La educación emocional como estrategia didáctica para superar el conflicto social en Colombia*

William Alejandro Alméciga Castro*

Resumen

Las emociones se han constituido como un componente fundamental en los procesos de enseñanza-aprendizaje, conformando lo que en el individuo se conoce como inteligencia emocional. Estas surgen de manera natural desde el nacimiento, pero es a partir de ese momento que debe iniciarse su regulación y educación. Este proceso requiere un acompañamiento constante por parte de la familia y la escuela. En un país como Colombia, donde la violencia familiar y el conflicto social tienen un impacto profundamente negativo, especialmente en niños y jóvenes, se hace imprescindible la formación de profesores capaces de contribuir al desarrollo de este campo, ya sea desde las ciencias naturales o cualquier otra área del conocimiento.

Palabras clave: emociones, educación emocional, conflicto social, didáctica.

Introducción

Anteriormente, se creía que la razón prevalecía sobre la emoción y que, en consecuencia, era la razón la que controlaba nuestras decisiones y nuestra forma de proceder. Sin embargo, hoy en día se sabe que esta apreciación es incorrecta,

* El presente capítulo se inscribe en el proyecto de investigación doctoral "El uso didáctico de las emociones en el desarrollo del conocimiento profesional del profesor de ciencias del sector rural".

** Estudiante del Doctorado Interinstitucional en Educación, sede Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

ya que la razón contiene un componente emocional que influye significativamente en nuestras acciones. En otras palabras, cada acción que realizamos o cualquier decisión que tomamos siempre estará, de alguna manera, afectada por una emoción.

Las emociones y cómo funcionan

Las emociones han sido un componente esencial para la supervivencia humana. Por ejemplo, el miedo, en situaciones de peligro, nos permite tomar decisiones como huir, lo que contribuye a preservar nuestra vida frente a amenazas inminentes. Contrariamente a lo que se creía en el pasado, las emociones no son simples sensaciones mágicas o efímeras; por el contrario, comprenden un complejo conglomerado de reacciones químicas y fisiológicas reguladas principalmente por los sistemas nervioso y endocrino.

Se han relacionado mecanismos vinculados a la modulación del aprendizaje y la memoria con estímulos demandantes y estresantes de tipo emocional; de estos, los más relevantes son el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA) y el sistema nervioso autónomo. Las dos vías afectan regiones cerebrales críticas para el aprendizaje, la memoria y la emoción, como el hipocampo, el complejo amigdalino y la corteza prefrontal (Morgado, 2005; Rajmohan y Mohandas, 2007; Vogel y Schwabe, 2016).

El cortisol[1] en saliva, que refleja aproximadamente el 10 % de su concentración plasmática (Fabre *et al*., 2009), es un método confiable y no invasivo para evaluar la función del eje HPA en intervenciones cognitivo-comportamentales. Este marcador resulta útil para comparar la respuesta biológica frente a diferentes estímulos o actividades, junto con otras medidas fisiológicas y conductuales (Keil, 2012), como la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno en sangre, moduladas por las catecolaminas. Dichas medidas han sido empleadas en investigaciones educativas y parecen ser herramientas prácticas para evaluar el componente vegetativo de las emociones y el bienestar general de los estudiantes (Calderón, 2016).

Específicamente en los seres humanos, el cortisol parece favorecer la consolidación de la memoria emocional, posiblemente debido a una respuesta optimizada de la amígdala durante la codificación de material afectivo (Justel *et al.*, 2014; Trammell y Clore, 2014; Van Ast *et al.*, 2013; Wolf, 2009). Por esta razón, los eventos emocionalmente excitantes suelen ser recordados con mayor claridad (Almaguer-Melián y Bergado-Rosado, 2002; Justel *et al.*, 2014;

1 El cortisol es una hormona que puede evidenciar tipologías de deterioro cognitivo leve (DCL). Los científicos han puesto especial atención en el cortisol, por ser una hormona implicada en el aprendizaje y la memoria.

Morgado, 2005; Trammell y Clore, 2014; Vogel y Schwabe, 2016), y el efecto del contexto puede contrarrestar los deterioros de memoria inducidos por el estrés (Vogel y Schwabe, 2016).

La inteligencia emocional

Generalmente, la inteligencia es concebida por las personas como la capacidad de memorizar o resolver problemas matemáticos. Sin embargo, no son únicamente estos aspectos los que determinan el éxito social de un individuo. En esta línea, la inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Goleman, 1996).

Fue principalmente durante la década de 1980 cuando varios autores comenzaron a desarrollar el concepto de inteligencia emocional. En 1989, Peter Salovey y John D. Mayer propusieron un modelo de inteligencia emocional. Posteriormente, en 1993, Howard Gardner, a través de su libro *Inteligencias múltiples: la teoría* en *la práctica*, introdujo nuevos conceptos relacionados con la inteligencia. En esta obra, analizó las capacidades de las personas para comprender no solo sus propias intenciones, motivaciones, sentimientos y deseos, sino también los de los demás.

Sin embargo, fue Daniel Goleman quien, en 1995, popularizó el término con la publicación de su libro *Inteligencia emocional*. Este trabajo convirtió el concepto en objeto de estudio para numerosos autores en diversas áreas del conocimiento, especialmente en el ámbito educativo.

La educación emocional

La educación emocional no es algo que se adquiere de un día para otro, ni en un semestre o grado escolar. Es un proceso continuo y permanente que debe iniciarse desde el momento del nacimiento y desarrollarse a lo largo de toda la vida familiar, social y académica. Su propósito principal es el desarrollo integral de la persona, abarcando aspectos cognitivos, sociales, éticos, intelectuales y emocionales, entre otros.

Debido a que las competencias emocionales[2] son las más difíciles de adquirir, el niño no puede llevar a cabo este proceso de manera solitaria; necesita un apoyo calificado tanto de su familia como de sus profesores. La educación emocional

2 Las competencias emocionales pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Según Goleman se reconocen cinco competencias emocionales: auto conciencia; autorregulación; automotivación; empatía y fomentar las relaciones.

es un proceso educativo, continuo y permanente, orientado a potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un componente esencial del desarrollo humano. Esto tiene como objetivo capacitar a las personas para la vida y aumentar su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Una persona emocionalmente educada debe ser capaz de reconocer y regular sus propias emociones, comprender las emociones de los demás, superar momentos difíciles y contrarrestar los efectos de emociones negativas con emociones positivas. Además, debe mostrar capacidad de autosuperación y mantener una actitud positiva ante la adversidad. Estas cualidades deben complementarse con una formación sólida en principios éticos y valores.

Está demostrado que una persona con un buen desarrollo emocional posee capacidades personales y sociales que le permiten ser socialmente exitosa, resolver conflictos y tomar decisiones de manera efectiva. Asimismo, podrá afrontar problemáticas como el consumo de drogas y alcohol, embarazos no deseados, pensamientos suicidas, entre otros. No se trata de personas con ínfulas de poder o superioridad, sino de individuos que, independientemente de sus recursos, logran vivir con mayores momentos de felicidad y sensación de éxito, superando las adversidades propias de su vida y entorno.

Importancia de la educación emocional

La educación emocional es muy importante, pero debe interesar más a quienes la llevan a la práctica, es decir, a los docentes. Si bien las distintas asignaturas impartidas en las instituciones educativas son importantes, no debemos olvidar que estas deben servir como un pretexto para que los estudiantes desarrollen habilidades esenciales para su vida, tanto personal como social. Estas habilidades les permitirán enfrentar retos como la ansiedad, el estrés o la depresión. De este modo, contarán con herramientas para afrontar su vida escolar, profesional y laboral en entornos de afectividad y emocionalidad lo más positivos posible.

Cuando las emociones no se educan de manera adecuada, pueden generar problemas serios en las personas, traduciéndose en una incapacidad para resolver conflictos. Se puede ser propenso a cometer actos de violencia debido a la falta de control sobre la ira, desfallecer rápidamente ante las dificultades o tener dificultades para recuperarse de situaciones de dolor o frustración.

Desde esta perspectiva, podemos afirmar que cuando una sociedad enfrenta problemas como la violencia social, la violencia intrafamiliar, la drogadicción, el bajo rendimiento escolar o la corrupción, entre otros, esto se debe a que es emocionalmente analfabeta. En este contexto, la educación emocional adquiere su verdadera importancia.

Las competencias emocionales

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación, se presenta una descripción de los diferentes tipos de competencias emocionales según el modelo del GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008):

- Conciencia emocional: conocer las propias emociones y las de los demás. Entender cómo se siente uno y ponerse en los zapatos del otro.
- Regulación emocional: dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan. Control emocional.
- Autonomía emocional: es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Actuar adecuadamente en situaciones emocionales difíciles.
- Habilidades sociales: facilitan las relaciones interpersonales. Incluyen la familia, los amigos y compañero(a) sentimental.
- Competencias para la vida y el bienestar: conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. Es lo más cercano a la felicidad.

Violencia general y violencia contra los niños y las niñas

Una de las principales causas de muerte en el mundo es la violencia. Más de un millón de personas pierden la vida anualmente a causa de esta problemática, y muchas de las que sobreviven sufren secuelas graves de por vida. Los efectos de la violencia abarcan un amplio rango de consecuencias a nivel político, económico, social e individual, con desajustes psicológicos asociados, como depresión, adicciones, ansiedad, estrés postraumático, entre otros (Gorman-Smith y Tolan, 1998).

En el caso de Colombia, el país presenta uno de los índices de violencia más altos a nivel mundial. Según datos oficiales, en 2006 se registraron 16 274 autopsias relacionadas con causas violentas, lo que equivale a una tasa de homicidios de 30 por cada 100 000 habitantes, es decir, 1354 homicidios por mes, 45 por día y 2 cada hora (Forensis, 2006). Además, se reportaron 119 099 casos de violencia atendidos por el sistema de salud, de los cuales 14 238 fueron cometidos contra niños y niñas menores de 17 años. Lamentablemente, estas cifras no parecen disminuir; las causas son múltiples y van desde factores individuales y familiares hasta sociales y políticos.

La exposición a diversos tipos de violencia, tanto directa como indirecta, tiene un impacto significativo en las emociones de los individuos, y este efecto es aún más fuerte en los niños. Diversos estudios han identificado que la exposición

a la violencia es uno de los factores con mayor influencia en los desajustes emocionales y conductuales (Gorman-Smith y Tolan, 2004). Investigaciones más recientes han señalado las consecuencias neurobiológicas del abuso y el maltrato físico, que afectan el desarrollo cerebral y el sistema nervioso central (Van Der Kolk, 2004).

Por ejemplo, algunos estudios han demostrado alteraciones en el funcionamiento neurológico y fisiológico. Estas incluyen una disminución en los niveles de serotonina y un aumento de la dopamina y la testosterona (Lewis, 1992). En una muestra conformada por niños afectados por violencia física y sexual, con estrés postraumático, se observó una importante concentración de dopamina urinaria y norepinefrina, en comparación con niños con cuadros de ansiedad simple o los del grupo control. También se detectaron niveles significativamente elevados de cortisol en la orina en los niños expuestos a violencia, en contraste con el grupo control (Miller *et al.*, 2002).

Todo lo anterior evidencia claramente que los niños sometidos a maltrato físico o psicológico presentan alteraciones severas en su regulación emocional y conductual, afectando su interacción social. Esto, a su vez, impacta negativamente su desempeño académico e intelectual, reflejado en déficits cognitivos y académicos considerables. Estos niños suelen estar desmotivados, con limitaciones intelectuales y problemas de lenguaje oral y escrito, lo que dificulta su comunicación tanto dentro de sus familias como en el entorno escolar.

Impactos psicosociales a niños y niñas víctimas del conflicto armado

Además de la violencia familiar y social que enfrentan los niños en Colombia, no podemos ignorar la gran cantidad de niños y jóvenes que han sido víctimas del conflicto armado que ha afectado al país durante décadas. Es fundamental reconocer las diferentes circunstancias derivadas de este conflicto a las que están expuestos, como enfrentamientos armados, desplazamiento forzado, masacres y reclutamiento forzado, entre otras.

La vulnerabilidad de los niños en estas situaciones hace que sean especialmente afectados, dado que se encuentran en una etapa de formación tanto física como psicológica. Todas estas experiencias alteran de manera negativa y permanente sus procesos de desarrollo. Esto se debe, en gran medida, a la etapa de maduración biológica y psicológica en la que se encuentran, así como al papel que desempeñen las redes familiares o sociales de apoyo, tanto durante como después de la experiencia violenta (Arias y Bohórquez Luque, 1999). Por esta

razón, los niños y niñas son considerados parte de la población más sensible a los impactos derivados de la violencia en el país (Nación, 2009).

Desafortunadamente, para la sociedad colombiana, tanto en el presente como en el pasado, los niños de Colombia se reconocen como los más afectados de Latinoamérica, en términos psicológicos y emocionales. Esta situación contribuye a problemas de dispersión, dificultades de aprendizaje y falta de concentración en los niños, lo que, a su vez, perpetúa una sociedad marcada por la violencia y con un proceso educativo complejo y desafiante.

Recursos didácticos para la educación emocional

Es importante que el profesor en Colombia, independientemente del nivel educativo en el que se desempeñe, integre el manejo de las emociones en su práctica diaria. Esto aplica a todas las áreas del conocimiento o temas que se aborden, ya que el desarrollo emocional está estrechamente vinculado al desarrollo cognitivo. Para ello, es esencial considerar no solo el preconcepto que el estudiante pueda tener sobre algún término, sino también la emoción, ya sea positiva o negativa, que este le genere. La tarea del docente consiste en canalizar estas emociones en favor de un aprendizaje más efectivo.

Aunque los estudios sobre didácticas específicas para la educación emocional aún son limitados, ya existen algunas estrategias propuestas por diversos autores que pueden ser útiles para iniciar o desarrollar una unidad didáctica en este ámbito. Estas estrategias ofrecen herramientas valiosas para integrar la dimensión emocional en los procesos educativos, promoviendo un aprendizaje más integral y significativo.

El procedimiento ORA: observar, relacionar, aplicar

El modelo ORA funciona muy bien para niveles de educación media y superior. El docente puede valerse de una gran cantidad de recursos como son videos, películas, imágenes, vivencias, dramatizaciones, historias de vida, salidas de campo etc.

Los trabajos de la Torre *et al*. (1996) utilizaron el modelo ORA en la implementación de películas como estrategia didáctica, que se desarrolla de la siguiente manera:

a. Observar la realidad previa: se parte de las experiencias y vivencias de los participantes, considerando que la vida cotidiana es el mejor taller para el desarrollo emocional y creativo. Al observar nuestro entorno, podemos identificar múltiples situaciones y eventos que invitan a reflexiones estimulantes.
b. Relacionar esas experiencias o vivencias de la vida cotidiana con algunas de las emociones y sentimientos que intentemos destacar: no es difícil inducir

valores como la confianza, la tolerancia, la esperanza, el amor hacia las personas, la felicidad y, en general, estados emocionales positivos.

c. Aplicar algunas de las ideas compartidas a actividades concretas: la aplicación refuerza y solidifica los aprendizajes adquiridos. Aquí se busca proyectar las emociones trabajadas hacia actividades específicas, consolidando las reflexiones y aprendizajes previos.
d. Relacionar esas experiencias o vivencias de la vida cotidiana con algunas de las emociones y sentimientos que intentemos destacar. No es difícil inducir a la confianza, la tolerancia, la esperanza, el amor a las personas, la felicidad y en general estados emocionales positivos.
e. Aplicar algunas de las ideas compartidas a actividades concretas. En la aplicación se refuerza la solidez de los aprendizajes. Es aquí donde cabe buscar proyectar las emociones que pretendemos destacar.

Se resalta la importancia del cine y, en general, de los materiales audiovisuales en la formación y la educación de las emociones. Otra estrategia recomendada por estos autores es la llamada interrogación didáctica creativa, la cual consiste en una serie de preguntas cuidadosamente diseñadas a fin de indagar o socializar sobre temas, buscando que el estudiante encuentre sus propias respuestas y reflexione sobre ellas; lo ideal es que este ejercicio se desarrolle en un ambiente de cordialidad, humor y buena actitud. Finalmente, como en todo proceso educativo, debe haber un momento o momentos para la evaluación de los aprendizajes emocionales en los que se puedan analizar los valores sociales adquiridos, las características y desarrollo del sujeto, el grado de satisfacción, la felicidad y, en general, las habilidades emocionales y la formación.

La formación del profesorado, emociones y la educación en ciencias

Bisquerra (2005) señala que la formación del profesorado de ciencias debe incluir un sólido bagaje en competencias emocionales. Esto no solo permite al docente afrontar con mayor eficacia la complejidad de la tarea educativa, sino que también potencia su desarrollo profesional y el de sus estudiantes. Además, contribuye a mejorar la salud laboral del docente al prevenir el estrés (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Conclusiones

Es muy importante empoderar a nuestros niños y jóvenes, garantizándoles un trato digno que respete sus opiniones y formas de pensar. Crear una sociedad

basada en el respeto, donde los más pequeños cumplan con sus deberes, pero también se les garanticen sus derechos, contribuiría a ofrecerles mejores condiciones tanto en su presente como en su futuro.

La educación emocional representa una estrategia poderosa que los profesores deben asumir como un componente indispensable en el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje en las instituciones educativas de nuestro país.

Referencias

Almaguer-Melián, W. y Bergado-Rosado, J.A. (2002). Interacciones entre el hipocampo y la amígdala en proceso de plasticidad sináptica. Una clave para entender las relaciones entre motivación y memoria. *Revista de Neurología, 35*(6), 586–593.

Arias, V. y Bohórquez Luque, M. I. (1999). *Lineamientos para la atención psicosocial de población desplazada por la violencia en Colombia*. Ministerio de Salud.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19*(3), 95–114.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Wolters Kluwer.

Calderón, O. (2016). Oximetry: a reflective tool for the detection of physiological expression of emotions in a science education classroom. *Cultural Studies of Science Education, 11*(3), 653–667. https://doi.org/10.1007/s11422-016-9731-y

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología, 80*, 59–77. https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf

Fabre, B., Mesch, V., Oneto, A., Macalini, G., Grosman, H., Aranda, C. y Berg, G. (2009). La saliva y su utilidad en la evaluación de la función endocrinológica. *Revista SAEGRE, 16*(3), 26–43.

Forensis. (2006). *Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses*. http://www.medicinalegal.gov.co

Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.

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

Gorman-Smith, D. y Tolan, P. H. (1998). The role of exposure to community violence and developmental problems among inner-city youth. *Development and Psychopathology, 10*, 101–116.

Gorman-Smith, D., Henry, D. B. y Tolan, P. H. (2004). Exposure to community violence perpetration: The protective effects of family functioning. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*, 439–449.

Justel, N., Psyrdellis, M. y Ruetti, E. (2014). Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recuerdos. *Suma Psicológica, 20*(2), 163–174. http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi2013.1276

Keil, M. F. (2012). Salivary cortisol: A tool for biobehavioral research in children. *Journal of Pediatric Nursing, 27*(3), 287–289. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2012.02.003

Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. Free Press.

Miller, G. E., Cohen, S. y Ritchey, A. K. (2002). Chronic psychological stress and the regulation of pro-inflammatory cytokines: A glucocorticoid-resistance model. *Health Psychology, 21*(6), 531–541. https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.6.531

Morgado, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. *CIC Cuadernos de Información y Comunicación, 10*, 221–233.

Nación, P. G. (2009). *Valoración de los programas oficiales de atención psicosocial a las víctimas del conflicto armado interno en Colombia*. Procuraduría General de la Nación.

Rajmohan, V. y Mohandas, E. (2007). The limbic system. *Indian Journal of Psychiatry, 49*(2), 132–139. https://doi.org/10.4103/0019-5545.33264

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1989). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*(3), 185–211.

Torre, S. de la (Coord.). (1996). *Cine formativo. Una estrategia innovadora para los docentes*. Octaedro.

Trammell, J. P. y Clore, G. L. (2014). Does Stress Enhance or Impair Memory Consolidation? *Cognition & Emotion, 28*(2), 361–374. https://doi.org/10.1080/02699931.2013.822346

Van Ast, V. A., Cornelisse, S., Marin, M.-F., Ackermann, S., Garfinkel, S. y Abercrombie, H. C. (2013). Modulatory mechanisms of cortisol effects on emotional learning and memory. Novel perspectives. *Psychoneuroendocrinology, 38*(9), 1874–1882. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.06.012

Van Der Kolk, B. (2004). Psychological trauma and its effects on the body. *San Diego Conference on Family Violence*. San Diego.

Vogel, S. y Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *NPJ Science of Learning, 1*, 16011. https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11

Wolf, O. T. (2009). Stress and memory in humans: Twelve years of progress? *Brain Research, 1293*, 142–154. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.04.013