



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PRIVADA “ITS INNOVA TEACHING SCHOOL”**

**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE EN
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**LA IMPORTANCIA DE LA AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE**

**Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Bachiller en
Educación**

**LUZ YSABEL SAONA CANCHALLA
(0009-0001-5376-5432)**

**Lima – Perú
(2023)**

RESUMEN

En este estudio se presenta la importancia de la competencia de autorregulación emocional en el aprendizaje. A pesar de que ya se conoce la estrecha relación que existe entre las emociones y el aprendizaje, aún no es tomada en cuenta en el aula debido a las exigencias académicas que lleva a los docentes a centrarse más en ese aspecto dejando de lado el aprendizaje socioemocional de los estudiantes. Es necesario resaltar que, al no darse la importancia que requiere al desarrollo de las competencias socioemocionales, se presentarán dificultades en los estudiantes para gestionar adecuadamente sus emociones frente a los inconvenientes que se presenten durante el proceso de aprendizaje, aunado a esto, no se debe dejar de lado que los niños y las niñas de primaria se encuentran en una etapa en la que aún están formándose y desarrollando competencias para la vida, por lo que, requieren ser guiados en el manejo de sus emociones.

Por este motivo, los estudiantes necesitarán de un adulto emocionalmente maduro para que puedan aprender a autorregularse, se debe tener en cuenta que en la escuela será el docente quién asuma esta labor. Es imprescindible que reciba una formación socioemocional para que sea capaz de manejar sus emociones y las que se presenten en el aula como parte de las experiencias de aprendizaje. Un niño o una niña capaz de autorregularse podrá enfrentar situaciones de estrés o ansiedad que pueden surgir frente a algunos cursos que considere difíciles. El rol del docente es importante para el desarrollo de la competencia de autorregulación emocional. Por consiguiente, esta monografía recoge como conclusión la importancia de que el docente reflexione sobre su función en el aula para promover emociones que ayuden al aprendizaje, teniendo en cuenta el tipo de actividades que proponga a sus estudiantes para motivarlos y de esa manera ellos se sientan capaces de asumirlas.

Palabras claves: Emociones, regulación emocional, autorregulación emocional, aprendizaje, condiciones para el aprendizaje, regulación emocional en el aula, corregulación emocional, creación de condiciones

ABSTRACT

This study presents the importance of the competence of emotional self-regulation. Despite the already known close relationship between emotions and learning, it isn't taken

into consideration in the classrooms due to the academic demands which lead to the teachers to focus more on this aspect, leaving aside the socioemotional learning of the students. It's necessary to emphasize that, when the required importance isn't given to the development of socioemotional competencies, students will have difficulties to properly manage their emotions in the face of the difficulties that may arise during the process of learning. In addition to this, it shouldn't be left out that primary school children are still in a stage in which they're still educating and developing competencies for life, therefore, they need to be guided in regard to emotional regulation. .

For this reason, students will need an emotionally mature adult in order to learn how to self-regulate. It should be taken into account that it will be the teacher who will assume this task at school. It's essential that they can take some socioemotional training so that they can regulate their emotions and those that can appear in the classroom as part of the learning experiences. A boy or a girl able of self-regulate will be able to face stressful or anxious situations that may arise in the face of certain courses that he or she considers difficult. The role of the teacher is important for the development of emotional self-regulation competence. Consequently, this monograph concludes that is important that the teacher reflects on his function in the classroom to promote emotions that help the learning process taking into account the kind of activities he proposes to his students to motivate them, and in that way they feel able to engage in the work.

Key words: Emotions, emotional regulation, emotional self-regulation, learning, conditions for the learning, emotional regulation in the classroom, emotional co-regulation, creation of conditions

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ii

INTRODUCCIÓN

5

Capítulo I. La autorregulación de las emociones y el aprendizaje

7

1.1 La autorregulación de las emociones

7

1.1.1 Definición

7

1.1.2 Su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas

9

1.1.3 Su Importancia en el aula

10

1.1.4 Enfoques sobre la autorregulación emocional

12

1.2 El aprendizaje

13

1.2.1 Definición

13

1.2.2 Los factores del aprendizaje

15

Capítulo II. La autorregulación emocional contribuye a crear mejores condiciones para el aprendizaje

18

2.1 Creación de condiciones para el aprendizaje	18
2.1.1 Autorregulando las emociones para aprender	19
2.1.2 Las emociones asociadas al aprendizaje y su relación con la motivación	21
2.1.3 Factores para promover el desarrollo de la autorregulación emocional en el aula	23
2.2 Rol del docente	24
Conclusiones	26
Referencias	27

Introducción

Esta monografía pretende mostrar la relevancia de desarrollar la competencia de autorregulación emocional en los niños y niñas del nivel de educación primaria, considerándolo un factor importante para promover el aprendizaje. Por mucho tiempo la educación se centró en el desarrollo cognitivo dejando de lado el desarrollo emocional, por investigaciones realizadas desde el siglo XIX y por aportes de la neurociencia se conoce la estrecha relación que existe entre aprendizaje y emociones. La autorregulación de las emociones es una competencia importante para el desarrollo integral del estudiante, que es la finalidad de la educación. Niños y niñas que logren gestionar adecuadamente sus emociones podrán sentirse bien con ellos mismos para asumir un proceso de aprendizaje en el que pueden darse aciertos y equivocaciones, viéndolo de manera natural sin sentirse ansiosos o frustrados, entenderán que es parte del proceso y usarán los mecanismos adecuados para regularlas y superar los inconvenientes, de esa manera, alcanzarán los aprendizajes esperados.

En este proceso de formación de la competencia de autorregulación emocional, el docente asume el rol de guiar a sus estudiantes en el aprendizaje de la gestión de sus emociones, por lo que, debe ser un adulto competente emocionalmente para realizarlo. Sin embargo, no debemos dejar de lado, que el docente es parte de una escuela, por lo que toda la comunidad educativa y directivos deben considerar como relevante la formación de las competencias socioemocionales en la formación docente, no podemos pretender que el docente asuma solo esa labor, es importante formar redes de apoyo docente en el ámbito socioemocional.

Por otro parte, para un desarrollo adecuado de la autorregulación emocional es importante contar con un clima de aula positivo, la relación entre el docente y el alumno debe ser respetuosa, confiable y comprensiva. Por esta razón, al contar con un docente emocionalmente maduro, este podrá tratar adecuadamente la expresión de las emociones de sus estudiantes y entender la individualidad de cada uno de ellos, de esa manera se podrá desarrollar una comunidad en el aula y la escuela favorecerá el desarrollo integral de los niños y las niñas.

Mi interés por el tema de la autorregulación emocional surgió durante mi formación en el ITS, lo primero que comprendí fue que la dimensión emocional no se puede dejar de lado en el proceso de aprendizaje. Muchas veces en el aula he observado a los niños y niñas de 5° y 6° de primaria mostrando problemas para gestionar sus emociones, por lo general, hay un descontrol en la forma como lo expresan, y sobretodo es más notorio en aquellos cursos donde sienten o creen que hay dificultades para aprender y se muestran desanimados o desinteresados. A partir de estas experiencias como docente me di cuenta de la importancia de trabajar en el aula estrategias de autorregulación emocional, pero sobre todo comprendí la importancia del rol corregulador del docente.

Por tal razón, para iniciar esta investigación se planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo la autorregulación de las emociones puede contribuir a crear mejores condiciones para el aprendizaje en el nivel de educación primaria? Para responder a esta pregunta se plantearon objetivos que guiaron el desarrollo de esta monografía. El objetivo general busca analizar cómo la autorregulación emocional aporta en la creación de condiciones para el aprendizaje de los niños y niñas en el nivel de educación primaria. Los objetivos específicos son los siguientes: explicar la importancia de la autorregulación emocional en el desarrollo de los niños y niñas y del aprendizaje, identificar factores para el desarrollo de la autorregulación emocional en el nivel de Educación Primaria y analizar

las condiciones que crea la autorregulación emocional en los niños y niñas para el aprendizaje en la escuela.

Esta investigación ha sido desarrollada en dos capítulos. En el primer capítulo se profundizan las definiciones sobre la autorregulación emocional y el aprendizaje tomando en cuenta los planteamientos de diversos investigadores. Luego se analiza su importancia en el desarrollo integral de los niños y las niñas, así como su relevancia en el aula. También se consideran los diferentes enfoques teóricos sobre la autorregulación emocional. Asimismo se hace referencia de los factores cognitivos y socioemocionales del aprendizaje. Y en el segundo capítulo se muestra cómo la autorregulación emocional crea condiciones para el aprendizaje, se toma en cuenta las emociones que están asociadas al aprendizaje, los factores que promueven el aprendizaje y el rol del docente en el aula para guiar a sus estudiantes en el desarrollo de la competencia de autorregulación emocional.

Capítulo I. La autorregulación de las emociones y el aprendizaje

Es muy conocido en el ámbito educativo la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje, por eso hablar de la autorregulación emocional resulta relevante en la creación de condiciones adecuadas para el aprendizaje.

Todos los docentes hemos vivenciado en el aula situaciones en la cuales se presentan dificultades en el aprendizaje de los niños y niñas cuando ellos generalmente experimentan emociones negativas, esto los lleva a focalizar su atención en esa información emocional, por lo que, el proceso de aprendizaje ya no es el foco de atención, lo que dificulta el rendimiento académico del estudiante (Ivcevic y Brackett, 2014, como se citó en Andrés et al., 2017) y el logro de los aprendizajes.

En este capítulo se explicará qué es la autorregulación emocional incluyendo la definición de correulación, término importante de conocer, así como la definición del aprendizaje. Se revisará la importancia de la autorregulación en el desarrollo integral de los niños y niñas, su importancia en el aula y los enfoques que existen al respecto.

Además, se revisarán los factores que intervienen en el aprendizaje, tomando en cuenta los cognitivos, así como los socioemocionales.

1.1 La autorregulación de las emociones

1.1.1 Definición

Nuestro día a día está impregnado de expresiones emocionales, es una manera como nos comunicamos los seres humanos, las emociones son parte importante de nuestro desarrollo y también influyen en el aprendizaje. A este respecto, comenzaremos por definir a las emociones como respuestas conductuales y fisiológicas que se producen en nuestro organismo de forma automática ante estímulos externos o internos que son percibidos como amenazas u oportunidades (Shuman y Schere, 2015, como se citó en Ruiz, 2020), no podemos tener el control de ellas pero sí podemos aprender a gestionarlas.

Mora (2017), especialista en Neurociencia considera a las emociones como un ingrediente importante en el proceso cognitivo y de aprendizaje, otros investigadores mencionan que estas están implicadas en una compleja red de zonas cerebrales que también participan en el aprendizaje (Elizondo et al., 2018), por lo que, podemos afirmar que existe una estrecha relación entre emociones y aprendizaje.

Entonces al referirnos a la regulación de las emociones, hablamos de la competencia que permite controlar nuestras respuestas emocionales de manera que se puede “monitorear, evaluar y modificar la naturaleza y el curso de una emoción con la finalidad de cumplir objetivos y responder de manera apropiada a las demandas del entorno” (Gross, 2014, como se citó en Andrés et al., 2017, p. 80), para lo cual, será necesario usar estrategias o competencias que permitan alcanzarla. Dentro del modelo de habilidad de Mayer y Salovey, conocido como el modelo de la Inteligencia Emocional, la autorregulación de las emociones, es parte de las 4 competencias básicas que han sido consideradas en este modelo, siendo la más compleja y la que permitiría que estemos abiertos a emociones tanto positivas como negativas para poder reflexionar sobre qué información aprovechar o descartar. Aquí se considera el regular no solo las emociones propias sino también las ajenas, lo que permitiría modular las emociones negativas y dar más énfasis a las positivas (Berrocal y Extremera, 2005) .

De igual forma, es importante mencionar lo que Grant et al. (2018) da a conocer a sus colegas en su artículo académico al describir el modelo de Berking denominado Adaptive Coping with Emotions (ACE), en donde plantea habilidades que son importantes para alcanzar la autorregulación emocional, que inicia con la capacidad para

tomar consciencia de las emociones, para luego identificarlas dándole un nombre correcto. De la misma manera, es importante reconocer qué la ha causado y qué la mantiene presente para luego modificarla, aceptarla y tolerar emociones no deseadas que no puedan cambiarse, para finalmente abordar y confrontar las situaciones que puedan desencadenar las emociones negativas y así enfrentarlas adecuadamente. Estas habilidades son parte importante de todo programa de aprendizaje emocional que debe considerarse en todas las escuelas para ser enseñado a los niños y niñas.

Desde el punto de vista de Siegel y Payne (2011), para que una persona alcance la autorregulación emocional debe lograr la integración de su cerebro derecho (emocional) con el cerebro izquierdo (racional), así como, la integración de su cerebro superior (corteza cerebral) e inferior (tronco cerebral y sistema límbico). Esa integración horizontal y vertical implica que todas las partes del cerebro trabajen juntas como un todo creando conexiones entre ellas. Este desarrollo se da durante toda la infancia y adolescencia alcanzándose la madurez del cerebro alrededor de los 25 años. La autorregulación de las emociones además es considerada como una función ejecutiva, la cual junto con otras funciones ejecutivas se ubican en la corteza prefrontal (Guerrero, 2020).

La autorregulación emocional nos permite gestionar de manera adecuada nuestras emociones, implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, por lo que será importante contar con estrategias para afrontarlas y autogenerar emociones positivas (Bisquerra y Pérez, 2007). Luego de revisar las diferentes miradas de los autores sobre la autorregulación de las emociones podemos encontrar coincidencias en la importancia de desarrollar esta competencia en los niños y niñas tanto en la primera infancia como en la etapa escolar.

Cabe señalar, que la autorregulación emocional es una competencia que se aprende (Guerrero, 2020) y son los adultos, cuidadores o docentes quienes cumplen un papel relevante en el desarrollo socioemocional de los niños o niñas al corregular situaciones emocionalmente desafiantes (Silkenbeumer et al., 2016). Este vínculo inicial que se da en la primera infancia con los adultos, que son sus padres o cuidadores, lo ayudará a manejar sus emociones de manera adecuada, luego en el aula será el profesor quién asuma esta responsabilidad.

Evans y Porter (2009) define la correulación como el proceso social entre dos individuos que modifican activamente sus acciones respecto al otro, por eso el adulto debe tener en cuenta que el niño o niña observará la forma como expresa sus emociones,

por ende, es importante que tome conciencia y reflexione sobre su propia autorregulación, porque a través de la manera de gestionar sus emociones, el niño o niña asumirá sus estrategias de autorregulación. Durante la etapa escolar los estudiantes de primaria ya irán autorregulándose, en el aula el docente será quién interactúe con los estudiantes en acciones correguladas, será el acompañante o guía en este proceso de la autorregulación emocional.

1.1.2 Su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas

Un ser humano es un todo integrado que está conformado de varios sistemas dinámicos: físico, químico, biológico, psicológico, social, cultural, ético-moral y espiritual, que juntos componen la personalidad y la falta de integración de estos sistemas produce procesos insanos. Por lo cual, la relevancia de conducir a todo ser humano a su pleno desarrollo y madurez para alcanzar esta integración, es la meta de toda educación y desarrollo del ser humano (Martinez, 2009). Como lo menciona el autor, al referirse al desarrollo integral, en esta monografía estamos tomando en cuenta esa integración de los diferentes aspectos de los niños y las niñas para permitirles ser una persona que alcance un desarrollo completo en su vida, creando vínculos sanos y constructivos. Y dentro de estos aspectos se encuentra la competencia de autorregulación emocional que es importante para que logren esa integración.

En tal sentido, debemos recalcar que la finalidad de la educación es preparar para la vida, eso quiere decir que se busca el desarrollo humano integral para promover una convivencia positiva, así como, el bienestar. Por ello, las competencias socioemocionales son necesarias y deben ser parte de la práctica educativa de manera planificada y permanente. Es necesario considerar que al referirnos al desarrollo humano también hablamos de prevención, y en el ámbito educativo implica prevenir la violencia, ansiedad, estrés, entre otros. Una educación para la vida desde una perspectiva del desarrollo humano, debe tomar en cuenta los aspectos sociales y emocionales para evitar comportamientos de riesgo (Bisquerra, 2010).

Asimismo, de acuerdo con Gonzalez (2020) un aprendizaje adecuado de la competencia de autorregulación emocional implica que las personas puedan enfrentar las adversidades al usar los mecanismos adecuados para regularlas, porque al reconocerlas, no las reprimirán ni las ocultarán, entenderán que las emociones aparecen por un motivo y serán más conscientes de ellas dándole un sentido a lo que están sintiendo. Una adecuada gestión de las emociones en los niños y las niñas hará más manejables las situaciones que se les presente en la vida. Podrán adaptarse a su entorno de una manera

adecuada, porque serán capaces de solucionar sus conflictos emocionales (Guerrero, 2020). De tal forma, que les permitirá tener una vida socioemocional positiva y adecuada, asimismo les ayudará en sus relaciones emocionales con él mismo y con otras personas, mejorando su competencia social y se crearán condiciones que faciliten el aprendizaje (Bonfatti et al., 2021). Por lo tanto, resulta ser una competencia importante para esa integración que necesitan alcanzar los estudiantes.

En este aprendizaje de la autorregulación de las emociones, también el entorno será importante para ese desarrollo. Cuando el niño o niña es pequeño, la familia será ese primer espacio en el que se definirán las prácticas educativas de referencia. Sus padres o cuidadores serán agentes principales del desarrollo integral de sus hijos o hijas, se espera que estas prácticas educativas sean coherentes y que tengan un impacto positivo en ellos (Henao y García, 2009). En la etapa escolar, la escuela será un espacio importante para que el estudiante continúe desarrollándose.

El adulto en este proceso de desarrollo del niño y niña cumple el papel de corregulador, lo que permitirá ser un apoyo cuando este enfrente un conflicto emocional, dado que ellos no nacen sabiendo regularse emocionalmente, el adulto le enseñará estrategias que lo ayudarán en este aprendizaje de la competencia de autorregulación emocional (Guerrero, 2020). Por lo tanto, si en su entorno observa a personas que gestionan adecuadamente sus emociones aprenderán de manera positiva, sin embargo, si perciben que otros adultos no tienen un control adecuado, esto afectará la manera como aprendan a manejar sus emociones y tendrán dificultades posteriormente en su vida (Cole & Kaslow, 1988, como se citó en Capella y Mendoza, 2011), el desarrollo de la competencia de autorregulación emocional es un componente importante del desarrollo integral de los niños y las niñas.

1.1.3 Su Importancia en el aula

Tal como lo menciona Santander et al. (2020) por mucho tiempo la educación solo se centró en el desarrollo cognitivo, dejándose de lado lo afectivo y lo emocional considerándose que estos aspectos distraían a los estudiantes del objetivo principal que era su desarrollo intelectual. Era una mirada muy limitada del ser humano que no reconocía la estrecha relación que existe entre las emociones y el aprendizaje, actualmente ya se considera en el aula estas dimensiones afectiva y emocional como parte de la formación de todo estudiante.

En tal sentido, el aula es el lugar en el que todos asisten para aprender, es el espacio físico en que se interrelacionan docentes y estudiantes, como lo señala Gargurevich (2007). La presencia de las emociones y la necesidad de regularlas cobran relevancia en el aula para alcanzar procesos de aprendizaje y un rendimiento académico favorable. Situaciones de ansiedad y estrés en el estudiante pueden afectarlo si no conoce estrategias de autorregulación que lo ayuden a controlar sus emociones.

Revisemos los resultados de una investigación realizada a un grupo de docentes españoles sobre el impacto de la autorregulación emocional en el aula, en el cual, se encontró que es necesario contar con un apoyo externo para que los estudiantes aprendan a regular sus propias emociones y por otro lado, se obtuvieron como conclusiones que hay estudiantes que aún no han desarrollado esta competencia. Veamos los resultados obtenidos según la percepción de los docentes sobre el nivel de regulación emocional de sus alumnos:

Un 68% del profesorado afirma que sus alumnos pueden regular sus propias emociones a través de estrategias con apoyo externo, 7% consideran que sin apoyo y 25% niega que tengan esta habilidad. De manera similar, 53% del profesorado percibe que sus alumnos pueden regular sus emociones a través de técnicas adecuadas con apoyo externo, 2,5% percibe que sin apoyo y 44,5% niega esta habilidad en el alumnado. Además, el 58,8% del profesorado afirma que sus alumnos pueden controlar adecuadamente sus impulsos con apoyo externo, el 3% percibe que sin apoyo y el 38,2% niega esta capacidad en el alumnado. (Santander et al., 2020, p. 235)

Según lo que muestra esta investigación, los estudiantes pueden autorregular sus emociones, pero para hacerlo requieren aún de un apoyo externo, porque por ellos mismos tienen dificultades para realizarlo. Por lo tanto, en este proceso de desarrollo de la gestión de las emociones, el docente será una pieza clave para enseñar a sus estudiantes estrategias que les permitirán alcanzar un adecuado control de sus impulsos.

Además, las estrategias de autorregulación de las emociones son importantes en el aula, el niño o la niña debe lograr utilizar estas emociones como una fuente de energía, así como, debe ser capaz de modularlas cuando interfieran con el objetivo de aprendizaje (UNICEF, 2016). Por lo tanto, el estudiante al conocer las estrategias de autorregulación emocional irá comprendiendo y reflexionando sobre qué estrategias son más eficaces para determinadas situaciones y las escogerá dependiendo del logro que quiere alcanzar y tendrá una mayor flexibilidad en el manejo de las mismas (Henoa y García, 2009),

destreza que irá aprendiendo en la etapa escolar con los docentes que estén cerca de él. Por lo que, será necesario que el docente tenga una buena conciencia y manejo de sus emociones (Guerrero, 2020).

Por otro lado, se sabe que los niños y las niñas con una adecuada autorregulación emocional podrán establecer relaciones positivas entre ellos y con sus profesores, de esa manera, estarán más motivados para colaborar en la escuela y alcanzarán los objetivos académicos esperados. También podrán enfrentar los desafíos con resiliencia (Bresciani y Lea, 2018 como se citó en UNESCO, 2021). Para que los estudiantes alcancen este manejo adecuado de sus emociones se requerirá tener una visión diferente del aula, pues debe ser un lugar que promueva la reflexión en los estudiantes de su propia experiencia y comportamiento, de esa manera, se les permitirá un desarrollo progresivo en su autonomía personal a lo largo de la etapa escolar (Henaó y García, 2009). Por esta razón, es relevante que las escuelas y el aula sean esos espacios que permitan a los estudiantes desarrollar competencias importantes para sus vidas. Será el docente junto con toda la comunidad educativa quienes deberán establecer los lineamientos para que en el aula el aprendizaje sea integral y no solo se priorice los aprendizajes académicos sino también los socioemocionales.

1.1.4 Enfoques sobre la autorregulación emocional

Es considerada la escuela psicoanalítica como precursora del estudio contemporáneo de la regulación de las emociones, Freud considera dos tipos de regulaciones en relación a la ansiedad. Una que está relacionada a la ansiedad que surge de la realidad cuando las demandas agobian al ego, por lo que se buscaba evitar estas situaciones en el futuro y por otro lado, la que se basa en el ello y el superyó que aparece cuando hay fuertes impulsos. Así mismo, esta escuela buscaba restringir la expresión de los impulsos que consideraban que surgían del ego que juzga para de esa manera bajar los niveles de ansiedad (Gross, 1988). Aquí se prioriza la regulación de las emociones negativas a través del control de la conducta y el control mental.

De acuerdo con Gross (1988), a finales del siglo XIX se plantea la teoría sobre la vida afectiva, en la cual se consideraba que la moral controlaba a los sentimientos, las emociones intempestivas y las pasiones. A las pasiones se les daba el rol de organizadoras de la experiencia emocional sin dejar de considerar las influencias morales externas, la movilización de recursos cognitivos y conductuales. El representante de este enfoque fue Ribot, psicólogo francés que va considerando la autorregulación de las emociones como

una competencia importante en la interacción con el entorno y la gestión adecuada de nuestras respuestas afectivas, pasionales y emocionales.

Luego Gómez y Calleja (2016) hacen referencia a Rothbart y Derryberry que consideraron el temperamento como reactividad incluyendo a la reactividad emocional como parte funcional que puede ser regulada. Además mencionaron que Block y Block se preocupaban más por la naturaleza disfuncional del exceso de control emocional dándole importancia a un control más flexible para alcanzar una regulación adecuada de las emociones.

Posteriormente en el siglo XX, Mayer y Salovey amplían el enfoque que se tenía de la regulación emocional para considerar los procesos conscientes e inconscientes que hacen que aumenten o disminuyan la expresión de las emociones de manera positiva o negativa. Se considera a la autorregulación emocional como una competencia importante de la inteligencia emocional, porque permite modular la experiencia emocional y de esa manera lograr estados emocionales y resultados deseados (Gross, 1988).

Con los investigadores Brandstätter y Fridja la perspectiva sobre la autorregulación emocional es más biológica y construccionista porque ellos consideran que las emociones tienen en sí mismas mecanismos de autorregulación para alcanzar una expresión neutra de las mismas permitiendo de esa manera optimizar esa energía a nivel físico y cognitivo. Por otro lado, desde el enfoque funcionalista se considera que las emociones tienen una función reguladora de la conducta, dado que la emoción que vivencia una persona lo lleva hacia una acción que lo impulsa a actuar, dando los pasos indispensables para lograr sus objetivos. Por último, está el enfoque apreciativo, relacional y de emociones secundarias que plantea que los individuos regulan sus emociones al usar estrategias que repercutan en las propias emociones, la de los demás y a los comportamientos relacionados a ellas (Gómez y Calleja, 2016). Estos son algunos enfoques y perspectivas de cómo ha evolucionado la manera de cómo conceptualizar y asumir la autorregulación de las emociones.

1.2 El aprendizaje

Aprender es algo que todo ser humano hace desde que nace y continuará haciéndolo durante toda su vida hasta que sus capacidades puedan permitirle vivir este proceso. Constantemente está en contacto con el medio que lo rodea, el cual siente, observa y explora mientras se va dando el aprendizaje, entonces podemos afirmar que este aprendizaje no se da solo en el ámbito académico, sino también ocurre en la vida

cotidiana fuera de ambientes formales de estudio. Los descubrimientos y experiencias que el niño o la niña irá vivenciando durante su proceso desarrollo le permitirán aprender a gatear, a hablar, a escribir y leer, entre otras acciones. Debemos tener en cuenta que el niño o la niña no solo aprende conocimientos sino también competencias para la vida.

1.2.1 Definición

Como afirma Woolfolk (2010) el aprendizaje se da cuando la experiencia produce cambios permanentes en los conocimientos o las conductas de las personas, además menciona que este cambio puede darse de manera deliberada o involuntaria, para mejorar o empeorar, así como de manera consciente e inconsciente y puede ser correcto o incorrecto. De esta manera, la experiencia que tenga el individuo con su entorno le permitirá que se produzca este aprendizaje.

Para los psicólogos cognitivos el aprendizaje es un cambio que es de larga duración. Este cambio se da sobre aquello que la persona sabe, en los conocimientos que ya tiene como: conceptos, estrategias entre otros, siendo la causa de este cambio aquellas experiencias o vivencias del individuo que se producen al interactuar con su entorno, toda vez que, esta característica es muy útil para su supervivencia. Por otro lado, también se considera que el aprendizaje al producir cambios en los conocimientos de los estudiantes se reflejará en cambios de su conducta. En el ámbito educativo es importante crear ambientes propicios para el aprendizaje y realizar esa intervención en el entorno del estudiante para promover cambios en sus conocimientos (Mayer, 2020).

Del mismo modo, Ruiz (2020) añade a las definiciones de los psicólogos cognitivos que aprender es algo que se da en nuestro cerebro de manera continua, sucede queramos o no y se da en el cerebro de quién aprende, por lo cual, surge esta concepción actual de que el estudiante es el protagonista de su aprendizaje y los docentes tenemos que reconocer que el aprendizaje se da sin necesidad de la enseñanza y la escuela será el lugar más eficaz de promover este aprendizaje.

También tenemos a la corriente del conductismo que surge en el siglo XX en los Estados Unidos. Los psicólogos conductistas consideran que el aprendizaje produce un cambio en el comportamiento que es debido a la adquisición, fortalecimiento y las asociaciones entre los estímulos en relación al entorno. A lo anteriormente mencionado se puede afirmar que este cambio en el comportamiento ocurre por las conexiones estímulo-respuesta. Por lo que, las personas se comportan y aprenden de acuerdo a los estímulos o condicionamientos de su entorno. Se puede mencionar como representantes

reconocidos en el campo educativo de esta corriente conductista a Thorndike y Skinner (UNICEF, 2016).

Desde la teoría del aprendizaje social, en el cual Bandura es su representante principal, se considera que el aprendizaje se da a través de la experiencia directa de situaciones que tienen consecuencias medibles, considerándose a la observación y la imitación como elementos importantes para el aprendizaje (Moctezuma, 2017). Por lo tanto, lo que observen las personas a su alrededor es importante tenerlo en cuenta porque será un aprendizaje que influirá en su comportamiento.

Asimismo, entre los años 70 y 80 surge la idea sobre el rol activo de los estudiantes en la construcción de sus conocimientos y capacidades, en tal sentido, ellos podían reorganizar sus propias estructuras mentales. Pero esta idea fue el resultado de las investigaciones realizadas acerca del aprendizaje y el pensamiento humano que usó los aportes de los psicólogos cognitivos y conductuales. Los investigadores encontraron algunos sesgos en estas teorías que ya no podían explicarse con simples tareas básicas de laboratorio, ahora era necesario implementar tareas más complejas. Por consiguiente, el aprendizaje no es solo un registro de información, este se produce mediante su interpretación tomando en cuenta lo que le da sentido, en consecuencia, el estudiante lo va construyendo. Así surge el constructivismo que considera al alumno como constructor de su propio aprendizaje tomando en cuenta las experiencias previas para darle más significatividad, por esta razón, el docente asume el rol de ser un guía en este proceso. A finales del siglo XX los socio-constructivistas añaden a lo ya planteado, el contexto, considerando que el conocimiento siempre está situado (UNICEF, 2016) dándole aún más sentido al aprendizaje.

Finalmente, cómo podemos definir el aprendizaje de manera general. Existe un consenso en la definición del aprendizaje que lo presenta Zapata-Ros (2015) y es la siguiente:

Es el proceso o conjunto de procesos a través del cual o de los cuales, se adquieren o se modifican ideas, habilidades, destrezas, conductas o valores, como resultado o con el concurso del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento o la observación. (p. 73)

A través de esta definición podemos destacar que el aprendizaje tiene como característica principal que es un proceso, lo que permitirá al estudiante adquirir no solo

conocimientos. Usará estos aprendizajes para darle un significado y valor al que ya tenía, generando cambios en diferentes ámbitos de su desarrollo.

1.2.2 Los factores del aprendizaje

Entre los principales factores del aprendizaje tenemos a los factores cognitivos y socioemocionales, no podemos decir que se excluyen entre sí, tienen una relación muy estrecha para que se dé el aprendizaje y son factores que debemos tener en cuenta en el aula.

Iniciaremos por los factores cognitivos del aprendizaje, por consiguiente, es necesario tener en cuenta al enfoque cognitivo que es considerado como un enfoque muy antiguo, dado que en las discusiones realizadas por los antiguos filósofos griegos se debatía sobre la naturaleza del conocimiento, la razón y los conocimientos de la mente (Woolfolk, 2010). Pero, a mediados del siglo XX aparece la psicología cognitiva que se inspira en el funcionamiento del cerebro asemejándola al procesamiento de una computadora. Estos especialistas buscan hacer un modelo del cerebro considerándolo un órgano capaz de codificar, manipular y guardar información. Luego esta idea es dejada de lado porque el cerebro no puede realizar estos procesos de la misma manera que una computadora.

Por otra parte, los psicólogos cognitivos inician un estudio más científico para entender el funcionamiento de la memoria humana, de esa manera se plantean nuevos aportes sobre el aprendizaje y la memoria. Con estas investigaciones, se puede decir que la memoria es una facultad importante para aprender, pero debemos tener en cuenta que aprendemos de diferentes maneras. No es lo mismo aprender a manejar una bicicleta que aprender sobre un hecho histórico. Por lo que, es importante recalcar que contamos con diferentes tipos de memoria que permiten diversos tipos de aprendizaje (Ruiz, 2020)

Por otro lado, el proceso de aprendizaje implica otras habilidades como: percibir, observar, analizar, interpretar, asociar, clasificar, comparar, expresar, retener, sintetizar, deducir y evaluar. Son habilidades cognitivas que los niños y niñas irán desarrollando. Para Ruiz (2020) estos procesos cognitivos son mecanismos que están involucrados en el procesamiento de la información que va al cerebro por medio de los sentidos y sobre todo los vinculados en la manera como esta información se codifica, almacena y recupera más adelante.

Como se mencionó anteriormente el modelo cerebro-computadora se dejó de lado por los resultados de estudios que mostraron la capacidad limitada del cerebro para tomar

decisiones ante grandes cantidades de información (Kahneman, 2011 como se citó en Ruiz, 2020). Pero, no solo se aprende reteniendo información, se requiere de otros factores para que ocurra este aprendizaje. Por estudios realizados por la psicología y la neurociencia se comienza a evidenciar la relevancia de las emociones en el aprendizaje. Por esta razón, ahora también debemos considerar a los factores socioemocionales del aprendizaje.

En relación a estos factores socioemocionales podemos mencionar que gracias a las investigaciones realizadas a finales del siglo XX y principios del siglo XXI se puede conocer el papel importante de las emociones en el proceso de aprendizaje (Ruiz, 2020). Ahora se asegura que los conceptos y abstracciones que genera el cerebro están impregnados de emoción (Mora, 2017). Igualmente, cuando el estudiante adquiere un nuevo conocimiento, tanto la parte cognitiva como la emocional trabajan juntas en el cerebro a través de redes cerebrales comunes. Con estas nuevas investigaciones se deja de lado esa separación que en un momento se consideró entre el aprendizaje y la emoción. Ahora tanto los factores cognitivos y emocionales están estrechamente relacionados, y las emociones se convierten en una pieza importante en el proceso de adquisición del conocimiento (Elizondo et al., 2018). Además no debemos dejar de lado nuestra naturaleza social que también va a influir en los procesos de aprendizaje.

Por otro lado, en el aula los estudiantes van a enfrentar desafíos y van a interactuar con sus demás compañeros y profesores, por consiguiente siempre estarán modulando su estado emocional. Las emociones van a influenciar en sus aprendizajes, éstas puede ser positivas y favorables para motivar al alumno, pero si estas emociones se expresan con un alto nivel de arousal (mayor intensidad), siendo esta emoción positiva o negativa, va a repercutir en el desempeño y dificultar el aprendizaje (Ruiz, 2020). Cuando las emociones están en niveles de arousal moderados por períodos cortos de tiempo, aunque sean negativas (ansiedad, miedo o estrés) van a resultar positivas para el aprendizaje.

Debemos tener en cuenta que si hay una sobreactivación o una infraactivación de las emociones, habrá dificultades para desarrollar tareas conscientes que necesitan de atención, reflexión o razonamiento, por lo que es importante que esta expresión de las emociones se encuentre en un nivel moderado (Ruiz, 2020). Asimismo, las emociones actúan como guía en el proceso de aprendizaje y etiquetan las experiencias como positivas y atractivas o como negativas (Elizondo et al., 2018). De esa manera, será el docente quien ayude a sus estudiantes en esta gestión de las emociones, así como en la motivación y la atención para lograr resultados adecuados en los aprendizajes.

Capítulo II. La autorregulación de las emociones contribuye a crear mejores condiciones para el aprendizaje

En este capítulo desarrollaremos uno de los objetivos específicos de esta investigación que es analizar las condiciones que crea la autorregulación emocional en los niños y niñas para el aprendizaje en la escuela. Como ya lo revisamos en el capítulo anterior, la relevancia de la competencia de autorregulación emocional en el aula no puede ser dejado de lado por el docente si busca alcanzar logros de aprendizaje satisfactorios. Al tomarla en cuenta, le permitirá aplicar estrategias para promover las emociones que favorecerán el aprendizaje así como motivar a sus estudiantes con las actividades que proponga en el aula. De la misma manera, reconocerá los factores que promueven la autorregulación emocional y cómo estas ayudan al estudiante en su proceso de aprendizaje, así como, comprenderá su rol en esta creación de condiciones para el aprendizaje.

2.1 Creación de condiciones para el aprendizaje

De acuerdo con Gutierrez (1989) que toma en cuenta el modelo de Gagné, considera como condiciones para el aprendizaje al conjunto de capacidades internas (Habilidades y capacidades del estudiante) y capacidades externas (Relacionadas con las acciones del docente) que estimulan y refuerzan el aprendizaje. En este apartado, consideraremos el papel del docente, pero también vamos a referirnos a otros aspectos que son importantes y podemos adicionar a los ya mencionados por el autor que también influyen en la creación de condiciones para favorecer los aprendizajes de los estudiantes, como son: el entorno de aprendizaje y las competencias socioemocionales.

Para definir los entornos de aprendizaje, se tendrá en cuenta las diferentes dimensiones que son explicadas en el estudio realizado por Flórez et al. (2017). Por un lado, se refiere a los ambientes que se construyen diariamente para incentivar la reflexión, la diversidad y el valor de la vida. Además, es el espacio a través del cual se interactúa con el ser humano para transformarlo y promover el aprendizaje. En este sentido podemos considerar espacios como la familia, el barrio, la escuela, entre otros. Por otro lado, es una concepción activa que toma en cuenta a la persona, por lo que, existen acciones pedagógicas para aquellos que están aprendiendo, que busca ayudarlos en la reflexión de su propio proceso y el de los otros.

Por consiguiente, un entorno de aprendizaje se conforma a partir de dinámicas que son parte del proceso educativo que incluyen acciones, experiencias y vivencias de todos los que participan en una comunidad educativa, por lo cual, su definición va más allá de considerarla un medio físico. La escuela y la comunidad educativa deben contar con espacios escolares que tomen en consideración los intereses, características y necesidades de los estudiantes, de esa manera se podrán generar ambientes que sean motivadores y donde se gestionan las emociones para potencializar las habilidades cognitivas y socioemocionales de los estudiantes, buscando de esa manera su desarrollo integral que contribuirá a promover el aprendizaje (Flórez et al., 2017). Por esta razón, un niño o una niña que encuentre un espacio que le permita expresar sus emociones no tendrá temor a equivocarse, porque podrá reconocer que el error es una oportunidad de aprendizaje, se sentirá mucho más valorado y motivado para aprender.

En relación, a las competencias socioemocionales, el considerar su aprendizaje en la etapa escolar es una condición importante para el desarrollo integral del estudiante, porque le permitirá interactuar adecuadamente en diferentes espacios que promueven relaciones de apoyo que harán que el aprendizaje sea atractivo y desafiante. Estas competencias son fundamentales para que el niño o la niña sea un buen estudiante y pueda prevenir o disminuir comportamientos de riesgo como: la violencia, uso de drogas, abandono escolar, entre otros, por lo que, una formación en la escuela debe contar con la participación de los estudiantes en actividades que sean positivas. De la misma manera, se requiere que los padres y la comunidad educativa se involucren en la implementación de un programa de desarrollo de competencias socioemocionales (CASEL, 2013).

Además, los psicólogos, pedagogos y educadores consideran que se requiere contar con un nivel de motivación para influir positivamente en el rendimiento y aprendizaje escolar (Carrillo et al., 2009), porque si un estudiante está motivado para

aprender, se esforzará para lograrlo (Ruiz, 2020). Es un factor importante en el proceso de aprendizaje que requiere ser tomado en cuenta por el docente en el aula. Para UNICEF (2016), la motivación y las emociones son importantes en la educación porque ambas permiten que los estudiantes adquieran nuevos conocimientos y capacidades significativas. La motivación también tiene un papel clave en el aprendizaje, es un tema que se desarrollará posteriormente.

Por último, está el papel del docente en el proceso de aprendizaje, un papel que es importante para promover las competencias cognitivas y emocionales, esto implica que los docentes tomen conciencia de su rol en el aula guiando y acompañando el proceso de aprendizaje de los estudiantes, así como, el de motivarlos. Como lo plantea Mora (2017), debe ser consciente de lo importante de las emociones, siendo sus palabras un medio para transmitir las para llegar al que aprende de una manera clara y convincente. Solo se llega a aprender aquello que se ama, aquello que dice algo. Es fundamental su función para crear condiciones para el aprendizaje.

2.1.1 Autorregulando las emociones para aprender

La autorregulación de las emociones es una competencia que permitirá a los niños y niñas ser buenos estudiantes y juega un papel importante en el aula para gestionar aquellas expresiones emocionales que pueden afectar el aprendizaje. Van a requerir ser guiados para autogestionar las emociones negativas o distracciones que se presenten en el proceso de aprendizaje. Enseñar a autorregularse es importante, porque un estudiante no solo busca aprender, sino también quiere sentirse bien al hacerlo (Baes-Estrada y Alonso-Tapia, 2017).

En ese sentido, es necesario considerar estas reacciones emocionales experimentadas por los estudiantes para que no afecte su rendimiento ante una actividad y tampoco se afecte su motivación para aprender. Las emociones expresadas con una intensidad excesiva tienen repercusión en los procesos cognitivos para realizar una tarea. Por lo que, si las tareas de aprendizaje se relacionan con emociones negativas afectará la motivación de los estudiantes para realizarlas (Ruiz, 2020).

Por consiguiente, los estudiantes al momento de realizar sus actividades escolares están prestando atención a sus emociones y a las características no favorables en su entorno de aprendizaje (UNICEF, 2016). Las emociones son la base fundamental sobre la que se apoyan los procesos de aprendizaje y memoria (Mora, 2017), de manera que, los niños y niñas requieren utilizar estrategias de regulación emocional para reducir los

niveles de estrés y ansiedad. Asimismo, los estudiantes usarán los recursos cognitivos cuando tienen una gestión adecuada de la intensidad, la duración y expresión de las emociones, y serán más constantes en el aprendizaje al manejar sus propios recursos que les permitirá enfrentar los obstáculos de manera pertinente UNICEF (2016).

De igual manera, las estrategias y competencias para gestionar las reacciones emocionales que pueden ser disruptivas para el aprendizaje en el contexto escolar, son importantes. Al vivenciar los niños y niñas emociones negativas, esta situación los va a llevar a centrarse en esa información emocional y los recursos cognitivos no se enfocarán en el proceso de aprender, por lo que, al no tener una regulación adecuada de las emociones esto va a interferir en el rendimiento académico de los estudiantes y se presentarán comportamientos como dificultades para concentrarse, para planificar y finalizar con las actividades escolares. Por el contrario, aquellos estudiantes que han desarrollado la competencia de autorregulación emocional podrán manejar de manera adecuada las emociones negativas y enfocar los recursos cognitivos para prestar atención, procesar y consolidar las habilidades académicas (Andrés et al., 2017).

Como señala Garburevich (2008) las experiencias emocionales positivas van a favorecer el proceso de aprendizaje permitiendo la realización de planes con metas claras, pero el docente también debe estar atento para regular aquellas experiencias producto de las emociones negativas que podrían tener diferentes consecuencias. Una gestión adecuada de las emociones en el aula por parte de los docentes y estudiantes permitirá que el aprendizaje ocurra de manera satisfactoria, tengamos en cuenta lo que menciona Ruiz (2020), todo estudiante que es capaz de autorregularse lo hará a nivel cognitivo y emocional. Los niños y niñas pueden aprender a autorregularse y los docentes deben apoyarlos a mejorar esta competencia para que sean buenos estudiantes y personas felices.

2.1.2 Las emociones asociadas al aprendizaje y su relación con la motivación

Podemos considerar dos tipos de emociones relacionadas al contexto escolar, las que se derivan de las interacciones entre los estudiantes y las que surgen de la interpretación del proceso de aprendizaje que pueden tener consecuencias negativas o positivas sobre los objetivos académicos o personales. De igual forma, se sabe que hay emociones asociadas al aprendizaje que son relevantes para la motivación.

Teniendo en cuenta a Pekrun et al. (2007), él afirma que existen emociones del logro relacionadas con el aprendizaje y los logros académicos de los alumnos. Define a

estas emociones como aquellas relacionadas directamente con acciones o valoraciones vinculadas a los resultados de las metas de logro y de acuerdo con Smith (2019) hay evidencias que lo demuestran, por lo que, son importantes para el proceso de aprendizaje. Pero se debe tener en cuenta que no todas las emociones que se vivencian en el aula son de este tipo, pueden presentarse las emociones llamadas sociales que surgen de la interrelación con los compañeros o compañeras. Se pueden generar emociones negativas producto de la envidia o el rechazo, como resultado de las interacciones y situaciones que experimenta todo ser humano (Pekrun et al., 2007).

En tal sentido, al mencionar a las emociones relacionadas al resultado del logro, no solo se está haciendo referencia a las emociones positivas producidas de una situación de éxito, sino también aquellas que son generadas después de una situación de fracaso. Tenemos las siguientes emociones: la alegría, el orgullo, la frustración y la vergüenza. Por otro lado, están las emociones relacionadas con la actividad, como la emoción que surge del aprendizaje cuando el estudiante siente aburrimiento en el aula o la ira cuando percibe que hay muchas exigencias en la tarea (Pekrun et al., 2007). Estas emociones del logro nos permite darnos cuenta de las diferentes expresiones emocionales que puede producir en el aula una actividad propuesta en una sesión de aprendizaje.

De tal forma que, las actividades que se proponen en el aula deben ser emocionantes para que el niño o niña se sienta motivado, pero debemos tener en consideración que el estudiante puede darle un alto valor a la actividad o tarea para hacerla bien, esto sucede como dice Ruiz (2020) porque él no quiere fracasar y experimentar emociones desagradables, él quiere tener éxito. Las emociones tienen esa característica de llevarnos a evitar las situaciones desagradables y buscar las agradables. Entonces todo estudiante se alejará de situaciones en las puede fracasar, de esto se deriva la importancia que tienen las emociones asociadas al logro o rendimiento para la motivación. Ante una actividad, el estudiante lo primero que realizará de manera inconsciente y automática es estimar el valor que tendría para superarlo con éxito o el impacto del fracaso, de la misma manera, evalúa sus expectativas de superarlo.

De esta valoración que tiene sobre la actividad y las emociones, el estudiante prevé que podría vivenciar, llevándolo a actuar de una manera u otra. Entonces un estudiante podría no darle valor a la actividad, manteniendo sus emociones en niveles bajos y podría decidir abandonarlo y si no tiene expectativas claras podría no concentrarse en la actividad al estar pendiente de las emociones que surgen, lo que afectaría su rendimiento. Las emociones asociadas al aprendizaje se manifiestan cuando el estudiante

pronostica que habrá un reto en el futuro al enfrentarlo y al obtener un resultado, lo que condicionará su motivación para esforzarse y para prepararse (Ruiz, 2020).

De lo indicado anteriormente, se rescata que es imprescindible que los docentes consideremos en nuestras aulas estas emociones asociadas al aprendizaje para recoger información sobre dificultades o preocupaciones de los estudiantes que debemos tomarlas en cuenta en el diseño de nuestras sesiones de aprendizaje. La competencia de autorregulación emocional será una herramienta importante para que el estudiante logre sus metas y el docente deberá enseñarle estrategias y guiarlo para que ellos puedan usar o potenciar las emociones para alcanzar resultados adecuados en el proceso de aprendizaje.

Además, debemos tener en cuenta que la motivación está estrechamente relacionada con las emociones y favorece el aprendizaje. Según Woolfolk (2010, p. 376), es “un estado interno que activa, dirige y mantiene el comportamiento”. Cuando hablamos de motivación debemos distinguir la motivación intrínseca que busca satisfacer las necesidades y los deseos internos y la motivación extrínseca que se alcanza por factores o acciones externas. El sistema educativo tradicional ha privilegiado la motivación extrínseca por medio de premios o castigos, dejando de lado la motivación intrínseca (OECD, 2007, como se citó en Elizondo et al, 2018).

Para UNICEF (2016) la motivación y las emociones son importantes para la educación porque permiten a los estudiantes la adquisición de nuevos conocimientos. Si todas las actividades escolares fueran atractivas, los estudiantes estarían interesados, pero esto no es así, generalmente se proponen tareas que no son significativas y útiles. Los docentes deben ser conscientes de las sesiones que ofrecen a sus estudiantes, también deben permitirles que ellos puedan comprender cómo se dan los procesos de aprendizaje y la motivación.

En relación a la respuesta emocional que se produce, esta permite al cerebro evaluar si actúa o no, revisando si la situación es grata o desagradable para evitarla o enfrentarla. Los sistemas emocionales crean motivación que son propicias para el aprendizaje (Elizondo et al., 2018). De la misma manera, los estudiantes están motivados para hacer o conseguir algo cuando tienen un objetivo de aprendizaje, por lo que, se esforzarán para lograrlo. La motivación promueve el aprendizaje al llevar al estudiante a esforzarse, prestar atención y dedicarle tiempo al objeto de aprendizaje (Ruiz, 2020)

Por lo tanto, la motivación es un componente importante para alcanzar el aprendizaje y está estrechamente relacionada a las emociones del logro. Ese estado emocional que nos impulsa a aprender permitirá que el estudiante se interese con los aprendizajes que se propongan, pero el docente debe tener en cuenta, que el estudiante debe sentirse capaz de lograrlo, por lo que, las expectativas de las actividades que se proponen deben ser realistas y no tan elevadas para no generar frustración en los estudiantes. Así como, deben ser claros la importancia y utilidad de lo que se va a aprender.

2.1.3 Factores para promover el desarrollo de la autorregulación emocional en el aula

Son diversos los factores que ayudan a promover el desarrollo de la autorregulación emocional, pero para este estudio se seleccionó aquellos que están directamente relacionados al aula, como son: el clima emocional, contar con un docente emocionalmente maduro y disponer de estrategias que permitan a los niños y niñas el desarrollo de esta competencia.

Comenzaremos haciendo referencia al clima emocional del aula que según Casassus (2017) es un constructo formado por tres variables: el tipo de vínculo docente-estudiante, el tipo de vínculo entre los estudiantes y el clima que emerge de estos vínculos. Es de vital importancia que exista una relación estrecha y profunda entre los que son parte y participan dentro del aula. Por lo cual, este vínculo debe ser seguro y confiable, lo que implica que el niño o la niña se sienta reconocido, escuchado y aceptado sin ser juzgado. Dentro de un clima emocional positivo el niño y la niña podrán autorregular sus emociones junto con sus compañeros y profesores.

De igual manera, es necesario contar con un profesor emocionalmente maduro y autorregulado. Como lo señala Guerrero (2020, p. 197), “debe tener una buena conciencia y un buen manejo de sus emociones e impulsos” y un vínculo genuino con él mismo. Esto le permitirá darse cuenta que un mal comportamiento de los estudiantes, muchas veces esconde miedos, rabia o disgustos. En consecuencia, esto lo conducirá a asumir acciones adecuadas en el aula para ayudarlos en su proceso de maduración emocional (Casassus, 2017).

Cabe destacar que el aula requiere de un docente corregulador para acompañar situaciones de conflicto emocional de los niños o niñas. Ellos van a aprender a controlarse y regularse emocionalmente, en esta etapa escolar son más dependientes y el docente

debe ofrecerles calma y equilibrio (Guerrero, 2020). Por lo tanto, debemos tener en cuenta que los niños o las niñas necesitan aprender a autorregularse y ser acompañados en este proceso.

Además es importante mencionar que en algunos países de latinoamérica como México y Uruguay se realizan estudios a través de cuestionarios para medir las habilidades socioemocionales en las escuelas, en la que se incluye la regulación emocional (Arias et al., 2020). De esa manera, se puede saber el impacto de implementar programas de desarrollo socioemocionales en las escuelas, considerándose la enseñanza de estrategias para que el estudiante alcance un desarrollo integral adecuado a través de la competencia de autorregulación emocional. Porque a través de las experiencias que irán vivenciando y las estrategias que aprenderán, podrán ir resolviendo sus conflictos emocionales por ellos mismos. Las estrategias para gestionar las emociones se realizan a través de ejercicios que van a permitir un mejor control y gestión de los impulsos y emociones (Guerrero, 2020).

Finalmente, se pueden usar estrategias para regular las emociones antes, durante y después que una emoción ha sido generada. De tal manera, que modificará lo que piensa, siente o hace el estudiante en relación a la emoción que vivencia, así como, de la situación o motivo que la suscita (Gómez y Calleja, 2016). Todos estos factores que hemos revisado en este apartado permitirán un desarrollo de la competencia de autorregulación emocional en los niños y niñas en su etapa escolar.

2.2 Rol del docente

Los docentes tienen diferentes funciones dentro del aula, entre planificar y preparar experiencias de aprendizaje que promuevan el desarrollo integral de sus estudiantes, pero son funciones que van más allá del aspecto cognitivo y académico porque permiten abrir espacios para que los niños y niñas se reconozcan. Su papel en el aula es relevante para brindar una educación integral. Por este motivo, tiene que corregular, enseñar y entrenar habilidades cognitivas y socioemocionales que son importantes para la vida de sus estudiantes (Calderón et al., 2014).

Por otra parte, el docente en el aula no puede dejar de lado el mundo emocional que lleva, pero como educador debe ser capaz de tomar conciencia de sus emociones y a su vez tener una madurez emocional que le permita gestionarlas oportunamente, de igual forma, las que se presenten en el aula. El rol del docente en el aula ya no es solo una

práctica cognitiva sino también emocional, por lo que, no puede dejar de lado la influencia de sus emociones (Casassus, 2007). Un docente emocionalmente estable, será el responsable de formar y educar a sus estudiantes en el conocimiento de sus emociones y en la competencia de autorregulación emocional (Buitrón y Navarrete, 2008). Para que el docente pueda ejercer este rol adecuadamente deberá de formarse y desarrollar competencias como el de autorregulación emocional, su labor como educador implica aportar positivamente en la formación del estudiante buscando que los niños y las niñas alcancen un desarrollo integral en la escuela y un aprendizaje satisfactorio.

A su vez, el docente en el aula también es un modelo a seguir con sus actitudes personales y emocionales. Como ya lo mencionamos anteriormente, no solo tiene un papel como formador en el ámbito académico, lo es también en el área personal y social. Su rol es muy valioso, porque al estar varias horas interactuando con los niños y las niñas puede observar su comportamiento y obtener información relevante para establecer estrategias que le permitan potenciar el desarrollo integral de sus estudiantes. De esa manera, cumple un papel importante en la construcción de una educación basada en las emociones de sus estudiantes (Calderón et al., 2014). Este rol de ser modelo implica que sea en el aula el principal corregulador emocional de sus estudiantes. De esa manera, los niños y las niñas en las diversas interacciones que tengan con su profesor, podrán observarlo y darse cuenta cómo resuelve y gestiona situaciones emocionales que pueden afectar el clima del aula dificultando el proceso de aprendizaje. El estudiante aprenderá de esa manera como puede autorregular sus emociones.

En definitiva, la labor del docente es de mucha exigencia, por lo mismo, demanda que desarrolle el autocuidado para su bienestar personal e implica buscar estrategias considerando que siempre hay algo nuevo que aprender. No debe sentirse presionado por resolverlo todo en el aula, muchas veces habrán errores que serán un gran aprendizaje. Debe estar en contacto con otros docentes, por lo cual, es importante contar con una red de soporte socioemocional en la escuela para que pueda recurrir a ella cuando lo requiera. También debemos considerar que el rol del docente muchas veces suple la falta de un adulto maduro emocionalmente en las interacciones familiares de los niños y las niñas, el aprendizaje de la competencia de autorregulación emocional en el aula será valioso tanto para el docente como para la vida futura de sus estudiantes.

CONCLUSIONES

1. Desde que nace un niño o una niña es acompañado por un adulto o cuidador que asume varias responsabilidades relevantes, como: la de respetar su proceso de desarrollo socioemocional, conocer cómo ellos lo van desarrollando y guiar su aprendizaje de competencias para la vida. Lograr una adecuada autorregulación de las emociones, implica un proceso de aprendizaje desde que el niño o la niña nace. Primero se dará en la familia y luego continuará durante la etapa escolar. Los adultos que los acompañan en la familia y en el colegio deben considerar cómo se comportan emocionalmente y regulan sus emociones, porque los niños y las niñas lo tomarán en cuenta para su aprendizaje socioemocional. La función del adulto y el docente es ser corregulador de estas emociones.
2. En las aulas es importante que los docentes tomen conciencia de sus propias emociones y la de sus estudiantes. El desarrollar la competencia de autorregulación emocional en los niños y las niñas en la etapa escolar, les permitirá ser adultos capaces de gestionar sus emociones de manera saludable, lo que les permitirá vivir una vida equilibrada emocionalmente. Teniendo en cuenta que no tenemos el control de las emociones que sentimos, pero que sí podemos reconocerlas y modular su intensidad, así como revertir aquellas que pudieran ser negativas para el logro de los objetivos trazados.
3. El docente debe tomar en cuenta las emociones asociadas al aprendizaje para proponer actividades motivadoras. Es importante que el estudiante tome conciencia de las emociones que siente frente a una actividad. Si en caso le genera estrés o

ansiedad, deberá revisar si la actividad tiene dificultades que le hacen sentir que no es capaz de resolverla. El docente deberá usar estrategias y enseñar a los estudiantes a identificar estas emociones para que no dificulten el proceso de aprendizaje.

4. El docente debe asumir su rol de corregulador emocional y guía en el aula de sus estudiantes. Por lo que, debe tener una formación emocional y ser un adulto emocionalmente maduro. Esto le permitirá acompañar a sus estudiantes en sus expresiones emocionales para que sean moduladas para favorecer su aprendizaje. Esta competencia de autorregulación emocional, será un factor importante en el aula para los logros de aprendizaje esperados.

REFERENCIAS

- Andrés, M.L., Stelzer, F., Vernucci, S., Canet, L., Galli, J.I., y Navarro, J.I. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *Suma Psicológica*, (24)2, 79-86.
<https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.07.001>
- Arias, E., Hincapie, D. y Paredes, D. (2020). *Educación para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes*. Banco Interamericano de Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.18235/0002492>
- Baes-Estrada, M. y Alonso-Tapia, J. (2017). Entrenamiento en estrategias de autorregulación de la motivación y la volición: efecto en el aprendizaje. *Anales de Psicología*, 33(2), 292-300.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.33.2.229771/211011>
- Berrocal y Extremera (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI. Revista de la Facultad de Educación*, 10, 61-82.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2490555>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las Emociones*. Síntesis.
<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bonfatti, J. S., Costa, A. G. M., Lutz, A. G., Bastos, M. O., y Rodrigues, M. C. (2021). Habilidades de autorregulação emocional e resolução de problemas interpessoais em pré-escolares: relato de experiência. *Psicologia Revista*, 30(2), 459-473.
<https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i2p459-473>
- Buitrón, S. y Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.19083/ridu.4.8>
- Calderón, M., González, G., Salazar, P. y Washburn, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 14(1), 1-23.
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876009.pdf>
- Capella, C. y Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículos de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 22(2), 155-168. https://kipdf.com/issn-revista-chilena-de-psiquiatria-y-neurologia-de-la-infancia-y-adolescencia_5ae7ccac7f8b9a92478b465a.html
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T. y Villagómez, M. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad. Revista de Educación*, 4(2), 20-32.
<https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf>
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Editorial Cuarto Propio
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbnxkZXNhcncJvGxvcGVyc29uYWx1YXxneDoxMDFkY2MyYTVjY2MwYzg3>
- Casassus, J. (2017). Aprendizajes, emociones y clima de aula. Paulo Freire. *Revista Pedagógica*, 7(6), 81-95.
<http://revistas.academia.cl/index.php/pfr/article/view/480/620>

- CASEL (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs Preschool and Elementary School Edition*. KSA-Plus Communications Inc.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf>
- Elizondo, A., Rodríguez, J.V., y Rodríguez, I. (2018, enero-junio). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, (15), 3-11.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6855114.pdf>
- Evans C. y Porter C. (2009). The emergence of mother-infant co-regulation during the first year: Links to infants' developmental status and attachment. *Infant Behavior & Development*, 32(2), 147-58. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2008.12.005>
- Flórez, R., Castro, J., Galvi, D., Acuña, L. y Zea, L. (2015). *Ambientes de aprendizaje y sus mediaciones. En el contexto educativo de Bogotá*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico.
<https://core.ac.uk/reader/326427390>
- Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 1-13.
<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/10/156>
- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y edición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gonzalez, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día: Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Editorial Planeta. Edición Kindle. <https://www.amazon.com/-/es/Anabel-Gonzalez/dp/8408223305>
- Grant, M., Salsman, N. y Berking M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE*, 13(10), 1-18.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Guerrero, R. (2020). *Cómo estimular el cerebro del niño: Funciones ejecutivas*. Editorial Marcombo. Edición de Kindle.
<https://www.amazon.com/C%C3%B3mo-estimular-cerebro-ni%C3%B1o-concentraci%C3%B3n/dp/8426727042>
- Gutiérrez, R. (1989). Psicología y Aprendizaje de las Ciencias. El modelo de Gagné. *Enseñanza de las Ciencias*, 7(2), 147-157
<https://redined.educacion.gob.es/xmloi/bitstream/handle/11162/170545/51249-93273-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Henao y García (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2009000200009
- Martínez, M. (2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. *Polis*. *Revista Latinoamericana*, 23, 1-16.
<https://journals.openedition.org/polis/1802#text>
- Mayer, R. (2020). *Aplicando la ciencia del aprendizaje*. Editorial Graó. Edición de Kindle. <https://www.amazon.com/-/es/Richard-Mayer/dp/8418058943>
- Moctezuma, S. (2017). Una Aproximación A Las Sociedades Rurales De México Desde El Concepto De Aprendizaje Vicario. *Revista LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos*, 15(2), 169-178.
<https://www.redalyc.org/journal/745/74556866013/74556866013.pdf>

- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Pekrun, R., Frenzel, A., Goetz, T. y Perry, R. (enero 2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. Academic Press, 13-36.
https://www.researchgate.net/publication/41004922_The_control-value_theory_of_achievement_emotions_An_integrative_approach_to_emotions_in_education
- Ruiz, H. (2020). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. Editorial Graó. Edición de Kindle. <https://bit.ly/319spHh>
- Santander et al. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), pp. 225-246. <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>
- Siegel, D. & Payne, T. (2011). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en el desarrollo de tu hijo*. Editorial Alba .
<https://www.ach.gt/wp-content/uploads/2018/10/El-CEREBRO-DEL-NIN%CC%83O-Daniel-J.-Siegel.pdf>
- Silkenbeumer, J. Schiller E., Holodynski, M. y Kärtner, J. (2016). The Role of Co-Regulation for the development of social-emotional competence. *Journal of Self-Regulation and Regulation*, 2, 16-32.
<https://doi.org/10.11588/josar.2016.2.34351>
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas*. Narcea Ediciones. <https://bit.ly/3DEXqsK>
- UNESCO (2021). Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512>
- UNICEF (2016). *La naturaleza del aprendizaje. Usando la investigación para inspirar la práctica*. OCDE, OIE-UNESCO, UNICEF LACRO.
<https://siteal.iiep.unesco.org/investigacion/1561/naturaleza-aprendizaje-usando-investigacion-inspirar-practica>
- Woolfolk, A. (2010). Ciencias del aprendizaje y constructivismo. En *Psicología Educativa* (pp.196-374). Pearson Educación.
<https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>
- Zapata-Ros, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del “conectivismo”. *Education in the Knowledge Society*, 16(1), 69-102.
<https://www.redalyc.org/pdf/5355/535554757006.pdf>