



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.”

Aristóteles, Ética a Nicómaco.

Las emociones y el proceso de aprendizaje en el siglo XXI

María Auxiliadora Solís

ILCOMP

Fecha de publicación: marzo 2021

Resumen:

Este ensayo sobre las Emociones y el Proceso de Aprendizaje en el Siglo XXI explora la intersección crucial entre las emociones y el aprendizaje en el contexto educativo contemporáneo. En el siglo XXI, el entendimiento de cómo las emociones afectan el aprendizaje ha ganado prominencia debido a la creciente evidencia de que los estados emocionales juegan un papel fundamental en la adquisición de conocimientos y habilidades.

El ensayo aborda cómo las emociones influyen en el proceso de aprendizaje desde diversas perspectivas. Primero, examina cómo el estado emocional de los estudiantes, como la ansiedad, la motivación y el bienestar emocional, puede impactar en su capacidad para concentrarse, retener información y aplicar conocimientos. La relación entre emociones positivas, como la curiosidad y el entusiasmo, y el rendimiento académico se destaca como un factor determinante para la efectividad del aprendizaje.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Además, se discute el impacto de las emociones en la creación de un entorno de aprendizaje inclusivo y efectivo. El ensayo argumenta que los educadores deben ser conscientes de las dinámicas emocionales en el aula para adaptar sus estrategias pedagógicas y fomentar un ambiente que apoye tanto el bienestar emocional como el académico de los estudiantes. Se exploran metodologías pedagógicas y enfoques innovadores que integran la inteligencia emocional en el diseño curricular y en las prácticas educativas diarias.

El texto también analiza cómo las herramientas tecnológicas y los recursos educativos actuales están evolucionando para tener en cuenta las dimensiones emocionales del aprendizaje. Las plataformas digitales y las aplicaciones educativas están cada vez más orientadas a ofrecer experiencias personalizadas que consideran el estado emocional de los usuarios, promoviendo así un aprendizaje más efectivo y adaptado a las necesidades individuales.

En conclusión, el ensayo subraya que el siglo XXI exige una integración más profunda de las emociones en el proceso educativo. Reconocer y abordar las emociones de los estudiantes no solo facilita un mejor aprendizaje, sino que también contribuye a su desarrollo integral. Se plantea que para mejorar los resultados educativos y el bienestar de los estudiantes, es esencial que tanto los educadores como los diseñadores de políticas educativas consideren las emociones como un componente clave en la estrategia pedagógica.

Palabras claves: emociones, neuroeducación, aprendizaje afectivo, plataformas digitales, estrategias.



INTRODUCCIÓN

Primeramente, durante el desarrollo de este ensayo nos proponemos reafirmar que el aprendizaje se da no sólo en una dimensión intelectual, sino también en una emocional, afectiva y de relación, pues cuando la educación no incluye las emociones, no pasa de ser una simple instrucción. Tenemos un cerebro moderno y un corazón antiguo. Pese a que muchos así lo consideremos, no es lo mismo emoción que sentimientos. Las emociones son vivencias con rostro (miedo, ira, alegría, tristeza, asco, y sorpresa) y las podemos distinguir físicamente. No se aprenden, forman parte de nuestra herencia biológica y son reconocibles por cualquier persona en cualquier parte del mundo. Por ejemplo, un ciego de nacimiento nunca ha visto una expresión de miedo o alegría, pero la expresará de una forma común a todos nosotros. Cuando esas emociones básicas se mezclan, se tramitan en el cerebro, se convierten en sentimientos (amor, fe, orgullo, culpa...). Éstos son menos intensos que las emociones, pero mucho más duraderos.

Rosetti, uno de los mayores expertos iberoamericanos en cardiología y enfermedades relacionadas con el estrés y la ansiedad, pone de relieve el relevante papel que juegan las emociones y los sentimientos en nuestra toma de decisiones y las acciones que se derivan de ellas.

Se ha encontrado que las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que pueden estimular la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

sinápticas. Por lo tanto, se ha evidenciado que los aprendizajes se consolidan de mejor manera en nuestro cerebro cuando se involucran las emociones.

Sin embargo, hay que aclarar que las emociones como la alegría, son aquellas que se relacionan con un aumento y mejora en la consolidación del aprendizaje. Por lo tanto, cuando el ambiente es positivo en el aula, el cerebro emocional recibe de mejor manera los estímulos externos. En consecuencia, los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene en el tiempo.

Por el contrario, cuando el aprendizaje se acompaña de emociones como rabia o miedo, el efecto es contrario. En tal caso, el proceso se retrasa y se vuelve más complicado aprender. Teniendo el efecto contrario en los procesos educativos y siendo imprescindible evitar tal tipo de emociones en el aula.

Según la RAE: **Emoción** se deriva del latín. *emotio*, -ōnis. que significa “movimiento”, “impulso”, “Interés”, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

Etimológicamente, el término emoción significa el impulso que induce la acción. En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, el llanto.

Los antecedentes del término inteligencia emocional lo podemos encontrar en los escritos de Thorndike quien en el año 1920 publica un artículo titulado: "La



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

inteligencia y sus usos" en donde da un paso hacia una mejor comprensión de lo que significa inteligencia e introduce el componente social en su definición. En dicho artículo Thorndike señala la existencia de tres tipos de inteligencia: la inteligencia abstracta, la inteligencia mecánica y la inteligencia social.

Posteriormente, en el año 1923 Yerkes afirma que "el ser humano es tan mensurable como una barra o una máquina". Continúa la concepción de la inteligencia como algo innato.

Así mismo, Goddard, Psicólogo de la época y discípulo de Galton-afirma que: "el principal determinante de la conducta humana es un proceso mental unitario llamado inteligencia ... que es innata ... (y a la que) afectan poco las influencias posteriores" (cit. en Hardy, 1992).

Durante la década de los 30 comienza el auge del conductismo. La escuela conductista concibió la inteligencia como meras asociaciones entre estímulos y respuestas (Watson, 1930; Thorndike, 1931; Guthrie, 1935). Para los conductistas cualquier tipo de conducta se sustrae por completo a una concepción de tipo E-R en una sola frase (Hardy, 1992).

En época más reciente Sternberg (1985) propuso una teoría de la inteligencia diferente de las teorías clásicas de Spearman (g) y Thurstone (s). Considera que la inteligencia está basada en tres categorías: habilidades analíticas, creativas y prácticas.

Según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Una de las formulaciones que se toman como referencia es la siguiente (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007). La inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

- 1) *Percepción emocional.*
- 2) *Facilitación emocional del pensamiento.*
- 3) *Comprensión emocional.*
- 4) *Regulación emocional (emotional management).*

Howard Gardner 1990 expuso su teoría de las inteligencias múltiples. propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia.

El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue con la publicación del libro *La Inteligencia Emocional* (1995) de Daniel Goleman cuando el concepto se difundió rápidamente. A este libro pronto le siguió otro, del mismo autor, con el nombre de *La Inteligencia Emocional en la Empresa* (1998).

Aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de *Inteligencia Social* del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Son varias las teorías sobre el manejo de las emociones, acá les compartimos las más destacadas con el fin de una mejor comprensión del tema objeto de estudio. Las emociones son un ámbito de investigación que, desde hace siglos, ha fascinado a los científicos.

Sin embargo, su complejidad ha hecho que a la vez sea difícil definir las y entender su funcionamiento, lo cual no ha evitado que muchos investigadores se hayan propuesto progresar en esta línea de conocimiento.

Las teorías más importantes de la emoción se pueden agrupar en tres categorías: fisiológicas, neurológicas y cognitivas.

Las teorías fisiológicas sugieren que las respuestas intracorporales son las responsables de las emociones. Las teorías neurológicas proponen que la actividad en el cerebro lleva a respuestas emocionales. Y, finalmente, las teorías cognitivas argumentan que los pensamientos y otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones.

La teoría evolutiva de la emoción tiene su origen en las ideas de Charles Darwin, que afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse. Por ejemplo, la emoción del miedo obligaba a las personas a luchar o evitar el peligro.

Por tanto, de acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque nos sirven para sobrevivir. Las emociones motivan a las personas a responder de forma rápida ante un estímulo del ambiente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Además, entender las emociones de otras personas o animales también juega un rol crucial en la seguridad y la supervivencia.

La teoría de la emoción es una de las teorías fisiológicas de la emoción más conocidas. Propuesta de manera independiente por William James y Carl Lange, dicha teoría sugiere que las emociones ocurren como consecuencia de las reacciones fisiológicas a los eventos.

Además, esta reacción emocional es dependiente de la manera como interpretamos esas reacciones físicas. Por ejemplo, imagina que caminas por el bosque y ves un oso. Comienzas a temblar y tu corazón se acelera. Según la teoría de James-Lange, interpretarás tu reacción física y concluirás que estás asustado: “Estoy temblando y, por tanto, tengo miedo”. Así pues, esta teoría afirma que no tiembles porque estás asustado, sino que estás asustado porque tiembles.

Otra teoría de la emoción muy conocida es la de Cannon-Bard. Walter Cannon no estaba de acuerdo con la teoría anterior por distintos motivos. Primero, sugirió que las personas experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción. Por ejemplo, el corazón se puede acelerar porque practicas deporte, no necesariamente por el miedo. Además, Cannon sugirió que sentimos las emociones al mismo tiempo que las reacciones fisiológicas. Cannon propuso esta teoría en los años 20, pero el fisiólogo Philip Bard, durante la década de los 30 decidió ampliar este trabajo.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Concretamente, esta teoría sugiere que las emociones ocurren cuando el tálamo envía un mensaje al cerebro en respuesta a un estímulo, lo que provoca una reacción fisiológica. Al mismo tiempo, el cerebro también recibe un mensaje sobre la experiencia emocional. Esto ocurre de forma simultánea.

Esta teoría forma parte de las teorías cognitivas de la emoción, y sugiere que la activación fisiológica ocurre primero. Después, el individuo debe identificar las razones de esta activación para experimentar la etiqueta de la emoción. Un estímulo provoca una respuesta fisiológica que entonces es interpretada y etiquetada de forma cognitiva, lo que se convierte en la experiencia emocional.

La teoría de Schachter y Singer está inspirada en las dos anteriores. Por un lado, igual que la teoría de James-Lange, propone que las personas infieren sus emociones a partir de las respuestas fisiológicas. Ahora bien, se diferencia de ésta por la importancia de la situación y la interpretación cognitiva que los individuos hacen para etiquetar las emociones.

Por otro lado, igual que la teoría de Cannon-Bard, también sostiene que reacciones fisiológicas similares provocan una gran variedad de emociones.

Según esta teoría, el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción. Richard Lazarus fue el pionero en esta teoría, por lo que ésta suele recibir el nombre de la teoría de la emoción de Lazarus. En resumen, este artefacto teórico afirma que la secuencia de eventos primero implica un estímulo, seguido de una emoción.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Por ejemplo, si estás en un bosque y ves un oso, primero pensarás que estás en peligro. Esto provoca la experiencia emocional de miedo y la reacción fisiológica, que puede acabar en huida.

Esta teoría afirma que las expresiones faciales están conectadas con la experiencia emocional. Hace ya un tiempo, tanto Charles Darwin como William James notaron que, en ocasiones, las respuestas fisiológicas tenían un impacto directo sobre las emociones, más que simplemente ser una consecuencia de la emoción. Según los teóricos de esta teoría, las emociones están relacionadas directamente con los cambios producidos en los músculos faciales.

Por ejemplo, las personas que tienen que forzar su sonrisa en un ambiente social determinado, se lo pasarán mejor que aquellas personas que tengan una expresión facial más neutra.

Las emociones son una parte sustancial de la vida humana, porque nos permiten identificar estímulos vitales para nuestra supervivencia y tienen la función de adaptar nuestro organismo al ambiente. Conocer nuestras emociones supone un reto que puede tomarnos toda una vida y es que el ser consciente de estas nos ha costado miles de años durante la evolución del ser humano. Hay muchos teóricos que se han ocupado del estudio de las emociones uno de ellos es Eric Berne con su Análisis transaccional (AT), en este postula que en cada persona existen tres partes o formas distintas de conducta, a las que llamó el Niño, el Padre y al Adulto. Denominó a estas tres partes de la personalidad normal «estados del yo», y creía que, en distintos momentos, actuamos según uno u



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

otro de estos estados. El Niño es la parte creativa y emocional de la persona, el Adulto es una «computadora humana» racional, y el Padre está compuesto de un conjunto de prejuicios y actitudes respecto a las personas. Berne nos enseñó a prestar mucha atención a las «transacciones sociales» entre la gente, ya que podemos aprender todo lo que necesitamos saber acerca de una persona observando muy de cerca las interacciones de sus estados del yo.

De acuerdo con Goleman (2000) Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

Goleman plantea que en la medida en la que vamos convirtiéndonos en adultos vamos separando las emociones de las acciones. Los últimos estudios sobre emociones exponen que estas están asociadas a diversas reacciones del cuerpo; así por ejemplo el enojo aumenta el flujo sanguíneo a la sangre haciendo más difícil el manejo de estas. Otro ejemplo, sería esa palidez que experimentamos cuando tenemos miedo la cual es resultado de la ausencia de flujo sanguíneo en el rostro y fluye hacia otras partes del cuerpo como las piernas.

Otro autor que se ocupa del estudio de las emociones, es Claude Steiner (2011) pero desde el punto de vista del descontrol o el desborde de estas. Y es que



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

cuando hablamos de emociones podemos correr varios riesgos por un lado están quienes buscan controlarlas o suprimirlas y por otro lado quienes no tienen ningún control de estas, Steiner afirma que “Otra forma de impotencia emocional se da cuando somos excesivamente emocionales y fuera de control con nuestros sentimientos. En vez de estar desconectados con el mundo emocional, somos demasiado conscientes y respondemos a ellas a poco que se acerquen y nos aterricen” (p. 21). Como podemos observar, a ambos extremos se les llama problema. Tanto si están fuertemente controladas como si se expresan con demasiada ligereza, nuestras emociones pueden reducir nuestro poder más que aumentarlo.

Shapiro Lawrence (1997) en su libro “Inteligencia Emocional de los niños” plantea que tan importante es desarrollar El cerebro Intelectual (CI) como el Cerebro Emocional (CE). Ocurre que generalmente tenemos una visión equivocada y nos dedicamos a priorizar el CI cuando en realidad lo que deberíamos buscar es un equilibrio entre ambos. Afirma que “los seres humanos, somos capaces de mostrar cientos de matices de emociones y, sin embargo, no son las emociones mismas las que nos distinguen de otros animales. Lo que en realidad nos ubica en la cima de la escala evolutiva es nuestra capacidad de reconocerlas y de pensar en ellas” (p. 153)

Así vemos que el manejo adecuado de las emociones es vital para el desarrollo de todo ser humano y hoy más que nunca somos conscientes de la importancia



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

de este tipo de tópicos pues nuestros niños están cada día más expuestos a problemáticas sociales como el aumento del porcentaje de divorcios, la influencia penetrante y negativa de la televisión y los medios de comunicación, la falta de respeto hacia las escuelas como fuente de autoridad, y el tiempo cada vez más reducido que los padres le dedican a sus hijos. De acuerdo con Shapiro, debemos “Enseñarles a los niños a comprender y comunicar sus emociones afectará muchos aspectos de su desarrollo y éxito en la vida. Asimismo, si uno no les enseña a los niños a comprender y comunicar sus emociones estos podrían volverse innecesariamente vulnerables a los conflictos de los demás” (P. 12)

Shapiro, también menciona que el crecimiento emocional está ligado a un desarrollo moral satisfactorio que significa tener emociones y conductas que reflejan preocupación por los demás: compartir, ayudar, estimular, mostrar una conducta altruista, tolerancia hacia los demás y voluntad de respetar las normas sociales.

En este sentido, Reeve (2010) considera que las emociones son fenómenos sociales. Cuando estamos en un estado emocional, enviamos señales faciales, posturales y vocales reconocibles que comunican a los demás la calidad e intensidad de nuestra emoción.

Las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida.



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Las emociones fomentan el aprendizaje reforzando las conexiones sinápticas, las que estimulan la actividad de las redes neuronales; por tanto, cuando en el proceso de aprendizaje se involucran las emociones positivas como la alegría, se consolida mejor el conocimiento en nuestro cerebro. Cuando las emociones en el aula de clases son idóneas, el cerebro recibe los estímulos externos de mejor manera, es decir, se aprende con mayor facilidad. Por otro lado, si las emociones negativas como el miedo, el aprendizaje no se logra, nuestro cerebro retrasa el proceso, es decir, se logra el efecto contrario.

La inteligencia emocional es la capacidad de entender y gestionar nuestras emociones con el fin de mejorar nuestros pensamientos y sentimientos; si logramos tener cierto dominio de ellos, logaremos como efecto ineludible, una alta autoestima, un pensamiento más flexible y nos ayudará a adaptarnos más rápido a los diversos problemas que se nos presenten en el proceso de aprendizaje, por tanto, aprenderemos más rápido y mejor.

Daniel Goleman (1995) explica la inteligencia emocional en 5 partes y mostraremos cómo aplicamos estas a nuestra práctica pedagógica.

La Autoconciencia: Es cuando se aprende a entender y reconocer los propios sentimientos y emociones, es decir el conocimiento de uno mismo. El no saber reconocer nuestros propios sentimientos nos podría dejar a merced de una “secuestro de la amígdala”. Una de las estrategias más acertadas para esto es mostrarse ante los estudiantes como un ser humano igual a ellos que tiene debilidades y fortalezas, que se equivoca y que tiene emociones propias. Al ser



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

auténticos con ellos lograremos conectar, teniendo como premisa que la mejor manera de enseñar y educar es mediante el ejemplo. Fomentamos así la **Autoconciencia**, que es fundamental para que ellos tengan una conciencia emocional y una correcta autovaloración que tendrá como resultado la autoconfianza.

La autorregulación: es el manejo de las propias emociones a fin de obtener beneficios de ellas, aquí la adaptabilidad, el optimismo, el enfoque positivo de la vida misma se integran. Una estrategia que se puede aplicar en aulas de clases es cambiar la forma de empezar los encuentros cada día, de esta manera los estudiantes no entran en la monotonía o dan por sentado lo que van a hacer, también es preciso orientarles las conductas que deseamos que presenten en nuestra clase y las que deben evitar siendo así de claros ellos saben lo que pueden y no pueden hacer, en otras palabras, aplican **la adaptabilidad**. Y por último felicitarles por sus aciertos de manera individual.

La motivación: para lograr los objetivos se deben de realizar actividades creativas que conlleven a acciones más efectivas y productivas. La emoción y la acción están íntimamente interrelacionadas, ya que la primera tiende a impulsar a la segunda. Es vital motivarles siempre en cada proceso para que ellos sientan ese impulso de logro, el compromiso, la iniciativa, el optimismo. El aprendizaje por proyecto es un método muy útil para fomentar las características antes mencionadas



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

Empatía: Es vital para desarrollar las buenas relaciones interpersonales, las personas empáticas se ponen en el lugar de los demás, perciben sus necesidades o deseos. “ponerse en los zapatos del otro” es uno de los ejercicios más difíciles de lograr entre los estudiantes, pero es fundamental para el desarrollo de **la empatía**. El comprender al otro cuando este en una situación diferente a la nuestra y mostrar solidaridad o entusiasmo es básico para nuestra vida social y profesional. Los trabajos en equipo son una buena estrategia de aprendizaje para la aplicación de la empatía, que también se traduce en el desarrollo del otro, el servicio de orientación y la potenciación de la diversidad.

Destrezas sociales: liderazgo, trabajo en equipo y manejo de conflictos son competencias de un buen manejo de las emociones. Desarrollar estas habilidades ayuda a que el aprendizaje sea más adecuado, ya que un ambiente en el aula donde hay buenas relaciones interpersonales, nos permite un aprendizaje más profundo. En las relaciones sociales, debemos enseñar a nuestros educandos que la mejor manera de solucionar conflictos es conversando, no agrediendo ni física ni verbalmente a la otra persona. Utilizar las charlas como estrategia les enseña a ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y aceptar que quizás lo mejor es lo que la otra persona propone. También, el conocer a tus estudiantes te ayuda a identificar líderes y enseñarles que su influencia personal puede servir para inspirar a otros a comunicar y expresar lo que sienten. Pues como docentes debemos ser agentes de cambios y constructor de lazos así podremos infundir en nuestros estudiantes el sentido



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)
de cooperación y colaboración. Todo lo anterior con el fin de formar mejores personas.

A la largo de este escrito pudimos reafirmar la importancia que tiene el ser conscientes del papel que juegan las emociones en el desempeño integral de cada individuo y cómo el saber guiarlas nos lleva al desarrollo de la inteligencia emocional. En el aula de clase somos nosotros como docentes quienes debemos promover estrategias de aprendizaje que garanticen un manejo adecuado de las emociones. Los niños deben expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente, de otra forma se exponen a ser vulnerables a la presión de sus coetáneos y aceptar sus influencias negativas. Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, orientada exclusivamente al conocimiento, y que tradicionalmente ha venido aplicándose desde el siglo XIX ha resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y ésta es la carencia en la que se enfoca la Inteligencia Emocional.

Son numerosos los estudios que afirman que la inteligencia emocional es clave para el bienestar de las personas, pues el autoconocimiento, la regulación emocional o la empatía afectan positivamente al bienestar psicológico de los individuos, así como a las relaciones personales o el desarrollo laboral o deportivo.

Las escuelas deben proporcionar a la sociedad un vehículo que garantice que cada generación aprenda las artes vitales fundamentales: cómo controlar los impulsos y manejar la cólera, la ansiedad, la motivación, la empatía y la



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)
colaboración, y también cómo solucionar los desacuerdos de forma positiva y
como docentes somos parte de ese cambio.

BIBLIOGRAFÍA

Steiner, C (2003) La educación emocional

Shapiro, E (1997) Inteligencia emocional de los niños.

Reeve, J. (2010) Motivación y emoción.

Goleman, D. RETOMADO DE [https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/López Rosetti, Daniel. ¿Cuál es la diferencia entre emoción y Sentimiento?](https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/López_Rosetti_Daniel_¿Cuál_es_la_diferencia_entre_emoción_y_Sentimiento?)

Alejandra Hernández <https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje/>

Comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf

<https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

<https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>



INSTITUTO LATINOAMERICANO DE COMPUTACIÓN (ILCOMP)

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples->

[gardner](https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner)