

# La regulación emocional, la relación estudiante-profesor y el aprendizaje

Por Nascira Ramia  
(nramia@usfq.edu.ec)

Si partimos del hecho de que muchos estudios indican que el clima del aula influye en el aprendizaje, los maestros tenemos ya una carga importante de responsabilidad sobre nuestros hombros. Para que se den buenos resultados en el aprendizaje, sin duda se necesita la confluencia de numerosos factores. Por esta ocasión vamos a centrarnos en dos factores que no se mencionan de manera tan frecuente: la regulación emocional del maestro y del estudiante, y la calidad del vínculo maestro-estudiante.

La regulación emocional es uno de los factores individuales que han sido relacionados en estudios sobre el éxito académico (Graziano, Reavis, Keane & Calkins, 2010). La regulación emocional implica los esfuerzos que hace un individuo para modular su excitación emocional y así facilitar su funcionamiento adaptativo en el ambiente (Keenan & Shaw, 2003). Se ha visto que los niños que tienen dificultades para regular sus emociones tienen dificultades para aprender en la clase, y son menos productivos y menos precisos cuando completan tareas fuera de ella (Graziano, Reavis, Keane & Calkins, 2010). En los adultos se ha visto que la regulación emocional es una ayuda en el desempeño de tareas cognitivas (Phillips, Bull, Adams, & Fraser, 2002).

La regulación emocional es un aspecto central de las buenas habilidades sociales que ayudan a los niños a saber cómo relacionarse adecuadamente con los demás (hablar o jugar con ellos) y cuándo desconectarse de los demás (ignorarlos). No es sorprendente que los niños que regulan adecuadamente las emociones muestren en estudios una mayor competencia social, mejores habilidades sociales y mayor popularidad entre pares

(Dunn & Brown, 1994; Eisenberg et al., 1993; 1996; 1997; Fabes et al., 1999). De la misma manera, los estudiantes que no regulan adecuadamente las emociones son más propensos a tener habilidades interpersonales pobres, así como mayores problemas de externalización como desafíos, hiperactividad y peleas (Dunn & Brown, 1994; Rydell, Berlín & Bohlin, 2003).

Para que un niño adquiera regulación emocional debe haber tenido interacciones positivas con adultos a su alrededor. Éstos le ayudaron a regular sus emociones actuando primero como reguladores externos y respondiendo adecuadamente al niño(a) de acuerdo a las circunstancias y a su temperamento innato (Shonkoff & Phillips, 2000). Una de las tareas más importantes para un niño en su desarrollo socioemocional es trasladar una regulación externa hacia una interna. Muchos niños llegan a la primaria y secundaria sin haber hecho esto. Por este motivo, necesitan del adulto para regularse. No es fácil cuando los niños se encuentran con adultos que tampoco tienen las destrezas socioemocionales necesarias para proveer un buen soporte. Es razonable por lo tanto pensar que las habilidades de regulación emocional de los niños están relacionadas con la calidad de la relación que los niños tienen con los adultos que los rodean.

La perspectiva del apego de Bowlby (1969) trajo a relucir la importancia del vínculo entre madre e hijo(a) para el desarrollo socioemocional del ser humano. Pero después de ese vínculo primario, existen numerosos vínculos que se forman a lo largo de la vida con adultos significativos. Muchos de esos adultos son los maestros en la vida escolar de adolescentes y niños que pueden convertirse en una base

segura para explorar y aprender. Los maestros tienen el poder de cambiar las representaciones de relaciones con las que vienen los estudiantes. Si un estudiante desarrolló un vínculo inseguro con sus padres, puede reorganizar este patrón en sus relaciones, si tiene la experiencia de un vínculo seguro con un maestro.

Este poder sanador de una buena relación puede desencadenar un círculo virtuoso de posibilidades para el estudiante que influirá en su desarrollo socioemocional, y por ende en su rendimiento académico. La calidad de las relaciones de los niños con sus maestros ha sido reconocida como un importante contribuyente a la adaptación escolar de los niños (Birch & Ladd, 1997; Pianta, Steinberg & Rollins, 1995; Pianta & Stuhlman, 2004). Una relación estudiante-docente de alta calidad (por ejemplo, ofreciendo retroalimentación, aliento, guía y disciplina) en un entorno edu-



cativo estimulante y novedoso tiene como resultado niños bien ajustados. Hay investigaciones que demuestran que una relación positiva (caracterizada por calidez y cercanía) entre estudiantes y profesores reduce el comportamiento agresivo posterior de los niños en el aula (Hughes, Cavell & Jackson, 1999), y es un factor de protección para los niños en riesgo de presentar problemas de conducta (Howes, Matheson & Hamilton, 1994; Pianta, Steinberg & Rollins, 1995).

El desarrollo de una relación positiva requiere que tanto el profesor como el estudiante utilicen componentes de su competencia social, tales como habilidades sociales (buen contacto visual, saber cuándo hay que iniciar y detener una conversación, etc.), así como la capacidad de inhibir conductas negativas (como la agresión) y regular sus emociones. En consecuencia, es muy importante que el maestro desarrolle una buena regulación emocional para poder ser un guía y modelo para sus estudiantes. Si los maestros no poseen una buena regulación emocional, poco podrían hacer para fomentar un buen clima de aula, y así impactar positivamente el aprendizaje de sus estudiantes.

## Referencias:

Birch, S., Ladd, G. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology, 35*(1), 61-79.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume 1. *Attachment*. New York: Basic Books.

Dunn, J., & Brown, J. (1994). Affect expression in the family, children's understanding of emotions, and their interactions with others. *Merrill-Palmer Quarterly, 40*(1), 120-137.

Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T., Fabes, R., Shepard, S., Reiser, M., Murphy, B., Losoya, S. & Guthrie, I.

(2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development, 72*, 1112-1134.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R. & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child Development, 64*, 1418-1438.

Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., Murphy, B., Maszk, P., Holmgren, R. & Suh, K. (1996). The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school. *Development and Psychopathology, 8*, 141-162.

Eisenberg, N., Fabes, R., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M. & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: a longitudinal study. *Child Development, 66*, 1360-1384.

Eisenberg, N., Guthrie, I.K., Fabes, R.A., Reiser, M., Murphy, B.C., Holgren, R., Maszk, P. & Losoya, S. (1997). The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development, 68*, 295-311.

Fabes, R., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R., Shepard, S. & Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Child Development, 70*(2), 432-442.

Graziano, P., Reavis, R., Keane, S., & Calkins, S. (2010). The role of emotion regulation and the student-teacher relationship in children's academic success. *Journal of School Psychology, 45*, 3-19.

Howes, C., Matheson, C., & Ha-

milton, C. (1994). Maternal, teacher, and child care history correlates of children's relationships with peers. *Child Development, 65*(1), 264-273.

Hughes, J., Cavell, T. & Jackson, T. (1999). Influence of the teacher-student relationship on childhood conduct problems: A prospective study. *Journal of Clinical Child Psychology, 28*(2), 173-184.

Keenan, K. & Shaw, D.S. (2003). Exploring the etiology of antisocial behavior in the first years of life. En Lahey, B.B., Moffitt, T.E., Caspi, A. (Eds.). *Causes of conduct disorder and juvenile delinquency*. New York, NY: The Guilford Press.

Pianta, R., Steinberg, M. & Rollins, K. (1995). The first two years of school: Teacher-child relationships and deflections in children's classroom adjustment. *Development and Psychopathology, 7*(2), 295-312.

Pianta, R. & Stuhlman, M. (2004). Teacher-child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review, 33*(3), 444-458.

Phillips, L., Bull, R., Adams, E., & Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from stroop and fluency tasks. *Emotion, 2*, 12-22.

Rydell, A., Berlin, L. & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5- to 8-year-old children. *Emotion, 3*(1), 30-47.

Shonkoff, J. & Phillips, D. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Committee on Integrating the Science of Early Childhood Development, National Research Council and Institute of Medicine. Washington, DC: National Academy Press.