesaria para el aprendizaje sino también para la convivencia. A través de la VEC se pretende enseñar cómo lograr que la gestión emocional sea eficaz.

Desde la Vinculación Emocional Consciente se nos anima a desaprender y volver a aprender esas asociaciones, haciéndolo ahora de un modo más efectivo. Sintiendo tristeza cuando sea necesario, miedo cuando se requiera o alegría cuando sea el momento. Y, para ello, tal como sucedió cuando éramos niños, es bueno contar con el referente adecuado (Sanz, E. 2021).

Estamos acostumbrados a clasificar las emociones de acuerdo con la sensación que producen; señalamos como positivas a las que nos hacen sentir bien y negativas a aquellas que causan desagrado; no obstante, la VEC las agrupa en dos categorías: emociones adecuadas e inadecuadas. Las primeras, son aquellas que nos sirven para hacer frente de forma asertiva o adaptativa a la situación que vivimos; las segundas, son aquellas en las que nuestras reacciones no son funcionales o útiles para las circunstancias que se afrontan.

En el ámbito educativo, la vinculación emocional consciente, consiste en crear ambientes favorables para el aprendizaje; en los cuales la autoridad juega un papel preponderante, pues debe servir como ejemplo para la gestión de las emociones. Lo que se debe aprender, de acuerdo con la VEC, es qué emoción va a ir adherida a cada situación. Aguado, R., señala que la emoción que se vincula con las experiencias vividas depende del ambiente y los referentes con los cuales fueron asociados; así bien, la aplicación del modelo VEC en las aulas debe considerar la siguiente categorización de las emociones.

Las emociones Tristeza, Rabia, Asco y Miedo (TRAM).

Deberían manifestarse con menor frecuencia en el contexto educativo, ya que son inadecuadas para generar ambientes propicios para el aprendizaje y la convivencia:

Tristeza: Si el profesor o el alumno se siente triste, desmotivado o afligido.

Rabia: ira hacia la obligación de tener que estar en clase y hacer las tareas.

Asco: cuando la asignatura impartida es aburrida, desagradable y poco atractiva.

Miedo: el alumno se siente incapaz de aprender o teme no estar a la altura.

Emociones Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría (CASA).

Hacen referencia a la Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría. Son estados adecuados para el aprendizaje y la convivencia. Tanto el maestro como los estudiantes se sienten motivados, el alumno confía en sí mismo y en su capacidad de aprender.

Si a la emoción alegría le podemos añadir seguridad (que nos aporta tranquilidad y control de la situación), admiración (que nos mueve a imitar, aprendiendo así de compañeros y docentes) y curiosidad (que nos genera interés por conocer, descubrir) habremos conseguido las iniciales de C.A.S.A.

Algunas formas de llevar a la práctica la estrategia de Vinculación Emocional Consciente en el ámbito educativo, son:

Modelado: Los docentes pueden modelar comportamientos emocionalmente inteligentes para sus estudiantes, lo que puede ayudar a los estudiantes a aprender a regular sus propias emociones.

Enseñanza directa: Los docentes pueden enseñar directamente habilidades socioemocionales a sus estudiantes, como la identificación y regulación de las emociones.

Ambiente emocional positivo: Los docentes pueden crear un ambiente emocional positivo en el aula, lo que puede ayudar a los estudiantes a sentirse seguros y cómodos al expresar sus emociones.

Intervención temprana: Los docentes pueden intervenir tempranamente cuando detectan problemas emocionales en los estudiantes, lo que puede prevenir problemas más graves en el futuro (CEDEC, s.f.).

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se eligió una metodología mixta, con un enfoque crítico y propositivo. Se recurrió a una revisión biblio-hemerográfica en la que se consultaron aspectos que tienen que ver con las emociones, inteligencia emocional, educación emocional, factores que influyen en las emociones de los estudiantes, las emociones y los aprendizajes, manejo de las emociones en el aula y ambientes positivos para el aprendizaje.

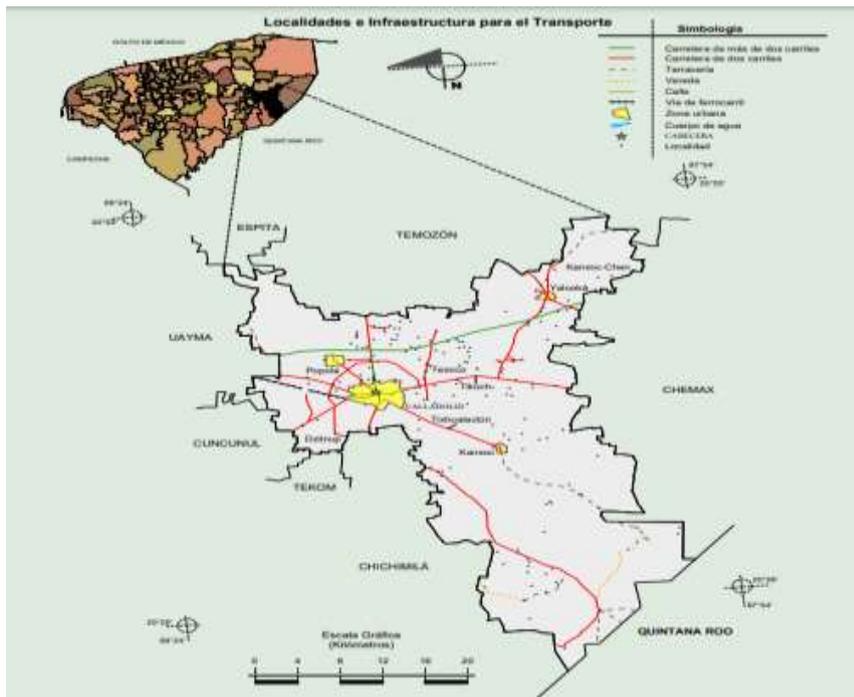
Dicho trabajo de investigación se complementa con la aplicación de la encuesta en línea titulada “Reconozco mis emociones para ser mejor estudiante”, con el objetivo de indagar acerca de la importancia que tiene la motivación en la mejora de los aprendizajes; misma que fue diseñada por medio de la herramienta Google Forms y respondida por 68 alumnos, de un total de 70. Se valoraron cuatro ámbitos de estudio: el comunitario, el familiar, el escolar y el personal; en total se construyeron 20 ítems con la escala de Likert, con las siguientes valoraciones: muy en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), indiferente (3), de acuerdo (4) y muy de acuerdo (5). También se incluyó una pregunta abierta sobre el tipo de actividades que motivan a los alumnos a aprender y mejorar su desempeño escolar. Para fines de análisis de los resultados se seleccionaron sólo 10 ítems y la pregunta abierta, que están estrechamente relacionados con el objetivo de estudio. Además, se consideraron las observaciones directas realizadas en las aulas de los tres grupos de primer grado, durante los meses de septiembre a diciembre de 2023. De igual forma, se tomaron en cuenta los resultados obtenidos del Test VAK con información sobre los estilos de aprendizaje de los estudiantes (visual, auditivo y kinestésico) y se revisaron los resultados que arrojó la prueba diagnóstica de MEJORED U 2023, la cual evalúa las áreas de Lectura, Matemáticas y Formación Cívica.

RESULTADOS

La población que se estudia se compone de 70 alumnos, entre 12 y 15 años de edad, que forman parte de la comunidad escolar de una de las telesecundarias ubicada en Valladolid, Yucatán, México (ver el mapa 1, para identificar el área geográfica de estudio); de la zona 009, inscritos en el primer grado de educación secundaria. Quienes de acuerdo con la teoría de “Desarrollo Evolutivo de Jean Piaget”, se encuentran en la etapa de operaciones formales (12 años en adelante) según ésta, “Cuando el niño alcanza la edad de 12 años aproximadamente, razona lógicamente sobre cosas abstractas que nunca había investigado de forma directa...”(Castilla, F. 2014).

Mapa 1.

Localidades e infraestructura para el transporte. Valladolid, Yucatán; México.



Fuente: INEGI (2010).

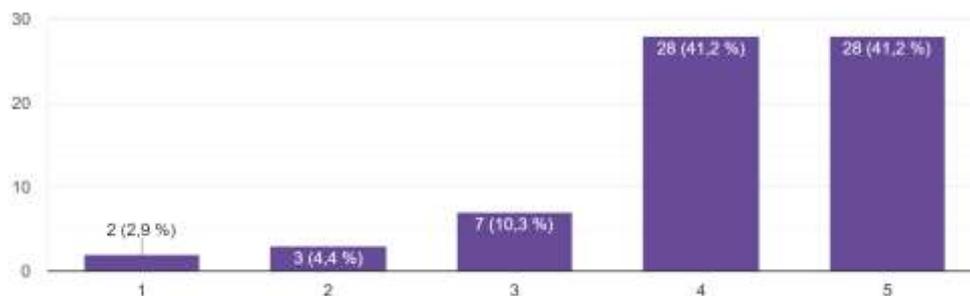
Encuesta “Reconozco mis emociones para ser mejor estudiante”

El 82.4% de los jóvenes encuestados, considera importante que en su comunidad se realicen actividades en las que puedan participar y que éstas los motiven académicamente; entre las que destacan olimpiadas del conocimiento, feria de ciencia y tecnología, torneos deportivos y concursos en general (ver Gráfica 3).

Gráfica 3.

1. Considero importante que en mi comunidad, se realicen eventos o actividades en las que los alumnos podamos participar, y que tiene que ver con aspectos de motivación académica.

68 respuestas:



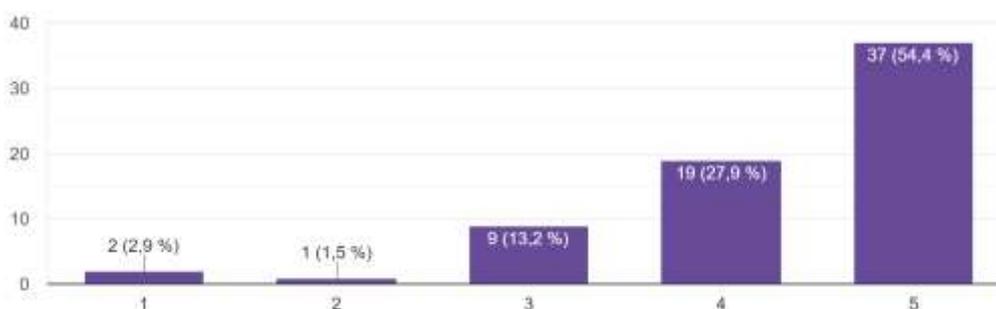
Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

El 82.3 % de los alumnos respondieron que participar en actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento les ayuda a sentirse bien; además, este tipo de actividades favorece la regulación de las emociones pues permite a los alumnos reaccionar ante diferentes escenarios (ver Gráfica 4).

Gráfica 4.

3. Participo en actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento que me hacen sentir bien.

68 respuestas



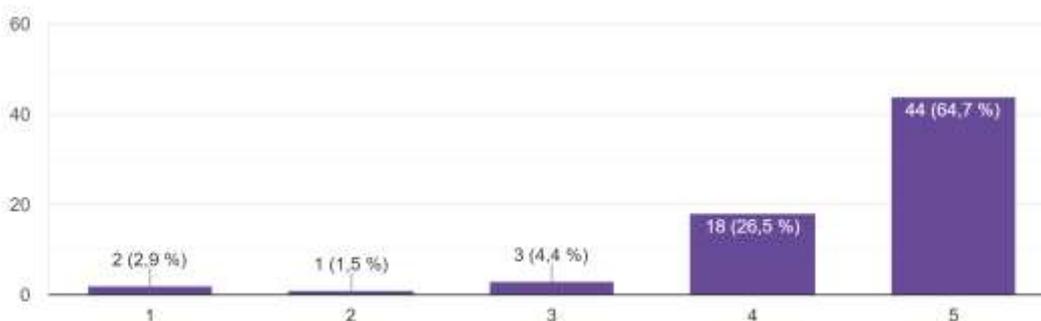
Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

Para el 91.2 % de los estudiantes de primer grado de secundaria encuestados, es importante que en su familia exista una convivencia sana, que realicen actividades recreativas juntos y prevalezca el respeto entre ellos; además, manifiestan que requieren apoyo en actividades académicas y de aprendizaje; tal como menciona Ibarrola (2021), el ambiente familiar, es uno de los factores que influye en las emociones; un ambiente sano en la familia, favorece en los alumnos emociones agradables que les harán sentirse motivados y con deseos de aprender, por el contrario, un ambiente desfavorable en el que predomina la violencia, conflictos entre los padres problemas económicos etcétera, propician emociones desagradables en los alumnos, que causan barreras en el aprendizaje y la participación (ver Gráfica 5).

Gráfica 5.

5. Considero importante que en mi familia exista una sana convivencia, nos respetemos, realicemos actividades recreativas juntos y me apoyen en mis actividades académicas y de aprendizaje.

68 respuestas



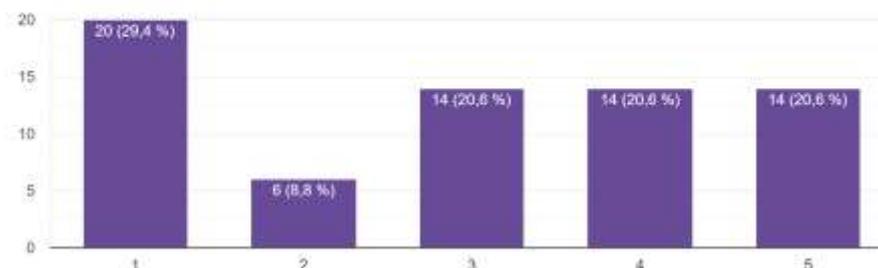
Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional

A raíz de la pandemia por COVID-19, los problemas sociales y económicos en la región se hicieron más agudos; lo cual se refleja en las respuestas proporcionadas por los alumnos, el 33.9% de éstos admite que, en los últimos meses, han tenido que estudiar y trabajar a la vez, para contribuir a la economía de sus familias; además, 28 de 68 (41.2%), manifiestan que en los últimos meses su familia ha atravesado por situaciones difíciles, como muerte de algún familiar, dificultades económicas, desintegración familiar, enfermedades o problemas de salud, entre otras situaciones que afectan el estado emocional de los jóvenes, lo cual repercute directamente en su falta de interés y motivación hacia el aprendizaje. Las emociones y la cognición son inseparables. Las emociones afectan en la capacidad para razonar, la memoria, la toma de decisiones y el deseo de aprender; por lo que se puede afirmar que son parte importante del proceso enseñanza-aprendizaje (Bisquerra, A., 2020) (ver Gráfica 6).

Gráfica 6.

7. En los últimos meses, en mi familia, hemos atravesado por situaciones difíciles (muerte de un familiar, divorcio o separación de mis padres, dificultades familiares, enfermedades o problemas de salud...).

68 respuestas



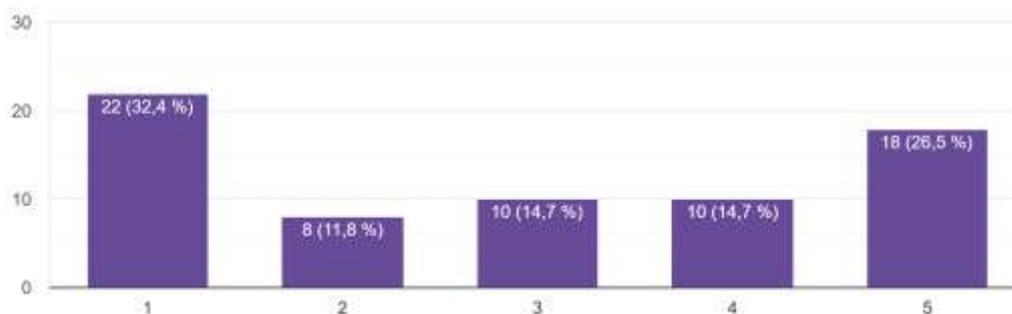
Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

Aunado a lo anterior, podemos destacar que el 41.2% de los alumnos encuestados son conscientes de que la existencia de problemas graves en su familia, como la violencia intrafamiliar, el machismo, el desempleo de sus padres o tutores y el abandono, entre otros, afecta negativamente su estado de ánimo, su tranquilidad emocional y su felicidad. Además, el 14.7 % prefiere mantenerse indiferente; lo cual deja entrever la existencia de dichos problemas en su núcleo familiar; lo que permite entender el rezago educativo por el cual atraviesa un número considerable de alumnos (ver Gráfica 7).

Gráfica 7.

9. Considero que la existencia de problemas graves en mi familia (como violencia intrafamiliar, machismo, desempleo de mis padres o tutores, aban... ánimo, mi tranquilidad emocional y mi felicidad.

68 respuestas



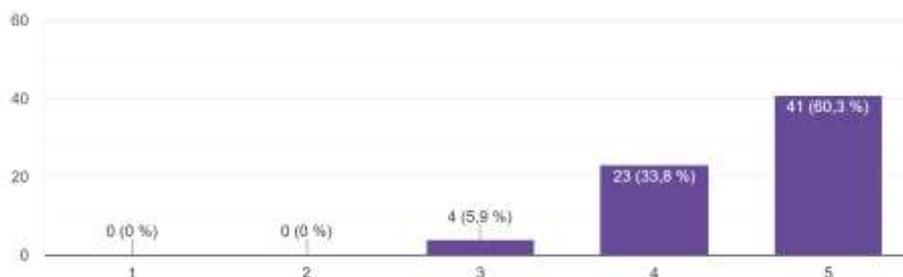
Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

Las diversas situaciones difíciles que experimenta el ser humano están inmersas en el contexto sociocultural en el que convive; por lo que no se puede evitar que éstas surjan de la convivencia diaria y generen emociones desagradables; por consiguiente, se debe aprender a gestionarlas de forma asertiva. Es en este punto, donde la labor del docente cobra un verdadero sentido al ser gestor de las emociones y principal proveedor de estrategias y/o herramientas, que ayuden a reconocer las emociones, a comprender qué las generó, nombrarlas, expresarlas, regularlas y transformarlas. Ante la tristeza, el dolor, la ira, la frustración... Se pueden realizar actividades deportivas, culturales, académicas, lúdicas y de entretenimiento, que conduzcan al equilibrio de las emociones. Lo anterior, se confirma con las respuestas que proporcionan los alumnos, en las cuales afirman que participar en actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento, resulta una actividad en la que el 94 %, está de acuerdo en realizar, ya que fomentan una sana convivencia (ver Gráfica 8).

Gráfica 8.

12. Me gusta participar en las actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento que realiza mi escuela y que fomentan una sana convivencia.

68 respuestas

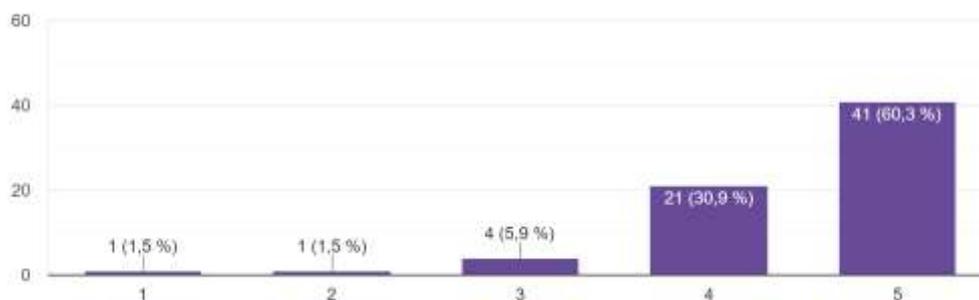


Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

A la mayoría de los alumnos (91%), les agrada que las autoridades y los profesores organicen actividades escolares y académicas que los motiven para ser mejores alumnos; por ejemplo, concursos, demostraciones, torneos, festivales, actividades lúdicas con el uso (o sin) de la tecnología, etcétera; que los ayude también a fomentar valores como la solidaridad, la colaboración, el trabajo en equipo y la elevación de niveles de aprovechamiento escolar (ver Gráfica 9).

Gráfica 9.

14. Me agrada que autoridades y profesores organicen actividades escolares y académicas que nos motiven para ser mejores alumnos, por ejemplo; co...ación de niveles de aprovechamiento escolar, etc.
68 respuestas

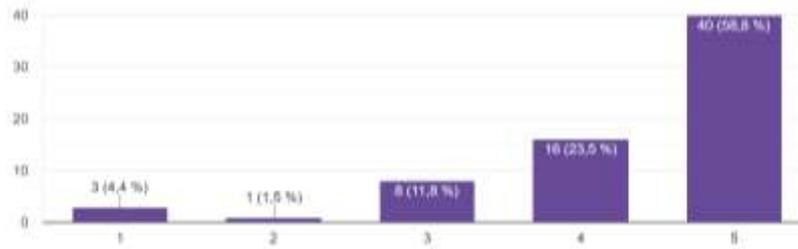


Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

Pese a que un 82.3 % de los alumnos encuestados dice ser feliz consigo mismo, quererse y valorarse tal como es, sin importar las diferencias de raza, de sexo y de religión, este resultado contrasta con lo que afirman, respecto a que el 41.2 % de jóvenes son afectados por los problemas familiares; sin mencionar al 14.7 % de estudiantes que son indiferentes a dichos problemas. Lo que nos lleva a pensar que, posiblemente, no respondieron con total honestidad el hecho de ser felices y valorarse. Podemos respaldar esta idea con el número de alumnos de primer grado diagnosticados con depresión (leve - severa), de acuerdo con los datos proporcionados por el personal del sector salud de Valladolid, como resultado de administrar el instrumento "Inventario de Depresión BECK" en el plantel; además de que observamos de manera directa los continuos conflictos que surgen entre los alumnos, la falta de respeto y carencia de valores.

Gráfica 10.

16. Soy feliz conmigo mismo, me quiero y me valoro como soy. Respeto la diversidad, pienso que todos somos valiosos sin importar las diferencias de raza, de sexo, de religión ni de ideas...
 68 respuestas

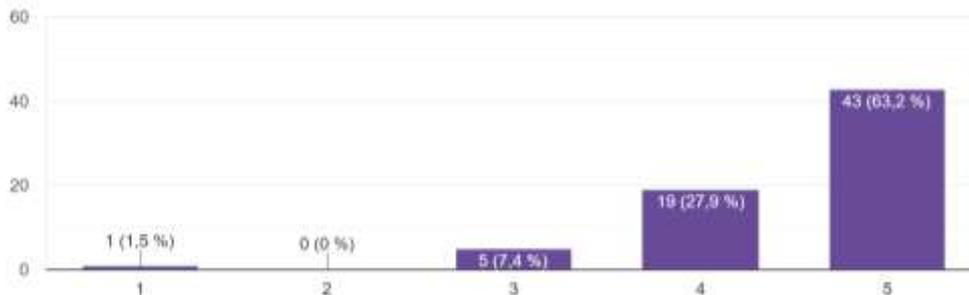


Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

De los alumnos encuestados, el 91.1 % expresa que una buena integración escuela-familia-comunidad contribuye a un mejor aprovechamiento académico y rendimiento escolar; lo que les ayuda a sentirse mejor y propicia la mejora de los aprendizajes (ver Gráfica 11).

Gráfica 11.

20. Considero que una buena integración escuela-familia-comunidad contribuye a un mejor aprovechamiento académico y rendimiento escolar y...lificaciones, lo cual me hará sentir mucho mejor.
 68 respuestas



Fuente: Trabajo de campo. Octubre 2023.

Con el propósito de ofrecer un panorama general de los hallazgos más significativos se presenta la gráfica número 12.

Gráfica 12.

RECONOZCO MIS EMOCIONES PARA SER MEJOR ESTUDIANTE

Resultados de la encuesta

01

ÁMBITO COMUNITARIO

- **82,4 %** Considera importante que se realicen actividades de motivación académica.
- **82,3%** Participa en actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento, para sentirse bien.

03

ÁMBITO ESCOLAR

- **94 %** Opina que participar en actividades deportivas, culturales, recreativas y de entretenimiento, fomenta una sana convivencia entre la comunidad escolar.
- **91 %** Le agradan las actividades escolares y académicas que fomentan valores como la solidaridad, la colaboración, el trabajo en equipo y los motiven a ser mejores alumnos;



02

ÁMBITO FAMILIAR

- **91,2 %** Considera importante que exista una convivencia sana en la familia.
- **41,2 %** Admite que su familia ha atravesado en los últimos meses por situaciones difíciles.
- **41,2 %** Piensa que los problemas graves en su familia, afecta negativamente su estado de ánimo, su tranquilidad emocional y su felicidad.

04

ÁMBITO PERSONAL

- **59%** Es completamente feliz consigo mismo, se quiere y valora tal y como es.
- **22,1 %** Han tenido que trabajar y estudiar para contribuir a la economía de mi familia.
- **91,1 %** Expresa que la integración de la escuela, familia y comunidad, contribuye a un mejor aprovechamiento académico y rendimiento escolar.

Fuente: Elaboración propia, noviembre de 2023.

Finalmente, se revisaron y analizaron cada una de las respuestas emitidas en la pregunta de formato abierto. La cual, estaba enfocada a recabar información respecto al tipo de tareas y/o actividades que motivan a los alumnos a aprender y a mejorar su desempeño escolar e interesarse en sus propios aprendizajes. En la Tabla 1 aparecen las respuestas correspondientes.

Tabla 1.

Tareas y/o actividades que motivan a los alumnos a aprender y a mejorar su desempeño escolar		
Por su tipo	Por quienes participan o intervienen	Por sus características
Académicas (las relacionadas con los cuatro campos formativos del programa de estudios de la NEM)	Las escolares, en equipo, de forma colaborativa e incluyente	Claras y divertidas en ambientes favorables y de respeto

Culturales (feria de ciencias, pintura, dibujo, manualidades, etc.)	Las familiares, de convivencia y esparcimiento entre todos sus integrantes	De concurso o competencia sana
Deportivas (torneos de voleibol, fútbol; actividades de circuito, etc.)		Lúdicas con o sin tecnología
Familiares		Logro de metas y objetivos (escolares, familiares o personales)
		De proyectos

Fuente: Elaboración propia, noviembre de 2023.

Test de Estilos de Aprendizaje

Con el fin de conocer los intereses, necesidades, ritmos y estilos de aprendizaje de los estudiantes, se aplicó el Test Estilos de Aprendizaje Modelo VAK de Richard Bandler y John Grinder para brindarles actividades apegadas a sus características y ofrecerles mejores ambientes de trabajo que despierten su interés y su motivación hacia el aprendizaje.

Este modelo considera que para representar la información mentalmente, podemos hacer uso de tres sistemas: el visual (V), el auditivo (A) y el kinestésico (K). Este modelo define tres elementos como constituyentes claves de la conducta humana: i) Visual - Entiende el mundo tal como lo ve. Recuerda lo que ve; ii) Auditivo - Excelente conversador. Recuerda lo que oye; y iii) Kinestésico - Procesa asociando al cuerpo. Recuerda lo que hace. (Puello, et al., 2014).

Considerando los estilos de aprendizaje, de los 70 alumnos, 10 son auditivos, 24 son visuales y 36 kinestésicos; de acuerdo con los resultados del test VAK.

Observaciones directas

Las observaciones directas realizadas en el aula durante el desarrollo de las actividades académicas, deportivas, culturales y de entretenimiento, así como su conducta e interacción entre ellos y demás estudiantes de la escuela, durante el receso, la mayoría de los alumnos demuestran ser muy inquietos, independientemente de su sexo suelen jugar bruscamente, presentan un manejo inadecuado del lenguaje y, en su mayoría, con poco compromiso y dedicación hacia las actividades académicas. Algunos de ellos tienen problemas en el núcleo familiar y como consecuencia, manifiestan estados emocionales diversos.

A pesar de estas situaciones, son nobles y con disposición al diálogo; se requiere que continuamente se realicen actividades para fomentar valores como el respeto, la empatía, la

tolerancia, la solidaridad, la responsabilidad y, en general, para fomentar una convivencia sana, pacífica y democrática entre ellos. Les agrada las actividades lúdicas, la práctica de educación física, las tareas que se relacionan con el uso de herramientas tecnológicas como los dispositivos móviles o las computadoras.

MEJOREDU 2023

De los resultados de la Prueba diagnóstica MEJOREDU 2023, se obtienen las siguientes conclusiones:

En lectura: El 54.1 % de los alumnos presenta serias dificultades para integrar información y realizar inferencias; a un 58.7 % les cuesta analizar la estructura de los textos y al 51% localizar y extraer información de las fuentes consultadas.

En matemáticas: El 60 % de los alumnos, requiere fortalecer temáticas relacionadas con la unidad de análisis sentido numérico y pensamiento algebraico; un 50% necesita consolidar contenidos de la unidad de análisis forma espacio y medida y un 60% de la unidad de análisis manejo de la información.

En Formación Cívica y Ética: El 53% de los alumnos requieren mejorar el dominio de temas de la unidad de análisis identidad personal, ejercicio de la libertad y derechos humanos. El 46.3 % afianzar contenidos de la unidad de análisis interculturalidad y convivencia pacífica, inclusiva y con igualdad. El 40.5%, presenta dificultades con temas relacionados a la ciudadanía democrática, comprometida con la justicia y el apego a la legalidad.

Inventario de Depresión de Beck

Cerca del 20 % de los alumnos de primer grado presenta depresión leve o severa, de acuerdo con los resultados de la prueba BECK, suministrada por el sector salud de Valladolid el pasado mes de septiembre de 2023 en el plantel. Ante estos resultados, es necesario crear entornos seguros y de confianza en el aula que permitan potenciar el aprendizaje, la confianza en los demás, a fin de que los alumnos se expresen libremente, sin temor.

DISCUSIÓN DE LOS HALLAZGOS

La neurociencia, demuestra que el aprendizaje es un proceso complejo en el que interviene tanto la cognición como la emoción.

Cerca del 84 % de los alumnos, considera que una buena integración escuela-familia-comunidad, puede contribuir a un mejor aprovechamiento académico y rendimiento escolar, lo cual impactaría en su estado emocional.

Diversos estudios realizados muestran una correlación entre las emociones y los aprendizajes:

“El alumnado experimenta una gran diversidad de emociones en los distintos contextos académicos. Estas emociones y el aprendizaje de las ciencias se condicionan recíprocamente, por lo que es necesario abordar simultáneamente los aspectos afectivos y cognitivos en los procesos de enseñanza” (Marcos, J. 2018).

Se reafirma la hipótesis H_0 . Las emociones agradables influyen positivamente en los aprendizajes y estimulan la búsqueda de nuevos conocimientos y por lo tanto, la elevación de los niveles de aprovechamiento académico.

Es importante considerar en la práctica docente las teorías constructivistas, que fomentan entre otras cosas, el aprendizaje activo, participativo y en colaboración, tal es el caso de las etapas de desarrollo cognitivo de Jean Piaget, que permiten al maestro conocer las características particulares y generales de los alumnos para diseñar actividades que contribuyan a transformar activamente sus capacidades y habilidades, mediante los mecanismos de acomodación y asimilación, para enfrentarse a las diversas situaciones que se les presente en la vida diaria, de forma asertiva.

Así como también, las ideas de Vygotsky quien considera que las emociones son parte fundamental del aprendizaje. Según su teoría, pueden influir en la atención, la memoria y la motivación, estos últimos, elementos importantes en el logro de los aprendizajes. Además, afirma que en ambientes emocionalmente positivos se obtienen experiencias más enriquecedoras, por lo que hace énfasis en el contexto social y cultural en el que el aprendizaje ocurre. Bajo este enfoque Vigotsky concede al maestro una función relevante como facilitador para elevar el aprendizaje y lograr un desarrollo humano integral.

Considerar además a Bruner, que plantea que el alumno aprende por descubrimiento guiado, cuando éste siente curiosidad y está motivado.

Por lo tanto, es pertinente mencionar que coincidimos ampliamente con las ideas de los autores referidos, por lo que sirven de directrices en la presente investigación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En la actualidad, los problemas sociales se han agudizado principalmente por la pandemia del COVID 19, debido a este entorno adverso, diversas familias afrontan en su hogar experiencias desfavorables que afectan emocionalmente a padres e hijos. Sin duda, los estudiantes llegan a la escuela con un sin fin de emociones en las que suelen ganar las

desagradables, afectando negativamente su aprendizaje. Por tanto, es necesario que desde la escuela y en coordinación con las autoridades educativas, municipales y del sector salud se intervenga para brindar una educación socioemocional a los estudiantes de primer grado y a los padres de familia ofrecerles talleres para que adquieran herramientas con las cuales continuar la educación socioemocional en el núcleo familiar.

Desde las aulas, implementar “Las Ocho lecciones de educación” propuestas por algunos autores, como alternativas para que los alumnos las practiquen, apropien y aprendan a gestionar sus emociones (Ibarrola, B. 2021):

1. Poner nombre a nuestras emociones
2. Aprender a quererse y valorarse
3. Aprender a tolerar la frustración
4. Regular las emociones y expresarlas de forma adecuada
5. Aprender a entrar en calma
6. Aprender a pensar en positivo
7. Aprender a ser empáticos
8. Aprender a comunicarnos de forma asertiva.

Se recomienda también a los alumnos, seguir los “**Consejos para regular las emociones**” publicados por la Universidad Internacional del Talento CESUMA (2024):

Identifica tus emociones: comprende qué es lo que estás sintiendo, reflexiona sobre cómo te sientes e identifica la emoción que experimentas.

Reconoce las señales físicas de las emociones: tensión muscular, sudoración, aceleración del corazón, dolor de cabeza, etc.

Practica la atención plena: concéntrate en el momento presente sin que te distraigas con pensamientos pasados o futuros.

Haz ejercicio: La práctica del ejercicio te libera del estrés y mejora tu salud física.

Mantén un diario: Escribe sobre las emociones que estás experimentando y la manera en que puedes transformarlas en una sensación agradable (por ejemplo qué puedes hacer para pasar de la ira a la calma, de la tristeza a la alegría, etc.)

Aprende técnicas de manejo del estrés: meditación, yoga, respiración profunda, la práctica de un deporte, baile o cualquier otra actividad que te guste.

Busca apoyo: Habla con un amigo, un familiar al que le tengas confianza o un especialista en salud mental.

Toma un tiempo para ti: realiza cosas que te hagan sentir bien (escuchar música, leer un libro, ver una película en familia, pasar tiempo con amigos, etc.)

Para finalizar, creemos que algunas de las ventajas de indagar sobre las emociones y la importancia de considerarlas dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, son entre otras, conocer sobre este importante tema, aprender a reconocer nuestras propias emociones, aceptarlas y gestionarlas; apoyar a nuestros estudiantes en su educación socioemocional y la mejora de su aprendizaje; despertar nuestro interés y motivación para seguir investigando sobre esta temática con el fin de mejorar nuestra labor en el aula y ofrecer cada vez un mejor servicio educativo a nuestros estudiantes.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (s.f.). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. Universidad de Barcelona. [*Inteligencia Emocional y Bienestar II*]. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Primera Edición. 2016. Consultado el 27 de enero de 2024. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/294263876_Estructura_de_la_escalade_regulacion_emocional_MARS_y_su_relacion_con_la_creatividad_y_la_creatividad_emocional_un_estudio_en_trabajadores_espanoles_y_latinoamericanos/links/600836e7a6fdccdc8690dfc/Estructura-de-la-escalade-regulacion-emocional-MARS-y-su-relacion-con-la-creatividad-y-la-creatividad-emocional-un-estudio-en-trabajadores-espanoles-y-latinoamericanos.pdf#page=20
- Bisquerra, R. (2016). *Universo de emociones*. Recuperado el 29 de enero de 2024 en <https://prevencion.fremap.es/Doc%20VARIOS/Noticias/Universo%20de%20emociones-f.pdf>
- Bisquerra, R. (2020). Categoría: Educación Emocional, en RIEEB. URL: Educación Emocional – Rafael Bisquerra
- Castilla, F. (2014). *La Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget Aplicada a la Clase de Primaria*. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Segovia. consultado en <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/5844da>

- CEDEC, (s.f.) Emociones para andar por C.A.S.A., Emoción, claqueta y acción. *Centro Nacional de Desarrollo Curricular en Sistemas no Propietarios (CEDEC)*. Disponible en: https://descargas.intef.es/cedec/proyectoedia/reaprimaria/emocion_claqueta_accion/emoci
- García, S. (2021). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? *Instituto para el Futuro de la Educación*. Instituto Tecnológico de Monterrey. Observatorio. Edu News. Consultado el 29 de enero de 2024 en <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>
- Marcos, J. (2018). Análisis de las relaciones emociones-aprendizaje de maestros en formación inicial con una práctica activa de Biología. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, vol. 16 núm., 1 pp. 160301- Universidad de Cadiz. Disponible en <https://www.redalyc.org/journal/920/92056790010/html/>
- Montagud, N. (2021) Vinculación emocional consciente, qué propone y cómo se usa en el mundo educativo; *Revista en Psicología Educativa y del Desarrollo: Psicología y Mente*. Disponible en: Vinculación emocional consciente: qué es y cómo se aplica en Educación
- Moreno y Rodríguez (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*. Vol. 15/no. 29/ enero -junio/República Dominicana/PUCMM/ISSN 1814-4152. Consultado en <https://cuaderno.pucmm.edu.do/index.php/cuadernodepedagogia/article/view/296/273>
- Puello, P., Fernández, D., y Cabarcas, A (2014). Herramienta para la Detección de Estilos de Aprendizaje. Estudiantes utilizando la Plataforma Moodle. *Formación Universitaria*, vol. 7, núm. 4, 2014, pp. 15-24. Centro de Información Tecnológica. La Serena, Chile. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3735/373534459003.pdf>
- Retana, J. A., (2012). La educación socioemocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 1-24. ISSN:0379-7082. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Sanz, E. (2021). Vinculación emocional consciente (VEC): ¿en qué consiste?, *Psicología Educativa y del Desarrollo. La Mente es Maravillosa*. Disponible en: Vinculación emocional consciente (VEC): ¿en qué consiste? - La Mente es Maravillosa
- UNICEF. (s.f.) *Cómo reconocer nuestras emociones*. Página web. Consultado en <https://www.unicef.org/lac/como-reconocer-nuestras-emociones>

Universidad Internacional del Talento CESUMA. (2024), *¿Cómo aprender a regular las emociones?* Recuperado el 22 de enero de 2024. Disponible en;
<https://www.cesuma.mx/blog/como-aprender-a-regular-las-emociones.html>