



TECNOLÓGICO DE  
**FORMACIÓN**  
CONDICIÓN UNIVERSITARIO  
CÓDIGO SENESCYT 2258



COLECCIÓN Publicaciones Docentes

SERIE Libros de Texto



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Material básico de la materia

MsC. Kenia Ortiz



MODALIDAD Preprint



# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Material básico de la materia

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

Material básico de la materia

Msc. Kenia Ortiz

## EDUCACIÓN EMOCIONAL

Material básico de la materia

Carrera: *Asistencia en Educación Inclusiva con Nivel  
Equivalente a Tecnología Superior*



Autora:

**Msc. Kenia Ortíz**

**Instituto Tecnológico Universitario de Formación (UF)**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2475-3217>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Ver: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>  
Guayaquil, República del Ecuador; 2023



INSTITUTO SUPERIOR  
UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN

#Formaciónnoesdeciene

PUBLICACIÓN DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ADMINISTRATIVA Y COMERCIAL CON CONDICIÓN UNIVERSITARIO.

Tungurahua 705 entre Velez y Luque; Guayaquil, República del Ecuador. Teléfonos: 04- 3 709910, Ext: 9130 – 9131 – 9132

e-mail: [admisiones.uf@formacion.edu.ec](mailto:admisiones.uf@formacion.edu.ec)

Sitio web: <https://formacion.edu.ec/uf/>

Con el apoyo de:



ACVENISPROH®  
Ediciones Preprint

<https://www.acvec.net/site/>

**Nota importante: Esta publicación se ha realizado bajo la modalidad preprint, como primera versión antes de ser sometida a revisión por pares, con técnica doble ciego.**

Impresión digital y puesta en línea: Samuel Alejandro Zambrano Rondón

Esta es una publicación de acceso abierto, según criterios UNESCO, de acuerdo con lo expresado por Swan\* (2013) "Que la literatura revisada por pares sea accesible sin suscripción o barreras de precios" (p.36). Todas las opiniones y/o reflexiones contenidas en este libro son de responsabilidad absoluta de los autores y no representan necesariamente el criterio editorial. Documento para consideración de la comunidad científica, abierto a revisiones posteriores a su publicación; argumentadas desde el discurso científico, para lo cual, puede dirigirse al siguiente correo: E-mail: [acvenisproh@gmail.com](mailto:acvenisproh@gmail.com)

\*Swan, A. (2013) Directrices para políticas de desarrollo y promoción del acceso abierto. [Documento en línea] Serie UNESCO de Directrices Abiertas. UNESCO. p.36. Disponible: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/publications/policy\\_guidelines\\_0a\\_sp\\_reduced.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/publications/policy_guidelines_0a_sp_reduced.pdf)

Distribución gratuita. Fines educativos y culturales. Publicación ON LINE de acceso abierto y gratuito

## ÍNDICE GENERAL

	pp.
<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b>	1
<b><u>CAPÍTULO 1: HOWAR GARDNER Y LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES</u></b>	3
1. <u>LAS OCHO INTELIGENCIAS MÚLTIPLES</u>	5
1.1. <u>Inteligencia Lingüística</u>	5
1.2. <u>Inteligencia lógico-matemática</u>	6
1.3. <u>Inteligencia viso-espacial</u>	7
1.4. <u>Inteligencia corporal-cinestésica</u>	7
1.5. <u>Inteligencia musical</u>	8
1.6. <u>Inteligencia interpersonal</u>	9
1.7. <u>Inteligencia intrapersonal</u>	10
1.8. <u>Inteligencia naturalista</u>	10
2. <u>LA ESCUELA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES</u>	11
3. <u>LAS APORTACIONES DE ESTA TEORÍA</u>	11
<b><u>CAPÍTULO 2: LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</u></b>	13
1. <u>CARACTERIZACIÓN DE LAS EMOCIONES</u>	15
2. <u>LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</u>	16
3. <u>COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES Y DE SU FINANCIAMIENTO</u>	17
3.1. <u>¿Por qué es importante educar la inteligencia emocionales?</u>	17
3.2. <u>¿Qué competencias se deben evaluar para el control de las emociones?</u>	17
4. <u>LAS EMOCIONES Y SU PAPEL EN LA AUTOREGULACIÓN DE LA CONDUCTA Y EL APRENDIZAJE</u>	18
4.1. <u>¿Como se ve autorregulación en edades tempranas?</u>	19
<b><u>CAPÍTULO 3: GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</u></b>	21
1. <u>DEFINICIÓN, PRINCIPIOS, OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</u>	23
1.1. <u>¿Qué es educación emocional?</u>	24
1.2. <u>¿Cuáles son los principios que se destacan a partir de las aportaciones de Bisquerra?</u>	24
2. <u>CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</u>	25
3. <u>LOS CONTEXTOS DE APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</u>	26
3.1. <u>El contexto familiar</u>	26
3.2. <u>El contexto comunitario</u>	27
3.3. <u>El contexto curricular</u>	27
<b><u>CAPÍTULO 4: MODELO PENTAGONAL DE HABILIDADES O COMPETENCIAS EMOCIONALES</u></b>	29
1. <u>COMPETENCIA: ¿A QUÉ SE REFIERE?</u>	31
2. <u>LA COMPETENCIA EMOCIONAL</u>	33
2.1. <u>Concepto y Características de la Competencia Emocional</u>	33
3. <u>MODELO PENTAGONAL</u>	34
3.1. <u>Conciencia Emocional</u>	34
3.2. <u>Regulación Emocional</u>	35
3.3. <u>Autonomía Emocional</u>	35
3.4. <u>Competencia Social</u>	36
3.5. <u>Habilidades para la vida y el bienestar</u>	37

3.6. <u>¿Para desarrollar las competencias emocionales?</u>	38
4. <u>LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN</u>	38
4.1. <u>¿Qué competencias se deben evaluar para el control de las Emociones?</u>	40
<b><u>CAPÍTULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL</u></b>	42
1. <u>ESTRATEGIAS TÉCNICAS DE REGULACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL</u>	45
2. <u>CONSIDERACIONES FINALES</u>	48
<b><u>REFERENCIAS</u></b>	51

#### **ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura</b>	<b>Capítulo y denominación</b>	<b>pp.</b>
	<b>Capítulo 4</b>	
1	<a href="#">Competencias Emocionales</a>	34

#### **ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tablas</b>	<b>Capítulo y denominación</b>	<b>pp.</b>
	<b>Capítulo 4</b>	
1	<a href="#">Selección de algunas definiciones de competencias</a>	32

## INTRODUCCIÓN

*La educación en el siglo XXI requiere una formación integral que no se limite a la preparación profesional, sino que también brinde a los individuos las herramientas para enfrentar los desafíos y conflictos de la vida cotidiana.*

*Resulta significativo que el individuo desarrolle habilidades que le permitan interactuar asertivamente consigo mismo y con su entorno, favoreciendo una adaptación adecuada y equilibrada a los diversos contextos en los que se desenvuelve.*

*En este orden de ideas, la educación emocional resulta un componente pertinente en la enseñanza, el cual, debe integrarse plenamente con la educación formal. Su propósito es formar personas capaces de gestionar sus emociones y enfrentar los retos de la vida de manera exitosa, promoviendo así el bienestar personal y social. Este enfoque es especialmente relevante en la Educación Inclusiva, donde el bienestar emocional de todos los actores educativos adquiere una relevancia central.*

*Esta iniciativa editorial tiene como objetivo contribuir a la formación de profesionales en el ámbito educativo, proporcionando fundamentos teóricos sobre la educación emocional y las competencias necesarias para garantizar el bienestar en los entornos educativos y sociales. Además, ofrece herramientas prácticas que fomentan la autorregulación emocional y mejoran las relaciones interpersonales.*

*A continuación, se presenta una breve descripción de cada capítulo que estructura el contenido del texto:*

*Capítulo 1. Howard Gardner y la teoría de las inteligencias múltiples: Se explora el enfoque de Gardner sobre la diversidad de inteligencias humanas, destacando cómo cada tipo de inteligencia juega un papel crucial en el desarrollo emocional y educativo.*

*Capítulo 2. Las emociones y la inteligencia emocional: Se analiza el concepto de inteligencia emocional y su impacto en el bienestar personal y social, abordando los principales modelos teóricos y aplicabilidad en la educación.*

*Capítulo 3. Generalidades de la educación emocional: Este capítulo introduce los principios básicos de la educación emocional, proporcionando una visión global de su importancia y sus objetivos dentro del contexto educativo.*

*Capítulo 4. Modelo pentagonal de habilidades o competencias emocionales: Se detalla un modelo estructurado de cinco competencias emocionales clave para el desarrollo personal y profesional, tales como la autoconciencia, autorregulación y empatía.*

*Capítulo 5. Técnicas de autocontrol emocional: Se presentan estrategias prácticas para la gestión y autocontrol emocional, que pueden aplicarse en situaciones educativas para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.*

*Este texto, escrito de manera sencilla y accesible, coadyuva en la generación de condiciones que favorezcan la asimilación efectiva de conocimientos y habilidades fundamentales para la gestión emocional.*

*Su consideración en la praxis educativa contribuirá a la creación de un clima organizacional, el aula y en el contexto familiar y comunitario, emocionalmente saludable, en el que los educadores y estudiantes puedan desarrollar un bienestar integral.*

**Msc. Kenia Ortíz**  
**Instituto Tecnológico Universitario de Formación (UF)**

***CAPÍTULO 1***

***HOWAR GARDNER  
Y LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES***



*“Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Este es el desafío universal.”*

Howard Gardner

*Desde el siglo XX, iniciando con Alfred Binet, los test de inteligencia han jugado un papel preponderante para medir la inteligencia, pero estos test mantienen una visión uniforme correspondiéndose con una escuela también uniforme, en la que existe un currículum básico basado en una serie de hechos que todos deberían conocer (Gardner, 1993).*

*A lo largo del tiempo se conocía la existencia de una inteligencia como expresión de la cognición humana. Un neuropsicólogo llamado Howard Gardner, Profesor en Ciencias de la Educación en la Universidad de Harvard, después de investigar durante muchos años el desarrollo de la capacidad cognitiva, afirmó que se había definido el concepto de inteligencia de forma muy limitada y propuso la existencia de ocho inteligencias básicas presentando su teoría sobre las Inteligencias Múltiples en el libro llamado: *Frames of Mind (Estructuras de la Mente, 1983)*.*

*Howard Gardner, cuestionó creencias tradicionales acerca de la dimensión única de la inteligencia. que esta puede ser cuantificable, de igual manera, no consideraba importante el coeficiente intelectual para evaluar la capacidad mental (medición mediante los test estandarizados), lo que permitía clasificar a los estudiantes determinando sus éxitos y fracasos en su aprendizaje, no concordaba con la idea de la uniformidad en la forma de adquirir los conocimientos debido a que se podía correr el riesgo de considerar poco inteligentes a aquellas personas observadas bajo la concepción que sostiene que la inteligencia es una sola.*

*Actualmente se habla de una visión más amplia de la mente humana, se valora la imaginación, la creatividad, el manejo de las emociones y las relaciones interpersonales y de esta manera se va a desempeñar exitosamente en la vida.*

*Este propone una visión polifacética de la inteligencia. La misma considera que la inteligencia no es única, todas las personas tienen una serie de inteligencias y capacidades necesarias para resolver los problemas o elaborar productos valiosos en un contexto cultural o en una comunidad determinada. Según sean las exigencias del ambiente, las personas van a desarrollar unas capacidades u otras planeándose determinados problemas consiguiendo unos resultados (Gardner 1993).*

*Gardner manifestaba que el prerrequisito de una teoría de la inteligencia es que abarque una grado amplio y completo de las capacidades humanas que están presentes en las distintas culturas. Desde que lanzó su teoría, se debe interesar por las habilidades de un vendedor como de un psicoanalista. Para el autor, la*

*inteligencia expresa las capacidades que goza una persona, debido a que en el quehacer de su vida va a poner en marcha su cognición.*

*Por ejemplo, los médicos e ingenieros, cazadores y pescadores, deportistas y entrenadores, marineros, bailarines y coreógrafos, todos ellos tienen roles distintos que deben considerarse para tomar en cuenta sus capacidades mentales.*

*Se diferencian ocho inteligencias que se describirán de manera precisa la concepción que se tiene de las inteligencias múltiples y manifestaciones que se pueden ver en cada una de ellas, por otra parte, se tratará de analizar, de acuerdo con Gardner, el papel que juega la escuela para desarrollar estas inteligencias.*

## **1. LAS OCHO INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

*Howard Gardner contribuyó con un método para señalar la amplia gama de capacidades que tiene el ser humano y las agrupó en un principio siete a la que más tarde se unió una octava (Gardner, 1993,1999). A continuación, se describen las ocho inteligencias múltiples.*

### **1.1. Inteligencia lingüística**

*A la edad de 10 años T. S. Eliot creó una revista llamada Fireside a la que sólo él aportaba artículos. En un período de tres días, durante sus vacaciones de invierno, creó ocho números completos. Cada uno incluía poemas, historias de aventuras, una columna de chismorreos y una sección de humor. Parte de este material ha sobrevivido y muestra el talento del poeta (véase Soldo, 1982).*

*Es considerada una de las más importantes y consiste en la capacidad de utilizar el lenguaje verbal de manera eficaz. Esta inteligencia se desarrolla desde los primeros años de vida, en los primeros niveles de inicial en la que los niños descubren el significado de las palabras y comienzan a utilizar el lenguaje descubriendo y clasificando objetos o expresando sentimientos. Los niños que manifiestan este tipo de inteligencia sienten un gran interés por leer, escribir, contar historias, juegos de trabalenguas, entre otros.*

*Las personas que tienen una inteligencia lingüística superior son personas que dominan la comunicación. Este tipo de inteligencia corresponde al manejo de los idiomas, de la escritura, la expresión oral y los recursos poéticos.*

*Su localización cerebral la ubica mayoritariamente en el hemisferio izquierdo. En este hemisferio destacan dos áreas en el lenguaje: el área de Broca y el área de Wernicke. La primera se relaciona con la producción del lenguaje, y la segunda se asocia con la comprensión del mismo.*

Los estudios de pacientes con daño cerebral señalan que las lesiones provocan dificultades en la discriminación y producción fonológicas, sintácticas y semánticas en la mitad izquierda del cerebro, mientras los usos pragmáticos del habla quedan en el hemisferio derecho. Cuando hay lesiones cerebrales en determinadas áreas existen pacientes con distintos tipos de afasia, un trastorno de pérdida total o parcial de la capacidad de hablar o de comprender el lenguaje. Existen pacientes con afasia que mantienen las capacidades de realizar muy bien muchas tareas cognitivas que no se relacionan con el lenguaje. También existen personas que tienen agrafia, o alexia (García, 20005).

## **1.2. Inteligencia lógico-matemática**

Bárbara McClintock ganó el premio Nobel de Medicina y Filosofía en 1983, por su trabajo en microbiología. Poseía unas capacidades intelectuales de deducción y observación que señalan una forma de inteligencia lógico-matemática que recibe el nombre de “pensamiento científico” (Gardner, 1993).

Durante muchos años, la inteligencia lógico-matemática fue considerada la inteligencia pura. Se consideraba el centro del concepto de inteligencia y se empleaba como escala para detectar su nivel de inteligencia. Es decir, este tipo de inteligencia es la más reconocida en las pruebas de la inteligencia debido a que se encuentra en correspondencia con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y lo que nuestra cultura considera como inteligencia única.

Se desarrolla desde las primeras edades, aunque se consolida en la adolescencia y primeros años de la edad adulta. Implica la capacidad de usar los números eficazmente, analizar problemas e investigarlos científicamente usando razonamientos inductivos y deductivos.

Se ubica en el hemisferio izquierdo porque supone la habilidad de solucionar problemas lógicos, comprender símbolos matemáticos, aunque también utiliza el hemisferio derecho por la capacidad de comprender conceptos numéricos (Valero, 2006).

Los niños y los adultos que tienen desarrollada la inteligencia lógica matemática, se caracterizan porque son personas que utilizan los números de manera eficaz, analizan problemas de manera lógica, es organizada, realizan cálculos complejos. Los matemáticos, informáticos, ingenieros y científicos suelen poseer una gran inteligencia matemática. Las personas con el síndrome de desarrollo de Gerstmann muestran deterioro aislado para aprender matemáticas, y dificultades para reconocer e identificar los dedos y distinguir la izquierda de la derecha. Sin embargo, su lenguaje es normal en estos niños. Hay individuos que pierden la habilidad para calcular, pero retienen la habilidad lingüística (García, E. 2005).

### **1.3. Inteligencia viso-espacial**

*La navegación en las islas Carolinas de los Mares del Sur se consigue sin instrumentos. La posición de las estrellas, tal y como se ven desde las diferentes islas, los esquemas climáticos y el color de las aguas son las únicas señalizaciones. Cada trayecto se descompone en una serie de segmentos, y el navegante toma nota de la posición de las estrellas dentro de cada uno de estos segmentos. Durante el viaje real, el navegante debe visionar mentalmente una isla de referencia cuando pasa bajo una determinada estrella y a partir de aquí calcula el número de segmentos completados, la proporción de viaje restante y cualquier tipo de corrección de rumbo que haya que tomar. El navegante no puede ver las islas mientras navega; en vez de eso proyecta sus posiciones en su «mapa» mental del trayecto (Gardner, 1983).*

*Es la habilidad de observar el mundo y los objetos desde dos o tres dimensiones. Este pensamiento espacial se inicia en los primeros niveles de educación, se caracteriza por percibir imágenes, diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, hacer puzles y laberintos, tiene buen sentido del color, lee con facilidad mapas, gráficos y diagramas.*

*En las personas diestras, esta inteligencia se ubica en el hemisferio derecho.*

*Las pruebas de investigación neuropsicológicas señalan que, si el hemisferio izquierdo se ha especializado en el curso de la evolución en los cálculos lingüísticos en las personas diestras, el hemisferio derecho se ha especializado en la capacidad espacial, las lesiones en el lóbulo parietal derecho, en las personas diestras, provoca déficit cognitivo como la dificultad para orientarse, para identificar detalles, etc. Las personas con daño cerebral del hemisferio derecho compensan su déficit con estrategias lingüísticas. Dichas estrategias difícilmente llegan a compensar el déficit espacial (García, E. 2005).*

*Las personas ciegas dan ejemplo de la diferencia entre inteligencia espacial y percepción visual. Una persona ciega puede reconocer formas a través de un método indirecto que es el pasar la mano sobre el objeto, esto se traduce en longitud de tiempo de movimiento, lo que a su vez se traduce en la medida del objeto. Para el no vidente, el sistema perceptivo táctil se encuentra paralelo a la modalidad visual de la persona que posee visión.*

### **1.4. Inteligencia corporal-cinestésica**

*Es la habilidad para controlar los movimientos del propio cuerpo, utilizar los objetos con gran destreza. La habilidad del propio cuerpo para expresar una emoción, para competir en algún deporte, requiere unas capacidades cognitivas muy evidentes.*

*El control del movimiento corporal está localizado en la corteza motora y cada hemisferio domina los movimientos corporales que corresponden al lado opuesto. En las personas diestras, el dominio de estos movimientos se ubica en el hemisferio izquierdo.*

*La habilidad para realizar movimientos voluntarios puede resultar afectada por lesiones en determinadas áreas cerebrales, sin embargo, esas personas pueden realizar los mismos movimientos de forma involuntaria o refleja. Las apraxias son pruebas concluyentes de esa capacidad corporal-cinestésica. Por otro lado, el adelanto de los movimientos corporales especializados ha desempeñado un papel muy importante en la supervivencia del ser humano, esta adaptación al uso de herramientas (García, E. 2005).*

*Algunas de las personas que tienen un buen desarrollo de la inteligencia corporal-cinestésica son los atletas, bailarines, escultores y cirujanos. Les encanta moverse. Babe Ruth, con 15 años, jugaba de tercera base. Durante un partido, el lanzador de su equipo lo estaba haciendo muy mal y Babe Ruth lo criticó en voz alta desde su tercera base. Mathias, el entrenador, gritó: «¡Ruth, si sabes tanto, lanza TÚ!». Babe quedó sorprendido y desconcertado porque nunca había lanzado antes, pero Mathias insistió. Ruth dijo después que en el mismo momento en que subió al montículo del lanzador, supo que estaba destinado a ser un lanzador y que resultaba «natural» para él conseguir el strike-out. Efectivamente, llegó a ser un gran lanzador en la liga nacional (y, por supuesto, consiguió una fama legendaria como bateador) (Connor, 1982).*

### **1.5. Inteligencia musical**

*Al hablar de música se dice que esta es universal y que existe en todas las culturas, así lo afirman las investigaciones antropológicas, por lo que se puede considerar como una capacidad universal. Esto conlleva a que Gardner manifieste que existe una inteligencia emocional que se relaciona con la habilidad de discriminar, asimilar y expresar las diferentes formas musicales, así como apreciar y distinguir las características propias de los tonos, ritmos y timbres que diferencian los sonidos de la naturaleza y del medio ambiente. (Valero, J. 2007).*

*Hay evidencia que existen niños que son prodigios en el campo musical, hay personas con capacidades musicales extraordinarias y que son deficientes en otras competencias, como autismo o síndrome de Down, etc. Se verifica que hay una disociación entre las capacidades musicales y otras capacidades mentales (García, 2005).*

*Su ubicación neurológica es principalmente en el hemisferio derecho; en el lóbulo frontal derecho y el lóbulo temporal. En caso de lesiones cerebrales, hay una evidencia de amusia, es decir, la pérdida de la capacidad musical. Esta habilidad musical, puede entrenarse y perfeccionarse como otro tipo de inteligencia.*

*La inteligencia musical del violinista Yehudi Menuhin se manifestó mucho antes de haber recibido instrucción alguna. Esta es su historia en breves rasgos:*

*Yehudi Menuhin, con 3 años, acompañaba a sus padres cuando éstos asistían a los conciertos de la Orquesta de San Francisco. El sonido del violín de Louis Persinger encantaba tanto al pequeño que insistió en tener un violín para su cumpleaños y que Louis Persinger fuera su profesor. Obtuvo ambas cosas. A la edad de 10 años, Menuhin ya era un intérprete de fama internacional (Menuhin, 1977).*

### **1.6. Inteligencia Interpersonal**

*Anne Sullivan, inició la tarea de educar a una niña de 7 años, ciego y sorda llamada Helen Keller. Sullivan hacía millones de esfuerzo por tratar de comunicarse con la niña, pero cada vez se hacía más compleja la relación debido a la lucha emocional que sostenía Hellen con el mundo que la rodeaba. Anne Sullivan respondió con sensibilidad al comportamiento de la niña. Después de siete días de estar juntas, la personalidad de Helen cambió; la terapia había funcionado. La clave del milagro del lenguaje de Hellen fue la penetración psicológica de Anne Sullivan en la persona de Helen (Lash, 1980, pág. 52-54).*

*La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad para sentir la diferencia entre los demás, por ejemplo, los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. De advertir el estado de los demás, las motivaciones y sentimientos, deseos y expectativas, por lo que desempeña un papel fundamental en las interacciones sociales. Esta habilidad se da en los líderes religiosos o políticos, en los maestros, en los terapeutas y en los padres.*

*En los niños les ayuda a discriminar entre las personas que le rodean y descubrir sus diferentes estados mentales. En los adultos les permite leer las intenciones y deseos de otros sujetos y actuar en consecuencia.*

*La investigación realizada a nivel cerebral sugiere que los lóbulos frontales desempeñan un papel preponderante en el conocimiento interpersonal. Las lesiones en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, una persona ya no es la misma persona después de la lesión.*

*Un sujeto con la enfermedad de Alzheimer, se observa que las zonas posteriores del cerebro son atacadas con crueldad, dejan los cálculos espaciales, lógicos y lingüísticos seriamente dañados. Sin embargo, esos individuos siguen siendo bien educados y socialmente adecuados. Por el contrario, la enfermedad de Pick, que ataca más frontalmente, presente deterioro de las cualidades sociales.*

### **1.7. Inteligencia intrapersonal**

*Una persona que se trata a sí misma con amabilidad, que comprende sus propios errores y tiene la capacidad para perdonarse. Eso se llama autocompasión, y promueve el desarrollo de la inteligencia intrapersonal a través de la toma de conciencia ante determinadas circunstancias que pueden limitar a la persona (Prieto, 2014).*

*La inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento de la identidad personal, los propios pensamientos y sentimientos, las fortalezas y debilidades, las competencias y defectos.*

*Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Debido a que es una inteligencia privada, se hace necesario del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para ser observada.*

*Las lesiones producidas en los lóbulos frontales pueden producir irritabilidad o euforia; por lo contrario, los daños en la parte superior suelen producir indiferencia, lentitud o apatía: un tipo de personalidad depresiva (García, 2005). El niño autista es un ejemplo de individuo con la inteligencia intrapersonal deteriorada. Por lo contrario, presentan habilidades musicales, espacial o computacional de manera extraordinaria.*

*Las dos formas de inteligencia interpersonal e intrapersonal se encuentran íntimamente vinculadas. Así, el conocimiento de la persona depende de la capacidad para aplicar las lecciones aprendidas en la interacción con los otros, y el conocimiento de los demás aprovecha la propia introspección y autoevaluación personal.*

### **1.8. Inteligencia naturalista**

*La persona naturalista es aquella que posee una experticia para reconocer y clasificar las numerosas especies, la flora, la fauna, además tiene la capacidad de categorizar adecuadamente organismos nuevos o pocos familiares.*

*La importancia de esta inteligencia se ve reconocida en la historia de la evolución, donde la supervivencia de un organismo depende de su capacidad para diferenciar especies similares, evitando las que son predatoras y buscando otras como presa o para jugar (García, 2005).*

*Este tipo de inteligencia no sólo existe en los biólogos y naturalistas, sino también en otras actividades como por ejemplo la caza, la pesca, la ganadería y la agricultura, la jardinería e incluso la cocina.*

*La mayoría de los niños tienen predisposición para explorar la naturaleza, algunos muestran un gran interés de manera precoz. Darwin, Gould y Wilson, son algunos biólogos con una fascinación por las plantas y los animales.*

## **2. LA ESCUELA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

*Después de revisar las características de las ocho inteligencias múltiples, se hace necesario señalar que la escuela tiene un rol preponderante en el desarrollo de dichas inteligencias, de manera que colaboren con las personas para que alcancen los fines vocacionales y las aficiones desde su particular aspecto de las inteligencias de cada individuo. Las personas que reciben apoyo en el desarrollo de sus inteligencias se sienten más comprometidas, competentes y más inclinados a ayudar a la sociedad de manera constructiva (Gardner, 1993).*

*Gardner al hablar de su escuela del futuro lo hace y lo sustenta sobre dos hipótesis: a) todas las personas no tienen los mismos intereses y b) en la actualidad nadie puede llegar a aprender todo lo que hay que aprender. Así, es necesario elegir lo que se hace, se quiere o se puede y además elegir convenientemente la información.*

*En la hipótesis de escuela Gardner (1993) se observa una serie de funciones para los educadores: a) los especialistas educadores, ellos tendrían la misión de intentar comprender las habilidades y los intereses de los estudiantes en la escuela; b) gestor-estudiante-curriculum, su trabajo consistiría en ayudar a nivelar los perfiles de los estudiantes, sus objetivos e intereses, con contenidos curriculares concretos y determinados estilos de aprendizaje; y c) gestor-escuela-comunidad, su objetivo consistiría en nivelar a los estudiantes con las oportunidades de aprendizaje existentes en la comunidad.*

*El objetivo del proceso escolar no es de etiquetar a los estudiantes desde edades tempranas sino más bien que la identificación de sus capacidades permita descubrir las experiencias que van a beneficiar al estudiante, y, al mismo tiempo se pueda detectar las dificultades y así establecer procedimientos de atención de manera rápida (Valero, 2007).*

## **3. LAS APORTACIONES DE ESTA TEORÍA**

*Los seres humanos, tenemos una suma de capacidades que nos permiten resolver los diferentes tipos de problemas que se nos presentan. Cada una de ellas están desarrolladas de modo y a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada individuo, de su interacción con el entorno y de la cultura imperante en su momento histórico. Las inteligencias descritas por Gardner se combinan y se usan en diferentes grados, de manera personal y única. Por otro lado, tenemos otras inteligencias menos desarrolladas, sin embargo, es posible desarrollar todas las*

*inteligencias hasta poseer en cada una un nivel de competencia razonable. Estas inteligencias se desarrollan o no dependiendo de tres factores fundamentales:*

*-Dotación biológica que incluye los factores genéticos o hereditarios y los daños o heridas que el cerebro pudo haber recibido antes, durante o después del nacimiento.*

*-Historia de vida personal que tiene que ver con las experiencias que se haya tenidos con los padres, docentes, amigos u otras personas que ayuden a crecer las inteligencias o las mantienen en un bajo nivel de desarrollo.*

*-Antecedente cultural e histórico, se refiere a la época y el lugar donde la persona nació y se desarrolló, y la naturaleza y el desarrollo cultural e histórico en diferentes medios.*

*A manera de conclusión, se podría decir que la teoría de Howard Gardner señala que el ser humano posee cada una de las ocho inteligencias, pero que cada cual destaca más en unas que en otras y que ninguna de las ocho es más valiosa que las demás. Sin embargo, para hacerle frente a la vida se requiere de una gran parte de estas inteligencias, independientemente de la profesión que la persona realice. La propuesta de Gardner se podría decir que es arriesgada, propone abandonar los test tradicionales para poner énfasis en la observación de otras capacidades aportando nuevas formas de percibir la inteligencia, a partir de ahí se establece un nuevo marco teórico referencial para fundamentar los cambios significativos en algunos aspectos de la práctica pedagógica, especialmente en la nueva forma de evaluar las capacidades cognitivas de los estudiantes debido a que permite delinear el perfil de los estudiantes de manera amplia permitiendo conocer sus inteligencias sobresalientes y aquellas que están menos desarrolladas.*

## ***CAPÍTULO 2***

### ***LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL***



*El concepto de educación ha sido tradicionalmente entendido como un proceso integral orientado al desarrollo de las capacidades intelectuales, morales y afectivas del estudiante, con el fin de prepararlo para enfrentar los desafíos de la vida en sociedad.*

*En este marco, la educación no sólo se concibe como una herramienta para la adquisición de conocimientos académicos, sino también como un medio para el crecimiento personal y social del individuo.*

*A partir de esta visión holística, ha surgido un creciente interés por promover y desarrollar la educación emocional como una propuesta psicopedagógica que complementa la enseñanza formal.*

*La educación emocional busca dotar a los estudiantes de las herramientas necesarias para identificar, comprender y gestionar sus emociones, lo que resulta crucial tanto para su desarrollo personal como para su éxito académico.*

*Esta propuesta ha ganado relevancia en las últimas décadas, al reconocerse que las emociones no sólo influyen en el bienestar subjetivo, sino que también desempeñan un papel determinante en la autorregulación de la conducta y, en consecuencia, en los procesos de aprendizaje.*

*En este capítulo, se ofrecerán orientaciones teóricas y prácticas sobre la caracterización de las emociones y su importancia en la vida educativa. Se analizará cómo las emociones afectan los procesos cognitivos y conductuales, y cómo su adecuada gestión puede mejorar el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.*

*Además, se abordará el papel de la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de los individuos para manejar sus emociones de manera adaptativa, influyendo positivamente en su comportamiento y en la toma de decisiones en contextos educativos.*

*Este enfoque no sólo considera las emociones como un fenómeno interno, sino como un componente dinámico que interactúa con el entorno, afectando directamente el clima emocional en las aulas y el bienestar general de los estudiantes y educadores.*

*Por tanto, el desarrollo de la inteligencia emocional se presenta como un objetivo clave en la formación de individuos más resilientes y socialmente competentes.*

*Al proporcionar una visión comprensiva de las emociones y su relación con la inteligencia emocional, este capítulo sienta las bases para comprender la relevancia de integrar la educación emocional en los currículos educativos, promoviendo así una educación más integral y ajustada a las necesidades del siglo XXI.*

## **1. CARACTERIZACIÓN DE LAS EMOCIONES**

*Antes que nada, veamos qué se entiende por emoción, en sentido literal, el Oxford English Dictionary define la emoción como “agitación o perturbación de la mente, sentimiento, pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado”.*

*Definir las emociones es muy complicado, porque su origen tiene múltiples causas. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas y matices diferentes entre ellas.*

*Las emociones se asocian a reacciones afectivas que aparecen de manera inesperada, con gran intensidad y se presentan como respuesta a una situación de emergencia o frente a estímulos sorprendidos, ellas se relacionan con las necesidades biológicas y bajo el control de formaciones subcorticales (Bustamante, 1968, como se cita en Martínez, 2009).*

*Las emociones mueven al ser humano a dar una respuesta organizada de valoración primaria (Bisquerra, 2001), esta respuesta puede controlarse como consecuencia de una educación emocional, lo que significa que se puede controlar la conducta presentada pero no la emoción, debido a que las emociones son involuntarias, pero las conductas son producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus, 2006, como se cita en García, 2012).*

*Las emociones se clasifican en positivas cuando se presentan con sentimientos agradables y significa que la situación es favorable, como por ejemplo el amor y la felicidad.*

*Por el contrario, las emociones negativas se presentan como una amenaza, entre ellas se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza.*

*Existen también las emociones neutras y son aquellas que no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentran la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2006).*

*De lo anteriormente expuesto, se percibe que existen diferentes opiniones respecto a las emociones, algunos investigadores utilizan los términos emoción y afecto indistintamente.*

*En el presente documento, se toma a las emociones como estados temporales que incluyen el humor y la disposición (Ormrod, 2005), en respuesta ante circunstancias determinadas, generalmente de duración corta y más o menos intensa; por el contrario, los sentimientos y estados de ánimo son de menos intensidad y duran más tiempo (Guerrit y Zimbardo, 2005).*

## **2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

*Howard Gardner a finales de los años 80 cuando publicó *Frames of Mind* y posteriormente *Inteligencias Múltiples, La Teoría en la Práctica* (1995), planteó la existencia de diferentes inteligencias abriendo un espacio primordial en la reconceptualización de la educación, reconsiderando el papel fundamental que las emociones juegan en ella.*

*No obstante, Daniel Goleman (1996), en su libro, *la Inteligencia Emocional* fue el que popularizó las ideas innovadoras de Peter Salovey y John Mayer (1990), haciéndole frente a un imposibilitado sistema educativo.*

*Peter Salovey y John Mayer (Dueñas, 2002), plantearon que la Inteligencia Emocional es la capacidad que tiene y desarrolla un individuo para controlar sus sentimientos y emociones, así como la de los demás, esto le permite orientar su acción y pensamiento.*

*Esta propuesta cuestionó los modelos educativos que señalaban que la educación resaltaba los aspectos intelectuales y académicos dejando los aspectos emocionales y sociales en el plano privado de los individuos (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).*

*A continuación, Salovey y Mayer en 1997 (Dueñas, 2002) replantearon su definición anterior y propusieron que la Inteligencia Emocional es la habilidad para percibir con fidelidad, valorar y expresar emociones, de igual manera el poder generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, posibilitando conocer, comprender y regular las emociones, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997, citados por Dueñas, 2002) y plantear su educación.*

*Esto fue el inicio de una gran batalla para combatir el modelo educativo imperante en donde las emociones fueron abolidas para controlar tiempo, mente, cuerpo y emociones en los estudiantes.*

*Las propuestas de Salovey y Mayer (1990), en conjunto con los aportes de Gardner (1995) y Goleman (1996) han determinado la existencia de la Inteligencia Emocional, y específicamente al unir la inteligencia interpersonal con la intrapersonal.*

*Las mismas que al ser comparadas con las demás inteligencias, van a permitir explicar el por qué las personas de bajo nivel de Coeficiente Intelectual (C.I.), que poseen un alto manejo de las emociones, son capaces de imponerse ante aquellas personas que, aunque tengan un C.I. alto, pero tiene un bajo nivel en el manejo de sus emociones (Goleman, 1996).*

### **3. COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES Y DE SU FUNCIONAMIENTO**

*Para comprender los sentimientos de los demás, es necesario comprender nuestros sentimientos, cuáles son nuestras necesidades, qué personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos crean ciertas emociones.*

*Empatizar es situarnos en el lugar del otro y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales.*

*En el caso que una persona nunca haya conocido el sentimiento de un amigo, le va a resultar difícil comprender por lo que está pasando su amigo.*

*El nivel de inteligencia emocional está relacionado con las experiencias emocionales por las que pasa una persona a lo largo de su vida.*

#### **3.1. ¿Por qué es importante educar la inteligencia emocional?**

*Porque conseguirán dominar las manifestaciones de sus emociones lo que les facilitará una mejor adaptación al entorno social y natural, permitiendo tener más posibilidades de adaptarse a las diferentes situaciones que se enfrentan y, obtener éxitos en sus proyectos que se propongan en su vida.*

*Desarrollar una plena destreza empática en los niños implica también enseñarles que no todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas, que la individualidad orienta nuestras vidas y que cada persona siente distintas necesidades como los miedos, deseos y odios.*

#### **3.2. ¿Qué competencias se deben evaluar para el control de las emociones?**

- El aprendizaje: que es la capacidad de asimilar nueva información y aplicarla eficazmente.*
- La autorresponsabilidad: que consiste en atribuir éxitos y fracasos laborales al comportamiento de uno mismo y no de otra persona.*
- La flexibilidad: es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas tolerando la incertidumbre y el cambio.*
- También el Manejo de conflictos: que consiste en manejar con éxitos situaciones conflictivas buscando las favorables.*
- La Planificación: que permite determinar metas y prioridades estipulando acción, lazos y recursos para alcanzarlos.*

– *La Proactividad: nos ayuda a tomar iniciativas ante situaciones críticas o difíciles y planificar a largo plazo.*

– *La Resistencia: es la virtud de mantener en control las propias capacidades emocionales.*

*Y por último el Trabajo en equipo: es la disposición para cooperar con otros y apoyar las decisiones de grupo anteponiendo los objetivos de la organización*

#### **4. LAS EMOCIONES Y SU PAPEL EN LA AUTOREGULACIÓN DE LA CONDUCTA Y EL APRENDIZAJE**

*Gross (2003 citado en OCDE 2010. P.99), define la regulación emocional como “los procesos mediante los cuales los individuos influyen sobre cuáles emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan”.*

*Como se observa en esta definición, la regulación emocional involucra enfrentar una situación, regular el estado de ánimo, reparar el estado de ánimo; es tener una comunicación con el yo interno, en base a los recursos intelectuales propios.*

*Según OCDE (2010, p.104) “la autorregulación es una destreza comportamental fundamental que los individuos la necesitan en sus diferentes situaciones sociales y en el área educativa, lo que permite que una persona sea responsable y exitosa”.*

*Así por ejemplo es posible que una estudiante tenga buena motivación por ir a la escuela, pero sus profesores o situaciones escolares, le quitan la motivación.*

*En este ejemplo, será necesario apelar a su autocontrol (anticipación regulatoria), para poder estar dentro del salón de clases. También significa que el profesor no está interesado en conocer cómo se siente el alumno.*

*Por otra parte, Bisquerra y Pérez (2007) en su artículo llamado “Las competencias emocionales”, indicaron que la “regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada”. (p.71)*

*Es la toma de conciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento, supone, entre otras, crear emociones positivas. Esta toma de conciencia entre emoción, cognición y comportamiento simboliza a los estados emocionales influyendo en el comportamiento y éstos en la emoción, y ambos pueden regularse por la cognición.*

*La regulación emocional tiene ver con los sentimientos y emociones propios de una persona y que deben ser controlados. Incluye aspectos como la regulación de la impulsividad (ira, violencia); tolerancia a la frustración para prevenir estados*

*emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y persistir en la consecución de los objetivos a pesar de las dificultades.*

*Así mismo, los autores nos hablan de las habilidades de afrontamiento que son habilidades para enfrentar emociones negativas utilizando estrategias de autorregulación lo que permitirá mejorar la intensidad y duración de los estados emocionales. Se utiliza el prefijo auto para indicar que la persona es quien va a crear sus estrategias de afrontamiento.*

*Por su parte Maturana y Varela (1973, citados en Mendoza 2013, p.64), mencionaron que la autorregulación es fundamental para llegar al estado normal del ser humano, en donde se experimenta sentimientos de tristeza, alegría, miedo, etc.*

*Goleman (2013, p.44), manifiesta que el cerebro regula las emociones ante una reacción ansiosa de determinada persona. Esta regulación del cerebro se da en los lóbulos prefrontales que se encuentran detrás de la frente.*

*Higgins, Grant y Shah (1999), plantearon tres momentos de la regulación: anticipación regulatoria, referencia regulatoria y enfoque regulatorio. La primera equivale a las experiencias previas que los estudiantes suelen tener, así ellos pueden anticipar qué es lo que van a hacer (estado de ánimo a experimentar) en dependencia de la situación donde se encuentran, esto implica que va a depender cómo el profesor trabaja.*

*Un ejemplo de anticipación regulatoria se da al realizar una evaluación, el maestro da las instrucciones para realizarla y el alumno empieza a considerar la posibilidad de éxito en su evaluación.*

*La referencia regulatoria, se refiere a asumir un punto de vista positivo o negativo ante una situación determinada. Un ejemplo sería cuando una alumna se motiva del hecho de que no haya clases un día.*

*El enfoque regulatorio, se distingue entre aspiraciones y realizaciones (promoción) vs. Responsabilidad y seguridad (prevención).*

*Desde la perspectiva sociocultural, la autorregulación se ha estudiado en edades muy tempranas y en relación con la madurez cognitiva.*

#### **4.1. ¿Cómo se ve la autorregulación en edades tempranas?**

*Se la ve como una necesidad de controlar los impulsos debido a que los niños tiene que luchar con interacciones estresantes en dos ámbitos dentro (hogar) y fuera (escuela) de su casa, recibiendo la prohibición de muchas cosas y que le van a enseñar entre otras cosas, las reglas de la vida social.*

*La cultura determina en gran medida la regulación de las emociones a partir de patrones de comportamiento social. De acuerdo con Vygotsky, citado en Bodrova et al. 2004):*

*aprender a ser tanto regulador como objeto de regulación es importante para el desarrollo de las funciones mentales superiores. Los niños aprenden primero a regular la conducta de otras personas antes de regular la suya. Como ejemplo se cita a los niños de tres y cuatro años que parecen estar encaprichados con las reglas y la mayoría de su tiempo pasan avisando al maestro cada vez que alguien no se comporta bien. (p.4)*

*En los niños pequeños al observar el uso de la regla para regular a los demás surge la idea de que la regla es abstracta y existe sin considerar a la persona que la hace cumplir.*

*El infante, al tener la regla, la puede utilizar en otras situaciones y de esta manera el niño empieza a interiorizarla.*

*El juego, por ejemplo, es un elemento importante en este proceso de socialización, regulación de la conducta y la interiorización de reglas sociales, las mismas que anteceden a las estrategias metacognitivas para la autorregulación emocional en el desarrollo de la personalidad del niño.*

*En síntesis, se dice que las emociones son parte del ser humano, es un estado psicológico que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica y una respuesta conductual (Hockenbury y Hockenbury, 2007). La respuesta conductual es la expresión real de la emoción. La capacidad de comprender con precisión estas expresiones está unida a lo que se llama inteligencia emocional.*

*Ella se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o la aprende a lo largo de su vida, se destacan la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el manejo de las emociones. Las normas culturales juegan un papel importante en la forma de expresar e interpretar las emociones.*

*Por otra parte, es importante que el docente logre hacer compatible los estilos de enseñanza y el estilo de aprendizaje tomando en cuenta las emociones de ambos, es probable que el rendimiento académico sea mayor lo que generará emociones positivas.*

*La educación emocional debe estar orientada a que los estudiantes aprendan a aceptar sus emociones y sentimientos y a partir de ello, aprendan a decidir que conducta es la más apropiada a ser manejada de acuerdo con las circunstancias (autorregulación), de manera que contribuya a una interacción social constructiva, capaz de elevar su calidad de vida.*

## ***CAPÍTULO 3***

### ***GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL***



*El presente capítulo aborda las generalidades de la educación emocional, un concepto que ha ganado creciente relevancia en las últimas décadas, tanto en el ámbito académico como en el profesional.*

*A medida que se reconoce la importancia de las emociones en el desarrollo integral de los individuos, la educación emocional se posiciona como un componente esencial en la formación de estudiantes capaces de afrontar los desafíos personales, sociales y académicos de manera efectiva.*

*En primer lugar, se ofrecerá una definición del término educación emocional, enmarcando su evolución como una propuesta psicopedagógica que integra las dimensiones afectivas y cognitivas del aprendizaje.*

*A partir de dicha definición, se explorarán principios fundamentales que rigen la educación emocional, tales como la autorregulación emocional, empatía y resiliencia, destacando su importancia en la configuración de un individuo emocionalmente equilibrado y socialmente competente.*

*Asimismo, se analizarán los objetivos que persigue la educación emocional, enfatizando su papel en la promoción del bienestar personal y social. Estos incluyen el desarrollo de habilidades para gestionar adecuadamente las emociones, mejorar las relaciones interpersonales y fomentar una mayor conciencia emocional en los estudiantes, lo que repercute directamente en su rendimiento académico y en la calidad del clima escolar.*

*A lo largo del capítulo, también se revisarán contenidos clave de la educación emocional, que abarcan desde el reconocimiento y comprensión de las emociones propias y ajenas, hasta la adquisición de habilidades para su regulación y expresión adecuada.*

*Estos contenidos se presentan como elementos significativos para garantizar un proceso de aprendizaje integral, en el que los estudiantes no solo adquieran conocimientos técnicos, sino también las competencias emocionales necesarias para un desarrollo personal equilibrado.*

*Por último, se discutirán las repercusiones de la educación emocional en el contexto educativo. Diversos estudios han demostrado que la integración de la educación emocional en el currículo no solo favorece un ambiente de aprendizaje más positivo, sino que también mejora el rendimiento académico, reduce el estrés y los conflictos interpersonales, y promueve una mayor motivación en los estudiantes.*

*En este sentido, la educación emocional no sólo beneficia a los estudiantes, sino también a los docentes y a la comunidad educativa en su conjunto, al fomentar un entorno de aprendizaje más armónico y colaborativo.*

*De esta manera, se invita al lector a reflexionar sobre su importancia en el contexto educativo contemporáneo y a considerar su implementación como una estrategia pedagógica de impacto a largo plazo.*

## **1. DEFINICIÓN, PRINCIPIOS, OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

*En el siglo XXI la educación se ha extendido en los países desarrollados hasta alcanzar a la totalidad de la población, se ha observado que se ha dedicado primordialmente a una instrucción netamente cognitiva olvidando el desarrollo de las inteligencias múltiples y especialmente de las competencias emocionales.*

*Algunos investigadores dedicados al estudio y reflexión de la educación de los niños, miran con preocupación que los educadores centran su enseñanza únicamente en el aprendizaje de las materias académicas sin considerar el desarrollo integral de los niños y jóvenes.*

*Desde la perspectiva de que la educación debe preparar para la vida, en los últimos años se ha creado un movimiento que promueve la importancia de desarrollar la educación emocional, con el ánimo de dar respuesta a algunas necesidades socioeducativas que no habían sido atendidas.*

*Se ha visto en los últimos años un panorama desalentador respecto a la sociedad en que se vive, así por ejemplo la covid 19, el desempleo, la crisis económica, aumento de la pobreza, y la corrupción política.*

*Este contexto desolador ha permitido que algunos estudios destaquen la importancia del aumento de los índices de estrés y por lo tanto el consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Ante esta perspectiva, urge que se defiendan el fortalecimiento de la estabilidad emocional de los niños y jóvenes, quienes están creciendo inmersos en este ambiente negativo.*

*Clouder (2011), manifiesta que las personas con más resiliencia tienen más posibilidad de enfrentarse a la adversidad de manera menos dañina para su salud psicológica. Sandoval & López (2017) señala que la educación emocional fomenta la resiliencia personal.*

*Cuando se habla de la educación emocional, se dice que esta favorece la prevención, porque permite el empoderamiento personal de las generaciones futuras. Pero esto*

*no es fácil, adquirir y utilizar las competencias emocionales es muy complejo. Gagné (1965) señaló que la consecución de habilidades y competencias emocionales necesita mucho más tiempo para lograr su dominio.*

*Para ello, es menester brindar múltiples oportunidades para ejercitar las competencias y utilizarlas en ámbitos diferentes. Esos ambientes son la escuela, la familia y situaciones de la vida.*

*En el ámbito educativo, el desarrollo de las competencias emocionales no se encuentra presente en los sistemas educativos de muchos países, precisa un trabajo con propósito, sistemático y efectivo para lo cual se debe planear actividades articuladas entre sí y con un objetivo en común.*

### **1.1. ¿Qué es educación emocional?**

*De acuerdo a Bisquerra (2009b), se entiende a la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo constituyendo ambos, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral capacitándola para la vida.*

*Concretamente implica el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como fin aumentar el bienestar personal y social.*

*La fundamentación teórica de la educación emocional tiene múltiples influencias, las más importantes son: Innovación educativa, concepto y emoción, neurociencia, inteligencias múltiples, inteligencia emocional educación para la salud entre otras.*

*El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las llamadas competencias emocionales que Rafael Bisquera distingue cinco: la Conciencia emocional, Regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de la vida y el bienestar (Bisquerra&Pérez-Escoda, 2007), es decir, formar personas emocionalmente inteligentes.*

### **1.2. ¿Cuáles son los principios que se destacan a partir de las aportaciones de Bisquerra?**

*– Se concibe a la persona como un todo que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. Desde esta perspectiva, la educación debe dirigir sus estrategias a la*

*educación de los sentimientos, con el fin de identificar los propios sentimientos, y de expresarlos en forma adecuada.*

*– La educación emocional se entiende como un proceso de desarrollo humano, incluye lo personal y lo social y provoca cambios en las áreas cognitiva, actitudinal y procedimental.*

*– La educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el currículo académico y en la formación permanente.*

*– La educación emocional requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que conforman el centro educativo (académico, docente y administrativa), exige la participación individual y la interacción social.*

*– La educación emocional debe estar sujeta a revisión y evaluación permanente permitiendo su adaptación a las necesidades de los alumnos y el momento presente.*

*Los contenidos de la educación emocional pueden y deben variar según el nivel educativo de los destinatarios. Lógicamente, según la edad y la formación previa, se profundizará más o menos en ciertos aspectos y competencias.*

*Sin embargo, pueden establecerse algunas áreas de contenidos comunes a todos los niveles, como «grandes temáticas» de la educación emocional:*

*– Conocer el marco conceptual de las emociones, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, trastornos emocionales, etc.), los tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. Y muchas más.*

*– Conocer la naturaleza de la inteligencia emocional con sus aplicaciones para la práctica, es decir, las relaciones entre la inteligencia emocional y las competencias emocionales (Bisquerra, 2000).*

## **2. CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

*Los contenidos de la educación emocional varían de acuerdo a su nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc. Estos hacen referencia a los siguientes temas.*

*Se debe iniciar conociendo qué son las emociones y cómo afectan al comportamiento y a la salud. Es importante también no dejar de ver las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación competencias de afrontamiento) de las emociones como la ira, el miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, alegría, humor, felicidad, etc.*

*De igual manera, es relevante considerar dentro de los contenidos, la naturaleza de la inteligencia emocional con múltiples aplicaciones para la práctica. Las Inteligencias Múltiples es otro aspecto que se contemplan dentro de los contenidos, así como el concepto de bienestar.*

*Es notable incorporar en los contenidos a las competencias emocionales consideradas como el contenido básico de la educación emocional. En el siguiente capítulo se revisarán las competencias ampliamente.*

*Los programas de educación emocional deben ser adaptados a los destinatarios de acuerdo a su experiencia, conocimientos previos y nivel de madurez. Una evaluación es lo indicado para determinar mejor los objetivos y contenidos a atender, para realizar la intervención.*

### **3. LOS CONTEXTOS DE APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

*Se ha mencionado que la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente, que se encuentra presente en el curriculum académico y en la formación a lo largo de la vida.*

*De acuerdo con Vivas (2003) y las aportaciones de autores estudiados como Goleman (1994, 1999), Bisquerra (2000), Antunes (2000), Ortiz (2000) se presentan a continuación distintos contextos de aplicación de la educación emocional:*

#### **3.1. El contexto familiar**

*Las habilidades comprometidas en el desarrollo de la inteligencia emocional inician en el hogar en un ambiente de interacción adecuado entre padres, hijos y hermanos. Los padres son los principales modelos de sus hijos, ellos enseñan cómo identificar y manejar las emociones de manera correcta o errónea.*

*Al respecto, Goleman (1996) manifiesta que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y que el impacto que ocasiona en los hijos es profundo debido a que el cerebro del niño alcanza su máxima plasticidad en los primeros años de vida.*

*Por otro lado, (Bach, 2001:9) asevera que en el entorno familiar el niño descubre por primera vez sus sentimientos, las reacciones de los demás frente a sus sentimientos y las posibles respuestas que se dan entre ambas partes.*

*Afirma la autora que los niños dejarán de sentir aquellas emociones que no sean aceptadas por sus padres, esto empobrecerá su registro emocional. Por lo tanto, es fundamental que los padres siempre estén conectados con las emociones de sus hijos lo que los ayudará a determinar sus competencias emocionales.*

### **3.2. El contexto comunitario**

*(Bisquerra, 2000) señala que en la sociedad que vivimos las relaciones interpersonales pueden ser una fuente de conflicto, en una sociedad de comunicación e información, esas relaciones interpersonales van a ser sustituidas por las tecnologías de la comunicación provocando aislamiento físico y emocional de la persona.*

*Es importante que el gobierno local se interese y se comprometa a realizar programas de desarrollo personal, promover la convivencia y la solidaridad.*

### **3.3. El contexto curricular**

*Tener un buen desarrollo de nuestras habilidades sociales y emocionales, se torna imprescindible, la escuela debe plantearse estrategias donde los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades y la sistematización de estos recursos, estrategias son lo que actualmente se denomina educación emocional.*

*Debido a las necesidades emocionales del ser humano se ha visto necesario implementar espacios y estrategias donde se hable y se maneje de manera concreta las habilidades emocionales de sus estudiantes.*

*(Meyer&Turner, 2002) señala que es importante que los profesores sepan manejar sus emociones porque son los principales referentes de sus estudiantes, el modelo a seguir para sus alumnos.*

*Es deber del educador crear un buen clima de aula donde el niño con o sin necesidades educativas se sienta seguro, que juegue y trabaje, en donde el juego consiste en observar, descubrir y aprender jugando. Un clima de libertad y respeto al ritmo de aprendizaje, el control, el afecto y la alegría, permitirá a los estudiantes con necesidades educativas aprender.*

*Las habilidades de la inteligencia emocional deben ser estimuladas desde el diseño curricular. No solo desde las primeras etapas del proceso educativo sino a todo lo largo del mismo. Actualmente el área laboral pone énfasis en la flexibilidad, trabajo*

*en equipo, la innovación y requieren un profesional con un nivel alto de competencias emocionales. Es así que se deben incorporar en los Proyectos Educativos el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes universitarios.*

*A modo de síntesis se puede afirmar que se debe dar un lugar relevante al desarrollo de la inteligencia emocional, así como a las capacidades cognitivas. De igual manera, se considera a la educación emocional entre los propósitos de los procesos de formación a todos los niveles.*

*Por otra parte, se recalca el papel fundamental que tiene el profesor en el desarrollo de la capacidad emocional de sus estudiantes, por lo que su propio desarrollo emocional, así como su preparación en el campo profesional es una responsabilidad del docente y del centro escolar.*

*La preparación del maestro ayudaría a las escuelas y gobiernos locales a desarrollar excelentes programas para educar a los niños y jóvenes en las competencias emocionales.*

*La educación emocional debe dar respuestas a la demanda social que requiere un ciudadano que sea capaz de vivir de manera armónica consigo mismo y con los demás, que alcance niveles elevados de bienestar y contribuya a la construcción de un mundo mejor.*

## ***CAPÍTULO 4***

# ***MODELO PENTAGONAL DE HABILIDADES O COMPETENCIAS EMOCIONALES***



*Las competencias humanas se han clasificado en diversas categorías, entre las que se destacan las competencias técnicas, profesionales y socio-emocionales.*

*Cada una de ellas juega un papel crucial en el desarrollo integral de las personas, contribuyendo a su desempeño en diferentes ámbitos, desde el profesional hasta el personal.*

*En particular, las competencias emocionales han adquirido una relevancia significativa en los últimos años, ya que permiten a los individuos gestionar sus emociones de manera efectiva y adaptativa en diversas situaciones.*

*Este capítulo se centra en el modelo pentagonal de habilidades o competencias emocionales, una propuesta teórica que organiza estas competencias en cinco dimensiones fundamentales, ofreciendo una estructura comprensible para su análisis y aplicación en el contexto educativo.*

*Dicho modelo busca proporcionar un marco claro que permita entender cómo las competencias emocionales pueden ser desarrolladas y aplicadas tanto en la vida cotidiana como en los entornos educativos, facilitando la formación integral de los estudiantes.*

*A lo largo del capítulo, se explorarán las características principales de cada una de las competencias que integran el modelo pentagonal, que incluyen, entre otras, la autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y las habilidades sociales (Bisquerra, 2009).*

*Cada una de estas dimensiones será abordada en profundidad, destacando su importancia en la formación de individuos capaces de interactuar de manera positiva con su entorno y de gestionar sus emociones de forma adecuada.*

*Además, se examinarán las aplicaciones de las competencias emocionales en el ámbito educativo, analizando cómo el desarrollo de estas habilidades puede influir en el proceso de enseñanza-aprendizaje.*

*La educación emocional, basada en el desarrollo de estas competencias, no solo contribuye a la mejora del rendimiento académico, sino que también promueve un clima escolar más positivo, reduciendo el estrés y los conflictos interpersonales entre los estudiantes.*

*En este sentido, el modelo pentagonal ofrece una guía de referencia; estructurada para que educadores y estudiantes a fin de poder identificar y fortalecer las competencias emocionales necesarias para un desarrollo emocional saludable.*

*El análisis de este modelo pentagonal permitirá una mayor comprensión del valor de las competencias emocionales en la educación y proporcionará un marco práctico para su implementación en el aula.*

*De esta manera, se fomentará una educación integral que no solo se enfoque en los aspectos cognitivos del aprendizaje, sino también en el desarrollo emocional y social de los estudiantes, preparando a los individuos para enfrentar con éxito los desafíos de la vida.*

### **1. COMPETENCIA: ¿A QUÉ SE REFIERE?**

*A lo largo del tiempo, ha aumentado el interés por conceptualizar el término "competencia". Este fenómeno responde a la diversidad de enfoques y definiciones que han emergido en la literatura académica, tal como lo señala Prieto (1997), quien distingue hasta seis significados diferentes para este concepto.*

*A pesar de esta variedad, la mayoría de los estudios se han centrado en las competencias profesionales, reflejando una tendencia hacia su aplicación en el ámbito laboral.*

*En la actualidad, el concepto de competencia ha evolucionado hacia una comprensión más integral, que no solo abarca habilidades técnicas, sino que también considera dimensiones emocionales, sociales y cognitivas.*

*Desde un enfoque pedagógico, resulta fundamental considerar la relación entre competencias y conocimiento práctico, lo que permite una educación que responda a las necesidades y demandas de la sociedad contemporánea (Fernández Enguita et al., 2007, 2013, 2014).*

*El desarrollo de competencias no debe limitarse a la formación académica, sino que debe integrarse en un proceso educativo que prepare a los individuos para afrontar los retos de la vida diaria.*

*En este sentido, se observa que, inicialmente, la formación basada en competencias estuvo asociada a la economía y a las presiones generadas por la sociedad industrial (Carabaña, 2011).*

*Esta tendencia originó que el enfoque educativo se centrara en las necesidades del sector profesional, promoviendo la adquisición de habilidades específicas que garantizaban la inserción laboral.*

*Sin embargo, a medida que el contexto social y económico ha cambiado, se ha hecho evidente la necesidad de ampliar este enfoque. La transferencia de aprendizajes desde la educación formal hacia diversas áreas, especialmente hacia*

el campo profesional, ha llevado a una reflexión sobre el valor de las competencias en la educación integral (Torrecilla, 2014).

Así, se reconoce que las competencias no sólo son relevantes en el ámbito profesional, sino que son esenciales para el desarrollo personal y social de los individuos.

A continuación, se presentarán algunas definiciones que abordan el concepto de competencia desde diferentes perspectivas, con el fin de enriquecer el entendimiento de su aplicación en el contexto de la educación emocional.

**Tabla 1: Selección de algunas definiciones de competencias**

Autor	Definición de competencia
Bunk, 1994	"Conjunto de conocimientos, destrezas y aptitudes necesarias para ejercer una profesión, resolver problemas profesionales de forma autónoma y flexible y ser capaz de colaborar con el entorno profesional y en la organización del trabajo"(p.9)
Levy-Leboyer, 1997	"Comportamientos observables en la realidad cotidiana del trabajo e igualmente, en situaciones test. Ponen en práctica, de forma integrada, aptitudes, rasgos de personalidad y conocimientos adquiridos"
Echeverría, 2005	"La competencia discrimina el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas. Es decir, saber movilizar conocimientos y cualidades, para hacer frente a los problemas derivados del ejercicio de la profesión" (p.17).
Bisquerra, 2003	"Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (p.21).
Perrenoud, 2004	"Competencia es la capacidad de movilizar varios recursos cognitivos para hacer frente a un tipo de situaciones." (p.11).
De Ketele (en Méndez Villegas, 2007)	"Un conjunto ordenado de capacidades (actividades) que se ejercen sobre los tipos de aprendizaje, y cuya integración permite resolver los problemas que se plantean dentro de una categoría de situaciones" (p.174).
Villa y Poblete, 2011	"Una competencia supone la integración de una serie de elementos (conocimientos, técnicas, actitudes, procedimientos, valores) que una persona pone en juego en una situación problemática concreta demostrando que es capaz de resolverla" (p.148).

Fuente: Elaboración propia (2023), con datos de autores citados.

*En la formación basada en competencias tiene aspecto fundamental la aplicabilidad y la transferencia de manera que va más allá que su aplicación en el campo laboral.*

*En el campo educativo, al realizar el proceso enseñanza aprendizaje basado en competencia, se está trabajando en tres dimensiones (Álvarez Morán, Pérez Collera y Suárez Álvarez, 2008):*

- Dimensión constructivista del aprendizaje: construcción del conocimiento a partir de que sabe y lo confronta con el nuevo aprendizaje.*
- Dimensión social: se aprende interactuando con los demás, en la relación interpersonal que se establece con los demás.*
- Dimensión interactiva: situaciones en la que el individuo utiliza sus conocimientos, habilidades, aptitudes para resolver problemas.*

*En este estilo, varios autores como Delors (1996), Martínez Clares y Echeverría (2009), Perrenoud (2012), Torrecilla (2014), Zabala y Arnau (2007), conocen que para dominar una competencia se ha de tomar en cuenta una serie de elementos fundamentales relacionados con:*

- Saber: conjunto de conocimientos teóricos y prácticos.*
- Saber hacer: conjunto de habilidades, destrezas y aptitudes que facilitan la aplicación de conocimientos a situaciones particulares.*
- Saber estar: relacionada con la interacción, la participación y adecuación al entorno en que se encuentra el individuo.*
- Saber ser: conjunto de actitudes, valores y normas.*

*En conclusión, se dice que la formación basada en competencias no se queda en el aprendizaje memorístico, sino alrededor de una serie de conocimientos, habilidades y actitudes que favorecen al desarrollo integral del individuo, incorporando espacios como el personal, interpersonal y social (Zabala y Arnau, 2007).*

## **2. LA COMPETENCIA EMOCIONAL**

### **2.1. Concepto y Características de la Competencia Emocional**

*Se entiende por competencia emocional al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003). Estas*

competencias son muy importantes en nuestra vida cotidiana pues nos permiten afrontar retos, solucionar problemas además de fortalecer relaciones con las demás personas

Algunos autores como (Salovey y Sluyter, 1997:11) señalan cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Otros indican por ejemplo y que se encuentra más cerca del concepto de inteligencia emocional: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía, habilidades sociales.

### 3. MODELO PENTAGONAL

Recogiendo las propuestas anteriores sobre educación emocional (Bisquerra R. , 2000), se estructura las competencias emocionales de la siguiente manera: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar. Se grafica mediante un pentágono.

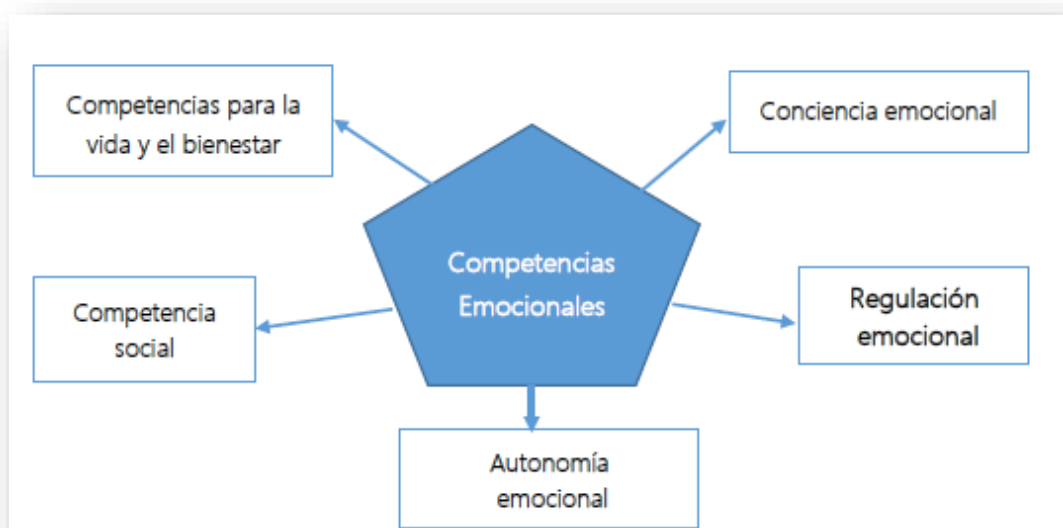


Figura 1. Competencias Emocionales. Fuente: Bisquerra (2000)

A continuación, se describe las competencias emocionales del pentágono:

#### 3.1. Conciencia Emocional

Es la capacidad de tomar conciencia de sus emociones y la de los demás, encierra la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado.

- *Toma de conciencia de las propias emociones: habilidad para percibir con claridad los sentimientos y emociones propios de un individuo, identificarlos y etiquetarlos.*
- *Dar nombre a las emociones: capacidad para el uso del vocabulario emocional y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.*
- *Comprensión de las emociones de los demás: habilidad para percibir con precisión las emociones de los demás y sus perspectivas y de involucrarse con empatía en sus vivencias emocionales. Implica el arte de utilizar la comunicación verbal y no verbal.*

### **3.2. Regulación Emocional**

*Es la capacidad de manejar las emociones de manera apropiada. Capacidad para autogenerar emociones positivas; tener buenas estrategias de afrontamiento. Es la toma de conciencia de la relación entre emoción, conocimiento y conducta, autogenerar emociones positivas, etc.*

- *Toma de conciencia de la interacción entre emoción, conocimiento y conducta: los estados emocionales influyen en la conducta y éstos en la emoción, ambos pueden ser disciplinados mediante el razonamiento, la conciencia.*
- *Expresión emocional: habilidad para expresar las emociones de manera adecuada. Es el arte para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta sea en uno mismo como en los demás (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007). • Habilidades de afrontamiento: capacidad para enfrentar las emociones negativas a través de la utilización de estrategias de autorregulación cuyo propósito es mejorar la intensidad y la duración de esos estados emocionales.*
- *Competencia para autogenerar emociones positivas: es la capacidad para experimentar de manera voluntaria y conscientes emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Habilidad para auto-gestionar su bienestar en busca de una mejor calidad de vida.*

### **3.3. Autonomía emocional**

*Es un conjunto de características y elementos que guardan relación con la autogestión personal como la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar de manera crítica las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos y la autoeficacia emocional.*

- *Autoestima: tener una imagen positiva de sí mismo; satisfecha de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, 2007)*
- *Automotivación: habilidad de automotivarse e involucrarse emocionalmente en varias actividades de la vida personal, social, profesional, tiempo libre, etc.*
- *Actitud positiva: habilidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentirse optimista al afrontar retos diarios, el fin de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.*
- *Responsabilidad: implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Toma de decisiones con responsabilidad; actitudes positivas y negativas ante la vida.*
- *Auto-eficacia emocional: el individuo se percibe a sí mismo como desea sentirse. En otras palabras, la auto-eficacia significa que el individuo acepta su experiencia emocional, sea esta excéntrica o convencional y esta aceptación está en consonancia con sus valores morales creando un balance emocional. • Análisis crítico de normas sociales: es la capacidad que tiene el sujeto de valorar críticamente los mensajes sociales, culturales y conducta social.*
- *Resiliencia: capacidad para enfrentar las situaciones desfavorables que la vida ofrece.*

### **3.4. Competencia Social**

*Se habla de competencia social a la capacidad que tiene un individuo de mantener buenas relaciones con otras personas. Requiere dominar las habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.*

- *Dominar las habilidades sociales básicas: saludar, despedirse, escuchar, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, mantener una actitud abierta al diálogo, etc.*
- *Respeto por los demás: aceptación y valoración de las diferencias individuales y grupales, así como los derechos de todas las personas.*
- *Practicar la comunicación receptiva: es la capacidad del individuo para recibir los mensajes con precisión sean estos verbales como no verbales.*
- *Practicar la comunicación expresiva: es la capacidad del individuo para conversar, expresar sus sentimientos y pensamientos con claridad, sea verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.*

- *Compartir emociones: estar conscientes de que en las relaciones debe haber sinceridad expresiva, así como reciprocidad.*
- *Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para mantener actitudes amables y de respeto hacia los demás.*
- *Asertividad: capacidad para mantener una conducta equilibrada entre la agresividad y la pasividad. Habilidad para defender y mantener sus ideas, opiniones, derechos y sentimientos; saber decir “no” y mantenerlo, hacer frente a la presión de grupo, evitar situaciones donde uno puede ser coaccionado; no tomar decisiones hasta que se encuentre adecuadamente preparado. • Prevención y solución de conflictos: es la capacidad para identificar y afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales. Abarca la capacidad para identificar situaciones que requieran decisión preventiva y luego evaluar riesgos. La capacidad de negociación es un elemento importante para una resolución pacífica considerando los sentimientos de los demás.*
- *Capacidad de gestionar situaciones emocionales: es la capacidad o habilidad para reducir situaciones emocionales que requieran regulación.*

### **3.5. Habilidades para la vida y el bienestar**

*Es la capacidad para presentar conductas apropiadas y responsables de manera que afronte satisfactoriamente los desafíos de la vida, estos pueden ser profesionales, sociales o privados. Permite organizar la vida de forma sana y equilibrada.*

- *Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos adaptativos positivos y realistas.*
- *Toma de decisiones: en los diferentes ámbitos sean familiares, profesionales, personales, sociales y del tiempo libre.*
- *Buscar ayuda y recursos: identificar la necesidad de apoyo y acceder a los recursos apropiados.*
- *Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida: reconocimiento de los deberes y derechos, desarrollo de sentimiento de pertenencia, solidaridad y compromiso, respeto por los valores cívicos, multiculturales y la diversidad, etc.*
- *Bienestar subjetivo: contribuir al bienestar de la comunidad en el que se desenvuelve.*

– *Fluir: habilidad para crear experiencias óptimas en la vida tanto personal, profesional y social.*

### **3.6. ¿Para qué desarrollar las competencias emocionales?**

- *Para mejorar tus funciones profesionales.*
- *Para mejorar la adaptación al contexto social.*
- *Para promover el bienestar personal y social.*
- *Para mejorar los procesos de aprendizaje.*
- *Para favorecer la solución de problemas.*
- *Para mejorar las relaciones interpersonales.*

## **4. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN**

*Según Goleman (2001):*

*las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, aquellas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas. Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con claridad. (p. 13-14).*

*Esta afirmación resalta la importancia de las competencias emocionales en la vida cotidiana y, especialmente, en el contexto educativo.*

*Las competencias emocionales se refieren a la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como la capacidad de reconocer y empatizar con las emociones de los demás.*

*En el ámbito educativo, estas competencias son fundamentales no solo para el desarrollo personal de los estudiantes, sino también para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.*

*Un estudiante que posee habilidades emocionales adecuadas es más propenso a tener relaciones interpersonales saludables, a colaborar con sus compañeros y a enfrentar de manera efectiva los desafíos académicos y personales.*

*Incorporar el desarrollo de competencias emocionales en el currículo escolar implica un cambio de paradigma en la enseñanza tradicional.*

*Este enfoque no se limita a la transmisión de conocimientos académicos, sino que busca formar individuos integrales que sean capaces de manejar sus emociones de manera efectiva y de interactuar de forma constructiva con los demás.*

*La educación emocional, por lo tanto, se convierte en un componente esencial de la formación integral, contribuyendo al bienestar personal y social de los estudiantes.*

*La implementación de programas que promuevan las competencias emocionales puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes.*

*Al aprender a gestionar sus emociones, los alumnos pueden reducir el estrés y la ansiedad, lo que les permite concentrarse mejor en sus estudios y mejorar su rendimiento escolar.*

*Además, el desarrollo de habilidades como la empatía, la asertividad y la autorregulación puede fomentar un clima escolar más positivo, reduciendo conflictos y mejorando las relaciones entre estudiantes y docentes.*

*En esta última parte del capítulo se hará referencia de los beneficios de la educación emocional en el contexto educativo.*

*Es necesaria la formación en competencias emocionales tanto para el alumno como para el docente, convirtiéndose en una estrategia de desarrollo y prevención (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).*

*Desde el punto de vista de los estudiantes, los autores (Petrides, Frederickson y Furnham, 2004), revelaron cómo influye la competencia emocional en la prevención de comportamientos disruptivos en el aula.*

*Otros autores como (Brackett, Mayer y Warner, 2004) mostraron que existe una relación inversa entre la inteligencia emocional y el maltrato entre los estudiantes, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud como el tabaco, el alcohol o las drogas.*

*A su vez, (Schutte et al., 2001) observaron que las competencias emocionales benefician las relaciones interpersonales en los estudiantes, siendo más hábiles en la comunicación, esto se debe a que perciben mejor sus emociones y las de los demás.*

*De lo anteriormente expuesto se entiende que suscitar competencias emocionales como la regulación emocional va a incidir en la prevención de conductas disruptivas lo que favorecerá los conflictos y consecuentemente va a mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del centro educativo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).*

*Por otra parte, hay estudios que muestran las relaciones entre inteligencia emocional y rendimiento académico, se destaca la tesis de (Gil-Olarte, Mestre y Nuñez, 2005) quienes encontraron relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico.*

#### **4.1. ¿Qué competencias se deben evaluar para el control de las Emociones?**

*Estas competencias se deben evaluar para el control de las Emociones.*

- El aprendizaje: que es la capacidad de asimilar nueva información y aplicarla eficazmente.*
- La autorresponsabilidad: que consiste en atribuir éxitos y fracasos laborales al comportamiento de uno mismo y no de otra persona.*
- La flexibilidad: es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas tolerando la incertidumbre y el cambio.*
- Manejo de conflictos: consiste en manejar con éxito situaciones conflictivas buscando las favorables.*
- Planificación: permite determinar metas y prioridades estipulando acción, lazos y recursos para alcanzarlos.*
- Proactividad: nos ayuda a tomar iniciativas ante situaciones críticas o difíciles y planificar a largo plazo.*
- Resistencia: es la virtud de mantener en control las propias capacidades emocionales.*
- Trabajo en equipo: es la disposición para cooperar con otros y apoyar las decisiones de grupo anteponiendo los objetivos de la organización.*
- Por otro lado, se menciona que existen algunos instrumentos para evaluar las emociones entre ellas tenemos:*
  - Autoimagen: consiste en expresar lo que siente, lo que piensa y qué acciones se toman. Solamente la persona en sí misma puede tomar conciencia de lo que siente.*

- *Cuestionarios: es la técnica más utilizada para medir las emociones en un entorno natural. Dentro de este instrumento, se encuentran los test e inventarios.*
- *Entrevistas: permiten detectar emociones que pueden pasar desapercibidas en los cuestionarios, es por esto que las entrevistas sirven de sondeo para la construcción de un cuestionario. Deben llevarse a cabo en un entorno tranquilo que permita a la persona entrevistada sentirse cómoda.*
- *El diario: consiste en escribir sus emociones de forma confidencial. Generalmente, el diario no se escribe para que sea leído por otras personas, sino que se escribe como técnica de reflexión personal y toma de conciencia de uno mismo.*
- *Evaluación observacional: va más allá del autoinforme, la que generalmente se utiliza son los procedimientos de role-playing.*

*Resumiendo, en el presente capítulo se ha iniciado explicando el concepto de lo que es competencia. Se ha dicho que la mayoría de los estudios aparecen centrados en las competencias profesionales, pero este concepto de competencia ha evolucionado adquiriendo una visión más integral.*

*Se hace un acercamiento al concepto de competencias emocionales y al modelo pentagonal de Bisquerra.*

*Presentado el modelo pentagonal de competencia emocional de manera amplia, entramos en el análisis de las investigaciones acerca de los beneficios de la educación emocional en el contexto educativo, se plantea una serie de beneficios que da pautas para comprender el sentido y la necesidad de diseñar, implementar y evaluar programas de educación emocional.*

*Además, se ofrecen instrumentos que recogen de forma sencilla, fiable y válida la observación de las competencias emocionales de niños, jóvenes y adultos.*

***CAPÍTULO 5***

***TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL***



*En el presente capítulo se abordará técnicas de autocontrol para niños y los beneficios que aportan cuando se practica con regularidad. Se revisará además la importancia de estas técnicas y juegos más apropiados para el desarrollo en el aula de educación infantil.*

*En capítulos anteriores se había hablado acerca de las competencias emocionales, éstas permiten mantener buenas relaciones con otras personas lo que involucra dominar las habilidades sociales, la capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.*

*Se conoce que el ser humano sale al nacer de un medio donde hay silencio, luego se enfrenta a un mundo que le ofrece ruido, frío, calor, hambre, sed y muchas molestias que son propias del diario vivir, es entonces cuando el organismo del individuo crea mecanismos adaptativos para lograr la subsistencia.*

*Así, el ser humano vive y crece en un mundo muy complejo que va influenciándolo, llenándolo de gratificaciones e ingratitudes.*

*De esta manera, el individuo se va convirtiendo en persona de costumbres, hábitos y patrones de conducta, es así como su pensamiento, lenguaje, emociones y sentimientos refleja lo que aprende, lo que cree y lo que siente.*

*Las preocupaciones de la vida cada vez más envuelven y movilizan a las personas. Cuando esas tensiones permanecen en el tiempo y rompe el equilibrio adaptativo, provocan un desequilibrio emocional, entonces, se puede decir que se está frente a un estrés.*

*El estrés es una tensión continua que crea un estado de desequilibrio, el individuo al utilizar sus mecanismos de reserva no puede regresar al estado normal por los mecanismos naturales.*

*Se diferencia de la tensión en que deja huellas en el organismo acarreado enfermedades y alteraciones emocionales. Es decir, no hay alteraciones morfológicas, pero sí se afecta el funcionamiento.*

*Por efectos del estrés, cualquier órgano puede verse involucrado, aunque tiene carácter individualizado, cada persona canaliza su tensión a través del sistema funcional más débil.*

*De esta forma aparecen enfermedades cardiovasculares, del sistema inmunológico, del sistema endocrino, etc. Esto es posible por la unidad entre los factores biológicos, psicológicos y sociales.*

*Revisado desde el área de la salud, a partir de ahora se reflexionará desde el área de la educación. Se inicia mencionando a Platón quien declara que todo*

*aprendizaje tiene una base, es por esto que se medita acerca de las emociones y se dice que son un recurso histórico, que, gracias a la plasticidad del cerebro, se ha convertido en una herramienta básica de sobrevivencia y de adaptación, por lo que le ha permitido una mejor calidad de vida.*

*En relación a las emociones Goleman (2013, p. 104) menciona que “cuando se observa que la capacidad cognitiva está detenida, es debido a que las emociones obstruyen la concentración”, es decir, que los estados emocionales asociados por el estrés, van a afectar el aprendizaje o las llamadas funciones cognitivas.*

*Por otro lado, (Rivas, 2008) manifiesta que en el aprendizaje lo determinante es el área interna del estudiante, todo lo demás, sean estos los medios utilizados, profesores, facilitarán dicho aprendizaje desde el exterior, quienes crearán las condiciones necesarias para que el aprendiz procese de manera apropiada los estímulos externos (información) incidiendo en sus órganos sensoriales.*

*De lo anteriormente indicado, se observa que es fundamental en el aprendizaje el conocimiento que tenga el alumno de sí mismo (autoconcepto) y su autoestima.*

*En el mismo orden, Gagné (1987) expresa que la genética es determinante en el desarrollo de las personas pero que es el entorno donde se desenvuelve el que determina el aprendizaje y que son cinco las condiciones: Habilidades intelectuales, información verbal, estrategias cognitivas, habilidades motoras y las actitudes.*

*Así mismo, y revisando los componentes psicológicos del aprendizaje Hernández (2012) recalca: la atención, la percepción, la memoria y la motivación, teniendo como principal la atención, es la que permite organizar y discriminar la información recibida a través de los órganos sensoriales. La mayor parte de las emociones negativas se captan por la atención.*

*El primer contacto con el estímulo exterior se lo hace con la percepción, son los sentidos los que los interpreta; en cuanto a la memoria, es un proceso cognitivo que permite recordar las experiencias pasadas y van creando anclajes para adquirir otros aprendizajes.*

*Finalmente tenemos la motivación que es el impulso interno o externo, que nos influye para la realización de una conducta.*

*Es importante destacar que para que exista aprendizaje significativo es necesario que existan capacidades físicas y mentales obligatorias, que las condiciones de salud y nutrición sean buenas.*

*Igualmente es esencial los procesos de mediación para el aprendizaje; el concepto de mediación fue propuesto inicialmente por Vygotsky (1934) que señala que un estudiante puede llegar a tener aprendizajes duraderos, con la ayuda de un adulto*

*y la activación de las zonas de desarrollo potencial. Este concepto de mediación fue tomado posteriormente por Feuerstein (1980) cuando habla de su teoría de la Modificabilidad Cognitiva Estructural, que consiste en fortalecer el desarrollo de los procesos y estrategias del pensamiento que no solo se encuentran en las acciones escolares sino también en situaciones de la vida sean estas de tipo social o familiar.*

## **1. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE REGULACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL**

*La mayoría de las emociones se consideran negativas, debido a que causan perjuicio a la salud mental, a la salud física y espiritual del individuo. Así la ira, la irritación, el odio y el resentimiento son emociones negativas que la experimentamos cuando estamos molestos con alguien o por alguna situación que se presente, pero estas emociones son muy dañinas para el individuo porque debido a ellas realizamos actos que luego nos arrepentimos y que casi nunca podemos reparar.*

*Cada uno de estos estados tiene un papel fundamental en la realidad del individuo, porque al dejarnos llevar por estas emociones negativas, caemos en injusticias, agresiones, y otros antivalores.*

*En otras ocasiones, y a pesar de que en el pensamiento quisiera hacerse daño a los demás, al pasar unos momentos se reflexiona y se actúa de acuerdo a los principios éticos y valores inculcados, es decir, solo se queda en el subconsciente y no se lo lleva al plano real.*

*Cuando esto ocurre, se puede decir que se tiene dominio de sí mismo, es decir se tiene autocontrol, que se define como la facultad de frenar los impulsos y pensar antes de actuar.*

*Para controlar las emociones existen múltiples técnicas, aquí se menciona algunas que son eficaces para minimizar o incluso detener las reacciones emocionales intensas:*

*– Identifica emociones: es necesario que identifiques, entiendas y definas tus emociones, esto te ayudará a poder gestionar la intensidad de estas. Tiene que ver con el conocimiento de sí mismo. La persona que se conoce bien, es capaz de controlar sus emociones, motivarse a sí mismo y recurrir a la empatía para lograr comprender, entender y tolerar las actuaciones de los demás, aunque no esté de acuerdo con ellas.*

*– Analiza y reconoce tus emociones: encuentra el motivo de tus emociones, a largo plazo no es luchar contra ellas sino reconocerlas y saber por qué te ocurren. Sé honesto contigo mismo sobre el por qué estás triste, enojado o nervioso. Conocer la verdadera razón de tus emociones te ayudará a tratar la causa.*

– *Se debe aprender a conocerse y entenderse para conocer y entender a los demás. Cuando se logra el autoconocimiento, se es capaz de lograr el autocontrol de las emociones debido a que se tiene conciencia de todo aquello que afecta a la persona y lo que lo pone de buen humor.*

– *Detectar señales: que te indican que vas en camino de no poder dominar tus emociones y que vas hacia un estado emocional desagradable o negativo.*

– *Distracción: las distracciones son recomendables, por ejemplo, escuchar música, salir, respirar profundo.*

– *Centra tu atención: fija tu atención en pensamientos neutrales así evitarás que la emoción llegue con demasiada intensidad.*

– *Piensa en el futuro más inmediato. Las acciones tienen consecuencias. Si estás enojado, pregúntate: ¿en una semana seguiré sintiendo esto?*

– *Medita habitualmente. La meditación previene pensamientos negativos y reduce la ansiedad. Junto con la meditación se puede practicar la relajación muscular que es útil ante la ansiedad, el insomnio, la depresión, los miedos y las fobias moderadas. ¿Cómo se realiza? De la siguiente manera:*

- *Sentado y con la cabeza apoyada en algún lugar se tensiona y se relaja los músculos del cuerpo en cuatro zonas: Manos, antebrazos y bíceps y el puño, se va apretando y relajando, se nota la tensión en el antebrazo y los hombros para posteriormente se los relaja, se repite el mismo proceso con el otro brazo.*
- *La respiración de manera correcta es de gran utilidad para reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular.*

– *Escribe un diario de tus emociones. Reduce pensamientos negativos, es útil para identificar emociones y su origen. Las emociones no se anulan ni se niegan, tampoco se deben reprimir, se manejan de manera que podamos utilizarlas a nuestro favor, esto permite disfrutar y poner límites.*

*Al hablar de las personas con necesidades educativas asociadas o no a la discapacidad suelen presentar problemas emocionales como sentimiento de fracaso ante sí mismo por la dificultad de realizar la tarea, lo que le provoca estar pasivo, solitario, hipersensible, inseguro, triste, etc.*

*Por tanto, la respuesta que debe dar el educador es de revisar cómo hacer para que este estudiante se sienta feliz en el medio escolar y no sufra experiencias negativas. La autoimagen, la autoestima, el respeto al ritmo personal del niño es lo que debe tener en cuenta el docente.*

*Existen algunas técnicas que el docente puede utilizar y que ayudará al autocontrol emocional de los niños, a gestionar sus emociones debido a su inmadurez, falta de experiencia y al escaso lenguaje.*

*Las técnicas descritas, se podrán adecuar a la edad evolutiva y cronológica de los niños, así como a sus características y necesidades. A continuación, se las detallará:*

#### **a. Pastel de la calma**

*Consiste en dibujar un círculo en un papel (será el pastel), se la divide en varios trozos. Dentro de cada trozo se escribirá un mecanismo para calmarse cuando el niño está muy nervioso.*

*Ejemplos de mecanismo son: respirar profundamente, contar hasta diez, imaginar algo que le agrade.*

#### **b. El globo**

*Se trata de imaginarse, que se enoja, se pone nervioso o se irrita, que se es un globo que se va hinchando poco a poco. Una vez hinchado, se imagina que vuela alto y se relaja. Se puede utilizar un globo de verdad.*

#### **c. El volcán**

*Es una técnica muy buena para explicar en qué consiste la “rabia”. Se explica al niño que es un volcán; cuando se está tranquilo, la lava permanece dentro de cada niño.*

*En cambio, cuando se enfada, se erupciona y sale toda la lava del interior de cada niño.*

#### **d. El semáforo**

*Se trata de enseñarle al niño a calmarse cuando se está ante situaciones que causen ira o frustración. A través de ella se establece un paralelismo con el funcionamiento del semáforo. ¿Cómo se hace?:*

- El niño dibuja un semáforo, a lado coloca las instrucciones que se aplica cuando se está enojado o nervioso.*
- Así tenemos el color rojo, se detiene, con el amarillo el niño piensa que está pasando por dentro y busca alternativas de actuación, y el verde, se tranquiliza y actúa de manera racional.*

#### **e. Bola antiestrés**

*Consiste en presionar en los momentos de nerviosismo, enfado, frustración o ira.*

#### **f. Espacio de calma**

*Buscar en casa un espacio en donde podrá relajarse y entrar en un estado de calma. El lugar debe ser escogido por el niño, a ese espacio se puede agregar música relajante, colocar objetos que le gusten al niño, colocar cuadros que inspiren calma, productos aromáticos, etc.*

#### **g. Caja de arena**

*Consiste en la creación de una caja llena de arena, cuando esté nervioso hundir los dedos de la mano en ella a fin de relajarse y de conectar con el sentido del tacto.*

#### **h. Escuchar música**

*Cuando escuchamos y las pronunciamos, el cerebro es capaz de tranquilizarse.*

#### **i. Soplar burbujas**

*Esta técnica utiliza el control de la respiración para obtener la relajación en el cuerpo y consiste en hacer burbujas.*

## **2. CONSIDERACIONES FINALES**

*El objetivo del presente capítulo ha sido analizar la importancia del autocontrol emocional en las relaciones interpersonales, reconociendo que la vivencia de ciertas emociones repercute significativamente en la salud mental y en la calidad de las interacciones que se establecen con los demás.*

*En el contexto educativo, el aprendizaje se basa en componentes psicológicos fundamentales, como la atención, que permite la captación de una amplia gama de emociones, incluidas aquellas de carácter negativo.*

*Por ello, resulta imprescindible fomentar la autorregulación emocional, ya que esta habilidad permite gestionar adecuadamente las reacciones emocionales ante diversas circunstancias de la vida cotidiana.*

*Además, este capítulo ha presentado una serie de estrategias y técnicas de regulación y control emocional que son esenciales para manejar las emociones negativas. Estas herramientas no solo ayudan a evitar comportamientos injustos, agresivos o característicos de otros antivalores, sino que también contribuyen al*

*desarrollo de un entorno más armonioso y colaborativo en las relaciones interpersonales.*

*Es importante destacar que los estudiantes con necesidades educativas, tanto asociadas como no a la discapacidad, a menudo enfrentan dificultades emocionales que pueden manifestarse en comportamientos de pasividad, soledad, inseguridad o tristeza.*

*Las técnicas de autocontrol emocional resultan pertinentes para mediar en su proceso de aprendizaje y, por lo tanto, deben ser consideradas por los docentes al momento de implementar estrategias educativas.*

*Un enfoque en el autocontrol emocional no sólo beneficiará a estos estudiantes, sino que también creará un ambiente de aula inclusivo, donde todos los alumnos se sientan apoyados y motivados para participar activamente en su propio proceso de aprendizaje.*

*Efectivamente, el desarrollo del autocontrol emocional es un aspecto fundamental de la educación emocional, que no sólo enriquece la vida personal de los estudiantes, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y promueve un ambiente educativo más positivo.*

*La formación en habilidades de autocontrol emocional debe ser una prioridad en los programas educativos, ya que prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y empatía.*

*Además, es fundamental que los educadores reciban capacitación específica en técnicas de autocontrol emocional y en la manera de implementarlas en el aula. Esto no sólo enriquecerá su práctica docente, sino que también les permitirá actuar como modelos a seguir en la regulación emocional.*

*Al observar a sus docentes manejar adecuadamente sus propias emociones, los estudiantes aprenderán a hacer lo mismo, desarrollando así competencias emocionales que serán valiosas a lo largo de sus vidas.*

*Por otro lado, la integración de la educación emocional en el currículo escolar debe ser un esfuerzo colaborativo que involucre a toda la comunidad educativa, incluidos padres y otros agentes sociales.*

*La promoción de un ambiente escolar que valore y respete las emociones puede resultar en un entorno de aprendizaje más seguro y efectivo, donde cada individuo se sienta valorado y comprendido.*

*De esta manera, la educación emocional se convierte en un puente que conecta a todos los miembros de la comunidad, fomentando una cultura de apoyo y comprensión mutua.*

*Finalmente, la investigación futura en el ámbito de la educación emocional debería centrarse en el desarrollo de programas específicos que aborden las diversas necesidades de los estudiantes.*

*Esto incluye el estudio de cómo diferentes contextos culturales y socioeconómicos pueden influir en la expresión y regulación de las emociones. Asimismo, es esencial evaluar la efectividad de las intervenciones basadas en el autocontrol emocional en distintos niveles educativos y en poblaciones diversas.*

*Ciertamente, el autocontrol emocional no es sólo una habilidad deseable; es una competencia esencial para el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.*

*La atención a este aspecto de la educación emocional puede marcar la diferencia en la vida de los estudiantes, preparándolos no sólo para enfrentar los desafíos académicos, sino también para construir relaciones interpersonales sanas y satisfactorias en su vida personal y profesional.*

*Por tanto, resulta vital que se continúe investigando y desarrollando estrategias efectivas en la enseñanza del autocontrol emocional, contribuyendo así a la formación de individuos más resilientes, empáticos y competentes en el manejo de sus emociones y las de los demás.*

## ***REFERENCIAS***

---

- Bach, E. (2001). *Educación emocional. Los padres, los primeros. Temáticos de la escuela española, I (1)*, 10-11. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales, Educación XXI, Departamento MIDE, facultad de pedagogía, Universidad de Barcelona.*
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales. Educación XXI, 10*, 61-82.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2009). *El saber hacer emocional, destreza ineludible. Cuadernos de Pedagogía, 389*, 54-56.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar. Barcelona: CISSPRAXIS*
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis*
- Brackett, M., Mayer, J., y Warner, R. (2004). *Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. Personality and Individual Differences, 36*, 1387-1402. doi:10.1016/S0191-8869(03)00236-8
- Carabaña, J. (2011). *Competencias y universidad, o un desajuste por mutua ignorancia. Bordon, 1(63)*, 15-31. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/28899>
- Clouder, C. (2011). *Una nueva mirada. En Fundación Botín, Educación emocional y social. Análisis internacional, 2011. (pp. 1-278) Santander: Fundación Botín.*
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid: UNESCO-Santillana.*
- Extremera, N. y Fernández- Berrocal, P. (2004). *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana De Educación, 33(8)*, 1-9. Recuperado de [https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4980/iegef\\_ernandez5.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegef_ernandez5.pdf) (05 enero 2013).
- Gagné, R. (1965). *The conditions of learning. New York: Holt, Rinehart, and Winston.*
- García, E. (2005). *Teoría de la mente y Desarrollo de las Inteligencias. Universidad Complutense de Madrid.*
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Nueva York: Basic Books.*

- Gardner, H. (1993a). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *The Disciplined Mind: What All Students Should Understand*. Nueva York: Simon y Schuster.
- Gil-Olarte, P., Guil, R., Mestre, J. M., y Núñez, I. (2005). *La inteligencia emocional como variable predictora del rendimiento académico*. En J. Romay, y R. García (Eds.), *Psicología social y problemas sociales. Psicología ambiental, comunitaria y educación* (pp. 351-357). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara (Ed.). Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional, por qué es más importante que el Cociente intelectual*. México: Ediciones B, S.A.
- Higgins, E.T., Grant, H. & Shah, J. (1999). *Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences*. En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation
- Meyer, D.K y Turner, J.C. (2002). *Discovering emotion in classroom motivation research* *Educational Psychologist* 37 (2), 107-114
- Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje humano*. (4ª. ed.). España. Pearson Educación.
- Prieto, J. (1997). *Prólogo*. En C. Levy-Levyoy (Ed), *Gestión de las Competencias, cómo analizarlas, cómo evaluarlas y cómo desarrollarlas* (pp. 7-24). Barcelona: Ediciones Gestión 2000
- Rivas, N. (2008), *Aprendizaje, procesos y resultado, en Procesos cognitivos y aprendizajes significativos. La suma de todos*. Comunidad de Madrid. pp. 21-34. Roca, J. (2006), *Automotivación*, España: Ed. Paidotribo.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Valero, J (2007). *Las Inteligencias Múltiples, Evaluación y Análisis Comparativo entre Educación Infantil y Educación Primaria*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.

