

## Habilidades emocionales para el aprendizaje significativo

**Anel Sosa Ochoa**

Colegio de Bachilleres de Querétaro

[anelsoa@yahoo.com.mx](mailto:anelsoa@yahoo.com.mx)

### Resumen

Cualquier estrategia de aprendizaje será valiosa si motiva el análisis de los estudiantes sobre el tipo de operaciones mentales que realizan en distintos momentos del proceso. Lo más importante es que se den cuenta de cómo y bajo qué circunstancias aprenden algo, de ahí la conveniencia de que los maestros utilicemos el lenguaje para verbalizar los procesos que conforman los esquemas de pensamiento.

La perspectiva de Ausubel en el sentido de darle más importancia a la atención y motivación de los estudiantes, nos lleva a trabajar más el aspecto de la Inteligencia Emocional para ayudarlos a modular su emocionalidad, invitándolos constantemente a que den sus opiniones y construyan sus juicios e hipótesis, considerando que la escuela es un espacio en donde el estudiante aprenderá y se verá influenciado en todos los factores que conforman su personalidad.

Los docentes como individuos socioemocionales deberán tratar de acrecentar la autoestima, autoconfianza con climas emocionalmente positivos, fomentando el respeto mutuo priorizando el nosotros sobre el yo.

La finalidad de este trabajo es el desarrollo de la inteligencia emocional con los estudiantes mediante diferentes acciones.

Debemos hacer propias las exigencias de la institución, la sociedad y del país a la meditación, la indagación, al desarrollo de estrategias que me permitan transformar, enriquecer e innovar el aprendizaje con la finalidad de lograr un cambio más efectivo y duradero.

**Palabras clave:** motivación, personalidad, inteligencia emocional.

---

## Introducción

Se puede decir que cualquier estrategia docente será valiosa si motiva el análisis de los alumnos sobre el tipo de operaciones mentales que realizan en distintos momentos de las clases. Lo más importante es que los estudiantes se den cuenta de cómo y bajo qué circunstancias aprenden algo y por eso es conveniente que los maestros utilicemos el lenguaje para verbalizar los procesos que conforman los esquemas de pensamiento. “Todas las estrategias de enseñanza son utilizadas de manera intencional y flexible por el profesor y éste las puede utilizar antes para activar la enseñanza, durante el proceso para favorecer la atención y después para reforzar el aprendizaje de la información nueva”.<sup>3</sup>

## Marco teórico

El enfoque por competencia propuesta en la Reforma integral del Bachillerato, se basa en el **Modelo Constructivista**, este se centra en la persona, en sus experiencias previas de las que realiza nuevas construcciones mentales, las cuales se producen:

- a. Cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento (**Piaget**)
- b. Cuando esto lo realiza en interacción con otros (**Vigotsky**)
- c. Cuando es significativo para el sujeto (**Ausubel**)".<sup>1</sup>

Es importante señalar que "el **aprendizaje significativo** depende de la conjunción de varios factores como por ejemplo, el interés del alumno, la mediación del maestro, el tipo de contenido, la atención al nivel de desarrollo, el grado de participación escolar permitido y el tipo de interacción que se genera en el aula."<sup>2</sup>

Todo ello contribuye a generar mecanismos de motivación y comprensión o bien apatía y confusión. Podemos decir que el maestro media el encuentro de sus alumnos con el conocimiento de manera que pueda orientar y guiar las actividades constructivistas de sus alumnos.<sup>3</sup>

## Justificación

En cuanto al interés del alumno y bajo la perspectiva de Ausubel “se sabe que el rendimiento académico atiende a factores como la **atención y motivación** como una condición indispensable para que el aprendizaje no sea sólo memorístico sino que favorezca el proceso de asimilación, por lo que las variables actitudinales cobran gran importancia en el aprendizaje.”

4

Por eso, cuando el maestro motiva, invita constantemente a los alumnos a que den sus opiniones y construyan poco a poco juicios e hipótesis; aunque estén equivocados, estará dirigiendo su labor docente no solamente hacia el mejoramiento del proceso analítico, sino hacia un contexto de aprendizaje colectivo en el que los alumnos se sentirán capaces de pensar, de ser responsables de su aprendizaje y de compartir sus ideas de una manera más fluida.<sup>2</sup> De manera clara podemos decir que la motivación en el aula depende de la interacción entre el maestro y sus estudiantes.<sup>3</sup>

El estar motivado es necesario pero no suficiente para obtener un buen rendimiento académico, son necesarias una serie de variables más, como son los conocimientos previos, las capacidades intelectuales, estilos de aprendizaje, y autoconcepto para que el rendimiento sea satisfactorio.<sup>4</sup>

## Estrategia metodológica

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual en alumno aprenderá y se verá influenciado en todos los factores que conforman su personalidad. En la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de factores de riesgo o

al menos mitiguen sus efectos negativos. La escolarización emocional pretende enseñar a los alumnos a modular su emocionalidad desarrollando su **Inteligencia Emocional**.

Goleman define el término "Inteligencia Emocional" como:

***“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”.***<sup>11</sup>

Para conseguirlo se requiere de un nuevo tutor que se convierta en un nuevo modelo de equilibrio en el afrontamiento emocional, de habilidades empáticas, de resolución serena, reflexiva y justa de conflictos interpersonales, es decir, que sea capaz de transmitir una serie de valores a sus alumnos, desarrollando una nueva competencia profesional.

Las competencias a desarrollar en el aula incluyen:

Autoconciencia (conciencia emocional, autoconfianza)

Autoregulación (autocontrol, adaptabilidad, innovación)

Motivación (impulso de logro, compromiso, iniciativa, optimismo)

Empatía (comprensión de los otros, desarrollar a los otros, servicio de orientación, potenciar la diversidad y conciencia política)

Destrezas o Habilidades Sociales (influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, capacidades de equipo)

En el estudio de las inteligencias emocionales se analizan dos inteligencias que tienen que ver con la relación social y son: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal.

La inteligencia **intrapersonal** desarrolla la habilidad del conocimiento individual personal, su identidad y su autoestima. O también conocida como **Aptitud Personal**: son las que determinan el dominio de uno mismo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en la clase llevada día a día. Sabemos que cualquier aprendizaje de algo nuevo provoca de manera inevitable una etapa de tensión y confusión y frustración. Por lo que encontraremos a estudiantes que no son capaces de operar ese tipo de emociones que muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por el temor al fracaso.

La inteligencia **interpersonal** es la que nos permite entender a los demás, ésta se basa en la empatía y en la capacidad de manejar las relaciones sociales. O también conocida como **Aptitud Social**: son las que determinan el manejo de las relaciones.

Sabemos que en el aula es importante que el estudiante trabaje en grupos o esté atento a cómo conseguir ayuda cuando la necesite, incluso es también muy importante para el docente para poder entender a nuestros estudiantes, sus necesidades y motivaciones.

Nuestra acción en este sentido sería para:

- Identificar nuestro objetivo en cada momento
- Crear muchas respuestas viables hasta encontrar la más apropiada
- Tener sensibilidad para notar las reacciones del otro.

### Propuesta de intervención

Para que se produzca una mejora en el rendimiento escolar el alumno debe contar con los siguientes factores:

- a) Autoconciencia
- b) Autocontrol
- c) Automotivación
- d) Relación con el grupo de iguales.
- e) Capacidad de comunicar.
- f) Cooperar con los demás".<sup>7</sup>

Práctica del docente en dos niveles.

- Lo relativo a lo metodológico, lo que el docente tiene que indagar en cuanto a la lógica de la propia disciplina para operar en la selección y organización de los contenidos, que sería de lo que habla cuando se refiere a la estructura de base.

- 

- Lo relacionado con el cómo desarrollar la práctica de la enseñanza; a esto nos referimos cuando abordamos la temática de las estrategias, en el nivel del contenido, "el proceso metodológico de la enseñanza". Este término se refiere al conjunto de operaciones que desarrolla un profesor para organizar factores y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje de un determinado contenido.<sup>8</sup>

Mediación del docente.

La palabra estrategia, aplicada al ámbito didáctico, “se refiere a aquella secuencia ordenada y sistematizada de actividades y recursos que son utilizadas por los profesores en nuestra práctica educativa; determina un modo de actuar propio y tiene como principal objetivo facilitar el aprendizaje de nuestros alumnos”, es decir solucionar problemas y atender demandas académicas.<sup>5</sup>

**Tres factores corresponden a la inteligencia intrapersonal:**

a) Autoconciencia

Implica conocer los propios estados de ánimo, también los recursos y las intuiciones. Uno de los pilares de la Inteligencia Emocional puesto que ayuda a saber identificar porque se siente como se siente y así poder manejar emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

Lo que se puede hacer para aprender a notar nuestras emociones es prestar atención a nuestras sensaciones físicas que provocan esas emociones, aprender a identificar y distinguir unas emociones de otras y finalmente, evaluar su intensidad y controlarlas.

La autoconciencia comprende la conciencia emocional, la autovaloración y autoconfianza.

b) Autocontrol

Es la capacidad de cambiar o frenar emociones. La sensación de dominar y controlar el propio cuerpo, la propia conducta e incluso el propio mundo. Se refiere a la predisposición que guía o facilita el cumplimiento de las metas establecidas. Se tendrán excelentes resultados si se poseen cualidades como perseverancia, confianza en uno mismo y capacidad de

sobreponerse a los fracasos, impulso de logro, compromiso, iniciativa y optimismo.

c) Automotivación

Es la capacidad individual de estimularse ante situaciones adversas. La sensación de que el hecho de descubrir algo es placentero y positivo. Descubrir que las cosas no ocurren por si solas, o simplemente porque lo deseamos, ocurren porque hacemos algo por alcanzarlas. Está ligado a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficiente, eficaz, efectivo. Esto es importante en el ámbito educativo puesto que tiene que interactuar el docente y alumno de manera armónica, tratando de hacer aflorar esta capacidad en los estudiantes.

Otras tres corresponden a la inteligencia interpersonal:

d) Relación con el grupo de iguales y empatía.

Tener capacidades que nos permitan conocer y entender las emociones de los demás. Es decir, entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista. Una de las habilidades básicas es la de saber escuchar incluso el lenguaje no verbal y leer indicaciones no verbales y prestar atención en los tonos de voz, gestos y movimientos. Estamos hablando de asertividad, que es la capacidad de ser oportuno ante las situaciones, bien sea con acciones o palabras.

e) Capacidad de comunicar.

Básicamente es saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes. Desarrollar la capacidad de comunicar que se extiende bajo el deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y

conceptos con los demás, exigiendo confianza en los demás y el placer de relacionarse con ellos.

f) Cooperar con los demás

Tendríamos que considerar ser constructor de lazos al alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo, con liderazgo se inspira y guía a los individuos del grupo en su conjunto. El manejo de conflictos para saber negociar o resolver los desacuerdos que se presentan dentro del equipo con la finalidad de crear una sinergia para la persecución de metas colectivas y compartidas.

**Puntos de partida:**

El **aprendizaje cooperativo** supone un cambio importante en el papel del profesor y en la interacción que establece con los alumnos. El control de las actividades deja de estar centrado en él y pasa a ser compartido por toda la clase. “Este cambio hace que el profesor pueda y deba realizar actividades nuevas, además de las que habitualmente lleva a cabo en otras formas de aprendizaje (explicar, preguntar y evaluar), que contribuyen a mejorar la calidad educativa, algunos ejemplos serían:

- 1) enseñar a cooperar de forma positiva
- 2) observar lo que sucede en cada grupo y con cada alumno
- 3) prestar atención a cada equipo para resolver los problemas que puedan surgir
- 4) y proporcionar reconocimiento y oportunidad de comprobar su propio progreso a todos los alumnos.

El aprendizaje cooperativo complementa las otras formas de aprendizaje no las sustituye”.<sup>6</sup>

La admisión y difusión de las **Tecnologías de la Información y Comunicación** (TIC's) como los nuevos canales de información, la realidad virtual, los satélites de comunicaciones, la fibra óptica, los sistemas de compresión de datos, la televisión interactiva, etc., y el rápido desarrollo de las mismas en el procesamiento de la información y en los sistemas de comunicación, tienen, importantes repercusiones en la educación. “Las TIC's juegan un papel fundamental debido al número de sentidos que se pueden estimular y la potencialidad de los mismos en la retención de la información, como los videos interactivos y los software multimedia donde el alumno además de recibir información por diferentes códigos tiene que realizar actividades que refuercen su aprendizaje”. Incluso el aprendizaje participativo y colaborativo, a través de su contribución en Internet en los sistemas de red, de esta manera se genera una nueva posibilidad de interacción entre los estudiantes de diferentes contextos culturales y físicos, modificando los esquemas tradicionales de comunicación educativa.<sup>9</sup>

Ser un “Docente Socioemocional”. Es ser un docente con habilidades que permiten interactuar con los demás o con uno mismo de forma satisfactoria, considerando que somos seres emocionales más que racionales y que la enseñanza es una actividad intrínsecamente social. Debe potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo puesto que son esenciales en la personalidad integral. Primeramente debe abordar el proceso de alfabetización emocional de manera eficaz para sí y para sus estudiantes. Ayudar como

constructor de climas emocionales positivos, brindando soporte personal y social para acrecentar la autoconfianza y autoestima en los estudiantes que se atienden en el aula de clases, también como facilitador de procesos en la toma de decisiones, responsabilidades compartidas e individuales, gestor de objetivos personales con enlace a los proyectos de vida individuales de cada estudiante.

## Conclusión

La perspectiva de Ausubel en el sentido de darle más importancia a la atención y motivación de los estudiantes, nos lleva a trabajar más el aspecto de la Inteligencia Emocional para ayudarlos a modular su emocionalidad, invitándolos constantemente a que den sus opiniones y construyan sus juicios e hipótesis, considerando que la escuela es un espacio en donde el estudiante aprenderá y se verá influenciado en todos los factores que conforman su personalidad.

En el trabajo colaborativo el alumno se siente más seguro de lo que hace, se siente respaldado y confiado con los compañeros por lo que se incrementa su motivación.

El docente requiere mejorar y aumentar las oportunidades de aprender a enseñar significativamente a sus estudiantes con apoyo de las tecnologías de la información, lo que implica su participación activa en proyectos colectivos de diseño y de uso de ambientes de aprendizaje enriquecidos por las Tic's, dichos espacios dan la oportunidad de interactuar en

momentos fuera de salón de clase, además que es de todos bien sabido el alto porcentaje de alumnos que prefieren la comunicación virtual.

Las acciones podemos llevar a cabo para incrementar la inteligencia Emocional en nuestra aula.

- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida
- ✓ Aprender a servir con calidad a partir de prever, reconocer y satisfaciendo las necesidades del cliente(estudiante)
- ✓ Mejorar la calidad de vida escolar, familiar y comunitaria
- ✓ Mantener normas de honestidad e integridad
- ✓ Detectar casos de bajo desempeño en el área emocional.
- ✓ Clasificar sentimientos, estados de ánimo,
- ✓ Colaboración, cooperación, aplicando habilidades de equipo creando sinergia para trabajar en pos de objetivos y metas compartidas
- ✓ Compromiso, alineándose con los objetivos de un grupo u organización
- ✓ Desarrollar la tolerancia ante las frustraciones diarias
- ✓ Prevenir conflictos interpersonales
- ✓ Modular la emocionalidad
- ✓ Gestionar la emocionalidad
- ✓ Optimismo, buscado los objetivos pasando a través de obstáculos y tropezones.

Podría decirse que como constructor de climas emocionales positivos, brindando soporte personal y social para acrecentar la autoconfianza y autoestima en los estudiantes que se atienden en el aula de clases, también como facilitador de procesos en la toma de decisiones, responsabilidades compartidas e individuales, gestor de objetivos

personales con enlace a los proyectos de vida individuales de cada estudiante.

Considerando predicar con el ejemplo, los docentes socioemocionales deberán tratar de acrecentar la autoestima, autoconfianza con climas emocionalmente positivos, fomentando el respeto mutuo priorizando el nosotros sobre el yo, como sabemos no hay una segunda oportunidad de causar una buena primera impresión y considerando que los docentes que mejor recordamos los recordamos no por lo que dijeron o hicieron sino por lo que nos hicieron sentir.

Debemos hacer propias las exigencias de la institución, la sociedad y del país a la meditación, la indagación, al desarrollo de estrategias que permitan transformar, enriquecer e innovar el aprendizaje con la finalidad de lograr un cambio más efectivo y duradero.

## Bibliografía

<sup>1</sup> Sanhueza Moraga Gladys (2009).El constructivismo, marco teórico. México

<sup>2</sup> **González Dávila Alejandra (1997). Un vistazo al constructivismo. México**

<sup>3</sup> Castillo Jonathan (1999). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. [jonathan56@hotmail.com](mailto:jonathan56@hotmail.com). México

<sup>4</sup> Lozano Fernández Luis Manuel, García-Cueto Eduardo y Gallo Álvaro Pedro(2000). Relación entre motivación y aprendizaje *Psicothema* ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG2000. Vol. 12, Supl. nº 2, pp. 344-347 .Universidad de Oviedo

<sup>5</sup> Atilano Morales Pedro(2001). ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS. GACETA ISCEEM N° 25 ISCEEM TEJUPILCO.

<sup>6</sup> **Díaz- Aguado, M.J.** (2003). **RECURSOS DE APRENDIZAJE COOPERATIVO.** Educación intercultural y aprendizaje cooperativo. Madrid: Pirámide.

<sup>7</sup> Goleman, Daniel. (1996): **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.** VERGARA, EDITOR. BS. AIRES. ARGENTINA.

<sup>8</sup> Lucarelli Elisa (2008) . Estrategias didácticas de enseñanza y evaluación

<sup>9</sup> **García Acosta Gaabriela.** (2005). **Uso Y Disponibilidad de la Tecnología Educativa en Escuelas de Educación Básica y Normal en México.** Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE)

<sup>10</sup> Ortiz Hurtado Myriam (2004). Aprendizaje y Didáctica de las Matemáticas en la perspectiva de la Epistemología Genética

[http://www.aprendes.org.co/auteur.php?id\\_auteur=3](http://www.aprendes.org.co/auteur.php?id_auteur=3)

<sup>11</sup> Goleman, D. (1996). La inteligencia Emocional. Veragra, Editor. Buenos Aires Argentina.