



Conciencia Emocional y Regulación Emocional

Emotional awareness and emotional regulation

Cristina Perera Medina.¹, Cecilia Mercedes Navarrete Zambrano.² & Miguel Fabricio Bone Andrade.³

DOI: <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>

Abstract.

Emotional awareness we find that is the ability of the human being to become aware of their own emotions and that of others, including the ability to capture the emotional climate of a particular context which increases the quality of life among other things facilitates coexistence and the social bonding, unlike the emotional regulation that is considered a dynamic process which can be improved through educational processes and the passage of time which will help us to handle emotions appropriately, this will mean awareness of the relationship between emotion , cognition and behavior; have good coping strategies; ability to self-generate positive emotions. Theoretical and experimental developments maintain that emotional regulation is a capacity that develops in early stages and within the framework of didactic relationships.

The concept of emotion has undergone great progress from its appearance in the field of psychology to its immersion in the educational field. Emotional education offers a pedagogical innovation that seeks to answer the needs that are left behind in formal education. In emotions we find the key to motivation, which can be considered as the most powerful engine in the teaching-learning process.

In this research we will see the importance of dealing with emotions from childhood, and in the school environment we will carry out the development of a proposal for educational intervention to promote the issue of emotional regulation in Early Childhood classes.

¹ Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología, Barcelona- España, perramedina@ub.edu

² Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Sede Santo Domingo, Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Santo Domingo -Ecuador. mer_cy@hotmail.es

³ Universidad Técnica Luis Vargas Torres, Sede Santo Domingo, Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Santo Domingo -Ecuador. Bone_Fabricio@hotmail.es

Keywords: emotion, behavior, decisions, intelligence, emotional competence.

Resumen.

La conciencia emocional nos encontramos que es la capacidad del ser humano para tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado lo que aumenta la calidad de vida entre otras cosas facilita la convivencia y la vinculación social a diferencia de la regulación emocional que es considerada un proceso dinámico la cual se puede mejorar mediante procesos educativos y el paso del tiempo lo que nos ayudara a manejar las emociones de forma apropiada, esto supondrá tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. Desarrollos teóricos y experimentales sostienen que la regulación emocional es una capacidad que se desarrolla en etapas tempranas y en el marco de relaciones didácticas.

El concepto de emoción ha sufrido un gran progreso desde su aparición en el campo de la psicología hasta su inmersión en el terreno educativo. La educación emocional ofrece una innovación pedagógica que pretende dar contestación a las necesidades que quedan abandonadas en la educación formal. En las emociones encontramos la clave de la motivación, la cual se puede considerar como el motor más potente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En esta investigación veremos la importancia que supone tratar las emociones desde la infancia, y en el ámbito escolar llevaremos a cabo el desarrollo de una propuesta de intervención educativa para fomentar el tema de la regulación emocional en las clases de Educación Infantil.

Palabras claves: emoción, comportamiento, decisiones, inteligencia, competencia emocional.

Introducción.

Este trabajo de investigación se centra en las competencias emocionales, más concretamente en la conciencia emocional y en la regulación emocional llevada a cabo en las aulas de Educación Infantil y Educación Primaria.

Consideramos muy significativo que estas competencias puedan adquirirse desde que somos pequeños/as, a través de la escuela y a través de la familia, para educar y formar a personas competentes emocionalmente.

Y entonces nos hemos preguntado; ¿se trabaja en la escuela lo suficiente la toma de conciencia de nuestras propias emociones?, ¿sé poner nombre a cómo me siento?, ¿soy capaz de comprender cómo se sienten los demás?, ¿cómo puedo regular mis emociones?, de ahí sale mi idea de querer investigar sobre el conocimiento, la formación y el entusiasmo que tiene el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria en educación emocional.

Marco Teórico Referencial

La emoción es una reacción afectiva que tienen los seres humanos ante las distintas circunstancias que le acontecen en su vida. Su existencia en sus diversas variantes ha sido motivo de debate desde la antigüedad, sobre todo desde la perspectiva de la ética. En efecto, una de las características principales de la misma es el hecho de que son de gran relevancia a la hora de considerar el comportamiento humano, comportamiento que en ocasiones puede ser socialmente aceptable y en ocasiones puede ser socialmente inaceptable. Hoy en día, no obstante, este tipo de consideraciones tienen lugar sobre todo en el plano de la psicología.

Las emociones son tendencias que nos hacen escapar de una situación o buscarla, intentar eliminarla o valorarla. Así, en las mismas pueden agruparse diversas sensaciones primarias como el miedo, el enojo, y el deseo. En algunas ocasiones son tan fuertes que ciertamente pueden afectar enormemente nuestro comportamiento. No obstante, no siempre las mismas son racionales y es por esta circunstancia que siempre han sido fuente de debate. En la antigüedad fue Aristóteles el filósofo que con mayor lucidez refirió a las mismas; en su “Ética a Nicómaco”, el filósofo pone puntos esenciales en lo que se referirá a las emociones como inclinaciones que deben estar subordinadas a la razón. Así, la emoción no es buena ni mala en sí misma si no solo en función de la orientación de la misma, es decir, considerando las mismas sirven para que el hombre se realice o no.

Metodología.

Se realizó una investigación que parte de un cuestionario de recogida de datos sobre la Educación Emocional, concretamente la conciencia emocional y la regulación emocional al profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria de diferentes contextos educativos.

Este cuestionario consta de preguntas cuantitativas, cuyas respuestas es una cantidad numérica y preguntas cualitativas cuya respuesta no se puede mensurar numéricamente.

Con esta investigación se pretende obtener información sobre el conocimiento, la formación y la importancia que da el profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria a algo tan importante como es la conciencia emocional y regulación emocional en el contexto

educativo. En el proyecto se ha empleado un cuestionario como instrumento de investigación con una serie de preguntas con el propósito de obtener unos resultados.

Este cuestionario es semiabierto, por lo tanto, existen preguntas abiertas y cerradas. En las preguntas abiertas, la persona encuestada desarrolla su respuesta y te permite una respuesta con mayor profundidad y además es más libre, tanto en forma como en extensión. Por otro lado, también existen preguntas cerradas, que en este caso marcan más a la persona encuestada, con ellas se pretende obtener información factual, valorar el acuerdo o el desacuerdo respecto a una propuesta.

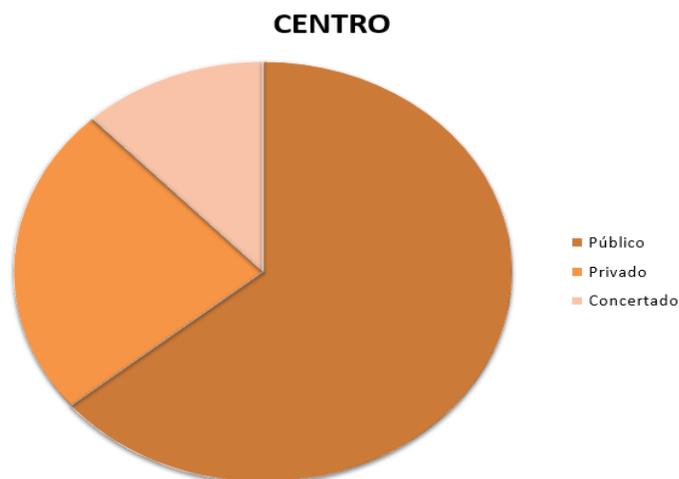
Resultados.

Es importante conocer el contexto en el que se han recogido los datos de la investigación, he intentado entregar esta encuesta a diversos lugares para encontrar mayor riqueza en los resultados. Los cuestionarios han sido pasados en distintos centros al profesorado de Educación Infantil y Educación Primaria en la comunidad autónoma de Cataluña e Islas Canarias.

En la siguiente gráfica vemos como se representa los colegios según sean públicos, privados o concertados. Como podemos ver, la mayoría de los colegios en los que se ha realizado la investigación son centros públicos, seguido de centros privado y en con una menor cantidad encontramos colegios concertados.

Figura 1. Colegios tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria.

Públicos, Privados y Concertados



Además, los colegios donde se han pasado los cuestionarios en Cataluña, entre ellos; Vedruna Bellpuig, Lleida, Escalopies, Igualada, Sant Antoni de Pàdua, Salesians de Matarò, Escuela Can Parera, Montornès del Vallés, Escuela de Sant Andreu de Natzaret, Badalona, Escuela Bufala, Badalona, Escuela Bressol Municipal Galatea, Gracia- Barcelona. Así mismo, los puntos de ubicación de los centros encuestados en Canarias, en la isla de Tenerife, el CEIP Aneja, en San Cristóbal de La Laguna, y los colegios, Ajei en San Bartolomé, y Guenia en Guatiza, ambos en la isla de Lanzarote.

Dentro de las preguntas encuestadas se encuentran:

¿Consideras que la educación emocional es necesaria en el contexto educativo, es tan importante como cualquier otra asignatura?; en general todas las respuestas han sido positivas, todas las personas encuestadas consideran que la educación emocional es importante en el contexto educativo, y es tan o más importante como cualquier otra asignatura, ya que, a las emociones nunca se le han dado importancia y es la base, si podemos comprender como nos sentimos podremos ayudar mejor a los demás. Es la base para estar bien con uno mismo y con los demás. La educación emocional desarrolla habilidades sociales, regula y gestiona las emociones. La educación emocional está presente en todas las asignaturas.

¿Podrías definir qué es la regulación emocional?, ¿es importante la regulación emocional?, ¿se trabaja lo suficiente?; En cuanto a la definición de la regulación emocional algunas de las personas encuestadas responden que no sabrían definir qué es, por otra parte, el profesorado que si responde se acerca a lo que es la regulación emocional, respondiendo que: es la capacidad de gestionar nuestras emociones. Controlar las emociones de forma adecuada; pensar en porqué nos sentimos de una manera u otra. Expresar una emoción en la medida justa y saber cuándo es el momento para hacerlo. En definitiva, también coinciden en que la regulación emocional es la capacidad de controlar nuestros sentimientos en distintas situaciones.

Una de las maestras encuestada responde que la regulación emocional en infantil podría llevarse a cabo trabajando desde ‘fuera de la emoción, a través del teatro, juegos en grupo, expresión artística, cuentos y haciendo hipótesis de situaciones ficticias o teatrales.’

Todo el profesorado encuestado considera que la regulación emocional es importante, ya que está presente en la vida de los niños/as continuamente. Importancia de tolerar la frustración y autorregularse. Enseñar desde pequeños para poder regular mejor nuestras emociones en el resto de nuestra vida. Todos también coinciden en la importancia de enseñar a regular las emociones desde la edad temprana para que en un futuro estos niños/as sepan gestionar sus

emociones y tener estrategias para solucionar conflictos. Todos responden que la regulación emocional no se trabaja lo suficiente en las escuelas.

En todas las respuestas encontramos a un profesorado que considera que es importante la regulación emocional, además hacen énfasis a que esto se adquiriera desde que somos pequeños. Excepto la parte del profesorado que no sabe qué es la regulación emocional.

¿Qué necesita un centro para llevar a cabo la educación emocional como línea pedagógica?, en esta pregunta las respuestas son claras y concisas, la más repetida es formación y buen asesoramiento. Entre otras respuestas encontramos:

Creérselo

Empatía con el alumnado.

Equipo docente con ganas de hacerlo y que dé la importancia que tiene.

Unión incondicional desde el equipo directivo y que todo el claustro crea en el proyecto, metodología clara y seria. Que toda la comunidad educativa esté involucrada.

Que se crea y se confíe en el proyecto.

Más tiempo para prepararlo en las distintas situaciones que surgen según las edades.

Arriba encontramos algunas de las respuestas del profesorado, pero como dije anteriormente la más repetida es la formación del profesorado, que el profesorado pueda ser competente y enseñar sabiendo lo que hace para hacerlo de forma correcta. Y también en lo que más hacen énfasis en sus respuestas es a la unión del equipo directivo y del claustro de profesores y la confianza en que pueda funcionar la educación emocional.

¿Crees que las familias tienen necesidad de conocer la educación emocional?, ¿por qué?, todas las personas encuestadas responder que sí, entre las respuestas encontramos que, es un proceso que afecta en todos los ámbitos de la vida y esto también facilitaría el trabajo a los profesores/as. Es un tema que cada vez está más presente y a las familias les interesa. Llevarse a cabo en casa y en la escuela, para una buena convivencia en general. Tanto la familia como la escuela forman parte de la educación emocional del niño/a. Es importante para que pueda reflejarse en sus hijos/as. También algún maestro/a comenta que sigue habiendo familias que aún les preocupa más que sus hijos/as aprendan en la escuela un aprendizaje de asignaturas, de materias, si no se lleva deberes a casa las familias piensan que no se hace nada en la escuela.

En el vaciado de esta preguntado, las respuestas que más predominan es que la familia también debe dar importancia y debe interesarse por la educación emocional para poder llevar a cabo una educación conjunta con entorno de la familia y la escuela.

Las últimas preguntas son más relacionadas con la vida personal del profesorado, **todo lo mencionado anteriormente, ¿lo aplicas a tu vida?, ¿te das oportunidad de tener conciencia sobre las emociones que sientes?, ¿buscas estrategias positivas para regular tus emociones?**, este apartado me parece bastante interesante, la mayoría del profesorado contesta que si aplica lo anterior a su vida, o que por lo menos lo intenta, muchos también comentan que cada vez lo hacen más, se dan esa oportunidad y tratan de buscar estrategias positivas, aunque no les resulta una tarea fácil. Entre ellas hubo una respuesta a la pregunta: *¿buscas estrategias positivas para regular tus emociones?*, que me gustó mucho: *‘Siempre. A nivel personal cuido mucho mis emociones, las trabajo a diario y es muy importante hacerlo en nuestra profesión. Nuestras emociones y estados de ánimo, sobre todo, vienen con nosotros cada mañana a trabajar. Si me siento frustrada, mis alumnos van a recibir de esa frustración. Si me siento triste, recibirán mi tristeza. Poder entrar en el aula y decir a tus alumnos: Hoy me siento triste, me ha pasado esto.... y recibir un abrazo colectivo porque entre todos.*

Conclusiones

En el vaciado de estas preguntas, he encontrado dos perfiles, un perfil de maestros/as que es consciente de que aún no se trabaja lo suficiente la educación emocional, pero con entusiasmo y con muestras de compromiso de que esto evolucione y exista en la educación. Por otro lado, se ha encontrado a un profesorado talvez más cómodo a seguir un programa que ya existe, regirse y seguir en lo actual, porque un cambio requiere compromiso y esfuerzo.

Hay que mencionar, que en la mayoría de los cuestionarios se ha encontrado ganas y positividad, además de que algunas de las personas encuestadas tienen conocimiento de lo que es la educación emocional y todas las personas encuestadas coinciden en que falta formación para el profesorado para que esto pueda estar más visible en las aulas de nuestros centros de educación infantil y primaria.

La sensación es buena, porque, aunque no ha sido un porcentaje de un 100% si se ha encontrado muchas respuestas positivas, conscientes de la importancia que tiene la educación emocional en el aprendizaje y en la enseñanza, así como en la forma en la que llevamos nuestra vida.

A pesar de la limitante de entrevistados, consideramos que ha sido un punto fuerte tener tantas respuestas escritas sobre la opinión personal de estas personas, sobre su conocimiento, su formación y sus diferentes puntos de vista en cuanto a todo lo que embarca este trabajo de educación emocional.

Referencias bibliográficas.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2016). *10 ideas claves. Educación emocional*. Barcelona: Graó.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*.

Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia->

[emocional/modelo-de-goleman.html](http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html) (Consulta: 12 de abril de 2017)

<https://www.importancia.org/emocion.php> (Consulta: 8 de mayo de 2017)

[http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias- emocionales.html](http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html)
(Consulta: 10 de agosto de 2017)

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html> (Consulta: 7 de junio de 2017)

PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.

Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C., & Bone Andrade, M. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. *Visionario Digital*, 3(3), 75-83.
<https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Visionario Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Visionario Digital**.

