

La psicoafectividad en la actual educación universitaria de enfermería

Psychoaffectiveness in current university nursing education

Tovar-Moncada, María del Carmen

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Universidad Nacional Autónoma de México, México

profesoratovar@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-6484-0656>

Villalobos-Monroy, Guadalupe

Universidad Autónoma del Estado de México, México.

lumivo127@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-8887-5300>

Resumen

Introducción. La educación actual, organizada en competencias, implica el reconocimiento de inteligencias múltiples, sobre todo, inteligencia emocional. Es trabajo de los docentes de cualquier profesión contemplar las emociones dentro de sus planeaciones didácticas, trabajarlas de manera consciente y evaluarlas, para proponer mejoras en la educación de los alumnos en los siguientes semestres, y para mejorar el trabajo del (la) docente en semestres posteriores. **Metodología.** El trabajo se abordó como una investigación documental de tipo descriptivo exploratorio, mediante un abordaje cualitativo, utilizando el enfoque de la teoría fundamentada en los datos a partir del análisis de diferentes fuentes teóricas, que reflejan a la psicoafectividad (educación emocional) como contenido transversal y necesario en la formación universitaria de pregrado de la carrera de enfermería. **Desarrollo.** Los docentes son creadores de espacios de aprendizaje en la educación, sea presencial, mixta, a distancia o en cualquier modalidad. Es necesaria la comprensión de cuatro factores ligados a la educación emocional: motivación, capacidades cognitivas, estilos de aprendizaje y objetivos curriculares. Para el trabajo docente en materia de educación emocional es recomendable considerar que cada estudiante, al igual que el docente deben de manera inicial estar conscientes de las emociones que en un momento dado estén sintiendo. Y no sólo eso, identificarlas, diferenciarlas y establecer control sobre ellas en la medida posible, permitirá que estos futuros profesionistas puedan brindar un mejor servicio a las personas a su cargo. Los docentes de la carrera de enfermería tienen la responsabilidad de este trabajo con el aspecto emocional, partiendo desde la

metacognición de las emociones, para posteriormente manejar, controlar y responder de la mejor forma posible ante los estímulos que se reciben desde el interior o el exterior.

Conclusiones. La educación actual proporcionada por las universidades y las instituciones de educación superior se basan principalmente en el trabajo por competencias. Las competencias incluyen tres componentes: conocimientos teóricos, conocimientos prácticos y conocimientos actitudinales.

Palabras clave: educación emocional, universidad, enfermería.

Abstract

Introduction. Current education, organized in competencies, implies the recognition of multiple intelligences, above all, emotional intelligence. It is the job of teachers of any profession to contemplate emotions within their didactic planning, work on them consciously and evaluate them, to propose improvements in the education of students in the following semesters, and to improve the work of the teacher in semesters. later.

Methodology. The work was approached as an exploratory descriptive documentary research, through a qualitative approach, using the data-based theory approach based on the analysis of different theoretical sources, which reflect psycho-affectiveness (emotional education) as transversal content and necessary in the undergraduate university training of the nursing career. **Development.** Teachers are creators of learning spaces in education, be it face-to-face, mixed, distance or in any modality. It is necessary to understand four factors linked to emotional education: motivation, cognitive abilities, learning styles and curricular objectives. For teaching work in emotional education, it is advisable to consider that each student, as well as the teacher, must initially be aware of the emotions that they are feeling at a given moment. And not only that, identifying them, differentiating them and establishing control over them to the extent possible, will allow these future professionals to provide a better service to the people in their charge. The teachers of the nursing career have the responsibility of this work with the emotional aspect, starting from the metacognition of emotions, to later manage, control and respond in the best possible way to the stimuli received from inside or outside. **Conclusions.** The current education provided by universities and higher education institutions is mainly based on work by competencies. Competencies include three components: theoretical knowledge, practical knowledge and attitudinal knowled

Keywords: emotional education, university, nursing.

Introducción

Los profesionistas son esenciales para que las sociedades funcionen. Las profesiones contribuyen al bienestar social al incorporarse en el mercado laboral y aplicar sus conocimientos, sus habilidades, sus propuestas de mejora e innovación. Al ofrecer sus servicios deben seguir normas de competencia y de moralidad, en su trabajo.

La actuación de los profesionales depende en gran medida de la educación universitaria recibida. Desde luego, no es el único factor por considerar. Pero, hay un declive en la autoimagen de los profesionistas, escepticismo en la formación, dificultades en el proceso formativo, burocratización de los trabajadores y subordinación de sus intereses a las empresas o el gobierno que los contrata al egresar de la universidad (Schon, 1998).

En el caso de este documento interesa revisar los procesos de formación en la educación superior. La complejidad en la universidad no se limita a un fenómeno aislado y único de enseñanza y de aprendizaje. La revisión de cuerpos de conocimientos, de expectativas, implica procesos complejos, porque la educación está compuesta por procesos complejos, prolongados y que hacen referencia a la condición humana.

Los procesos formativos en la educación están fragmentados, sus componentes son conjuntos de elementos que dificultan concebir una unidad. La unidad compleja incluye no sólo la materia anatómica, física, también espíritu, valores, sentimientos, emociones (Morin, 2000).

Las emociones son componentes básicos del área psicoafectiva del ser humano. El trabajo de educación también debe contemplar el reconocimiento, el manejo y el disfrute de las emociones, de manera que los profesionistas al formarse, sean conscientes de estas cuestiones poco mencionadas en los textos más allá de las facultades de psicología.

La educación actual, organizada en competencias, implica el reconocimiento de inteligencias múltiples, sobre todo, inteligencia emocional. Es trabajo de los docentes de cualquier profesión contemplar las emociones dentro de sus planeaciones didácticas, trabajarlas de manera consciente y evaluarlas, para proponer mejoras en la educación de los alumnos en los siguientes semestres, y para mejorar el trabajo del (la) docente en semestres posteriores.

En la carrera de enfermería, esto es relevante debido a que el trabajo de cuidado requiere pleno conocimiento de teoría, de habilidades prácticas y actitudes que le permitan comprender y ser empático con la persona a su cargo y reconocer y atender sus

propias necesidades. Y en la universidad, se puede iniciar en los procesos de la educación emocional.

Metodología

El trabajo se abordó como una investigación documental de tipo descriptivo exploratorio, mediante un abordaje cualitativo, utilizando el enfoque de la teoría fundamentada en los datos a partir del análisis de diferentes fuentes teóricas, que reflejan a la psicoafectividad (educación emocional) como contenido transversal y necesario en la formación universitaria de pregrado de la carrera de enfermería.

Resultados

La educación continúa siendo una de las herramientas clave para promover el desarrollo humano. La educación será siempre, en sentido positivo, los ideales de paz, libertad y justicia social se mantienen como promesas que se pueden alcanzar. También, la educación es clave para abatir o al menos limitar pobreza, exclusión, injusticias, opresiones, desigualdades, agresiones, etc.

En este siglo XXI el manejo de la información y de la comunicación son básicos en la educación. La doble exigencia busca la transmisión masiva y eficaz de un gran número de conocimientos teóricos y un número creciente de habilidades que a través de la repetición busca mejorar su adquisición. De Lora afirma que estas habilidades permiten adaptarse a la civilización cognitiva, porque son básicas para la competencia del futuro (1996).

El siglo XXI ha ofrecido información, la circulación y el almacenamiento de datos en los diferentes dispositivos y formas han promovido el aumento en las comunicaciones. El volumen creciente de conocimientos es básico para la formación de las competencias de los alumnos universitarios. Porque además del manejo de los datos y reconocer las fuentes, debe definir o hallar las orientaciones de los diversos espacios públicos y privados y conservar el rumbo que la universidad le solicita, el manejo responsable, ético y con valores.

Existen cuatro aprendizajes fundamentales de acuerdo con De Lora, llamados pilares del conocimiento: aprender a conocer, aprender a vivir juntos, aprender a hacer y aprender a ser (1996).

Cada uno de los cuatro pilares debe revisarse de manera minuciosa en cualquier nivel educativo. La educación para el ser humano debe ser de calidad, promover la calidad

personal y como miembro de una sociedad y como una experiencia global que dure toda la vida en los planos cognitivo y práctico.

La educación debe contribuir al desarrollo global e integral de cada persona. En todas las dimensiones posibles: física, psicológica, social, inteligencia, sensibilidad, emociones, espiritualidad, cultura. Además, de la promoción del pensamiento reflexivo y juicio crítico, para fortalecer la libertad y la dignidad de los seres humanos.

El modelo educativo por competencias está enfocado a que sus talentos alcancen la plenitud de su destino. El desarrollo busca el despliegue de toda la riqueza los seres humanos de manera individual y en sus colectividades: familia, amigos, sociedad y los diferentes roles, como ciudadanos, como productores, como creadores y seguidores de sueños. El desarrollo humano que se promueve con la educación es un proceso dialéctico, continuo, que requiere el conocimiento de sí mismo y de los demás; comienza en el interior y se proyecta hacia los demás (De Lors, 1996).

El saber hacer se enfoca hacia las habilidades manuales, el saber conocer se refiere a la adquisición y manejo de conocimiento teórico, el saber convivir está destinado a la promoción de relaciones sociales, el saber ser es una competencia integradora, encaminada a el desempeño como seres humanos que hacemos las personas. Intervienen procesos de información, pero mayormente elementos afectivo-emocionales, como el amor, el cariño, el apego, los sentimientos, las emociones y los estados de ánimo.

El saber ser incluye la articulación de elementos de conformación personal, de adquisición y desarrollo de identidad personal, institucional y profesional. Además, incluye procesos emocionales y actitudinales en la realización de actividades.

La influencia del saber ser, en el trabajo que hacen las personas todos los días permite mejorar la convivencia, el trabajo cooperativo, reconocer y manejar las diferencias, no como obstáculos sino, como fortalezas cuando lo que se busca construir para evitar desigualdades y vulnerabilidades.

El trabajo emocional permite asumir derechos y responsabilidades, de manera que las personas reconozcan y promuevan la construcción de sociedades democráticas, solidarias, con trabajo conjunto para un mismo fin.

El saber ser se compone de elementos como valores, normas y actitudes. Destacan las actitudes como las disposiciones específicas a la acción orientadas por los valores; tienen tres elementos, uno cognitivo, un conductual y uno emocional. El aspecto cognitivo de las actitudes requiere reflexión sobre el conocimiento; el aspecto conductual solicita una mirada a la forma en que las relaciones sociales se llevan a cabo; y el aspecto emocional, que se encamina a la metacognición sobre las emociones ha quedado fuera del currículum desde hace mucho tiempo (Tobón, 2005).

Al respecto, se revisó el documento Bases Normativas para el Modelo de Innovación Curricular de la Universidad Autónoma del Estado de México, estableciendo que los propósitos de MICC (Modelo Institucional de Innovación Curricular) articula el saber conocer, el saber hacer y el saber ser. Para el saber conocer incluye conocimientos, para el saber hacer incluye procedimientos y en el saber ser sólo se refiere a los valores, de modo que deja fuera lo referente a las emociones. Las emociones tienen un papel importante en la formación integral de los futuros profesionistas (UAEM, s/f).

El Modelo Institucional de la UAEM se construyó desde una perspectiva humanista, donde los docentes tienen participación conjunta para el desarrollo de competencias junto con los alumnos, para el mejor desarrollo de todos. Todo el currículum se centra en los alumnos, la educación proporcionada busca ser multidimensional para el análisis creativo y crítico, la reflexión independiente y el trabajo reflexivo personal y en comunidad.

El trabajo docente tiene un papel estratégico para que la formación de nuevos profesionales que incorporen adquisición y desarrollo de conocimientos para resolver problemas científicos, aplicar e innovar en conocimientos de su disciplina, conocimientos pedagógicos y conocimientos disciplinares. También, valores personales e institucionales que refuercen la transmisión no sólo de conocimientos, sino también de actitudes, identidad, emociones frente al trabajo académico. Por esto se afirma que el docente es el promotor de cambios, de transformaciones, de adquisición y desarrollo de competencias no sólo de teoría sino también de aspectos emocionales y afectivos.

El modelo MICC de la UAEM considera el enfoque constructivista y la educación basada en competencias y comparte también aspectos culturales importantes para lograr desarrollo personal, fundamental para que el alumno consiga desarrollar sus capacidades personales que le permitan una adecuada inserción social y laboral.

La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) enfatiza que la enseñanza de contenidos actitudinales debe traducirse en un hacer real, comprometido, basada en aproximaciones integrales, dinámicas y juicios cualificados.

El énfasis en las competencias está enfocado en las demandas actuales de la sociedad, con espíritu crítico, abierto al cambio y capaz de solucionar dificultades que se presenten (Díaz y Osorio, 2011).

Las noticias referentes a los adolescentes enmarcan un aumento de violencia desbordada, como aumento en los casos de suicidios, homicidios, embarazo precoz, etc.

Por eso se enfatiza la necesidad de educación integral, en la que lo referente a la capacidad de ser, que incluye aspectos actitudinales, valores, normas y emociones queda desprotegida, sin atención clara.

Una de las herramientas más clara que se tiene es la educación emocional, ésta se basa en la psicoafectividad.

La educación emocional surge de la necesidad de atender el manejo de las emociones reconociendo su importancia y sobre todo, que no son atendidas por la educación actual, con las asignaturas y con los modelos actuales, que, aunque en la teoría, en los documentos normativos se mencionan, en la práctica, en las aulas y en cualquier espacio educativo quedan al margen, esperando que el aprendizaje sea sólo observacional y se incorpore con los ejemplos, buenos o malos de los docentes, principalmente.

El trabajo de la educación del ser humano respecto a las emociones contribuye a la formación integral de los docentes en primera instancia, y de los alumnos, como una herramienta que favorece su mejor inserción laboral (Mira, 2017).

Manejar las emociones es un tema transversal, donde se considera la conciencia de las emociones, la autogestión, la regulación de las mismas, la inteligencia para su manejo y las habilidades que permitan el bienestar consciente de las emociones.

La práctica de la educación emocional tiene el objetivo de abonar al mejor desarrollo humano de los integrantes de la comunidad educativa, mejorar las habilidades de vida personal, familiar, social, laboral. Esto requiere la revisión del marco teórico que permita fundamentar el trabajo psicoafectivo (Bizquera, 2003).

A continuación, se incluirá el marco teórico referente a la educación emocional y posteriormente, la propuesta de intervención para el desarrollo de la capacidad emocional.

En el siglo XVIII, al inicio del mundo moderno, el conocimiento, la intelectualidad y la inteligencia estaban del lado opuesto a la emoción, a los estados de ánimo y a los sentimientos.

La afectividad es la capacidad de ser influido por elementos internos o externos y que unen al ser vivo con estos elementos y esa unión se exprese a través de sentimientos y emociones (Navarro, 2009).

Los sentimientos son estados duraderos, con una expresión suave y prolongada, capaces de expresar imaginación y pensamiento. Son intencionales y se racionalizan, buscando mejores respuestas

Las emociones, son clave para la supervivencia, representan la manera inicial de respuesta y de adaptación al entorno. Es una respuesta que puede ser momentánea y

certera y que pone en alerta por diversos mecanismos a todos los órganos y sistemas del cuerpo humano.

El equilibrio de las emociones tiene influencia en la salud de las personas. Las emociones intervienen en el desarrollo humano, al igual que el conocimiento teórico y práctico. Somos seres racionales y seres emocionales.

Las emociones representan la libertad de cada persona, son la forma más primitiva de respuesta, porque, aunque se pueden simular, las características de una emoción afectan la consciencia frente a los estímulos. Por eso se afirma que las emociones son involuntarias, están dirigidas a uno mismo y hacia los demás y son regulables.

En las emociones hay una respuesta de tres dimensiones: una parte física, compuesta por el cuerpo y sus reacciones físicas y fisiológicas; una parte psicológica o mental con el yo, superyo y el ego y una parte emocional vital, compuesta por las emociones y la energía vital ligada a las respuestas emocionales.

La forma de relacionarnos, de responder ante los estímulos, es la experiencia humana y social, sensorial, donde las emociones nos permiten la presencia de emociones (Cassasus, 2007).

La clasificación más simple y concisa de las emociones las cataloga en tres: primarias, secundarias y mixtas. Las emociones primarias se caracterizan por la expresión facial universal en todos los seres humanos. Las diferencias culturales no tienen gran influencia aquí, los patrones de expresión son básicos para todos, aunque pudiera haber algunos cambios entre culturas. Como emociones primarias se considera a la felicidad, ira, enojo, miedo, tristeza, sorpresa y asco.

Las emociones secundarias se derivan de un cierto nivel de desarrollo cognitivo y de autorreferencia, esto es, conocimiento de sí mismo, de su ego, de su imagen. Ejemplo de emociones secundarias son: pudor, empatía, envidia, orgullo y culpa, entre otros (Cassasus, 2007).

Las emociones mixtas surgen de la combinación de emociones primarias y secundarias. Un ejemplo claro son los celos, donde intervienen inseguridad, rabia y tristeza. Otras son el interés, la vergüenza, la culpabilidad, la nostalgia y la codicia.

Las emociones son respuesta a los acontecimientos internos o externos, pero, esa respuesta surge desde el interior. Los fenómenos fisiológicos que se llevan a cabo son de gran relevancia para comprender cómo se generan las emociones.

Las emociones se desarrollan fisiológicamente y la respuesta fisiológica promueve diferentes formas de respuesta frente a los estímulos. Las respuestas emocionales son básicas para la supervivencia, para dar una respuesta.

Las teorías que hablan sobre la respuesta fisiológica del cuerpo humano frente a las emociones son diversas y han evolucionado a lo largo de la historia. Inicialmente con Charles Darwin, las emociones permiten la supervivencia del ser humano y lo más importante son los procesos fisiológicos para las emociones. La Teoría de Lange se enfocaba en el feedback que se recibe desde los órganos abdominales y los músculos esqueléticos al producirse una emoción. La Teoría de Cannon ya comenzaba a hablar de los cambios del organismo frente a emociones intensas, donde el organismo busca adaptarse a un nivel óptimo posterior. El Circuito de Papez fue una de las teorías iniciales que consideraba el control talámico en cuestión de recepción y respuesta a las emociones.

A mediados del siglo XX se comienza a hablar del sistema límbico y las estructuras subcorticales para la respuesta emocional. MacLean divide el cerebro en reptiliano (instintivo), cerebro mamífero antiguo (encargado de la conservación de la especie), aquí están las emociones, la alimentación, etc. y cerebro mamífero nuevo, responsable de la racionalidad y la capacidad verbal. Olds y Milner concluyeron que el sistema límbico se estructuraba en tres subsistemas, uno enfocado al olfato, otro relacionado a la conducta emocional con el área septal, la amígdala y el hipotálamo anterior y un tercero sin funciones únicas, conformado por la corteza del cíngulo, el hipocampo y el hipotálamo (Palmero, 1996).

Actualmente, es aceptado afirmar que los neurotransmisores implicados en la conducta de autoestimulación son la dopamina y la noradrenalina. Implicadas en el movimiento, la motivación y la autoestimulación. Lindsley descubrió, más adelante los efectos de las emociones en el sistema nervioso central, a partir de la activación simpática (dilatación pupilar, incremento en la frecuencia respiratoria, aumento de la presión sanguínea, e inhibición de la actividad gástrico-intestinal).

Otro autor, Duffy, hace el énfasis en que los efectos de la activación simpática van acompañados de la acción parasimpática, un contrapeso natural, fisiológico, que busca la adaptación del organismo ante los estímulos, en este caso, frente a las emociones. Los cambios son la frecuencia cardíaca, los efectos cutáneos, la tensión muscular y otros. Aún más, ambos sistemas se pueden activar y desactivar en cualquier orden y no son necesariamente opuestos, ya que actúan los sistemas alfa-adrenérgico y el beta-adrenérgico como opuestos.

Otro planteamiento importante es el de LeDoux, quien considera que es probable una tercera rama del sistema nervioso, no sólo central, autónomo y periférico, sino una rama entérica, especializada en el sistema intestinal y que se activa en el momento de responder a las distintas emociones, esto aún se encuentra en estudio. También se

encuentra en estudio la amígdala, como elemento central en la evaluación de la información emocional y el control automático en el que participa.

Fridja (1987) resalta los componentes fisiológicos frente a los estímulos para producir emociones, existen tres manifestaciones fisiológicas en la respuesta emocional, controlada por el sistema nervioso autónomo, estimulando los músculos lisos y la secreción hormonal, cambios en la composición química de los fluidos corporales y las que se refieren a los cambios en la actividad de los músculos esqueléticos (Palmero, 1996).

A partir de los ya clásicos estudios de Rumelhart y McClelland (1986), uno de los principios fundamentales relacionados con el conexionismo cerebral para explicar la activación podría ser conceptualizado, según la terminología de la arquitectura computacional, como “desde abajo hacia arriba, abriéndose en abanico”. Es decir, las conexiones más amplias y generalizadas (por tanto, los mayores niveles de activación y control) se originan en el vértice inferior de una hipotética pirámide invertida (en el troncoencefálico) y se proyectan hacia arriba dispersándose en todos los sentidos. En última instancia, el nivel de activación emocional de la corteza, no sólo depende de sus propios mecanismos para auto-controlar los efectos de las estructuras inferiores, también puede ser regulado por las propias estructuras que se encuentran en un plano inferior. O, lo que es lo mismo, los procesos emocionales implican complejos mecanismos de ajuste y equilibrio funcional (homeostasis) que garantizan la capacidad adaptativa básica de cualquier organismo. P. 81 Palmero, 1996.

Hasta aquí es necesario reconocer los aspectos biológicos pertenecientes a la emoción, sin caer en el error de considerar únicamente estos aspectos físicos y fisiológicos como únicos en la percepción y respuesta ante las emociones.

La afectividad es necesaria para la vida humana. Los cambios fisiológicos son esenciales para sentir esos afectos.

Existen cuatro niveles de afectos:

1. Sentimientos. Advertir cambios en el interior, modificaciones internas.
2. Emociones. Son el estar consciente de una respuesta inmediata, precisa, desencadenada por un agente externo o interno.
3. Afecto: Es la disposición personal a sentir afecto por alguna persona, situación o cosa.
4. Estados de ánimo: Es la consciencia en la expresión de sensaciones más prolongadas en el tiempo (Cassasus, 2007).

De lo mencionado, las emociones se distinguen porque son los elementos iniciales para detonar a los demás afectos. Las emociones se gatillan a partir de reacciones que

preparan al organismo para responder. Las respuestas frente a estímulos externos o internos, depende en gran medida de las condiciones personales para expresar las emociones.

Las emociones, de acuerdo con Cassasus tienen tres funciones principales: adaptativas, sociales y motivacionales.

La función adaptativa prepara al organismo para actuar o responder en caso necesario a partir de movilización de energía.

La función social de las emociones se observa cuando se facilita la interacción social, la comunicación y la promoción de lo que se está sintiendo e identificarse o rechazar lo que está sucediendo.

Y la función motivacional permite adaptarse y relacionarse de la mejor manera posible al expresar las emociones.

Toda conducta produce una reacción emocional, y las emociones permiten nuevas emociones u otras formas afectivas de relación (Chóliz, 2005).

Las conductas que realizamos todos los días producen emociones todos los días. Cada emoción que se expresa o que se siente, genera en los demás, emociones. Ahora, si consideramos que cuando las personas están afligidas o sienten dolor expresan esas molestias, el personal de salud que los atiende debe ser empático, promotor de la comunicación, profesional en su trabajo.

Para la enfermería el manejo de las emociones es esencial. Al ser una profesión dedicada al servicio, atendiendo personas que generalmente tienen algún malestar, la educación emocional es necesaria.

Esta exposición a situaciones dolorosas y difíciles requiere que el personal de enfermería haga el mejor manejo de las emociones que le permita brindar atención de calidad y disminuir la afectación a la salud y a los trastornos físicos, psicológicos, sociales y espirituales que pudieran presentarse en enfermeras y enfermeros.

Las emociones son reacciones afectivas, innatas, que se gatillan a partir de un estímulo, presentes en todos los seres humanos. Su expresión permite manifestar motivación en los humanos, así como su capacidad de organización y adaptación.

Los fenómenos neurológicos y fisiológicos desencadenados por las emociones son únicos; para cada una de las emociones. Estos fenómenos permiten distinguir entre cinco emociones básicas principales: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco.

Las teorías que buscan explicar las emociones incluyen a las teorías evolucionistas, que retoman los conceptos de Darwin, donde las emociones son facilitadoras ante los ambientes, como por ejemplo la expresión facial considerada un componente clave e

innato en la filogenia de nuestra especie. Ya se mencionó anteriormente la evolución en las teorías neurofisiológicas que buscan explicar a las emociones.

Se ha buscado fundamento teórico desde la teoría conductista, aquí, se observa a las emociones como respuestas condicionadas generadas a partir de un estímulo. Las emociones afectan el comportamiento y se buscan refuerzos positivos y negativos para dirigir las respuestas, con lo que se pueden fortalecer o debilitar con el conductismo clásico u operante.

Las teorías cognitivas dan razón a las cualidades de las emociones. A partir de la presencia de un estímulo la parte cognitiva determina si lo que se recibe es bueno/malo, agradable/desagradable, beneficioso/perjudicial, placer/displacer. Los seres humanos tienen la capacidad de elegir la respuesta, su intensidad y congruencia. Y, a partir de esta teoría también se reconoce que los seres humanos pueden analizar su capacidad y el contexto para que esa respuesta sea o no la adecuada (Chóliz, 2005).

Discusión

En este momento es necesario comentar que los seres humanos somos una integralidad, compuesta por elementos físicos, fisiológicos, sociales, psicológicos, espirituales, éticos, morales y otros más. Por tanto, la respuesta ante las emociones va en todos esos sentidos, interrelacionados. Ante esto, la propuesta es la educación emocional, para la promoción de las mejores y más adecuadas relaciones sociales y con ello, se abone a lograr el desarrollo humano.

La educación emocional tiene una historia reciente. A finales de la década de los 80, Howard Gardner escribe sobre las inteligencias emocionales. En 1996, Daniel Goleman difunde el concepto de la inteligencia emocional, vista como la capacidad de cada persona de supervisar sus propios sentimientos y sus propias emociones, e incluso los sentimientos y las emociones de los demás.

En 1997, Salovey y Mayer definen a la inteligencia emocional como la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones, facilitando con esto el crecimiento emocional e intelectual (García, 2012).

Las emociones orientan la toma de decisiones, detonan la memoria, la motivación y el razonamiento en cada una de las respuestas que se dan a partir de este evento agudo, transitorio e intenso. La persona le otorga significados diferentes a cada una de sus emociones en los diversos momentos y en distintas circunstancias. Por tanto, las emociones incluyen una evaluación personal de cada situación, esta evaluación también orienta la respuesta, el razonamiento y la motivación son elementales.

El trabajo educativo de las emociones nos lleva más allá del reconocimiento de la inteligencia emocional. Orienta las estrategias hacia la identificación y la mejor respuesta para obtener beneficio de la expresión de las emociones en el bienestar de las personas. La educación emocional es un proceso continuo y permanente de trabajo en las competencias emocionales, fundamentales para el desarrollo humano.

La universidad a partir del reconocimiento del componente subjetivo en la educación, con los aspectos actitudinales promueve las capacidades de: autorreconocimiento, comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones, planificación y proyecto de vida y manejo de tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje se ven beneficiados y enriquecidos con la educación emocional.

La educación emocional es un proceso gradual, cuyo objetivo incluye la metacognición, la adaptación y el éxito en las metas positivas planteadas por cada estudiante durante y al final de la educación universitaria.

El docente tiene un papel estratégico en la educación emocional. No es un objetivo incluir una materia más a la currícula de las profesiones, haciendo pesada y más difícil la educación terciaria. Todo lo contrario, de lo que se trata es colocar a la educación emocional como un contenido transversal que pueda abarcarse desde las actividades tutoriales o de apoyo que cada facultad o escuela tenga en su haber.

El docente es el encargado de la promoción del aprendizaje autónomo y permanente de las capacidades cognitivas, prácticas y actitudinales de los alumnos. Los docentes proporcionan apoyo insustituible en la construcción de los conocimientos y las implicaciones en el establecimiento de relaciones positivas y constructivas que inspiren confianza y seguridad para generar dominio, confianza y empatía. Elementos imprescindibles para la formación de personal de enfermería.

Los docentes son creadores de espacios de aprendizaje en la educación, sea presencial, mixta, a distancia o en cualquier modalidad. Es necesaria la comprensión de cuatro factores ligados a la educación emocional: motivación, capacidades cognitivas, estilos de aprendizaje y objetivos curriculares (García, 2012).

Para el trabajo docente en materia de educación emocional es recomendable considerar que cada estudiante, al igual que el docente deben de manera inicial estar conscientes de las emociones que en un momento dado estén sintiendo. Y no sólo eso, identificarlas, diferenciarlas y establecer control sobre ellas en la medida posible, permitirá que estos futuros profesionistas puedan brindar un mejor servicio a las personas a su cargo. Los docentes de la carrera de enfermería tienen la responsabilidad de este trabajo con el aspecto emocional, partiendo desde la metacognición de las emociones, para

posteriormente manejar, controlar y responder de la mejor forma posible ante los estímulos que se reciben desde el interior o el exterior.

Existen varias opciones que pueden utilizarse como herramientas para la educación emocional. El aprendizaje experiencial es una alternativa. En el aprendizaje experiencial los estudiantes a través de las prácticas con las personas a quienes está destinado su servicio profesional. La gradualidad en las experiencias, la limitada temporalidad, el acompañamiento por un docente mediador y la comunicación continua son esenciales para que el trabajo experiencial cumpla sus objetivos (Gómez, s/f).

Otra opción disponible es el uso del drama. Los sociodramas, la participación en simulaciones en cualquiera de sus modalidades (baja, media o alta fidelidad) permiten a los estudiantes mejorar su sensibilidad hacia el trabajo. El trabajo en equipo y las habilidades sociales para la convivencia sana y positiva y la comunicación constante son parte de las experiencias personales que se promueven con el trabajo dramático. El trabajo en equipo para la presentación dramática se caracteriza también por la promoción de valores como la empatía, la comprensión, la escucha y la toma de consciencia. Así, el trabajo con drama es una opción del aprendizaje que desencadena a la educación emocional (Navarro, 2007).

Finalmente, se encuentra disponible para el uso de los docentes una guía de soporte socioemocional realizada por la UNICEF. En este documento se encuentra una recopilación de diversos juegos y dinámicas lúdicas que puedan aplicarse al interior de las aulas. Lo importante, es la preocupación de los docentes por los aspectos emocionales, la disposición al trabajo con la educación emocional y la educación continua de los docentes. Las propuestas de este texto, además de promover la resiliencia, la cooperatividad y la educación emocional, se encuentra alineado con la agenda 2030 y los objetivos de desarrollo sostenible, que todos los países del mundo deben estar promoviendo, y este documento, al trabajar la educación emocional también contribuye (ONU, s/f.)

Conclusiones

La universidad debe estar en constante cambio, al igual que las personas que la conforman, al igual que los contextos en los que los seres humanos viven todos los días; la educación actual debe repensarse constantemente (Villalobos y Pedroza, 2019).

La educación actual proporcionada por las universidades y las instituciones de educación superior se basan principalmente en el trabajo por competencias. Las competencias incluyen tres componentes: conocimientos teóricos, conocimientos prácticos y conocimientos actitudinales.

Las actitudes están compuestas por elementos disciplinares, de valores y emociones. Las emociones se definen como las sensaciones gatilladas por estímulos internos y externos, frente a los que se detona una respuesta rápida, inmediata y de corta duración, que afecta a la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura, la tensión arterial y otros efectos fisiológicos más.

La educación emocional se enfoca en el reconocimiento consciente de las diferentes emociones, controlar esas respuestas y favorecer con esta metacognición la calidad de vida de las personas.

El bienestar de los futuros profesionistas es un compromiso que se asume en la universidad, para el trabajo de la educación emocional, como un contenido transversal y necesario, los docentes son pieza clave para el trabajo.

Los docentes participan en la educación integral como promotores de aprendizajes teóricos, prácticos y actitudinales de los alumnos a su cargo. La educación emocional es un componente esencial.

La educación emocional implica procesos de metacognición, donde la reflexión es indispensable para el reconocimiento de cada una de las emociones. Además, aprender a controlarlas y expresarlas de acuerdo con el contexto en el que se están presentando.

Las herramientas para el trabajo de la educación emocional puede ser mindfulness, meditación, coaching, etc. Aquí, las estrategias disponibles para los docentes son diversas, lo más importante es el compromiso para considerar a las emociones como un elemento de estudio e incorporarlas a la necesidad de la educación continua cada semestre.

Futuras líneas de investigación

De acuerdo a los resultados obtenidos es posible afirmar que el trabajo psicoafectivo con todos los participantes en los procesos de enseñanza y de aprendizaje es crucial para obtener su mejor participación a lo largo del trabajo educativo, por lo que es conveniente revisar los programas de capacitación y de educación continua que se aplican en la universidad, para el personal académico, administrativo y de apoyo y para los estudiantes en general. Además, es necesario realizar investigaciones desde la perspectiva cuantitativa que aporten más información, de manera que esto permita tomar decisiones respecto a esta temática de aplicación transversal en el ámbito universitario.

Referencias

- Bisquerra, A. R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1): 7:43.
- Cassasus, J. (2007) *La educación del ser emocional*. 2da edición. Editorial Índigo. Cuarto propio.
- Chóliz, M. M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional.
- De Lors, J. (1996) *La educación encierra un tesoro*. Santillana, UNESCO.
- Díaz F. M. y Osorio G. E. (2011) Nuevo modelo educativo ¿mismos docentes? *Tiempo de educar*. 12 (23) enero-junio: 29-46.
- Gómez, J. (s/f) El aprendizaje experiencial. Universidad de Buenos Aires.
- Mira A., J., G., Parra M. M. C. y Beltrán B. M. A. (2017) Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales. *Vivat Academia* 139: 1-17. <http://doi.org/10.15178/va.2017.1-17>
- Morin, E. (2001) *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Nueva Visión.
- Navarro, E., J. L. (2009) La vida afectiva: motivación, sentimiento y emoción. *Temas para la educación*. 4: 1-8.
- Organización de las Naciones Unidas (s/f) *Guía de soporte socioemocional*.
- Schon, A. D. (1998) *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*. Paidós.
- Tobón, S. (2005) *Formación basada en competencias*. 2da. Edición. ECOE ediciones. Universidad Autónoma del Estado de México. (s.f.) Modelo educativo U.A.E.M. <http://web.uaemex.mx/fciencias/Educacion/Modelo/Modelo.html#>
- Villalobos M. G. y Pedroza F. R. (2019) El coaching estratégico en la universidad. Editorial UAEMex y Porrúa.