

**Didáctica de las emociones. Aproximación conceptual a la diferencia de competencia emocional atendiendo al sexo. Validación cupedisece**

**Didáctica das emoções. Abordagem conceptual da diferença de competência emocional em função do sexo. Validação do cupedisece**

DOI:10.34117/bjdv6n12-432

Recebimento dos originais:18/11/2020

Aceitação para publicação:18/12/2020

**Jose María Rabal Alonso**

Profesor ISEN Centro Universitario

Instituição: ISEN

Calle Menéndez y Pelayo, 8, 30204 Cartagena, Murcia

E-mail: josemaria.rabal@um.es

**Lucía Martínez Martínez**

Graduada Educación Primaria. Especialista en Audición y Lenguaje

Instituição: RG Formación

Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

**Nuria Muñoz Lázaro**

Graduada Educación Primaria. Especialista en Audición y Lenguaje

Instituição: RG Formación

Calle Rosalía de Castro, 44, 30107 Murcia

**María González Romero**

Profesora Facultad Educación UMU

Instituição: Universidad de Murcia

Calle Campus Universitario, 12, 30100 Murcia

E-mail: maria.g.r@um.es

**RESUMEN**

Las emociones son reacciones fisiológicas que se generan en nuestro cuerpo ante cambios en nuestro entorno o en nosotros mismos. Están presentes desde que nacemos y nos acompañan durante toda la vida para informarnos sobre lo que necesitamos ante diferentes situaciones que nos ocurren en la vida. Por lo tanto, las emociones sirven para saber en cada situación, qué es lo que necesitamos para estar satisfechos y felices con nosotros mismos.

Lo que vamos a analizar son las diferencias de género en variables emocionales. Existen fuertes contrastes entre el mundo emocional y social de los hombres y las mujeres. Hay quienes piensan que las mujeres son más expresivas emocionalmente que los hombres, sin embargo, otras teorías consideran que las diferencias son producto de las representaciones sociales.

En definitiva, aunque las emociones no tienen género y todos los sentimos a lo largo de nuestras vidas, si influye nuestro sexo en cómo las percibimos y nuestra reacción ante las mismas. Mujeres y hombres no vivimos con la misma intensidad las emociones que experimentamos, ni nos enfrentamos a ellas de la misma forma.

**Palavras-chave:** Didáctica, Emociones, Género, Bienestar Emocional, Infancia, Competencias Emocionales.

## RESUMO

As emoções são reacções fisiológicas que são geradas no nosso corpo às mudanças no nosso ambiente ou a nós próprios. Estão presentes desde o nascimento e acompanham-nos ao longo das nossas vidas para nos informar sobre o que precisamos em diferentes situações que ocorrem nas nossas vidas. Portanto, as emoções servem para saber, em cada situação, o que precisamos para estar satisfeitos e felizes connosco próprios.

O que vamos analisar são as diferenças de género nas variáveis emocionais. Há fortes contrastes entre o mundo emocional e social de homens e mulheres. Há quem pense que as mulheres são mais expressivas emocionalmente do que os homens, no entanto, outras teorias consideram que as diferenças são um produto das representações sociais.

Em suma, embora as emoções não tenham género e todos as sintamos ao longo da nossa vida, o nosso sexo influencia a forma como as percebemos e a nossa reacção a elas. Mulheres e homens não vivem as emoções que experimentamos com a mesma intensidade, nem as enfrentamos da mesma forma.

**Keywords:** Didáctico, Emoções, Género, Bem-Estar Emocional, Infância, Competências Emocionais.

## 1 INTRODUÇÃO

Según Íñiguez-Rueda y Belli (2008) se dice que la tristeza, la ira y el miedo son emociones. Suele considerarse que las emociones se corresponden a experiencias corporales naturales que son expresadas a través del lenguaje, es decir, primero sentimos en el cuerpo lo que luego expulsamos por nuestra boca.

No obstante, durante más de cien años, las emociones han sido objeto de estudio de varias disciplinas de las ciencias humanas y sociales como la filosofía, la sociología, la antropología y la psicología. Realmente no hay ninguna definición de emoción comúnmente aceptada (Mayor, 1998, citado por Íñiguez-Rueda y Belli, 2008).

Hay distintas concepciones de las emociones que se van a explicar a continuación: Según Frijida y Zammuner (1992), citado por Íñiguez-Rueda y Belli (2008), la mirada antropológica caracteriza las emociones según la estrecha relación entre la vivencia subjetiva y su expresión en los diferentes contextos. En este sentido, las emociones dependen de un saber sentir (plano subjetivo) y de un poder dominar lo que se ha sentido (plano cultural).

Desde esta mirada antropológica de las emociones, se afirma pues que los procesos de valoración de las emociones dependen de las características, el desarrollo y el estado actual en ese momento de las propias emociones, así como del contexto que nos rodea.

Una segunda mirada de las emociones se refiere al significado de las mismas, es decir, la semántica de las emociones. Según Plutchik (1980), citado por Íñiguez-Rueda y Belli (2008), aquello que una persona siente pero no expresa ni lo vuelca sobre el mundo, no está construido socialmente.

Una tercera mirada de las emociones se refiere a la comunicación de las mismas. Es muy importante comunicar las emociones que sentimos para liberarnos de ellas y sentirnos mejor con nosotros mismos. Según Ferrara (2002), citado por Íñiguez-Rueda y Belli (2008), existe una resistencia y un bloqueo al expresar las emociones en determinados contextos sociales, por ejemplo, en el ámbito laboral.

Una cuarta mirada de las emociones considera a estas como constructoras de identidades puesto que es el código común que tienen todas las personas. Según Glenberg, Havas, Becker y Rinck (2005), citado por Íñiguez-Rueda y Belli (2008), el cuerpo puede expresar y construir significados a través de las emociones que el lenguaje por sí solo no puede construir.

Por último, la última mirada de las emociones se denomina “Emociones incontrolables”. Esta mirada, según Íñiguez-Rueda y Belli (2008) considera que las emociones pertenecen al orden de la naturaleza y, por lo tanto, tienen sus propias leyes y no se llevan bien con las leyes de la sociedad. Esto es, que las emociones se resisten a ser reguladas por las normas sociales, sino que son naturales, de ahí que la regulación de las emociones suponga la interacción de al menos dos elementos (individuo y sociedad).

Las emociones, específicamente el amor, según Íñiguez-Rueda y Belli (2008) están en la base del ser humano y solo gracias a esta emoción incontrolable, es posible encontrarse con otro individuo y dar curso a la convivencia.

En definitiva, según Íñiguez-Rueda y Belli (2008) “emoción” es un término que se usa tanto en la ciencia como en la literatura, y su difusión comenzó a cobrar vida en el siglo XIX. El tema de las emociones es un campo muy estudiado e investigado y, aunque las conclusiones suelen diferir, aún no se tiene muy claro dónde residen las emociones, si existen, si son un fenómeno, una relación con el mundo, una producción verbal o bien un elemento mágico.

Lo que está claro es que aunque las emociones sean muy complejas, todos sentimos y todos sentimos reacciones como la alegría, tristeza, miedo, ira, etc. Estas emociones forman parte de nuestra vida cotidiana y tomamos decisiones y elegimos en función de cómo nos sentimos lo cual, por tanto implica que una buena competencia emocional se relacionará —inevitablemente— con un mayor bienestar. En este sentido, Covar (2004), introduce el concepto de bienestar subjetivo, el cual hace referencia a los síntomas de malestar emocional, a la consideración de emociones positivas y al grado

de satisfacción vital, entre otros factores. La investigación del bienestar emocional ha demostrado que las mujeres experimentan más problemas emocionales que los hombres, además de experimentar más bienestar y mayores emociones positivas que ellos. Lo mismo ocurre con el análisis de la expresión no verbal y registros psicofisiológicos de respuestas emocionales. Además, en cuanto a la satisfacción con la vida, entendida como un componente más cognitivo del bienestar, ha resultado ligeramente superior en mujeres que en hombres en diferentes culturas.

Por otro lado, en relación a un tipo de medida de bienestar frecuentemente utilizada, llamada balanza de efectos, la cual es el resultado de la estimación de la diferencia entre las emociones positivas y negativas que cada persona experimenta (Álvaro & Páez, 1996, citado en Covar, 2004), no se han encontrado diferencias relevantes entre hombres y mujeres en el grado de bienestar subjetivo (Diener et al., 1999, citado en Cover, 2004), lo cual puede deberse a el mayor informe de emociones negativas en las mujeres está contrarrestado por el mayor informe de emociones positivas también en éstas. Por lo tanto, al anularse entre sí ambos informes, se obtiene un promedio semejante al de los hombres (Wood et al., 1989, citado en Cover, 2004).

En cuanto al constructo de intensidad afectiva, se refiere a las diferencias estables que existen entre las personas en cuanto al grado de intensidad con el que experimentan afectos de distintas cualidades, lo cual quiere decir que algunas personas tendrían una mayor propensión a experimentar emociones fuertes, tanto positivas como negativas. En este caso, los estudios demuestran que la intensidad afectiva es mayor en las mujeres, lo que podría explicar que las mujeres experimenten en mayor grado que los hombres tanto experiencias emocionales positivas como negativas.

Además, debe tenerse en cuenta que la intensidad emocional no implica necesariamente todo el espectro emocional y que existen algunas emociones que aparentemente son más frecuentes e intensamente experimentadas por los hombres, como el orgullo, la confianza y, en ciertos contextos, la rabia. (Brody & Hall, 2000, citado en Cover, 2004).

Con respecto a la relación entre la experiencia emocional que la persona vive y lo que comunica verbal y no verbalmente respecto a ésta, podrían existir diferencias entre hombres y mujeres en las formas de comunicar verbal y no verbalmente sus experiencias emocionales, y no necesariamente en el grado en que las experimentan. También estas diferencias podrían estar dadas por las formas de recordar y valorar situaciones y experiencias vividas. Se ha observado en los hombres una mayor frecuencia de un patrón internalizador, esto es, a mostrar una reacción fisiológica “emocional” relevante ante un evento sin expresión emocional abierta de ello; en cambio, las mujeres

aparecen más externalizadoras y generalizadoras. También se ha sugerido que las mujeres tienden más a reconocer sus respuestas emocionales (más sensibilizadoras) y los hombres a experimentar una baja vivencia subjetiva de la emoción (más represores) (Vergara & Páez, 1989, citado en Cover, 2004).

En este sentido, y atendiendo a las características de los alumnos matriculados en las etapas de Infantil y Primaria, se hace necesaria una revisión -en profundidad- acerca de las posibles diferencias, en cuanto a componentes emocionales se refiere, con respecto al género en niños y niñas. Cabe destacar las aportaciones de Heras, Cepa y Lara (2016) sobre el desarrollo de las emociones en los niños desde edades tempranas, ya que según ellos, desde el nacimiento, los niños se encuentran inmersos en una realidad llena de emociones y a lo largo de sus primeros años de vida es cuando aprenderán tanto a expresar sus propias emociones, como a recibir e interpretar las de los demás, llevando a cabo un autocontrol de las mismas.

En cuanto a la escuela, juega un papel muy importante en el desarrollo emocional de los niños, siendo el segundo agente educativo implicado en ello, ya que en primer lugar se encuentra la familia que es donde se establecen los primeros vínculos emocionales del niño. Según definen Heras et al. (2016), la competencia emocional es aquella que permite al niño desarrollar la capacidad de reconocer y expresar emociones, regularlas, ponerse en el lugar del otro e identificar y resolver problemas, es decir, desglosan esta competencia en cuatro dimensiones; conciencia emocional, regulación emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

En cuanto a la primera dimensión, la conciencia emocional hace referencia a la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2000, citado en Heras et al. 2016). Por esta razón, es de gran importancia en los primeros años de vida del niño, desarrollar esta dimensión haciendo uso del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional. Además esta primera dimensión se considera la base sobre la que se sustentan las otras, es decir, es la fundamental y la que actúa de guía de desarrollo del resto. En segundo lugar, la regulación emocional permite que el niño sea capaz de controlar sus emociones de forma apropiada en situaciones de enfados o rabietas y debe saber llevar a cabo estrategias de afrontamiento que le permita autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional adecuada. En tercer lugar, la competencia social hace referencia a la capacidad del niño de saber ponerse en el lugar del otro, es decir, de desarrollar la empatía y saber las emociones de los demás y hacer que se sientan bien, lo cual va a contribuir a una mejora en cuanto a su relación con el resto de compañeros. Por último, las habilidades de la vida para el bienestar sirven para mejorar el bienestar personal y social del menor y su calidad de vida, incluyendo

aspectos como las habilidades de organización, toma de decisiones, relaciones interpersonales, actitud positiva ante la vida, etc.

En un estudio llevado a cabo por Heras et al. (2016), realizado a 123 alumnos de 2º curso de Educación Infantil cuyo objetivo es el análisis de las competencias emocionales de los niños y niñas con el fin de evaluar las diferencias existentes en función del sexo. Para ello, se centran en medir las 4 dimensiones explicadas anteriormente, conciencia emocional, regulación emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. En cuanto a la distribución de la muestra, el número de niñas es de 62 mientras que el número de niños es de 61. Para llevar a cabo el estudio, utilizaron como instrumento la Escala Reconocimiento, Regulación, Empatía y Resolución de Problemas (RRER), la cual mide la competencia emocional en su globalidad y también sus componentes. Una vez realizada la prueba a cada uno de los alumnos de forma individual dedicando a cada uno de ellos un tiempo entre 15-20 minutos, se procedió a comparar los resultados obteniendo claras diferencias significativas en el desarrollo de las competencias emocionales, ya que el nivel de las niñas es bastante más elevado que el de los varones. Lo mismo ocurre al comprobar los datos obtenidos para cada una de las dimensiones, observando mayores diferencias en el caso de la regulación emocional, la competencia social y en las habilidades de vida para el bienestar.

A la luz de los datos obtenidos, Heras et al. (2016), anuncian la necesidad de implementar la Educación Emocional en los currículos escolares ya que el aprendizaje de las competencias emocionales es un aspecto que a día de hoy está en un segundo plano en las aulas y no se le da la importancia que debería y sería conveniente que se convirtiera en una prioridad en el sistema educativo.

## **2 HERRAMIENTA**

Según García (2003), el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo.

El cuestionario es un instrumento muy útil para la recogida de datos, especialmente de aquellos difícilmente accesibles por la distancia o dispersión de los sujetos a los que interesa considerar, o por la dificultad para reunirlos. Permite, además, en paralelismo con la entrevista, identificar y sugerir hipótesis y validar otros métodos.

La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población con la que se trabaja, sobre las variables objeto de la investigación o evaluación. Al

utilizar esta técnica, el evaluador y el investigador, tienen que considerar dos caminos metodológicos generales: estar plenamente convencido de que las preguntas se pueden formular con la claridad suficiente para que funcionen en la interacción personal que supone el cuestionario y dar todos los pasos posibles para maximizar la probabilidad de que el sujeto conteste y devuelva las preguntas.

Una forma de valorar un cuestionario cerrado de la manera más fiable posible sería a través del uso de la escala tipo Likert. Según Aigner (2010), la técnica de escalamiento de Likert consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de proposiciones o “juicios” ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se entrevista. Es decir, se presenta cada proposición o juicio que supuestamente miden la actitud hacia un único concepto subyacente, y se pide al entrevistado que “externalice” su “reacción” eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de respuesta de la escala. A cada punto o categoría se le asigna un valor numérico, así un sujeto obtiene una puntuación respecto a “la afirmación o juicio” y al final se obtiene una puntuación final sumando las puntuaciones obtenidas con relación a todas las afirmaciones o juicios.

### **3 PROCESO DE CREACIÓN, CONFORMACIÓN Y VALIDACIÓN**

El cuestionario, según Alonso, Bernal, Martínez, Escolar & Romero, M., (2020) y Alonso, Flores, Murcia, & Romero, (2020) es una herramienta sencilla para obtener una fuente de información fiable que permita la generalización de una idea.

Por lo tanto, lo que se presenta en esta investigación es un cuestionario con una posterior validación por parte de expertos. El cuestionario se validó mediante la entrega de esta a profesionales de Educación Infantil y Primaria, Secundaria, así como profesores de enseñanza universitaria, por lo que los resultados son extrapolados a personas de cualquier edad. Este cuestionario está compuesto por varios apartados, cada uno correspondiente a una variable de estudio y que deberán rellenar las personas encuestadas.

Respecto al proceso de realización de este cuestionario, se realiza en dos etapas. Lo primero fue realizar un análisis bibliográfico de variables relacionadas con la inteligencia emocional. Posteriormente, para la validez de este cuestionario fue imprescindible la participación de expertos en el ámbito para poder generalizar los resultados (Educación Primaria y Secundaria, especialistas en Pedagogía Terapéutica e infantil).

La metodología que se utilizó para conservar los ítems consiste en establecer que los ítems tienen que tener una consonancia de al menos 3 / 4 expertos sobre cinco puntos y si se obtiene un valor

de 3 o inferior, se procede a la revisión o descarte del ítem estudiado. Afortunadamente, no hubo que realizar ningún descarte ni modificación.

Por lo tanto, todo esto indica que se ha realizado un cuestionario adecuado, fácil de usar y útil para futuras líneas de investigación.

#### **4 LIMITACIONES**

Por otra parte, resulta útil llevar a cabo también un proceso de reflexión final para especificar y poner sobre la mesa posibles problemas que nos hayan surgido durante el proceso de esta investigación. De este modo, mostraremos la capacidad para reflexionar sobre las limitaciones que nos han surgido, y que quizás puedan servir de ayuda a otros investigadores que realicen estudios sobre esta temática.

Como primera limitación, debemos resaltar la situación en la que nos encontramos actualmente debido a la pandemia del COVID-19. Debido a esta crisis sanitaria, nos hemos visto limitados a la hora de encontrar información relevante y documentos y publicaciones sobre esta temática. Además, las restricciones de movilidad nos han impedido tener la posibilidad de acudir a establecimientos especializados en este tema de las emociones.

Por lo tanto, nos hemos tenido que valer de recursos electrónicos para poder sustentar esta investigación. Esto conlleva que no hayamos podido ampliar la investigación hacia otros niveles como nos hubiera gustado.

Otra limitación que podríamos considerar es que no hemos contado con ayudas ni subvenciones que nos hubieran posibilitado el uso de ciertos materiales, recursos e instrumentos para profundizar aún más en la investigación. Por consiguiente, nos hemos tenido que basar en nuestros propios conocimientos de bases de datos y en la información científica encontrada.

#### **5 CONCLUSIONES**

Para concluir, se ha de remarcar la importancia de una buena educación emocional en edades tempranas ya que los niños se encuentran inmersos en un mundo lleno de emociones y tienen que aprender a gestionarlas, regularlas y autocontrolarse. De este modo, se propiciará que en un futuro, esas personas posean una buena competencia emocional y sepan gestionar tanto sus emociones propias, como las de los demás. Como hemos visto, es importante no cohibir nuestras emociones, sino saber expresarlas en función del contexto o experiencia en la que nos situemos.



No obstante, debemos tener en cuenta que todas las personas somos diferentes, y, por lo tanto, no actuamos de la misma manera frente a una misma situación. De hecho, como hemos visto, según la naturaleza del hombre y la mujer, hay una tendencia significativa a expresar las emociones de forma distinta (las mujeres sensibilizan más sus emociones mientras que los hombres suelen reprimirlas). Además, existen diferencias entre las emociones que son más habituales en las mujeres, que las que suelen exteriorizar los hombres.

**REFERÊNCIAS**

- Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestinoario Cudaeem./Importância Da Prática Esportiva Na Idade Escolar: Validação Do Questionário De Cudaeem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598-21615.
- Alonso, J. M. R., Flores, C. M. C., Murcia, C. C., & Romero, M. G. (2020). Importancia del tratamiento de la muerte en el ámbito educativo: validación cuestionario ciem/Importância do tratamento da morte no contexto educacional: validação do questionário ciem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 18355-18365.
- Cova, F. (2004). Diferencias de género en bienestar y malestar emocional: evidencias contradictorias. *Terapia psicológica*, 22 (2), 165-169. En <https://www.redalyc.org/pdf/785/78522207.pdf>
- Heras, D., Cepa, A. y Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (1), 67-74. En <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- García, T. (2003). El cuestionario como proceso de investigación/evaluación. Almendralejo, España: Universidad de Santa Ana. Recuperado de [http://www.univsantana.com/sociologia/El\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf)
- Aignerren, M. (2010). Técnicas de medición por medio de escalas. *La Sociología en sus escenarios*, (18). En <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/6552/6002>
- Íñiguez-Rueda, L. y Belli, S. (2008). El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5161611.pdf>

**ANEXO**

**Cuestionario Percepción Diferencias Sexo y Competencia Emocional (CUPEDISECE)**

Presentación: en este se presentan una serie de ítems relacionados con la percepción acerca de la relación entre el sexo y la competencia emocional.

Instrucciones: para cumplimentar correctamente el cuestionario debe leer, comprender y reflexionar sobre cada enunciado o ítem, indicando —mediante una “X” en la casilla correspondiente—, entre los diferentes grados (de 1 a 5), el que considere más adecuado a su pensamiento.

Nos gustaría contar con su colaboración. El cuestionario es ANÓNIMO, por lo que se ruega que responda a las cuestiones planteadas con la mayor sinceridad posible —no hay respuestas correctas o incorrectas—. La duración de cumplimentación de este cuestionario será inferior a 5 minutos.

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Existen diferencias en comprensión e identificación de emociones entre niños y niñas.                                 |   |   |   |   |   |
| 2. Las niñas tienen una mejor comprensión de las emociones que los niños.  |   |   |   |   |   |
| 3. Los niños tienen una mejor conciencia emocional que las niñas.  |   |   |   |   |   |
| 4. Las niñas tienen mejores habilidades de vida para el bienestar.   |   |   |   |   |   |
| 5. Los niños tienen una mejor competencia social que las niñas.  |   |   |   |   |   |
| 6. Las niñas tienen un mayor desarrollo emocional que los niños.   |   |   |   |   |   |
| 7. Existen diferencias en la comprensión de las emociones entre niños y niñas que permanecen estables en la vida adulta. |   |   |   |   |   |
| 8. Las niñas tienen una mejor competencia social que los niños.  |   |   |   |   |   |
| 9. Los niños comprenden mejor las emociones que las niñas.   |   |   |   |   |   |
| 10. No existen diferencias en cuanto a la comprensión e identificación de emociones entre niños y niñas.                 |   |   |   |   |   |