

El bienestar emocional del alumnado mediante el *blogging* en el aprendizaje del inglés

Enviado: 29 de febrero de 2024 / Aceptado: 22 de julio de 2024 / Publicado: 1 de agosto de 2024

SALVADOR MONTANER-VILLALBA

Conferenciante experto en TIC y Enseñanza de Lenguas: Madrid/Barcelona/Ghante/online (España)

 [0000-0002-2742-5338](https://orcid.org/0000-0002-2742-5338)

ALEXIS MARTEL ROBAINA

Gobierno de Canarias Consejería de Educación y Universidades: El Paso, Canarias, ES: El Paso (España)

 [0000-0003-3284-8375](https://orcid.org/0000-0003-3284-8375)

DOI 10.24310/ijne.13.2024.19155

RESUMEN

Este artículo propone una aproximación a la temática del bienestar emocional del alumnado, analizándolo como un constructo que, junto con otros, contribuye a facilitar el proceso de aprendizaje en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. De una forma más específica, nuestro objetivo consiste en verificar si el uso de la tecnología educativa y, en particular, el *blogging* como herramienta de aprendizaje puede ser determinante para mejorar el bienestar emocional del alumnado durante el proceso de aprendizaje del inglés como lengua extranjera. Además, se pretende también corroborar si el bienestar emocional influye positivamente durante todo el *blogging* con el fin último de confirmar si surge un aprendizaje significativo. Para tal fin, se analiza el uso de los blogs en la enseñanza y aprendizaje del inglés en 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria. Los alumnos participantes realizaron una prueba a principios del

ABSTRACT

Emotional well-being of students through blogging in learning English

This paper proposes an approach to the emotional well-being of learners, analysing it as a construct that, along with others, contributes to enhancing the learning process in compulsory secondary education. In a more specific way, we aim to verify if educational technology and, to be more concrete, blogging as a learning tool can be relevant to improving the emotional well-being of learners while learning English as a foreign language. Moreover, we also pretend to refute whether well-being is positively determined while blogging to verify whether significant learning occurs. With this in mind, we analyse the use of blogs within the teaching and learning process of the English language in 4th-year compulsory secondary education. The learners who participated in this experiment had an A2 level

curso, la cual arrojó como resultado que el alumnado tenía un nivel A2, según el Marco Europeo de Referencia para las Lenguas. Tras haber identificado una baja motivación del alumnado en la Educación Secundaria, se establecieron dos preguntas de investigación a fin de verificar si tanto el *blogging* como el bienestar emocional del alumnado influyeron positivamente durante la experimentación y, por tanto, si los alumnos mejoraron su nivel de expresión escrita mediante el *blogging*. A partir de estas preguntas de investigación, se plantearon dos hipótesis de partida. Se utilizó el cuestionario de bienestar subjetivo y, por tanto, se emplearon métodos cualitativos.

Palabras clave: Bienestar subjetivo, educación emocional, innovación educativa, tecnologías de la información y la comunicación, *blogging*.

of English according to the European Framework of Reference for Languages, having completed an initial test at the beginning of the year. Having identified low motivation by learners in secondary education, two research questions were established in order to verify whether both blogging and emotional well-being of learners were positively determined during the experiment and, therefore, if learners improved their EFL written production through blogging. From these two research questions, two starting hypotheses were set up. From these two research questions, two starting hypotheses were set up. We used the subjective well-being questionnaire, and so qualitative data were utilised.

Keywords: Subjective well-being, emotional education, educational innovation, information and communication technologies, *blogging*.

1. INTRODUCCIÓN

La finalidad de esta investigación está determinada por la necesidad de mejorar el aprendizaje del inglés de un grupo de 26 alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO) los cuales, durante el curso académico 2022-2023, estudiaron 4º curso de ESO en un centro público. Esta investigación está enmarcada en torno al uso de las tecnologías de la información y la comunicación (en adelante, TIC) como herramientas de aprendizaje del inglés, y su relación con la educación emocional del alumnado.

Además, esta investigación surge posiblemente a causa de las pocas o escasas publicaciones empíricas centradas en el *blogging* en la enseñanza del inglés mediante la educación emocional en un contexto educativo de enseñanza secundaria obligatoria, por lo que este trabajo aportaría valor significativo e interesante en el ámbito de la tecnología educativa aplicada a la docencia de lenguas extranjeras. Al finalizar esta investigación, se espera que el alumnado haya mejorado su bienestar emocional mediante el *blogging*, así como también que el *blogging* haya sido significativo para su bienestar emocional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El bienestar emocional

Tratar la cuestión del bienestar emocional se encuentra dentro del ámbito de la psicología positiva y se considera un enfoque innovador en la disciplina de la psicología. La psicología positiva se centra principalmente en el estudio de la felicidad del ser humano. Así, Seligman (2002) destaca la relevancia de concebir las bases de una psicología positiva con la finalidad de complementar el enfoque tradicional fundamentado en el análisis de los déficits.

Avanzar en la investigación en torno al bienestar emocional implica no sólo ofrecer resultados de investigación sino también considerar las distintas tradiciones que están implicadas con el bienestar emocional. Con respecto a estas tradiciones, Ryan y Deci (2001) exponen que una de las principales polémicas en este ámbito está focalizada en distinguir entre las tradiciones eudonómica y hedónica en la investigación del bienestar. El enfoque hedónico concibe la felicidad de acuerdo a la evitación del dolor y, en coherencia, a la búsqueda del placer. Esta tradición hedónica tiene su origen en el trabajo de Aristipo, filósofo griego del siglo IV a.c. Esta tradición está representada, en la actualidad, por Kahneman, Diener y Schwartz (1999). Por otra parte, la tradición eudonómica concibe la felicidad de acuerdo a la plena realización del propio potencial. A este respecto, esta tradición tiene su origen en Aristóteles, para quien la auténtica felicidad procede a partir de la exteriorización de la virtud. Esta tradición eudonómica está actualmente representada por Ryf y Keyes (1995), quienes destacan principalmente los conceptos de felicidad y satisfacción.

La satisfacción se concibe como una emoción positiva ligada a la evaluación que una persona realiza de una tarea perteneciente al pasado. La satisfacción se diferencia del placer corporal dado que está relacionada con una tarea del presente y, en consecuencia, no es permanente. Las gratificaciones pertenecientes al presente tienen mayor duración. Estas suponen que las personas usen sus “fuerzas distintivas” (Carr, 2007). Estas fuerzas distintivas llevan al ser humano a desarrollar tareas que son motivadas de manera intrínseca. A este respecto, Ryan y Deci (2000) sugieren que es posible una motivación intrínseca siempre que se satisfagan nuestras necesidades de aptitud, autonomía y vinculación. Las personas motivadas intrínsecamente, a diferencia de las que se motivan de forma extrínsecamente, muestran más entusiasmo, más interés y mayor confianza con respecto a las actividades que les suponen una motivación intrínseca. Además, muestran mayor rendimiento, más creatividad y perseverancia con respecto a las actividades a realizar y sostienen que tienen más autoestima y, por tanto, sienten un mayor bienestar emocional. La importancia que adquiere el bienestar

emocional en el ámbito educativo comenzó en la década de los noventa en lo que se podría denominar el bienestar emocional del docente. En el siguiente apartado trataremos el bienestar emocional en relación con el alumnado.

2.2. El bienestar emocional del alumnado

El desfase entre investigación y práctica aplicada en torno al ámbito académico del bienestar emocional se debe al escaso valor que, en la cultura occidental, se ha dado al tema de las emociones. De hecho, es totalmente cierto que han predominado, sobre todo, publicaciones en torno al bienestar emocional del profesorado (Hargreaves, 1998; Zembylas, 2005; Marchesi, 2007; Marchesi y Díaz, 2007; De Pablos, González y González, 2008; Hué García, 2012), por lo que esta investigación podría aportar valor significativo en el ámbito académico centrado en el bienestar emocional aplicado al alumnado.

A este respecto, Extremera y Fernández-Berrocal (2004) exponen de forma detallada el estado de la cuestión en torno a diferentes investigaciones empíricas que se han publicado en torno al ámbito de la inteligencia emocional en el mundo educativo con el objetivo de recopilar las evidencias científicas existentes sobre la influencia de la inteligencia emocional en el funcionamiento personal, social y escolar del alumnado. Primero, a fin de comprender el origen del concepto inteligencia emocional es preciso remontarse a principios de la década de los 90 cuando surgió este concepto de la mano de autores como Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995), siendo este último el de mayor repercusión.

Goleman (1995) sostiene que existen destrezas más relevantes que la inteligencia académica en el momento de conseguir un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Esta afirmación tuvo una gran aceptación en la opinión pública. De hecho, en opinión de Epstein (1998) parte de la aceptación social y de la popularidad del concepto inteligencia emocional fue debido principalmente a tres factores: 1) El cansancio causado por la sobrevaloración del cociente intelectual durante todo el siglo XX, puesto que la inteligencia emocional fue el indicador más demandado por parte de las empresas; 2) La antipatía generalizada hacia las personas con un alto nivel intelectual y carentes de destrezas sociales; y 3) El mal uso en el contexto educativo de los resultados de los tests de CI que apenas predicen el éxito real del alumnado.

Como resultado de la obra de Goleman (1995), surgió una oleada de información mediática en prensa, libros de autoayuda, etc. Por otra parte, otros autores (Bar-On, 1997; Cooper y Sawaf, 1997; Gottman, 1997; Shapiro, 1997; Goleman, 1998) han aportado sus propias

definiciones en lo que respecta al concepto de inteligencia emocional. Si bien se realizaron diversas aseveraciones en torno a la influencia positiva de la IE, estas no fueron contrastadas de forma empírica.

Fue a finales de la década del siglo XX e inicios del siglo XXI cuando se comenzaron a publicar investigaciones empíricas en torno a los efectos que una efectiva inteligencia emocional puede ejercer sobre las personas. Las primeras publicaciones se centraron en analizar el constructo de IE, con especial énfasis en el desarrollo teórico de modelos, así como en la creación de instrumentos de evaluación precisos (Mayer, Caruso y Salovey, 2000; Salovey, Woolery y Mayer, 2001). Finalizando la segunda década del siglo XXI, la inteligencia emocional y su aplicación en diferentes ámbitos ha adquirido cierta consolidación científica.

La literatura ha indicado recientemente que la ausencia en las destrezas de la inteligencia emocional afecta al alumnado no sólo dentro sino también fuera del contexto escolar. Si bien una ingente cantidad de publicaciones han tenido en consideración muestras de alumnos en la universidad, cabe destacar algunas investigaciones empíricas (Ciarrochi, Chan y Bajgar, 2001; Trinidad y Johnson, 2002; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Liao, Liao, Teoh y Liao, 2003) en torno a la inteligencia emocional donde la muestra de alumnos está formada por adolescentes.

Tras una revisión de estas investigaciones, Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal (2004) identifican cuatro áreas relevantes donde la ausencia de inteligencia emocional permite la aparición de problemas por parte del alumnado. De modo resumido, los autores reconocen los siguientes problemas del contexto educativo ligados a bajos niveles de inteligencia emocional: 1) Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, 2) Decremento en la calidad de las relaciones interpersonales, 3) Disminución del rendimiento académico, así como 4) Aparición de conductas disruptivas en el aula. A partir de estas problemáticas, los autores realizan una revisión teórica en relación con el papel que desempeña la inteligencia emocional.

A continuación, se expone de forma concisa el estado de la cuestión en torno a la inteligencia emocional y con especial énfasis en el bienestar del alumnado. Para ello, realizamos una breve revisión teórica tomando en consideración algunas de las investigaciones empíricas más recientes pertenecientes a la segunda década del presente siglo. Del Barrio et al. (2011) ofrecen, a partir de un proyecto internacional, resultados obtenidos en los cuestionarios de la evaluación del programa de ayuda entre iguales en alumnos de Educación Secundaria en España. Ferragut y Fierro (2012) analizan la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar personal del alumnado con su posible predicción del rendimiento académico con alumnos de Educación Primaria.

Luego, mientras Del Rosal y Bermejo (2014), por una parte, pretenden evaluar el coeficiente emocional del alumnado mediante el cuestionario “Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-on”, tomando como muestra alumnos de sexto curso de Educación Primaria en un centro público de Badajoz, por otra parte, Filella-Guiu et al. (2014) ofrecen resultados de un programa de educación emocional también en el contexto educativo de la Educación Primaria con el objeto de conocer el impacto del programa en el desarrollo de las cinco dimensiones de la IE: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007).

Posteriormente, Aguaded y Pantoja (2015) proponen innovar en inteligencia emocional como un instrumento dinamizador de la acción tutorial a fin de prevenir problemas y disfunciones en la Educación Infantil y en la Educación Primaria. Retomando la corriente de la psicología positiva creada por Seligman (2002), resulta interesante destacar el trabajo de Bisquerra y Hernández (2017), quienes argumentan sobre la relevancia de fomentar el bienestar en la educación, presentando actividades prácticas así como estrategias de intervención con especial mención a la formación del profesorado en la educación emocional.

2.3. Bienestar emocional asociado al uso de las TIC

El bienestar emocional es una faceta relevante de la salud integral de las personas, y su relación con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ha sido un tema de interés creciente en la era digital (Colás-Bravo, Reyes de Cózar & Conde-Jiménez, 2018; Salazar Fernández, 2018; De Pablos-Pons & Llorent-Vaquero, 2020; Blanco & Blanco, 2021; Sánchez García, 2022). Las TIC, que incluyen desde dispositivos móviles hasta redes sociales y plataformas en línea, han transformado la forma en que nos comunicamos, trabajamos, aprendemos y nos relacionamos. En este contexto, explorar cómo las TIC afectan el bienestar emocional es fundamental para comprender su impacto en nuestras vidas.

Las TIC han proporcionado ventajas significativas (Fombella Canal, 2018; Guiot Limón, 2021; Jara-Vaca et al., 2021) al permitirnos estar conectados constantemente, facilitando la comunicación instantánea y el acceso a la información. Sin embargo, su uso excesivo o inadecuado (Plaza de la Hoz, 2018; Martín Perpiñá, 2019; Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá & Cornellà-Font, 2023) puede tener repercusiones en el bienestar emocional. El tiempo prolongado frente a las pantallas, la dependencia de las redes sociales y la constante exposición a información pueden generar ansiedad, estrés e incluso afectar la salud mental.

Por otro lado, las TIC también ofrecen herramientas para mejorar el bienestar emocional. Aplicaciones de meditación (Martínez Gimeno & López Secanell, 2022), plataformas de apoyo

en línea, programas de terapia virtual y recursos educativos sobre salud mental son ejemplos de cómo estas tecnologías pueden contribuir positivamente al bienestar emocional. La accesibilidad a recursos de autocuidado (Bohórquez & Pérez, 2018; Cancillo-Bello, Lorenzo & Alarcó, 2020) y la conexión con comunidades de apoyo pueden beneficiar a individuos que, de otro modo, no tendrían acceso a estos servicios.

El uso consciente y equilibrado de las TIC es fundamental a fin de promover un bienestar emocional saludable. Esto implica desarrollar habilidades digitales (León-Pérez, Bas & Escudero-Nahón, 2020; Mateus & Quiroz, 2021) y de autocuidado, establecer límites de tiempo frente a las pantallas, practicar la desconexión digital cuando sea necesario y buscar un equilibrio entre la vida en línea y fuera de ella. Los individuos y la sociedad, en su conjunto, tienen un papel importante en fomentar un entorno digital que priorice la salud emocional.

En resumen, las TIC tienen un impacto significativo en el bienestar emocional. Si bien pueden generar estrés y ansiedad cuando se usan de manera excesiva o inadecuada, también ofrecen oportunidades para mejorar la salud mental al proporcionar acceso a recursos y apoyo emocional. El desafío radica en aprovechar los beneficios de las TIC mientras se adoptan prácticas saludables para mantener un equilibrio emocional en la vida digital.

A este respecto, De Pablos Pons & Llorent-Vaquero (2020), en su trabajo de corte cuantitativo con un método descriptivo y un diseño tipo encuesta, pretendieron conocer las emociones que surgen de la interacción con las TIC entre el profesorado y el alumnado de los centros educativos de la Junta de Andalucía. Por otro lado, Colás-Bravo, Reyes de Cózar & Conde-Jiménez (2018), mediante la Regresión Logística Binaria, pretendieron identificar la capacidad predictiva sobre el estado emocional que tiene el uso de las TIC en las aulas. Así, De Pablos Pons & Llorent-Vaquero (2020), mediante dos cuestionario con escalas tipo Likert, determinaron que las emociones más comunes en el uso de las TIC en ambos colectivos son el bienestar y satisfacción y el orgullo mientras que la disminución de la frustración es la menos frecuente en el uso de las mismas; sin embargo, Colás-Bravo, Reyes de Cózar & Conde-Jiménez (2018) concluyeron que los estudiantes presentaron niveles más altos de emociones positivas cuando los usos y aplicaciones de las TIC son más complejos, concluyendo que cuando los estudiantes son agentes activos y creadores de sus propios contenidos, estos tuvieron una mejor predisposición hacia el aprendizaje y, en consecuencia, presentaron mejor estado emocional.

Además, cabe destacar dos propuestas realizadas en dos trabajos finales de grado que han tratado la relación entre las TIC y las emociones. Mientras, por un lado, Salazar Fernández (2018), en su trabajo final de grado publicado por la UNIR, ofrece su propia propuesta didáctica de proyecto educativo de intervención, por otro lado, Sánchez García (2022) presentó una

propuesta didáctica con la que pretendía que el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria en la provincia de Sevilla aprendiese a reconocer y expresar tanto sus emociones como su bienestar emocional y a respetar las de los demás mediante las TIC.

2.4. El *blogging* como herramienta para fomentar el bienestar emocional

El auge de la tecnología y la conectividad digital ha generado una plataforma diversa para la expresión personal y el intercambio de ideas: el mundo del *blogging*. Esta herramienta, inicialmente concebida como un espacio para compartir opiniones y relatos, ha evolucionado hacia una poderosa herramienta para fomentar el bienestar emocional (Rains & Keating, 2011; Peek et al., 2015). El bienestar emocional es un aspecto crucial de la vida humana, que abarca la capacidad de gestionar el estrés, mantener relaciones saludables, cultivar emociones positivas y desarrollar la resiliencia ante los desafíos cotidianos. En este contexto, el *blogging* se ha convertido en un medio eficaz para fortalecer y promover este bienestar emocional de diversas maneras.

En primer lugar, el acto de escribir un blog puede ser terapéutico en sí mismo (Peek et al., 2015). La expresión de pensamientos, emociones y experiencias a través de la escritura puede servir como un medio para procesar y reflexionar (Rains & Keating, 2011) sobre los propios sentimientos. Este proceso de autoexploración puede llevar a una mayor comprensión de uno mismo y, en consecuencia, a una mejora del bienestar emocional.

Además, el *blogging* proporciona una plataforma para conectar con otros individuos que puedan estar pasando por situaciones similares. Al compartir historias personales, consejos útiles o estrategias para afrontar desafíos emocionales, los *bloggers* crean comunidades de apoyo en línea (Baker & Moore, 2009; Palacios Taboada, 2020). Estas comunidades pueden ofrecer un sentido de pertenencia, comprensión y aliento mutuo, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional de quienes participan en ellas.

El acto de escribir regularmente en un blog también puede fomentar la gratitud y el pensamiento positivo. Al centrarse en aspectos positivos de la vida y compartir experiencias enriquecedoras, los *bloggers* no solo impactan a sus lectores, sino que también fortalecen su propio sentido de gratitud y aprecio por las cosas buenas que les rodean. Este enfoque consciente en lo positivo (Blanco & Blanco, 2021) puede ser una herramienta poderosa para mejorar el estado emocional.

Asimismo, el *blogging* puede servir como una salida creativa (Melgar, Elisondo, Chiecher, Usorach, 2020) que nutre el espíritu. La posibilidad de crear contenido original, ya sea

mediante textos, fotografías, vídeos o cualquier otro medio, puede proporcionar una sensación y satisfacción personal. Este proceso creativo puede actuar como un escape positivo, ofreciendo una vía para canalizar emociones y energías de manera constructiva. No obstante, es importante subrayar que el *blogging* no sustituye la atención profesional en salud mental. Si bien puede ser una herramienta complementaria valiosa, no debe considerarse como un reemplazo de la terapia o el asesoramiento psicológico cuando se enfrentan problemas emocionales graves.

En conclusión, el *blogging* se ha transformado en mucho más que una plataforma para compartir pensamientos y experiencias. Ha evolucionado hacia un recurso que puede potenciar el bienestar emocional al fomentar la autoexpresión, la conexión comunitaria, la gratitud, la creatividad y el pensamiento positivo. Aprovechar esta herramienta de manera consciente y equilibrada puede ser un paso significativo hacia una vida emocionalmente más saludable y enriquecedora.

El objetivo de nuestra investigación radica en responder a las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Pueden las TIC influir positivamente en el bienestar emocional del alumnado en el aprendizaje del inglés?
2. En caso afirmativo a la primera pregunta, ¿puede el blogging influir en el bienestar emocional de los alumnos durante el aprendizaje del inglés?

3. CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR SUBJETIVO

Se aplicó un cuestionario con el objetivo de determinar el peso de varios factores como la motivación, la emoción, competencias, la satisfacción y los valores, tanto académicos como personales, y que influyen de un modo u otro en el nivel de Bienestar Subjetivo (de Pablos et al., 2008), en este caso en particular, del alumnado. El objetivo de este cuestionario consistió en analizar los factores que inciden en el bienestar subjetivo del alumnado con respecto a las TIC y, en particular, teniendo en cuenta que, en esta investigación, los alumnos participaron en el *blogging*.

Para el análisis de los resultados, se aplicó el cuestionario de Bienestar Subjetivo con respecto al alumnado participante. A este respecto, las dos áreas principales en las que, a nivel empírica, se concreta el Bienestar Subjetivo son: experiencia emocional y evaluación afectivo-cognitiva de la vida.

El primer enfoque, denominado “Experiencia Emocional”, sigue un diseño de estudio que considera dos aspectos principales: emociones positivas y negativas en un espectro, así como la intensidad y frecuencia de estas emociones. En contraste, el segundo enfoque, “Evaluación afectiva-cognitiva de la vida”, aborda dos directrices esenciales. La primera identifica conductas tanto expresivas como instrumentales, mientras que la segunda se enfoca en áreas de la vida del individuo que, según estudios cualitativos, explican el bienestar subjetivo, abarcando aspectos ecosistémicos, familiares, sociales e individuales. El último aspecto mencionado engloba aspectos educativos, económicos, religiosos, recreativos y globales. Además, se introduce un tercer enfoque que es la relación bidireccional entre el individuo y su entorno. En esta línea, según Bruner (1988), estos componentes conductuales forman parte de un todo más amplio que encuentra su integración dentro de un contexto cultural. Las emociones no pueden separarse del contexto que las provoca, la cognición no representa un conocimiento puro al cual se añaden las emociones, y la acción se convierte en el resultado final común basado en lo que uno conoce y siente.

En este trabajo se detallan las áreas de una herramienta de medición creada con el objetivo de evaluar la relevancia de diversas variables tales como la motivación, las emociones, las habilidades, la satisfacción y los principios, en el ámbito profesional y también en el terreno personal. Estos aspectos tienen algún tipo de impacto en el nivel de Bienestar Subjetivo experimentado por el alumnado.

El propósito de este cuestionario consistía en evaluar las percepciones personales de los alumnos que participaron, durante el curso académico 2022-2023, en la experimentación del *blogging* como herramienta para desarrollar la competencia escrita en inglés. Mediante este cuestionario, se pretende comprender cómo el alumnado evaluó las innovaciones introducidas en el aula mediante herramientas colaborativas en la red, tales como el *blogging*, y cómo perciben el respaldo por parte de los docentes de inglés para participar activamente en iniciativas innovadoras utilizando las TIC y, en concreto, mediante el *blogging* en el aula de inglés. En resumen, se trata de analizar los factores que afectan al bienestar subjetivo de los alumnos que participaron en la experimentación, objeto de estudio de este trabajo. Por ende, comprender la relevancia de las emociones, motivaciones y satisfacciones experimentadas por los alumnos que participaron en esta experimentación, así como su evaluación con respecto a la evaluación del nivel de desarrollo de las competencias profesionales requeridas en la actualidad, será el enfoque central de esta escala que busca medir el bienestar subjetivo de los alumnos que participan en prácticas efectivas utilizando las TIC y, en particular, en esta experimentación en la cual los alumnos practicaron la competencia escrita en inglés mediante

el *blogging*. Esta evaluación de la experiencia emocional influirá en el bienestar subjetivo individual del alumno, en su relación con sus compañeros y en el ambiente emocional general de la institución, siendo este último conocido como la cultura emocional de la escuela.

A continuación, se muestra la configuración de las dimensiones consideradas en el instrumento. Esta herramienta se compone de siete dimensiones que se exploran mediante sesenta y seis preguntas. Estas dimensiones son las siguientes:

La dimensión inicial se enfoca en evaluar el nivel de motivación, ya sea intrínseca o extrínseca, que impulsa la práctica de innovaciones, tales como el *blogging* en el aula de inglés. El propósito radica en identificar las fuerzas específicas que influyen en la acción de los alumnos y que contribuyen a su sostenibilidad en este ámbito. Además de las motivaciones personales, se consideran también otros estímulos externos, como recompensas, los cuales pueden ser más susceptibles a cambios a lo largo del tiempo.

A través del prisma emocional, se busca entender cómo la afectividad, tanto positiva como negativa, impacta en la participación en proyectos innovadores, tales como el *blogging* en el aprendizaje del inglés. Esta dimensión se enfoca en cuantificar la frecuencia y la intensidad de las experiencias emocionales paralelamente al tiempo que los alumnos participaron en la experimentación correspondiente al *blogging*. Se reconoce que la identidad del alumno se moldea a través de la combinación de cognición y emoción. Al abordar el tema de la acción humana, los expertos resaltan la imposibilidad de separar completamente ambos componentes. Cada experiencia de aprendizaje se vive como una práctica interactiva donde se entrelazan tanto el contenido temático como el componente emocional que construye la conexión con dicha experiencia (Asensio, et al., 2006).

La dimensión de competencias en TIC se considera un requisito fundamental para conseguir, en esta experimentación del *blogging* en el aula de inglés, un desempeño académico efectivo relacionado con la utilización de la Web 2.0. Es decir, cualquier ciudadano que no disponga de las destrezas correspondientes en el uso y dominio de las TIC, en términos generales, se encontrará con dificultades para participar en proyectos innovadores con esta tecnología debido a su falta de conocimiento. Es por ello que esta dimensión se ha identificado como crucial en el desarrollo de prácticas efectivas utilizando TIC.

La dimensión de satisfacción personal busca que los alumnos evalúen, durante toda la experimentación relacionada con el *blogging* como herramienta para trabajar la competencia escrita en inglés, los logros conseguidos en relación con los desafíos y las expectativas asociadas al uso innovador de las TIC. Se enfoca en cómo el desarrollo de su labor académica ha

influido en sus relaciones personales y académicas con profesores, y compañeros dentro de un entorno escolar específico. Esta dimensión guarda una estrecha relación con la siguiente que se presentará a continuación.

La dimensión de satisfacción profesional busca comprender la receptividad del entorno educativo donde se llevan a cabo las innovaciones con TIC. Se prestará especial atención al papel desempeñado, en este trabajo, por el equipo docente del centro y, en particular, los profesores expertos en la docencia del inglés como lengua extranjera.

Finalmente, en la dimensión, Valores vitales-profesionales que orientan la actividad profesional del alumnado, se busca comprender en qué medida la labor profesional de los alumnos, a medio-largo plazo, relacionada con el uso de las TIC, está fundamentada en valores vitales y profesionales específicos. Se exploran variables vinculadas a la subjetividad del individuo, como la curiosidad por explorar nuevas experiencias, el deseo de aprendizaje, la manifestación de creatividad y diversos niveles de satisfacción personal, como el mejoramiento de la autoestima y el reconocimiento, ya sea en términos profesionales o económicos. Al final, todas las experiencias relacionadas con la innovación en el uso de las TIC y, en esta investigación, en particular, poseen un significado particular para quienes las llevan a cabo y para aquellos que las rodean. La comprensión de estas experiencias depende del impacto que hayan tenido en sus propias prácticas durante la realización del experimento.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A diferencia de de Pablos (2008) quien analiza el efecto de las TIC en el bienestar emocional del profesorado, en esta investigación se ha intentado determinar si las TIC y, en particular, el *blogging* en la docencia del inglés pudo influir positivamente en el bienestar emocional del alumnado y, para ser más específicos, en alumnos que estudiaron cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria durante el curso académico 2022-2023, siendo el presente trabajo de un gran valor en el ámbito de las TIC en la educación dado que, hasta la fecha, no se conocen investigaciones empíricas respecto a este tema.

Cabe destacar, a partir de esta investigación, que las destrezas de los alumnos no se adquieren completamente al comienzo de su actividad como estudiantes, sino que se desarrollan y perfeccionan, primero, durante toda su trayectoria estudiantil y, segundo, a lo largo de toda su trayectoria profesional. El fortalecimiento de estas destrezas atraviesa diferentes fases a lo largo del tiempo. Por tanto, los alumnos deben continuar adquiriendo, actualizan-

do y consolidando no solo con respecto a sus destrezas en TIC sino también mantener un equilibrio emocional.

En conclusión, el cuestionario diseñado para evaluar el Bienestar Subjetivo del alumnado participante en la experimentación del *blogging* revela la complejidad de los factores que influyen en su percepción emocional y cognitiva. Los resultados arrojan luz sobre la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca, la experiencia emocional, las competencias en TIC, la satisfacción personal y profesional, y los valores vitales-profesionales en la percepción del bienestar subjetivo. Además, destaca la interacción entre el individuo y su entorno, así como la influencia del contexto cultural y educativo en la experiencia emocional del alumnado.

Por ende, este cuestionario proporciona una herramienta valiosa para comprender cómo las innovaciones educativas, tales como el uso del *blogging* en el aula de inglés, impactan en el bienestar subjetivo de los estudiantes. Al analizar estas dimensiones, podemos identificar áreas de fortaleza y oportunidad en la implementación de prácticas efectivas con TIC, contribuyendo así al diseño de intervenciones más centradas en el alumnado y enriqueciendo su experiencia educativa en un mundo cada vez más digitalizado.

REFERENCIAS

- Aguaded Gómez, M.C. & Pantoja Chaves, M.J. (2015) Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil, *Tendencias pedagógicas*, (26), 69-88. <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/2122>
- Asensio, J. M., García, J., Núñez, L. y Larrosa, J. (coords.). (2006). *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Ariel.
- Baker, J. & Moore, S.M. (2009). Blogging as a Social Tool: a Psychosocial Examination of the Effects of Blogging. *Cyberpsychology and behaviour*, 11(6), 747-749. <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0053>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017) Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices, *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://www.doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007) Las competencias emocionales, *Educación XX1*, 10(1), pp. 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

- Blanco, M.A & Blanco, M.E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia, *Revista Ciencia UNEMI*, 14(36), 21-33. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss36.2021pp21-33p>
- Bohórquez, E. & Pérez, M.A. (2018). *Recursos Educativos digitales para fortalecer el autocuidado en dos instituciones educativas del municipio de Sahagún: Córdoba* [Trabajo de Grado, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/4765>
- Bruner, J. (1988). *Realidad mental y mundos posibles: los actos de imaginación que dan sentido a la experiencia*. Gedisa.
- Cancillo-Bello, C.; Lorenzo, A. & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al autoconcepto, *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Paidós.
- Ciarrochi, J., Chan, A. y Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00207-5)
- Colás-Bravo, P.; Reyes de Cózar, S. & Conde-Jiménez, J. (2018). Los usos de las TIC en las aulas como factor predictivo del estado emocional de los estudiantes, *Revista Qurrriculum*, 31, 9-30. <https://doi.org/10.25145/j.qurricul.2018.31.001>
- Cooper, R. K. y Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization*. Grosset Putnam.
- Del Barrio, C.; Barrios, A.; Granizo, L.; Van der Meulen, K.; Andrés, S. & Gutiérrez, H. (2011). Contribuyendo al bienestar emocional de los compañeros: evaluación del Programa Compañeros Ayudantes en un instituto madrileño, *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 5-17. <https://www.doi.org/10.1989/ejep.v4i1.73>
- De Pablos-Pons, J. & Llorent-Vaquero, M. (2020). Las emociones en la interacción con la tecnología en el profesorado y el alumnado de centros con buenas prácticas TIC, *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 155-170. <http://dx.doi.org/10.6018/educatio.432951>
- De Pablos, J. González, T. y González, A. (2008) El bienestar emocional del profesorado en los centros TIC como factor de innovación educativa. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 7(2), 45-55. <https://core.ac.uk/reader/72044140>
- Del Rosal, I. & Bermejo, M.L. (2014) Evaluación del coeficiente emocional del alumnado de 6º curso de Educación Primaria de un colegio público de la ciudad de Badajoz, *Campo Abierto*, 32(2), pp. 29-41.

- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Praeger.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. Encuentros en Psicología Social, 1(5), 251-254.
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012) Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes, *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104.
- Filella-Guiu, G.; Pérez-Escoda, N.; Agulló-Morera, M.J.; Oriol-Granado, X. (2014), Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria, *Estudios sobre Educación*, (26), pp. 125-147.
- Fombella Canal, J. (2018). Ventajas y amenazas del uso de las TIC en el ámbito educativo, *Debates & Prácticas en Educación*, 3(2), 2018, 30-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6664959>
- Guiot Limón, I. (2021). Uso de las TICs en la educación superior durante la Pandemica COVID-19: Ventajas y desventajas. *Interconectando Saberes*, 12(6), 223-227. <https://doi.org/10.25009/is.v0i12.2724>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books
- Gottman, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster
- Hargreaves, A. (1998). The Emotions of Teaching and Educational Change. In A. Hargreaves, A. Lieberman, M. Fullan, & D. Hopkins (Eds.), *International Handbook of Educational Change* (pp. 558-575). Kluwer. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-011-4944-0_28
- Hué García, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, (12),47-68. <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2467>
- Jara-Vaca, F.L.; Rodríguez-Heredia, S.P.; Conde-Pazmiño, L.R.; & Aime-Gunyan, G.G. (2021). Uso de la TIC en la educación a distancia en el contexto del Covid-19: Ventajas e inconvenientes, *Polo del Conocimiento*, 6(11), 15-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219323>
- Kahneman, D.; Diener, E. y Schwartz, N. (1999) (eds.) *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

- León-Pérez, F.; Bas, M.C. & Escudero-Nahón, A. (2020). Autopercepción sobre habilidades digitales emergentes en Estudiantes de Educación Superior, *Comunicar*, (62), 91-101. <https://doi.org/10.3916/C62-2020-08>
- Liau, A. K., Liau, A. W. L., Teoh, G. B. S., Liau, M. T. L. (2003). The Case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32(1), 51-66. <https://doi.org/10.1080/0305724022000073338>
- Malo-Cerrato, S.; Martín-Perpiñá, M.M & Cornellà-Font, M.G. (2023). Factores psicosociales y comportamiento de bajo riesgo de uso de TIC en adolescentes, *Comunicar*, (75), 103-113. <https://doi.org/10.3916/C75-2023-08>
- Marchesi, A. (2007) *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Alianza Editorial
- Marchesi, A. y Díaz, T. (2007). *Las emociones y los valores del profesorado*. Cuaderno de la Fundación SM.
- Martín Perpiñá, M. (2019). *Uso excesivo de las TIC y las Redes sociales y Media Multitasking en los adolescentes: estudio sobre su relación con la personalidad, el contexto social y las funciones ejecutivas* [Tesis Doctoral, Universitat de Girona]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/669782?locale-attribute=es#page=1>
- Martínez Gimeno, T. & López Secanell, I. (2022). Evaluación de aplicaciones de *mindfulness* con fines educativos: Desarrollo de un prototipo de *app* para adolescentes. *Didacticae, Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, (12), <https://doi.org/10.1344/did.2022.12.88-106>
- Mateus, J.C. & Quiroz, M.T. (2021). La “Competencia TIC” desde la mirada de docentes de secundaria peruanos: más que habilidades digitales. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 13(14), 7-23. <https://doi.org/10.34236/rpie.v13i14.266>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320–342). Jossey-Bass/Wiley.
- Melgar, M.F.; Elisondo, R.C.; Chiecher, A.C. & Usorach, A. (2020). Blogs, museos y aprendizaje creativo: Estudio de una innovación en la universidad. *Cronía*, 15(19),21-35. <http://www2.hum.unrc.edu.ar/ojs/index.php/cronia/article/view/747/857>
- Palacios Taboada, M.J. (2020). *La comunicación como elemento articulador en el desarrollo de una comunidad de blogueros peruanos* [Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://upc.aws.openrepository.com/handle/10757/653990>

- Peek, H.S., Richards, M.; Muir, O.; Chan, S.R.; Caton, M. & Macmillan, C. (2015). Blogging and Social Media for Mental Health Education and Advocacy: *Review for Psychiatrists*, 17(88), 1-8. 10.1007/s11920-015-0629-2
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2), 491-508. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.53428>
- Rains, S.A. & Keating, D.M. (2011). The Social Dimension of Blogging about Health: Health Blogging, Social Support and Well-Being. *Communication Monographs*, 78(4), 511-534. <https://doi.org/10.1080/03637751.2011.618142>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 76. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>
- Ryan, R.M y Deci, E.L. (2001) On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://www.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salazar Fernández, R.M. (2018). *TIC y Emociones en Educación Infantil: una propuesta didáctica* [Trabajo fin de Grado, UNIR]. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6803/SALAZAR%20FERNANDEZ%20ROSA%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Woolery, A., y Mayer, J. D. (2001) Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En G.J.O. Fletcher y M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 279-307). Blackwell Publishers
- Sánchez García, M. (2022). *Conocer las emociones a través del uso de las TIC: una propuesta didáctica para Primaria*, [Trabajo fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/141568>
- Seligman, M.E.P. (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C.R.Snyder & Shane J. López (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). Oxford University Press.
- Shapiro, L. E. (1997). *How to raise a child with a higher EQ*. Harper Collins

Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00008-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00008-3)

Zembylas, M. (2005) *Teaching with emotion: A Postmodern Enactment*. Information Age Publishing.