



Manejo de emociones como estrategia pedagógica para aprender a aprender

Managing emotions as a pedagogical strategy for learning to learn

Claudia Teresa Mateus Puerto¹ 

Mireya Frausto Rojas¹ 

RESUMEN

La sociedad actual se encuentra en un cambio continuo con gran impacto en la educación y en el desarrollo integral del individuo. En este contexto, la escuela ha demostrado debilidades a la hora de proporcionar competencias y capacidades para toda la vida. Este artículo tuvo como objetivo implementar el manejo emocional como estrategia pedagógica para desarrollar la competencia de aprender a aprender en estudiantes de 5° de primaria. La metodología fue de enfoque mixto, descriptiva y de tipo investigación acción; se aplicaron cuestionarios valorativos sobre el manejo de emociones, auto-percepción de la competencia aprender a aprender y de impacto de la propuesta pedagógica, sumado a la toma de evidencias fotográficas de las actividades implementadas. Inicialmente se encontró que los estudiantes tenían debilidades marcadas en expresar sus sentimientos, afrontar la ansiedad y tomar decisiones de manera autónoma; además de percibir bajas competencias de autoconciencia, adaptación y autorregulación del aprendizaje. Se implementó una propuesta pedagógica activa basada en la lúdica y el arte para desarrollar autoconciencia, autorregulación y automotivación emocional, empatía y habilidades sociales, relacionadas con el aprendizaje. Gracias a la implementación de la propuesta pedagógica, la competencia de aprender a aprender pasó de un nivel moderado inicial a uno bastante desarrollado y los estudiantes percibieron mayor adquisición de habilidades emocionales, concentración, atención,

ABSTRACT

Today's society is in continuous change with great impact on education and the comprehensive development of the individual. In this context, the school has demonstrated weaknesses when it comes to providing skills and abilities for life. This article aimed to implement emotional management as a pedagogical strategy to develop the competence of learning to learn in 5th grade primary school students. The methodology was a hybrid approach, descriptive, and action research type. Evaluative questionnaires were applied on the management of emotions, self-perception of learning-to-learn competence and the impact of the pedagogical proposal, in addition to taking photographic evidence of the implemented activities. Initially, it was found that the students had marked weaknesses in expressing their feelings, coping with anxiety, and making decisions autonomously; in addition to perceiving low skills of self-awareness, adaptation and self-regulation of learning. An active pedagogical proposal based on play and art was implemented to develop self-awareness, self-regulation and emotional self-motivation, empathy and social skills, related to learning. Thanks to the implementation of the pedagogical proposal, the competence of learning to learn went from an initial moderate level to a quite developed one and the students perceived greater acquisition of emotional skills, concentration, attention, facing academic challenges, social relationships and their attitudes towards The learning. It is concluded that the development of emotional management skills favors the development of the competence of learning to learn in primary school students.

Fecha de recepción: agosto 2023; fecha de aceptación: octubre 2023

¹ Universidad Americana de Europa UNAE. México.

Autor de Correspondencia: Claudia Teresa Mateus Puerto. Email: clamateus5@hotmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

enfrentamiento de desafíos académicos, relaciones sociales y sus actitudes hacia el aprendizaje. Se concluye que el desarrollo de habilidades de manejo emocional favorece el desarrollo de la competencia de aprender a aprender en los estudiantes de primaria.

Palabras clave: Manejo emocional, aprender a aprender, educación emocional, metacognición, habilidades de aprendizaje.

Keywords: *Emotional management, learning to learn, emotional education, metacognition, learning skills.*

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual está experimentando un cambio constante que influye significativamente en la educación y el desarrollo integral de los individuos. En este contexto, se ha evidenciado que las escuelas tienen dificultades para proporcionar a los estudiantes las habilidades necesarias para aprender a lo largo de toda la vida. Para un aprendizaje real y duradero, es esencial que los individuos adquieran competencias que les permitan continuar su proceso de aprendizaje fuera de la escuela y más allá de la finalización de sus estudios (Drăghicescu et al., 2015). Dos de estas competencias cruciales son el manejo emocional y el “aprender a aprender”. El manejo emocional ayuda a construir relaciones efectivas y a afrontar los desafíos emocionales en diversas situaciones, mientras que “aprender a aprender” permite a las personas adaptarse y prosperar en entornos cambiantes, adquiriendo nuevas habilidades y conocimientos para mantenerse relevantes y aprovechar las oportunidades que se presenten.

En el contexto actual, las escuelas enfrentan desafíos significativos, como la violencia escolar, la deserción y la desmotivación para aprender. La sociedad contemporánea y la globalización han transformado la vida de los niños, alterando incluso el vínculo socioafectivo que solían establecer en los primeros años de vida debido a las demandas laborales de los padres y la educación temprana. Esto ha llevado a la creación de vínculos inseguros y a la falta de desarrollo de competencias emocionales en los niños (Raspall, 2017). Estas dinámicas socioemocionales afectan no solo el bienestar de los niños y niñas, sino su capacidad de aprender a aprender.

Las pruebas PISA de 2018 revelaron que la mayoría de los estudiantes de 15 años se sienten satisfechos con sus vidas y están contentos, pero también muestran preocupación por lo que piensan los demás de ellos cuando cometen errores (OECD, 2019). Estos datos reflejan habilidades desarrolladas en el control emocional y la perseverancia, pero también debilidades en el temor al fracaso y la mentalidad de crecimiento. A nivel nacional, en las pruebas “Evaluar para Avanzar”, se identificó que una proporción significativa de estudiantes posee habilidades emocionales y una mentalidad de crecimiento. Sin embargo, en el contexto de estudio del Instituto Técnico San Antonio de Padua, se observan debilidades en el manejo de emociones y algunas fortalezas en otros aspectos relacionados con “aprender a aprender”.

El estudio también revela evidencia cualitativa de la falta de control emocional en los estudiantes de primaria. En entornos escolares, se observan situaciones de agresividad, aislamiento social, y comportamientos relacionados con la violencia. Además, los estudiantes se enfrentan a la violencia familiar y la sobreprotección, lo que afecta su autoestima y capacidad para aprender de sus errores. En el aula de clase, se siguen prácticas pedagógicas rígidas que limitan el desarrollo de la inteligencia emocional y la competencia de “aprender a aprender”. Esto se traduce en un enfoque centrado en lenguaje, matemáticas y ciencias, que desalienta la exploración, la expresión espontánea y la autorregulación emocional.

Esta investigación plantea la pregunta fundamental: ¿De qué manera el manejo de emociones contribuye a la competencia de “aprender a aprender” en los estudiantes de quinto de primaria? De donde se desprende el objetivo general de implementar el manejo emocional como estra-

tegia pedagógica para desarrollar la competencia de “aprender a aprender” en estos estudiantes. El manejo de emociones y el “aprender a aprender” están directamente relacionados con los pilares de la educación, ya que se centran en el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales para adquirir conocimientos, procesar información y promover el crecimiento emocional, social y ético de los estudiantes (Delors, 1996).

Esta investigación se justifica en la necesidad de que la escuela se preocupe por el desarrollo integral de los estudiantes, reconociendo que la infancia es una etapa crítica para aprender y que las conexiones emocionales con el aprendizaje son fundamentales. La educación no debe limitarse a las habilidades académicas, sino que también debe abordar el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Desde una perspectiva pedagógica, este enfoque beneficia a los estudiantes al crear un entorno de aprendizaje integral que reconoce la importancia de las emociones en el proceso educativo. Ayuda a mejorar el rendimiento académico al reducir los obstáculos emocionales, permitiendo una mayor concentración, motivación y capacidad de superar desafíos.

MÉTODO

Esta investigación se centró en un enfoque mixto, que buscó comprender en profundidad cómo los participantes, en este caso, estudiantes de 5° de primaria, percibían y experimentaban el manejo de emociones y la competencia de aprender a aprender en su entorno natural y contexto escolar. El objetivo general de la investigación fue implementar el manejo emocional como estrategia pedagógica para desarrollar la competencia de aprender a aprender en estos estudiantes. El tipo de investigación fue descriptivo, ya que profundizó en las características del contexto escolar y los aprendizajes para transformar su realidad. Se utilizó el diseño de Investigación Acción, que implica un enfoque cualitativo que se aplica en el aula y se basa en fases que incluyen indagación, diseño y aplicación de estrategias, y análisis de los resultados.

La población de estudio fueron los estudiantes de 5° de primaria del Instituto Técnico San Antonio de Padua, y se trabajó con 18 estudiantes en total. Se contó con la participación de un grupo de 20 estudiantes, compuesto por 9 niñas y 11 niños, todos ellos con edades comprendidas entre los 9 y 10 años. Con ellos se llevó a cabo una indagación inicial del problema, diseño y aplicación de una estrategia pedagógica y análisis de los resultados obtenidos posterior a la implementación. La hipótesis central de la investigación fue el manejo de emociones es una estrategia pedagógica que desarrolla la competencia de aprender a aprender en los estudiantes de 5° de primaria del Instituto Técnico San Antonio de Padua. Los instrumentos de recolección de información incluyeron cuestionarios sobre el manejo de emociones y la autopercepción del nivel de desarrollo de la competencia de aprender a aprender, así como entrevistas para evaluar el impacto de la propuesta pedagógica.

En cuanto al procesamiento de datos, se utilizaron técnicas cualitativas como el análisis de contenido para examinar las respuestas de los estudiantes y comprender los patrones y tendencias en sus percepciones sobre el manejo de emociones y la competencia de aprender a aprender. Se utilizaron escalas de Likert para clasificar las respuestas de los estudiantes en categorías como bajo y alto en el manejo emocional y la competencia de aprender a aprender.

RESULTADOS

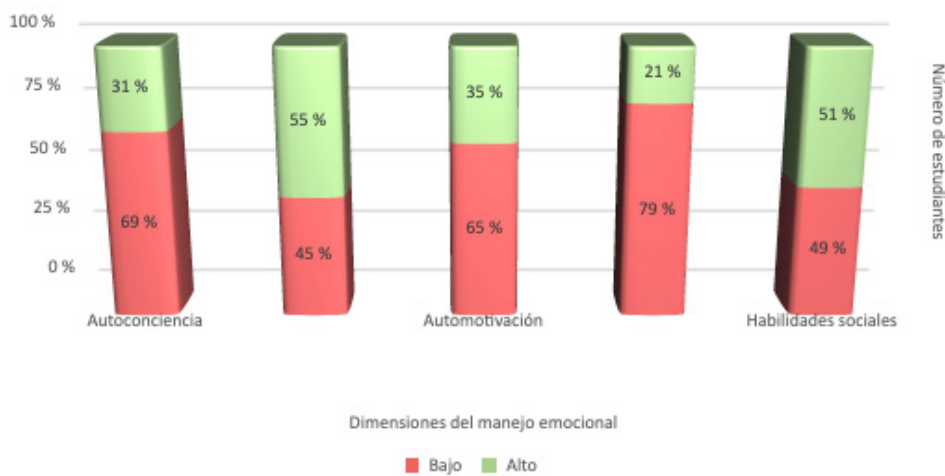
Los resultados de la investigación se organizan en tres secciones que evidencian el proceso seguido en la misma: análisis de la situación inicial, diseño e implementación de la propuesta pedagógica y valoración del impacto final.

Situación inicial del manejo emocional y el aprender a aprender

Los estudiantes participantes de la investigación evidenciaron bajas competencias de autoconciencia, automotivación y empatía, mientras que demostraron mayores competencias de auto-

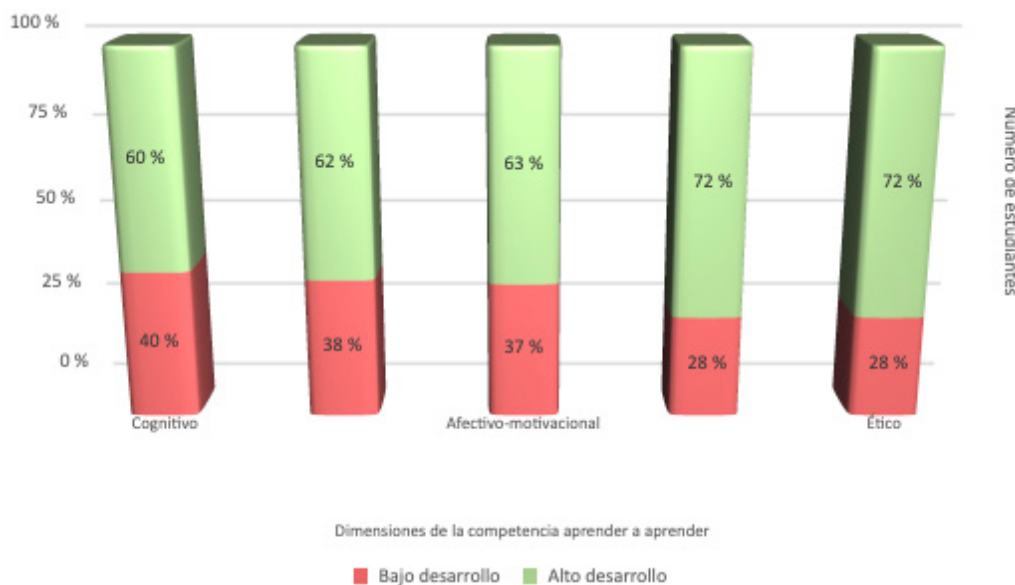
rregulación y habilidades sociales. La Figura 1 muestra que en el contexto estudiado los estudiantes pueden beneficiarse del desarrollo de habilidades de manejo emocional, principalmente para empatizar con otros, reconocer sus emociones y perseguir sus objetivos.

Figura 1
Estudiantes con bajo y alto manejo emocional.



Por su parte, los resultados indican que los estudiantes tienen un desarrollo moderado en las dimensiones cognitiva, metacognitiva y afectivo-motivacional de la competencia “aprender a aprender” (ver Figura 2). Se observa que un poco más de estudiantes presentan un alto desarrollo en estas áreas en comparación con los que tienen un desarrollo bajo. En contraste, en las dimensiones social-relacional y ética, la mayoría de los estudiantes exhiben un alto desarrollo, destacando en estas competencias. Esto sugiere que los estudiantes enfatizan la construcción de relaciones y valores éticos en su entorno educativo, pero es necesario fortalecer aún más los aspectos afectivos, cognitivos y metacognitivos de la competencia “aprender a aprender”.

Figura 2
Estudiantes que tienen bajo y alto desarrollo de la competencia aprender a aprender.



Diseño y aplicación del manejo emocional como estrategia pedagógica para aprender a aprender

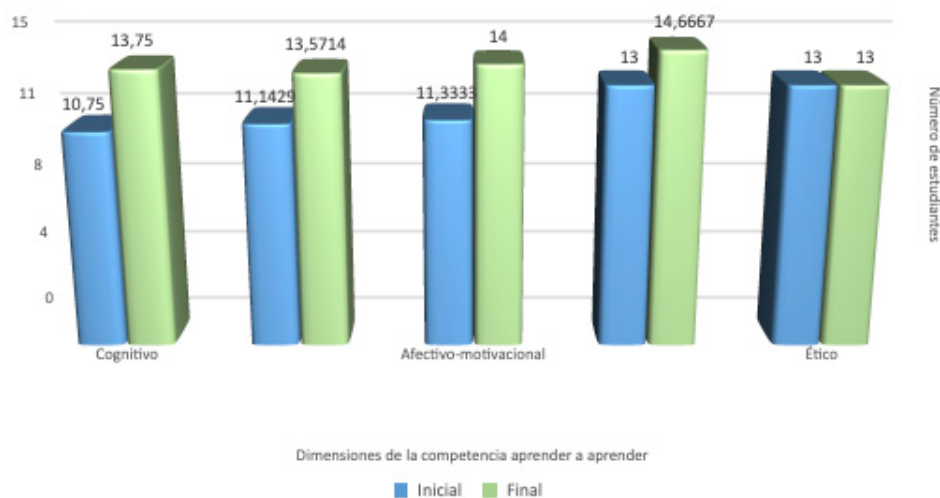
Se crearon cinco secuencias de enseñanza destinadas a reforzar los aspectos del manejo emocional, como la autoconciencia, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas secuencias se desarrollaron siguiendo un enfoque integral que considera varias dimensiones del aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes. Cada secuencia se estructuró minuciosamente para comenzar con una exploración introductoria de conceptos clave, seguida de momentos de orientación que proporcionaban herramientas prácticas para aplicar estos conceptos. Posteriormente, se fomentó la aplicación práctica a través de actividades y ejemplos reales relacionados con el proceso de aprendizaje. Se promovió la transferencia al animar a los estudiantes a aplicar estas habilidades en diversos contextos y áreas de sus vidas. Finalmente, se evaluaron los resultados y se apoyó el refuerzo a través de actividades en el hogar destinadas a consolidar el aprendizaje. En conjunto, este diseño ofreció una experiencia de aprendizaje integral y coherente que contribuyó a mejorar la competencia “aprender a aprender” de los estudiantes. En las sesiones se implementaron actividades basadas en el ejercicio físico, relajación, retos, juegos, desafíos, artes, dramatización e interacción. Los estudiantes mejoraron sus habilidades emocionales y sociales, fortalecieron su capacidad para aprender y colaborar efectivamente. Esto se evidenció en el progreso en la autorregulación emocional, la automotivación, y el desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación y la empatía. Estas habilidades se aplicaron con éxito en el aprendizaje colaborativo y en la vida diaria. En última instancia, estas secuencias han enriquecido el ambiente de aprendizaje, preparando a los estudiantes para un futuro de autodeterminación, colaboración y aprendizaje continuo.

Impacto del manejo de emociones como estrategia pedagógica para aprender a aprender

Al evaluar el impacto de la propuesta pedagógica en el desarrollo de la competencia “aprender a aprender” entre el inicio y el final de su implementación, se observa un constante aumento en todas las áreas. En términos cognitivos, metacognitivos y afectivo-motivacionales, el número de estudiantes que han alcanzado un alto nivel de competencia ha crecido de 11 a 14 en ambas categorías, señalando un avance significativo en estas esferas (ver Figura 3). Además, en las áreas social-relacional y ética, se han registrado aumentos de 2 y 0 respectivamente, lo que refleja mejoras en las habilidades sociales y relacionales de los estudiantes. Es relevante notar que, aunque la dimensión ética se mantuvo constante en 13 estudiantes, no se ha observado un retroceso en este aspecto. Estos resultados indican que la propuesta pedagógica ha tenido un impacto positivo en el desarrollo de la competencia “aprender a aprender” de los estudiantes en todas las dimensiones evaluadas.

Figura 3

Estudiantes que tienen alto desarrollo de la competencia aprender a aprender, antes y después de la implementación de la propuesta pedagógica.



Por su parte, el análisis de las respuestas de percepción de los estudiantes sobre las actividades implementadas confirma que la propuesta pedagógica, que se centra en el manejo de las emociones, ha tenido un impacto notable y beneficioso en el crecimiento personal y académico de los participantes. Estos han adquirido habilidades cruciales para regular sus emociones, resolver conflictos y mejorar sus relaciones interpersonales. Estas competencias se han traducido en una mayor concentración, atención y motivación para el aprendizaje, lo que a su vez ha mejorado su rendimiento académico y su actitud hacia el proceso de aprendizaje. Además, se ha notado una mejora en la calidad de las relaciones entre compañeros, lo que ha fomentado un ambiente de aula más armonioso y colaborativo. Aunque se han identificado áreas para mejorar, como la implementación temprana y extensiva de estas estrategias, en resumen, las experiencias compartidas por los participantes respaldan la efectividad de la propuesta pedagógica en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y su positivo impacto en el bienestar y éxito de los estudiantes.

DISCUSIÓN

En los últimos años, se ha prestado una atención creciente al bienestar emocional de los estudiantes en el entorno educativo. Es por ello que han surgido diversas propuestas educativas con un enfoque central en el desarrollo de la inteligencia emocional y la promoción de relaciones sociales saludables desde las primeras etapas de la educación (Oppermann et al., 2023; Tarasova, 2016; Wolf et al., 2021). Esta investigación se suma a esta creciente literatura académica, pero se centra en la contribución de la emocionalidad en las competencias de aprender a aprender. En la actualidad, la educación no solo se orienta hacia la transmisión de conocimientos, sino que también prioriza el fortalecimiento de las habilidades sociales de los individuos.

La propuesta pedagógica implementada está formulada en coherencia con las tres áreas clave de la (Unión Europea, 2019) Unión Europea (2019) para promover las competencias de “aprender a aprender”: metodologías activas, educación emocional y diversidad de contextos. Esto implicó el uso de enfoques que fomenten la participación activa y la colaboración, como el aprendizaje basado en proyectos, y combinar aprendizaje social, emocional y físico para aumentar la motivación y el rendimiento de los estudiantes. Además, se buscó el uso de una variedad de entornos de aprendizaje en ambientes externos.

En las investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y regional, indican de manera unánime que el fortalecimiento de las habilidades emocionales en niños conlleva un impacto de gran relevancia en su desarrollo personal, social y académico (Chavarría, 2021\nla cual consta de cinco (5; López et al., 2021; Buitrago et al., 2019). Por lo tanto, los resultados de este artículo confirman la conexión entre el manejo emocional y los resultados académicos, pero contribuye a un campo menos profundizado al confirmar también su relación con la competencia aprender a aprender. En este contexto, los educadores desempeñan un papel vital, ya que son los encargados de promover la adquisición de competencias relacionadas con las interacciones sociales, el control de las emociones y la autorregulación del aprendizaje.

El componente emocional hace parte de los factores que influyen en el aprender a aprender, además de estrategias específicas de estudio o los conocimientos previos (Weinstein et al., 2015). Esto no solo se pudo comprobar mediante la autopercepción de los estudiantes en sus capacidades de aprender a aprender, sino en sus opiniones de lo que pudieron lograr emocionalmente gracias a la propuesta implementada, lo cual incluye un mejor manejo de la frustración y ansiedad, mejores relaciones con sus compañeros para colaborar y motivación al logro de metas académicas.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran una diversidad de respuestas en el manejo emocional y en las competencias de aprender a aprender entre los estudiantes. Esta diversidad resalta la importancia de atender áreas específicas como la empatía y la autoconciencia emocional, junto con la necesidad constante de cultivar competencias relacionadas con la motivación intrínseca y la autorregula-

ción. A pesar de estas variaciones, la propuesta pedagógica centrada en el manejo de emociones ha demostrado un impacto positivo en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Han adquirido habilidades esenciales para el control emocional, la resolución de conflictos y la mejora de sus relaciones interpersonales. Estas competencias se han traducido en una mayor concentración, atención y motivación para aprender, lo que ha mejorado su rendimiento académico y su actitud hacia el proceso de aprendizaje.

Además, tras la implementación de la propuesta pedagógica, se ha observado un progreso generalizado en el desarrollo de competencias relacionadas con aprender a aprender entre los estudiantes. Las dimensiones cognitivas, metacognitivas, afectivas-motivacionales, sociales-relacionales y éticas experimentaron mejoras en diferentes aspectos evaluados, lo que señala un impacto positivo de la intervención pedagógica en el fortalecimiento de habilidades y actitudes esenciales para el aprendizaje autónomo. Esto destaca la necesidad de un enfoque integral en el desarrollo de habilidades emocionales y competencias de aprender a aprender, con énfasis en la promoción de habilidades específicas y una comunicación abierta entre los actores educativos. Estos esfuerzos pueden contribuir significativamente al éxito académico y bienestar emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Buitrago, R. E., Herrera, L., & Cárdenas, R. N. (2019). Coeficiente emocional en niños y adolescentes de Boyacá, Colombia. Estudio comparativo. *Praxis & Saber*, 10(24), 45-68. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.10002>
- Chavarría, L. S. (2021). Propuesta de una guía didáctica para docentes en el manejo de la inteligencia emocional con niños de 4 a 5 años en un Centro Educativo ubicado en el Sector Norte de la ciudad de Quito [Trabajo de Grado, PUCE - Quito]. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/18586>
- Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (compendio). Biblioteca UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa
- Drăghicescu, L. M., Cristea, S., Petrescu, A.-M., Gorghiu, G., & Gorghiu, L. M. (2015). The Learning to Learn Competence—Guarantor of Personal Development. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2487-2493. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.571>
- López, L. D. C., Russo, A. R., Reales, L. P., & Llinas, H. J. (2021). Programa de educación emocional PISOTÓN para la promoción de la salud mental de niños y niñas en territorios afectados por el conflicto armado colombiano: Un estudio comparativo. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 51(2), Article 2. <https://doi.org/10.1344/ANPSIC2021.51/2.30749>
- Oppermann, E., Lehl, S., & Burghardt, L. (2023). Associations between preschool quality and children's social-emotional development until 2nd grade of elementary school. *Early Childhood Research Quarterly*, 63, 133-144. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.12.002>
- Raspall, L. (2017). *Neurociencias para educadores: Mucho más que cerebros ... ipersonas!* Homo Sapiens Ediciones.
- Tarasova, K. S. (2016). Development of Socio-emotional Competence in Primary School Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 128-132. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.166>
- Unión Europea. (2019). Key competences for lifelong learning. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1>
- Weinstein, C. E., Krause, J. M., Stano, N., Acee, T. W., Jaimie, M. K., & Nancy Stano. (2015). Learning to Learn. En *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 712-719). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92037-3>
- Wolf, S., Reyes, R. S., Weiss, E. M., & McDermott, P. A. (2021). Trajectories of social-emotional development across pre-primary and early primary school. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75, 101297. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101297>

BIOGRAFÍA

Claudia Teresa Mateus Puerto

Licenciada en ciencias de la Educación Psicopedagogía de la Universidad U.P.T.C (1996). Especialista en Gerencia Educacional Universidad U.P T.C. (2009). Magister en Educación Inclusiva e Intercultural, de la UNIR. Docente de aula del Instituto Técnico San Antonio de Padua de Duitama- Boyacá- Colombia, estudiante de doctorado en educación de la UNADE (2023).

Mieya Fraustro Rojas

Vinculada laboralmente a la Universidad Americana de Europa (UNADE). Tutora y Directora de Tesis. Licenciatura en Psicología por la Universidad del Valle de México, en la misma institución cursó la Maestría en Ciencias de la Educación. Doctorado en la Asociación Internacional de Hipnoterapeutas Eclécticos, obteniendo el Doctorado en Hipnoterapia Clínica y Médica, en Mazatlán, Sinaloa. El segundo Doctorado, lo cursó en el Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México, obteniendo el Doctorado en Ciencias de la Educación. Realizó un Posdoctorado en Investigación Transdisciplinar en el Centro de Investigación para la Revolución Educativa. También es escritora e investigadora para el desarrollo de libros en Editorial Terracota-PAX- México. E-mail: mireya.frausto.rojas@gmail.com