

FIMPES®

REVISTA DE INVESTIGACIÓN FIMPES: MAYOR CALIDAD, MEJOR FUTURO

Las emociones expresadas a través de los sueños en estudiantes de secundaria y su importancia para la formación académica. Un estudio de caso en la Institución Educativa Simón Bolívar

The emotions expressed through dreams in high school students and their importance for academic training. A case study at Simón Bolívar Educational Institution

Álvaro Churta Martínez

Institución Educativa Josefa Escobar

Recibido / Received 03/03/2023
Aceptado / Accepted 14/06/2023

Resumen

Las emociones están inmersas en el campo de la educación e inciden en la forma de aprender de los alumnos. Los estudiantes desarrollan diferentes tipos de emociones todos los días, lo que puede reducir o mejorar su capacidad de aprender. Al vincular las emociones negativas con el rendimiento académico, los patrones de desarrollo emocional juegan un papel importante en el rendimiento académico de las asignaturas. Estos estados emocionales se manifiestan tanto interna como externamente, y cada persona de acuerdo a su personalidad puede expresarlo de diferentes maneras, siendo un problema los estudiantes que opten por no mostrar o expresar de forma sana sus emociones, colocando en peligro a gente cercana o a ellos mismos. Si se traslada este contexto a la educación, las emociones que se producen en el aula, como la alegría, el amor, la admiración, la sorpresa, la empatía, la compasión o la tristeza, pueden desencadenar una mayor implicación y compromiso de los alumnos. Los intereses y la motivación de los estudiantes pueden influir con éxito en el aula, y se recomienda diseñar entornos e intervenciones de aprendizaje emocionalmente efectivos para diferentes emociones académicas. Además, la creación de un entorno de necesidades de compromiso al enfatizar el aprendizaje autorregulado también puede promover emociones positivas en el aprendizaje.

Por tanto, es pertinente buscar diferentes programas que cambien de forma efectiva la forma de hacer educación emocional, como es el caso de la escritura, la pintura, la música y las artes en general. En el presente estudio, se presenta la actividad de la escritura de los sueños realizada en la I.E Simón Bolívar de Itagüí, con el objetivo de mostrar la importancia de expresar las emociones a través de los sueños, y cómo esta actividad contribuye al fortalecimiento académico.

Palabras clave: Emociones, inteligencia emocional, sueños, rendimiento académico

Abstract

Emotions are immersed in the field of education and affect the way students learn. Students develop different types of emotions every day, which can reduce or enhance their ability to learn. By linking negative emotions with academic performance, patterns of emotional development play an important role in academic performance in subjects. These emotional states manifest both internally and externally, and each person according to their personality can express it in different ways, being a problem students who choose not to show or express their emotions in a healthy way, putting close people or themselves in danger themselves. If this context

Álvaro Churta Martínez. Institución educativa Josefa Escobar, Doctorante del pensamiento complejo multidiversidad Edgar Moran.

is transferred to education, the emotions that occur in the classroom, such as joy, love, admiration, surprise, empathy, compassion or sadness, can trigger a greater involvement and commitment of the students. . Students' interests and motivation can successfully influence the classroom, and it is recommended to design emotionally effective learning environments and interventions for different academic emotions. Furthermore, creating an environment of engagement needs by emphasizing self-regulated learning can also promote positive learning emotions.

Therefore, it is pertinent to look for different programs that effectively change the way of doing emotional education, as is the case with writing, painting, music and the arts in general. In the present study, the dream writing activity carried out at Simón Bolívar High School in Itagüí is presented, with the aim of showing the importance of expressing emotions through dreams, and how this activity contributes to academic strengthening.

Keywords: *Emotions, emotional intelligence, dreams, academic performance*

Introducción

Las emociones están inmersas en el campo de la educación e inciden en la forma de aprender de los alumnos. Experimentar emociones positivas puede ayudar a los estudiantes a formular tareas, resolver problemas y promover la autorregulación; por otro lado, experimentar emociones negativas puede afectar el rendimiento académico, rendir exámenes, promover la deserción e impactar negativamente en la salud (Franco et al, 2014).

Al vincular las emociones negativas con el rendimiento académico, los patrones de desarrollo emocional juegan un papel importante en el rendimiento académico de las asignaturas. Estos estados emocionales se manifiestan tanto interna como externamente, y cada persona de acuerdo con su personalidad puede expresarlo de diferentes maneras, siendo un problema los estudiantes que opten por no mostrar o expresar de forma sana sus emociones, colocando en peligro a gente cercana o ellos mismos. Por tanto, es pertinente buscar diferentes programas que cambien de forma efectiva la forma de hacer educación emocional, como lo es el caso de la escritura, la pintura, la música y las artes en general (Franco et al, 2014).

En García Fernández, et al, (2014) se describe una relación directamente proporcional entre diferentes estados emocionales y el rendimiento académico, vinculando

directamente dicho rendimiento al estado anímico de jóvenes y adolescentes. Las emociones negativas (miedo y estrés) establecen una relación entre diferentes emociones y estados personales, lo que se puede entender en que las diferentes emociones pueden afectar el desarrollo conductual y educativo de los sujetos y potencialmente afectar su rendimiento académico (Ford y Mauss, 2014).

Sin embargo, en otros estudios, como el realizado por Ponce y Aguaded (2016), los alumnos del grupo experimental respecto al grupo control no obtuvieron diferencias significativas en inteligencia emocional percibida y claridad emocional tras la intervención, puesto que, los resultados son muy similares a los obtenidos en un estudio de Sarrionandia, A., & Garaigordobil, M. (2017) con una muestra de 590 estudiantes de secundaria.

Para la Institución Educativa, la recolección de datos se realizó adaptando el MSCEIT (test de inteligencia emocional) (Peters et al, 2009) a una población de niños y adolescentes. A efectos de adaptación se utiliza la misma estructura del cuestionario original, y se respetan sus diferentes partes (excepto la G, que se elimina por ser demasiado difícil para alumnos de primaria y secundaria). Incluyen partes que identifican gestos faciales y emociones en diferentes fotos (Partes A y E del cuestionario original), verificar la utilidad de diferentes emociones en algunos casos (Parte B), seleccionar el ajuste más adecuado para cada caso (Parte C) , basado en respuestas de historias específicas a preguntas emocionales (secciones D y H) y la relación de diferentes emociones con acciones específicas (sección F); las diferentes secciones se ajustan según la dificultad de los estudiantes. En todos los casos, los ítems se agruparon en cinco factores: motivación, empatía, autocontrol emocional, autoconocimiento y autoconcepto. Explica el 29,10% de la varianza total de la submuestra, el 23,87% de los adolescentes y el 24,64% de los universitarios.

Peters et al, 2019, afirma con su estudio que las emociones son estímulos o impulsos específicos que provocan acciones y respuestas en un sujeto en un contexto determinado. Si trasladamos este contexto a la educación, las emociones que se producen (o se provocan) en el aula, como la alegría, el amor, la admiración, la sorpresa, la empatía, la compasión o la tristeza, pueden desencadenar una mayor implicación y compromiso de los alumnos.

Del mismo modo, el autor también indica que los intereses y la motivación de los estudiantes pueden influir con éxito en el aula, y se recomienda diseñar entornos e intervenciones de aprendizaje emocionalmente efectivos para diferentes emociones académicas. Además, la creación de un entorno de necesidades de compromiso al enfatizar el aprendizaje autorregulado también puede promover emociones positivas en el aprendizaje. La autorregulación puede ocurrir a nivel individual o grupal, por ejemplo, en el aprendizaje cooperativo, y finalmente, el aprendizaje autorregulado para ser emocionalmente efectivo requiere que los estudiantes sean capaces de autodirigir su aprendizaje.

Las emociones de los niños, jóvenes y adolescentes en el siglo XXI

Para que las emociones de los niños se proyecten, necesitan relacionarse con sus experiencias y expresarlas con palabras. Ya no es suficiente que un niño en edad preescolar ría o llore para expresar sus sentimientos, quiere decir lo que está pasando porque le permite saber que está en el mundo y que su experiencia importa (Ponce y Aguaded, 2016).

Existen otras herramientas basadas en el desarrollo de la salud mental, la felicidad, la fortaleza y la virtud humana. Según Ponce y Aguaded, 2016, el aprendizaje y la creatividad se facilitan cuando el cerebro experimenta este tipo de emociones. Pautas muy interesantes como el trabajo con niños para el tratamiento de las emociones, excelentes recursos para enseñar a los niños a aprender jugando, experimentan y disfrutan, aprenden con alegría desde pequeños, la autodeterminación y la comprensión a través de la empatía con los demás. Aquí es donde entra la memoria emocional, donde cada experiencia se convierte en un recuerdo compuesto por una o más emociones específicas. Este proceso de experiencia + memoria + emoción afectará directamente a su comportamiento, formación y, por tanto, a su personalidad (Ford y Mauss, 2014).

Al respecto Pérez y Filella (2019) indican que si bien es cierto que la educación del siglo XXI ha llegado a todos los habitantes del mundo desarrollado, también hay que reconocer que se centra básicamente en la enseñanza de la cognición y se olvida del desarrollo de muchas habilidades, especialmente las emocionales, puesto que no existen asignaturas específicas que coloquen el foco en la relevancia que tiene el buen manejo de la

las emociones. Los mismos autores, también afirman que la reflexión sobre cómo se educan y desarrollan los niños y jóvenes, ha ocasionado diversos debates entre los educadores, ya que algunos condenan que centrarse sólo en el aprendizaje de materias comunes y no prestar suficiente atención al desarrollo de habilidades para la vida como el manejo de emociones, representan todo un reto en la comprensión de los intereses y necesidades de los jóvenes.

Aprender a motivarse, gestionar la frustración, controlar la ira y el comportamiento impulsivo, desarrollar y contagiar el sentido del humor, crear y generar emociones positivas, desarrollar la empatía y retrasar la gratificación son solo algunas de las competencias emocionales que en la actualidad, los niños y jóvenes del siglo XXI no se les enseña en las escuelas y colegios. Si dichas habilidades se aprendieran, los adolescentes podrían prepararse mejor para la vida en comunidad, desarrollando capacidades blandas tan fundamentales como las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, la obtención y el mantenimiento de un trabajo entre muchas otras (Pérez y Filella, 2019).

Claramente, es difícil explicar el papel de las emociones cuando se ven de forma aislada, puesto que hay varios factores que pueden determinar su pérdida de valor adaptativo, pero se cree que la regulación emocional es la variable que explica la mayor parte de esta complejidad (Pérez y Guerra, 2014). Precisamente por la importancia de la educación emocional, cada vez hay más evidencia de que la disfunción en este proceso juega un papel importante en la propensión a desarrollar trastornos mentales y físicos. De esta forma, los trastornos del estado de ánimo pueden vincularse con el abuso de sustancias, los trastornos de ansiedad, los ataques de pánico, el TEPT, las autolesiones, entre otros. También se ha demostrado que está asociado con la hipertensión arterial (HTA), la desmejora de la frecuencia cardíaca y el cáncer (Pérez y Guerra, 2014).

En este sentido, la presente investigación, busca indagar justamente sobre las emociones de los estudiantes en secundaria, tomando como grupo de muestra 10 alumnos del colegio Simón Bolívar de Itagüí, (Antioquia, Colombia), para interpretar, cómo a través de los sueños, los niños, jóvenes y adolescentes, pueden canalizar y expresar sus emociones y cómo estas afectan o interfieren en su desarrollo personal.

Las emociones humanas

Desde la Antigüedad, el término “emoción” ha constituido un centro de profunda preocupación y reflexión para los pensadores debido a la necesidad que surge entorno a su conceptualización y su comprensión a la luz de esclarecer y de ser posible, proporcionar soluciones a problemas relacionados con el comportamiento y el actuar humano considerando la complejidad que los caracteriza (Pinedo y Yáñez, 2018). No es de extrañarse que este concepto resulte entonces difícil de definir y que se encuentren diversas interpretaciones al respecto.

En un primer momento, tanto las emociones como las pasiones propias del hombre se han llegado a establecer como los lazos que lo unen con el exterior, es decir, con el mundo, las cosas que lo conforman y los demás seres humanos, incluso, se encuentran nociones que evocan la divinidad, por lo que, si se considera en su conjunto, representa un problema de gran trascendencia para el hombre. Tal como lo exponen estos autores, si bien la alegría, la tristeza o el odio son emociones que han acompañado al hombre a lo largo de su historia existencial, es en el marco de la filosofía griega y romana donde aparecen las primeras reflexiones y aproximaciones teóricas detalladas sobre las emociones como fenómenos del alma (Pinedo y Yáñez, 2018).

En el mundo antiguo, el *Pathos* es un término rico de sentido filosófico que describe un estado pasivo del ser humano tanto a nivel físico como moral, razón por la que, al menos en esta parte de la Historia, no es una exigencia diferenciar términos tales como “pasión”, “sentimiento” o “afecto”, frecuentemente usados antes de acuñarse concretamente el término “emoción” en el siglo XIX (Pinedo y Yáñez, 2018). En todo caso, la filosofía antigua hace alusión a un cúmulo de estados que se padecen sin intervención de la voluntad, o indistintamente, a un conjunto de fuerzas internas incontenibles a los que se ve sometido el ser humano: odio hacia un enemigo, amor por algún ser querido, tristeza por una pérdida o vergüenza por algún acto que nos resulta repulsivo (Pinedo y Yáñez, 2018).

Según Salovey y Mayer (1990), las emociones pueden ser consideradas como respuestas organizadas que muchas veces cruzan los límites de lo psicológicos hasta alcanzar lo fisiológico, cognitivo, motivacional y experiencial. Las emociones surgen ante algún estímulo interno o externo que tiene una connotación ya sea

positiva o negativa para el individuo y se distinguen de un estado de ánimo por su corta duración y mayor intensidad. Al respecto, Rodríguez (2013) en coherencia con Salovey y Mayer (1990), hace hincapié en que minimizar las emociones a algo personal y privado es incurrir en un error debido a que existe un factor que procede de las consideraciones sociales y que las afecta, es decir, que existe una complejidad intrínseca en las emociones que tiene afluentes y vertientes adaptativas y con potencial de transformación de las interacciones personales y sociales.

El hecho de que, en muchas ocasiones nos veamos abocados por la aparición de emociones fuera de nuestro control y dominio sobre la mente y comportamiento, es tal vez, una de las razones de mayor peso por las cuales las reflexiones y el desarrollo teórico de las emociones se ve atravesado por la discusión de la relación que existe con la razón. Si las emociones son como movimientos irracionales del alma o ajenos a la obediencia de la razón, entonces, se generan dos posturas diferenciales históricamente: una a favor que resaltaba la participación de las emociones en la conducta moral considerándolas fuente de armonía y creatividad, y otra de condena, donde las emociones generan una batalla a muerte contra la razón a fin de conseguir el control sobre la mente y el cuerpo humano (Pinedo y Yáñez, 2018).

Pese a lo anterior, la dicotomía que engloba lo racional y lo irracional sigue siendo objeto de discusión ante las dificultades de la naturaleza polisémica y compleja de las emociones. Goleman (2017) explica que, lo cierto es que todos nosotros tenemos dos mentes, una que piensa, que es racional, que es capaz de ponderar y reflexionar, y otra que siente, más impulsiva, más ilógica, más poderosa y explosiva, las cuales interactúan entre sí como formas de conocimiento y las cuales, muchas veces, actúan de manera colaborativa para guiarnos en la vida. Por supuesto, se sugiere que habitualmente, existe un equilibrio entre las dos mentes, pues, aunque sus circuitos cerebrales son distintos, están interrelacionados operando de manera coordinada y retroalimentándose mutuamente, pero “cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional” (Goleman, 2017).

Inteligencia emocional

Una persona puede estar sujeta a un procesamiento de información controlado o voluntario (Pérez y Redondo, 2006), que orienta la toma de decisiones con base en pruebas de causalidad, discrepancias entre lo que sucedió y lo esperado, motivación y cobertura del razonamiento, evaluando todos estos aspectos en respuesta a eventos que son valorados (Jiménez y Mallo, 1989), sugiriendo que la toma de decisiones está más influenciada por la personalidad, las emociones y no la razón.

De esta forma, las personas dan sentido a los hechos a través de las emociones, es decir, las emociones son un recurso a través del cual un individuo trata de expresar el sentido que les da a los estímulos que recibe, es decir, las emociones se refieren a lo que significan en su contexto, el significado dado a las personas en relación con la realidad como un todo y también en relación con los demás y el mundo. Por lo tanto, se puede pensar que las emociones son exactamente un tipo de conciencia humana que incluye varias dimensiones psicológicas y sociales, por lo que se puede ver que el comportamiento racional y el comportamiento emocional no deben ser considerados como factores opuestos. Dos componentes que componen la personalidad.

En este sentido, cada emoción tiene un propósito, y se percibe en ciertas acciones específicas de tal manera que asume una organización de acción que refleja la conciencia, cuya comprensión requiere la presencia de un componente inconsciente, más precisamente, tomar conciencia (Cassus, 2006). Entre ellas, la emoción significa la reinterpretación de un hecho o evento, que permite comprender y aceptar que la cognición y la emoción se influyen mutuamente, por lo que las personas deben ser vistas como una mezcla de racionalidad y emoción.

Lo anterior, permite afirmar que la razón y la emoción son dos aspectos de la convivencia, ya que están indisolublemente ligados en la mente de un individuo, obligándolos a actuar juntos, ligados al conocimiento adquirido. De hecho, precisamente porque una persona manifiesta una necesidad o interés por adquirir determinados conocimientos, las emociones y los sentimientos influyen en su adquisición, lo que demuestra que todo lo que hacemos, pensamos, imaginamos o recordamos es posible porque las funciones racionales y afectivas del cerebro trabajan juntas (Martínez, 2009).

En el marco de la inteligencia emocional, el desarrollo de la competencia emocional (elemento procedimental) es relevante en el campo de la educación, ya que se considera parte integral de la educación, que promueve la resiliencia y evita la trayectoria ascendente de conductas agresivas y problemas de salud. Así, cuando el desarrollo de la competencia emocional se formaliza en el ámbito escolar, los alumnos pueden beneficiarse de hacer uso de la inteligencia emocional (Prieto y González, 2022).

En el mundo de la educación, una forma efectiva de promover el desarrollo de la competencia emocional es la implementación de programas de intervención en el aula, puesto que contribuyen al desarrollo de competencias relacionadas con la inteligencia emocional que contribuyan a prevenir comportamientos de riesgo y mejorar la calidad del ambiente de aprendizaje. La enseñanza de habilidades sociales y emocionales se considera una tarea esencial de la escuela, combinada con el desarrollo de habilidades cognitivas académicas. Por tanto, las instituciones educativas deben responsabilizarse de las tareas de formación personal y social (Prieto y González, 2022).

En concordancia a lo anterior, una formación rigurosa en habilidades emocionales y sociales facilitaría mucho esta tarea, tanto para futuros docentes, como para los docentes en activo actualmente en formación. Por otra parte, la posibilidad de crear un ambiente propicio para que puedan aplicar estos programas y contenidos de los cursos de manera transversal, permite vincular las habilidades emocionales y sociales con los diversos saberes aprendidos en la escuela (Fernández et al, 2017).

En el mundo actual, dominado por las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), la posibilidad de comunicación entre las personas se ha incrementado dramáticamente, lo que inevitablemente afecta todas las etapas y niveles de la vida de las personas, incluyendo aspectos cognitivos y emocionales que rodean la ansiedad conductual patológica (Martínez, 2009).

La enseñanza cotidiana en los diferentes niveles y áreas confirma la necesidad de la educación emocional como parte del currículo escolar y brinda múltiples beneficios para la formación de las futuras generaciones y de los docentes que las acompañan en el proceso educativo. Incluso podemos señalar que es un conocimiento necesario que adquiere la familia para que los hijos e hijas

lo reciban desde el nacimiento hasta el final de su vida. (Martínez, 2009).

Competencias emocionales

Bisquerra y Pérez (2017) argumentan que la competencia emocional es un grupo de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores, que buscan sensibilizar a las personas, siendo capaces de comprender, expresar y regular adecuadamente las emociones en uno mismo y en los demás, ocasionando que las personas contribuyan a una sociedad sana, feliz, productiva y pacífica.

La educación emocional intenta dar respuesta a necesidades sociales que la educación formal no atiende adecuadamente. Estas necesidades sociales pueden manifestarse en determinados patrones de comportamiento que cada vez más jóvenes adoptan debido a problemas emocionales como: baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, consumo de drogas, etc.

La investigación de Escudero (2009) sugiere que la mala gestión emocional es el resultado de una falta de autocontrol emocional, que puede definirse como la incapacidad de regular consciente y adaptativamente los impulsos para lograr un objetivo mayor, equilibrio personal y relacional. Por tanto, las personas que carecen de autocontrol tienen altibajos emocionales, pasan de la alegría a la ira con extrema rapidez y son incapaces de controlar y procesar de forma independiente estas emociones provocadas por estímulos internos y externos.

En este sentido, la competencia emocional es un derivado procedimental de las habilidades contenidas en la inteligencia emocional, entendida como un conjunto de estrategias que posee una persona para identificar, comprender, expresar, regular y utilizar o gestionar sus emociones, que a su vez divide la competencia emocional en: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía, habilidades interpersonales (o sociabilidad) y habilidades para la vida y el bienestar. Esta división es fundamental porque forman parte de un proceso paso a paso, que inicia desde poder definir y explicar los propios sentimientos hasta determinar su significado en la propia vida. Estas diferentes habilidades benefician el desarrollo emocional de una persona y su desarrollo social a lo largo de la vida y en diferentes situaciones (Prieto y González, 2022).

Sin una buena gestión emocional, las personas sin autocontrol se verán dominadas por emociones que surgen todo el tiempo y regulan su comportamiento. Además, cuando se ven abrumados por emociones como la ira, la frustración o el miedo, son incapaces de pensar con claridad y reaccionar en consecuencia, incluso si no se adapta a sus circunstancias.

Consecuencias de la Falta de autocontrol emocional

Restrepo y Saavedra (2020) plantean que la conducta de riesgo es aquella donde las personas que tienen una evaluación negativa de las consecuencias, incluyendo conductas violentas y/o delictivas, conductas suicidas y depresivas, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos alimentarios, estrés, bullying, ciberbullying, etc. Muchas de estas formas de comportamiento humano difieren del comportamiento impulsivo, que conduce a la depresión, sentimientos de desesperanza, agotamiento emocional y otros problemas psicológicos debido a los efectos negativos de la falta de autocontrol y la mala gestión emocional.

Dentro de las principales consecuencias que puede traer el no controlar las emociones, se encuentra:

- Depresión. Un sentimiento de desesperanza y agotamiento emocional.
- Ansiedad. Reconstrucción de interiores.
- Ira. Hay mucha ira acumulada contra nuestro medio ambiente.
- Miedo excesivo. Esta persona percibe todo como una amenaza y tiene visión de futuro.
- Culpa. Puede sentirse culpable por los errores o pensar que los ha cometido. Asumir la responsabilidad de situaciones en las que no estuvo involucrado.
- Perfeccionismo. Cuando alguien trata de ser perfecto, trata de eliminar los problemas y error
- Excesiva autocrítica por no poder controlar las propias experiencias y conductas (Restrepo y Saavedra, 2020).

A través de las estrategias desarrolladas en cada salón, se busca lograr resultados que permitan a los estudiantes y docentes fortalecer su campo, aplicarlo en su quehacer diario y generar cambios positivos en su desarrollo personal y profesional. Este proceso requiere que los estudiantes y docentes tengan empatía, carácter, espíritu cooperativo y un enfoque en el proceso de autodes-

cubrimiento, crecimiento personal, conciencia social y holística. Esto se puede lograr en la medida en que se dedique a su trabajo personal con propósito, calidad y estabilidad, como parte de su formación integral y de su vida profesional, brinde esta educación emocional a sí mismo ya quienes incorporen a este proyecto.

Estudio de caso en la Institución Educativa Simón Bolívar

En este sentido, cobra sentido la actividad desarrollada en la Institución Educativa Simón Bolívar, tomando una muestra de 10 estudiantes, quienes fueron consultados sobre la importancia de las emociones en la etapa educativa. La entrevista utilizada, estuvo compuesta con 19 preguntas abiertas, realizadas a jóvenes de octavo grado de la institución. Algunas de las preguntas estuvieron relacionadas con el mundo de los sueños y su relación con las emociones y otras, se encuentran orientadas a las emociones dentro de la institución educativa y su importancia en el mundo académico.

A la pregunta ¿Conoces tus emociones, sabes utilizarlas a tu favor?, los estudiantes respondieron: 6 encuestados, afirmaron que sí reconocen sus emociones, pero no saben cómo utilizarlas. Los 4 restantes, indicaron que sí reconocen y manejan sus emociones.

Uso de emociones

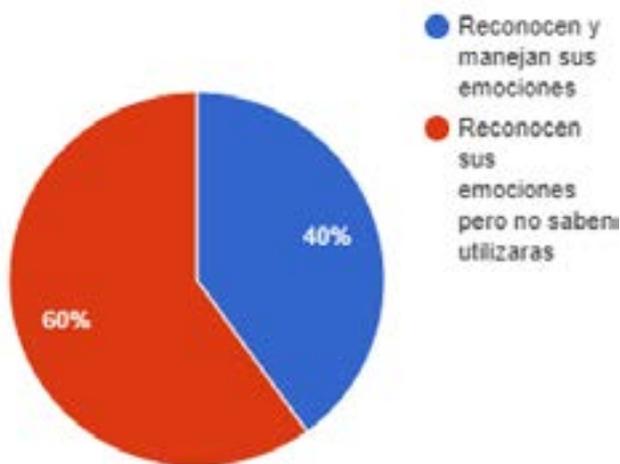


Figura 1. Uso de emociones
Fuente: Elaboración propia

A la pregunta: por lo general ¿Sabes que emoción te frecuente más a diario en el colegio?, los estudiantes respondieron: 4 estudiantes reconocieron emociones negativas, como la rabia, la tristeza o la angustia, los

6 restantes indicaron que se sintieron más identificados con emociones positivas, como la felicidad y la alegría.

Qué emoción te frecuente más a diario en el colegio

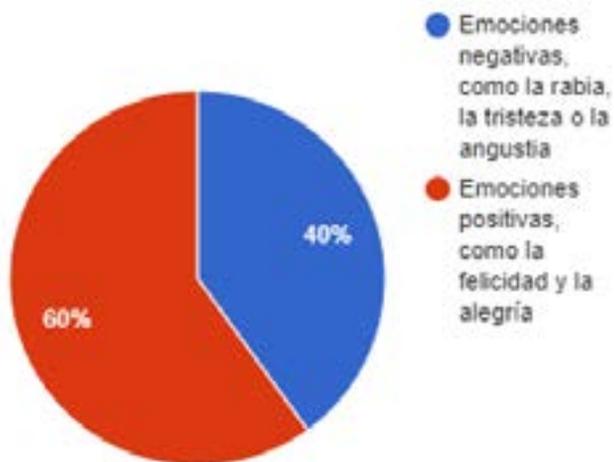


Figura 2. Qué emoción te frecuente más a diario en el colegio
Fuente: Elaboración propia

A la pregunta: ¿Por qué crees que es importante expresar adecuadamente las emociones en la vida diaria?, 4 estudiantes respondieron que las emociones son los medios de comunicación por los cuales las personas se expresan, y si esto no fuera posible, la vida no tendría matices. 6 estudiantes no supieron reconocer la importancia de expresar adecuadamente las emociones.

Expresión adecuada de emociones

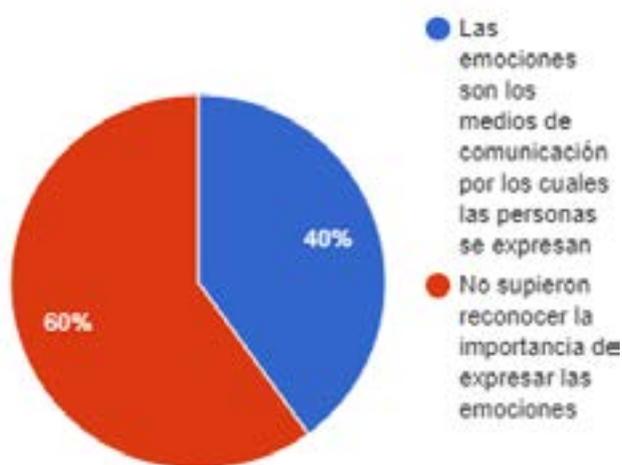


Figura 3. Expresión adecuada de emociones
Fuente: Elaboración propia

A la pregunta: En el colegio ¿Qué situaciones o personas te produce miedo?, 3 estudiantes respondieron que le atribuyen sus miedos dentro de la escuela a los exámenes y las respectivas notas, 2 estudiantes indicaron

que cuando escuchaban su nombre, y los 5 restantes indicaron que les produce miedo algunas personas dentro de la institución.

Situaciones que provocan miedo dentro de la institución

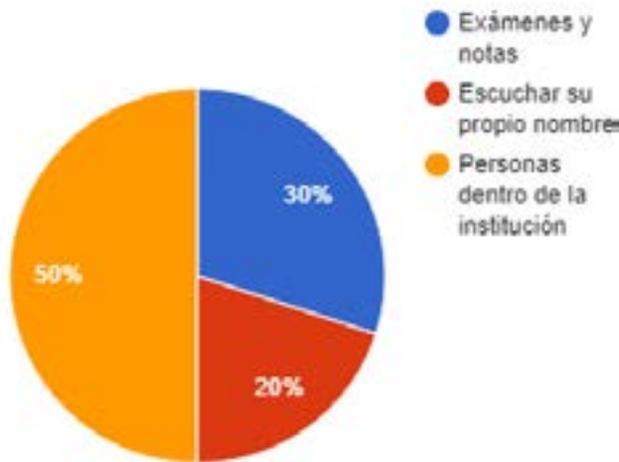


Figura 4. Situaciones que provocan miedo dentro de la institución
Fuente: Elaboración propia

Comprender las emociones y cómo gestionarlas es una habilidad esencial para los estudiantes de secundaria, puesto que aumenta su empatía y comprensión con los problemas de los demás, les permite identificar las causas de algunos comportamientos y fortalece los vínculos entre los integrantes de la Institución Educativa Simón Bolívar. ●

Conclusiones

Comprender las emociones y su importancia para la formación académica es una parte importante para entender las motivaciones e intereses de los estudiantes. Las preguntas realizadas en la Institución dan a entender que se tiene un conocimiento de lo que significa el manejo de emociones y hasta qué punto se pueden controlar o expresar adecuadamente. En comparación con las investigaciones analizadas en el presente ensayo, han demostrado que el entendimiento de las emociones y cómo gestionarlas tiene un impacto significativo en el éxito académico, el desempeño social y el bienestar general.

En general, puede verse que las habilidades de inteligencia emocional se asocian con el éxito académico, el bienestar social, la motivación, el comportamiento académico y el disfrute de la escuela. Además, el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria puede ayudarles a desarrollar resiliencia, una habilidad clave para afrontar los retos y las dificultades de la vida. La resiliencia permite a los estudiantes de secundaria manejar situaciones difíciles y ser más proactivos en la toma de decisiones, lo que resulta en mejores resultados tanto académicos como sociales. Además, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de liderazgo y a comprender el valor de la comunicación y la colaboración.

Referencias

- Bisquerra, R y Pérez, N. (2017). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10. 61 - 82.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Ediciones Castillo.
- Escudero D. (2009). *Curso Practico de Técnicas y relajación y Autocontrol Emocional*. Centro Manuel Escudero. psicología clínica y psiquiatría.
- Ford BQ y Mauss IB. (2014). Los efectos paradójicos de perseguir la emoción positiva: cuándo y por qué querer sentirse feliz resulta contraproducente. *Emoción positiva: Integrando los lados claros y los lados oscuros*. Oxford: Prensa de la Universidad de Oxford. págs. 363–381.
- Fernández, P., Cabello, R., Gutiérrez, M. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88 (31.1) 15-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>
- Franco, C; Arias, E; Castañeda, M; Bazdresch, P. (2014). Desarrollo socioafectivo y convivencia escolar. ITESO. <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/2432/Desarrollo%20socioafectivo%20y%20convivencia%20escolar.pdf?sequence=2>
- García Fernández, T; González, Castro, Paloma; Areces, D; Cueli, M; Rodríguez. *Papeles del Psicólogo*, 35, núm. 3, pp. 215-223. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77832241007.pdf>
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Le Libros.
- Jiménez, A. y Mallo, M. (1989). Reconocimiento de emociones a partir de descripciones verbales. *Revista de Psicología Social*, 4 (1). dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2903501
- Martínez, C. (2009). *Consideraciones sobre inteligencia emocional*. Editorial Científico-Técnica.
- Pérez, C. (2014). Funciones ejecutivas en niños y adolescentes: implicaciones del tipo de medidas de evaluación empleadas para su validez en contextos clínicos y educativos.
- Pérez, M. y Redondo, M. (2006). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9 (22). www.infocop.es/view_article.asp?id=1181
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10 (24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pérez, Y., y Guerra, V, M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86 (3), 368-375. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000300011&lng=es&tlng=es.
- Peters, C; Kranzler, JH; Rossen, E. (2009). Validez de la prueba de inteligencia emocional de Mayer—Salovey—Caruso: Versión para jóvenes—Edición de investigación. *Revista Canadiense de Psicología Escolar*, 24 (1). <https://doi.org/10.1177/0829573508329822>
- Pinedo, I. A. y Yáñez, J. (2018). Las emociones: una breve historia en su marco filosófico y cultural en la Antigüedad. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 39(119), 13-45
- Ponce González, N., Aguaded Ramírez, E.M. (2016). Evaluación de un programa de intervención educativa en inteligencia emocional. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/13625>
- Prieto Rojas, C., y González Arias, M. (2022). Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes de séptimo y octavo de educación básica. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 323-341. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052022000100323>
- Restrepo & Saavedra. (2020). Auto regulación de emociones, una propuesta de intervención psicoeducativa en la institución educativa “la Fontaine”. [Tesis de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20248/1/2020RestrepySaavedraautorregulacion_emociones_educacion.pdf

Rodríguez, C. (2013). ¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (2): 348-372

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi:10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg

Sarrionandia, A., & Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista latinoamericana de psicología*, 49 (2), 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001>