

Diana Carolina Cárdenas
investigadorpedagogico@fundacionconvivencia.org

LA EXPERIENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN: PROPUESTAS PARA UN ENFOQUE PEDAGÓGICO INTEGRADOR*

*Palabras clave: Inteligencia emocional, emoción,
neurociencia, cultura, educación emocional.*

Licenciada en Psicología y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional con experiencia en docencia e investigación. Asesora Pedagógica en Fundación Convivencia.

20 « 🏠 »

Los modelos teóricos predominantes sobre la inteligencia emocional, desarrollados por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996), se centran en una perspectiva cognitivista de la emoción. En respuesta a esta limitación, este artículo propone una exploración de diversas perspectivas con el fin de construir un marco integrador. Este enfoque busca no solo ampliar nuestra comprensión teórica de la emoción,

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.

sino también revelar prácticas pedagógicas que reconozcan y apliquen la integridad de la experiencia emocional en el contexto educativo.

Para Goleman (1996) la inteligencia emocional consiste en habilidades como el autocontrol, la perseverancia, el entusiasmo y la capacidad para motivarse a sí mismo, “todas estas capacidades (...) pueden enseñarse a los niños, brindándoles la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual que les haya correspondido en la lotería genética” (Goleman, 1996, p. 8). El autor plantea que el ser humano cuenta con dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, dos formas fundamentales del conocimiento relativamente independientes.

De manera similar, Salovey & Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la capacidad de asimilar, comprender y regular las propias emociones y las ajenas, promoviendo así un crecimiento intelectual y emocional. Para ello, es fundamental una interacción consciente con los estímulos externos y el dominio de habilidades socioemocionales clave como la empatía, la escucha activa y la confianza.

En ambos enfoques la inteligencia emocional es abordada desde la comprensión y el manejo consciente de las emociones, utilizando procesos cognitivos. Desde la perspectiva planteada por Goleman (1996), se destaca la capacidad de la mente cognitiva para modificar y gestionar respuestas emocionales, sugiriendo que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamentalmente un proceso de aprendizaje cognitivo. En una línea similar, Mayer y Salovey (1990) sostienen que la inteligencia emocional requiere un alto nivel de autoconsciencia, un rasgo esencialmente cognitivo, junto con la capacidad de analizar y reaccionar de forma apropiada ante las emociones.

Influencia de los postulados cartesianos en la comprensión de las emociones

Desde el siglo XVII, el entendimiento de las emociones ha estado influenciado por la tradición de los postulados cartesianos, que se basan en una visión dualista de la mente y el cuerpo. Esto ha dado lugar a dos corrientes principales en el estudio de las emociones: la teoría sensacionista y la teoría cognitivista. La primera

32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

21

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024*

enfatisa en las expresiones corpóreas de la emoción, corriente que fue dominante hasta el siglo XIX. Por su parte, las teorías cognitivistas sostienen que las emociones se basan en las creencias, argumentando que tienen un fundamento en componentes mentales.

Con relación a la teoría sensacionista, el psicólogo William James, fue uno de los primeros autores contemporáneos en estudiar la emoción desde un enfoque científico. En sus planteamientos, tomados de las ideas aristotélicas del placer y del dolor, defendió que “los cambios corporales son posteriores a la percepción de un hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van siguiendo es la emoción” (Henaó, Marín & Vanegas, 2017, p. 5). Desde esa óptica, las emociones son percepciones de estados corporales internos. Aunque James centra su atención en la dimensión fisiológica de la emoción, señala que es posible su educabilidad, dado que el dominio de las consecuentes manifestaciones de esas sensaciones son las que regulan las emociones.

Por otra parte, Modzelewski (2015) sitúa el origen de la corriente cognitivista en los estoicos, quienes entendían las emociones como juicios erróneos sobre el mundo y nuestra posición en él. “Se consideran “falsos” en el sentido de que adscriben un gran valor a los bienes externos, lo cual hace al sujeto vulnerable, mientras que la virtud no se apoya en elementos externos fuera del control del sujeto.” (p. 86). Bajo esta consideración, las emociones pueden ser educadas, en tanto el juicio constituye una aceptación voluntaria ante una apariencia.

Esta comprensión implica dos etapas esenciales. En la primera fase, el sujeto se enfrenta a una situación que se presenta de una manera específica. En la segunda etapa, el sujeto puede aceptar, rechazar o dejar en suspenso lo presentado. Si acepta la situación, la apariencia se convierte en juicio, o bien, el sujeto tiene la opción de tomar una decisión tras un proceso de discriminación. Este proceso otorga al juicio el carácter de un acto voluntario.

Si el juicio es un acto voluntario y la emoción es un tipo determinado de



Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.

juicio, entonces está en nuestras manos entregarnos o no a una emoción que nos aborda, y en esta decisión está la posibilidad de la educación, tras una inclinación racional voluntaria hacia una u otra emoción. De esta manera, así como los juicios erróneos son corregibles, las pasiones también lo son, si se trabaja en la corrección racional de las afirmaciones de los juicios que las constituyen. (Modzelewski, 2015, p. 87)

Desde la óptica estoica, el reconocimiento y la modificación voluntaria de nuestros juicios no solo es posible, sino deseable para alcanzar el bienestar. En la actualidad, este principio se refleja en la creencia de que, aunque las emociones son fundamentales para nuestra experiencia vital, la capacidad de gestionarlas nos permite enfrentar mejor los desafíos de la vida. De esta forma, el control sobre nuestras respuestas emocionales, lejos de suprimirlas, nos permite canalizarlas de manera que potencian nuestro bienestar.



32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

23

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024*

Las emociones desde la perspectiva neurocientífica

La neurociencia ha demostrado mediante diversos estudios la existencia de una relación de interdependencia entre la emoción y la razón en nuestra experiencia emocional.

Damasio (1994) aduce que las emociones, aparte del componente corpóreo, tienen un componente cognitivo importante; de hecho, Damasio une ambos componentes al proponer la hipótesis del marcador somático, la cual apunta a clarificar el proceso de toma de decisiones que, muy al contrario de lo que se creería, no está basado en un cálculo de costo-beneficio con el fin de recibir el mayor bien posible, sino que es una respuesta automática en el cuerpo, que reduce las posibilidades en la toma de decisiones. La toma de decisiones depende de las señales que las respuestas biorreguladoras envían, respuestas que apuntan a mantener la homeostasis y asegurar la supervivencia. (Henaó, Marín & Venegas, 2017, p. 8)

La razón y emoción están conectadas de manera interdependiente, lo que posibilita la habilidad de respuesta de la persona e incide en los procesos de pensamiento, imaginación y memoria. Las emociones, desde esta mirada, son entendidas como respuestas a lo que acontece en el mundo, y funcionan para que nuestros cerebros focalicen su atención en la información substancial. “Las emociones nos motivan a adaptar nuestra conducta para conseguir aquello que deseamos y evitar aquello que tememos.” (García, 2009, p. 100). En ese contexto, la emoción tiene una función principalmente adaptativa.

Al analizar los estados afectivos es crucial distinguir entre eventos emocionales y predisposiciones emocionales. Los eventos emocionales son procesos transitorios, efímeros por naturaleza, mientras que las predisposiciones emocionales reflejan sensibilidades y orientaciones más estables y dinámicas, las cuales pueden ser consideradas como rasgos o características de la personalidad. En el nivel más básico, los estados emocionales se originan en patrones neuronales que involucran estructuras cerebrales responsables de la percepción y la coordinación de movi-



Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.

mientos, así como de la activación en el hipotálamo. “El estado emocional estaría constituido, en principio, por un patrón «complejo y sincronizado de la activación de muchas funciones corporales necesarias para ejecutarlo de manera adecuada.” (García, 2009, p. 112).

Los estados emocionales pueden ser investigados en el nivel neuronal primario, no obstante, no es posible explicar emociones más complejas desde una perspectiva locacionista.

(...) la presencia de la serotonina parece relevante en el control de las conductas de riesgo aumentando la disposición arriesgada. Pero no se puede afirmar que constituya la fuente de la agresividad, porque se han encontrado indicios de que niveles bajos en este neurotransmisor correlacionan con nivel bajo de competencia social, en el sentido de habilidades sociales. En los seres humanos la actividad de las neuronas serotoninérgicas interviene en la inhibición de la agresividad y su bajo nivel de actividad, con presencia de conductas antisociales (...) En los estados emocionales de satisfacción por recompensa, esperada o inesperada,

se ven envueltos los circuitos en los que interviene la neurotransmisor dopamina. En las emociones asociadas con el apego afectivo se encuentran implicados neurotransmisores como la oxitocina y la vasopresina. (García, 2009, p. 113)

Las emociones complejas trascienden la actividad de una única área del cerebro; en realidad, involucran al cerebro humano como un todo integrado. No basta con analizar las emociones exclusivamente desde su fundamento bioquímico para comprenderlas con plenitud; es esencial considerar cómo interactúan múltiples factores, incluidos los biológicos, psicológicos y sociales.



32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

25

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

VIDEO

La neurociencia de las emociones

Rojas, M. *La neurociencia de las emociones*. BBVA aprendemos juntos. https://www.youtube.com/watch?v=Tjqrualxgkl&t=1s&ab_channel=AprendemosJuntos2030

Enfoques integracionistas en el estudio de las emociones: relaciones entre lo cognitivo y lo fisiológico

Entre las perspectivas que integran los componentes fisiológicos y cognitivos de la emoción, se destaca lo propuesto por Solomón (2005). Según este autor, las

emociones son posicionamientos valorativos ante el mundo que, hasta cierto punto, se estructuran lingüísticamente y guían la acción.

Las propias emociones son inteligentes gracias a que participan ellas mismas de la vida conceptual y del ámbito de las razones, siendo imposible reducirlas a meros procesos fisiológicos de naturaleza causal. Significa reconocer la perspicacia que éstas encierran como estrategias para conceptualizar y evaluar el mundo con el fin de posicionar al sujeto emocional ante él. Las emociones nos informan de nuestra implicación en el mundo. (Salomón, 2007, p. 215)

Desde esta perspectiva filosófica, se destacan dos aspectos fundamentales que resaltan tanto la dimensión subjetiva como la colectiva de la emoción. El primero se refiere a la significatividad: a través de los juicios, valoraciones y opiniones, el sujeto no solo experimenta, sino que también define sus emociones. El segundo aspecto, la intencionalidad, sugiere que las emociones siempre están dirigidas hacia un objeto o situación

26 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.

en el mundo, estableciendo un puente entre la experiencia interna del sujeto y su entorno.

Esta concepción pone de relieve la conexión intrínseca entre emoción y creencia, subrayando que la creencia es esencial para el surgimiento de una emoción. Esta relación enfatiza el papel activo del sujeto en la configuración de su propia experiencia emocional. Las emociones no son meramente estados que afectan pasivamente al sujeto; en su lugar, son posicionamientos que el sujeto construye y define a través de su interpretación y perspectiva del mundo.

Influencia de la dimensión socio-cultural en la comprensión de las emociones

Lev Vygotsky exploró la influencia de la cultura en el desarrollo infantil y destacó cómo esta impacta directamente en el proceso de aprendizaje. Según Vygotsky, el aprendizaje se desarrolla desde el exterior hacia el interior, adquiriéndose gradualmente a través de las interacciones que los niños tienen con otros en el contexto de

las prácticas culturales en las que participan. De acuerdo con Orbeta & Bonhomme (2019) esta interpretación del desarrollo presenta diversas implicaciones cruciales para la comprensión de las emociones.

- 1. La dimensión biológica de las emociones siempre está en diálogo con la dimensión histórico-cultural.*
- 2. Las emociones no se construyen de manera individual, sino que son el producto de las relaciones sociales entre los seres humanos.*
- 3. No existe una diferenciación entre emociones primarias y secundarias, su diferencia radica en el nivel de interrelación con distintos elementos de la cultura y la historia.*
- 4. La razón y la emoción están interconectadas en una relación de interdependencia. “Los sentimientos se despliegan en sintonía con la comprensión que las personas hacen del mundo. De esta manera, no existiría una división entre emoción y razón, como dos componentes que funcionan de manera separada.” (Orbeta & Bonhomme, 2019, p. 6)*

32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

27

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024*

Principios pedagógicos para una educación emocional

La educación emocional busca fomentar que la interacción del individuo consigo mismo, con su entorno y con los otros se base en el reconocimiento y el respeto por la diversidad. En esa perspectiva, la educación emocional se convierte en una herramienta clave para la resolución de conflictos. Con este propósito, Alzate, Bedoya & Fajardo (2020) plantean cuatro consideraciones al respecto. Primero, es fundamental propiciar aprendizajes desde la experiencia, dado que los conflictos y las emociones están presentes a lo largo de la vida y en los distintos contextos en los que se encuentra el sujeto. Esta experiencia se caracteriza por el proceso de sentir (qué sentimos), pensar (reflexionar) y actuar (qué podemos hacer).

Segundo, consideran que la educación emocional es un ejercicio transversal, “esta consideración reclama su presencia intencional y permanente en la cotidianidad del aula y de los procesos educativos”. (Alzate, Bedoya & Fajardo, 2020, p. 259).

Resulta difícil lograr una incidencia efectiva desde programas aislados que se desarrollan en tiempos fragmentados o muy delimitados. Su enseñanza trasciende los límites del horario escolar y se integra en la vida diaria de la escuela.

Como tercera consideración, sugieren que el objetivo principal se enfoque en fomentar valores y actitudes que promuevan el autocuidado y el respeto por la diversidad. Esto requiere un proceso continuo y sostenido de diálogo con las familias de los educandos, con el propósito de identificar, comprender y construir significados alrededor de las emociones y su importancia en el desarrollo de relaciones sanas.

Las consideraciones mencionadas deben evaluarse en función de los cambios que generen en los entornos escolares. Esto requiere un proceso continuo, integral, dinámico que se manifieste en transformaciones notables en la convivencia escolar. De igual modo, deberían observarse mejoras en la forma en que se expresa la aceptación y el respeto por la diversidad, en la creatividad para resolver

28 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.

conflictos y en la coexistencia armónica de diversas visiones del mundo. Evaluar estos procesos exige un trabajo de indagación, observación y participación del docente en los espacios que se generan tanto dentro como fuera del aula. Como última consideración, Alzate, Bedoya & Fajardo (2020) señalan que su implementación debe involucrar a toda la comunidad educativa, lo cual exige de cada uno de sus integrantes coherencia y cooperación.

Así pues, reconocer que somos seres con una carga genética implica entender que cada emoción desempeña un papel específico y que nuestras predisposiciones biológicas son configuradas de manera continua por nuestras experiencias vitales y por el contexto sociocultural en el que nos hemos desarrollado. Esto exige de la educación emocional distintos aspectos:

- *Las emociones también son experimentadas a través de la corporalidad de las personas, un aspecto que resalta la importancia de atender a las señales físicas que acompañan sus reacciones emocionales. Por lo tanto, la educación*

emocional debe fomentar cambios en las acciones y, consecuentemente, en las formas de relación.

- *La educación emocional debe enfatizar la importancia de la autoconsciencia. Esto incluye ayudar a los estudiantes a reconocer cómo sus propios antecedentes genéticos y experiencias vitales influyen en sus reacciones y comportamientos emocionales.*
- *Dado que el entorno cultural juega un papel crucial en la forma en que se expresan y se gestionan las emociones, la educación emocional debe incorporar una comprensión de cómo las normas y valores culturales afectan la emocionalidad. Orbeta & Bonhomme (2019) consideran que para comprender cómo se manifiestan los afectos en ciertos tipos de relaciones, es necesario analizar el entramado cultural que los sustenta. Este análisis requiere entender los significados que median esas relaciones y cómo estos influyen en la expresión y valoración de las emociones.*
- *Otorgar al individuo un rol activo en la gestión de sus emociones, permitiéndole expresar, sentir, reflexionar y reflejar su experiencia mediante sus propias palabras.*

32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

29

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024*

De igual modo, es crucial concienciarle sobre la responsabilidad que esto significa en su vida social.

- Educarse emocionalmente requiere un encuentro con la alteridad.
- Ampliar los marcos lingüísticos mediante diversas experiencias, tales como la literatura, el teatro y el cine, profundiza la capacidad de las personas para comprender, identificar y vivenciar distintas emociones.
- Comprender el cerebro y su plasticidad significa reconocer la capacidad que tiene este órgano para adaptarse y cambiar a lo largo de la vida de una persona. Esta comprensión permite apreciar cómo las experiencias, el aprendizaje y el entorno pueden moldear las funciones cerebrales, influenciando desde las decisiones hasta las respuestas emocionales.

Referencias

Alzate-Henao, G. P., Bedoya-Rojas, M. M., Fajardo-Sandoval, A. M., Hoyos-Mejía, Á. D. P., & Ocampo-Flórez, E. (2020). Emociones, conflicto y educación: bases para pensar la educación emocional para la paz. *Revista eleuthera*, 22(2), 246-265.

García Carrasco, J. (2009). *Educación, cerebro y emoción*. Aula: revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca.

Henao-Arias, J. F., Marín-Rodríguez, A. E., & Vane-gas-García, J. H. (2017). La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación. *Educación y Educadores*, 20(3), 451-465.

Mateo, E., & Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor.

Modzelewski, H. (2015) *Fundamentos para un programa de educación de las emociones en una sociedad democrática*. Andamios. *Revista de Investigación Social*. vol. 13, núm. 30, enero-abril, 2016, pp. 83-110

Orbeta, C. T., & Bonhomme, A. (2019). Educación y emociones: coordenadas para una teoría vygotskiana de los afectos. *Psicología Escolar e Educacional*, 23, e193070.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Solomon, Robert C.: *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*, Barcelona, Paidós, 2007, 388 págs

30 «  »

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024

4

Editorial

8

Desafíos y
Perspectivas del
Pensamiento Crítico
en la Era de la
Información

20

La experiencia
emocional en
educación:
propuestas para un
enfoque pedagógico
integrador.



32

5 programas base para combatir el acoso escolar.

48

Enseñando pensamiento crítico: Sabiduría práctica bell hooks.

31

*Revista de Educación
Fundación Convivencia No 34
Enero - Abril 2024*