

La educación socioemocional en el contexto universitario

Luz María Montoya Pérez

Profesora de Asignatura en el Departamento de Estudios Empresariales
Universidad Iberoamericana Ciudad de México
montoyalmm@gmail.com



RESUMEN

El presente ensayo busca generar la reflexión sobre la responsabilidad en el manejo de nuestras emociones y la atención a las de nuestros alumnos. En primer término, se plantea la necesidad de hacer conciencia sobre el manejo emocional en los diferentes ámbitos de nuestra vida, en especial, en nuestra labor educativa a nivel universitario. En segundo lugar, se expone un breve encuadre teórico de la educación emocional en el cual se incluyen las competencias socioemocionales. Enseguida, se aborda la relación de las competencias emocionales con el aprendizaje y el clima del aula. Finalmente, se consideran las aportaciones de la psicología positiva y se proponen algunas prácticas enfocadas al fortalecimiento de aquéllas, con énfasis en la necesidad de una formación continua en torno al control de las emociones como parte de un proceso de crecimiento personal y profesional.

Palabras clave: educación emocional, competencias socioemocionales, psicología emocional

ABSTRACT

This essay seeks to promote the reflection about the responsibility in the management of our emotions and those of our students. First of all, it raises awareness about the importance of emotions in different areas of our lives, especially in our job as university educators. In the second place, it briefly presents a theoretical frame of emotional education including socio-emotional skills. Subsequently, it considers the relationship between these skills, the learning process and the classroom environment. Finally, contributions of positive psychology are considered and practices focused on its strengthening are proposed. The importance of continuous training in emotion management as part of the personal and professional process is emphasized.

Keywords: emotional education, socio-emotional competences, positive psychology.

Justificación

Durante mucho tiempo, en el ámbito de la docencia, se han considerado las competencias intelectuales como determinantes del aprendizaje, así que los docentes de todos los niveles escolares, desde preescolar hasta la universidad, se han enfocado a que los estudiantes aprendan mediante diferentes técnicas pedagógicas. Sin embargo, de un tiempo a la fecha, se ha encontrado que estas competencias son importantes, pero no suficientes y que los aspectos de tipo afectivo desempeñan un papel relevante para el aprendizaje y como parte del desarrollo integral de los alumnos. Por lo tanto, fortalecer las competencias emocionales de nuestros alumnos se convierte en una parte fundamental de nuestro quehacer como docentes, ya que las emociones son esenciales en el proceso educativo, pues son el motor que moviliza las necesidades y sentimientos dentro del aula en un sentido bidireccional: las emociones del docente en interacción con las emociones de los alumnos. De acuerdo con Fernández y Ramos (2011: 13), las emociones son reacciones complejas que involucran tanto la mente como el cuerpo, y desencadenan respuestas de tres tipos: un estado mental subjetivo, un impulso a actuar que puede expresarse, o no, de forma abierta —como llorar, huir, acercarse—, y cambios corporales de tipo fisiológico —como sudoración, ritmo cardíaco—. La emoción también es un mecanismo afectivo de regulación del comportamiento ajeno, que puede acercar o alejar a las personas.

Aproximaciones teóricas sobre la educación emocional

El marco teórico de la educación emocional se centra en las aportaciones de la Pedagogía, la Psicología y la neurociencia.

Desde la Pedagogía, Pestalozzi, Montessori, Freinet y Freire, entre los más relevantes, enfatizaron la importancia de la educación afectiva y la importancia de integrar lo cognitivo con lo afectivo, para lograr un aprendizaje efectivo.

Desde la Teoría de las emociones hay numerosas aportaciones, entre ellas se encuentran las contribu-

ciones de Arnold (1970) sobre las diferencias individuales en las reacciones emocionales, con un patrón de etapas que inician con la percepción, la valoración de la situación, la experiencia subjetiva y la acción. Fridja (1988) plantea la predisposición a la acción, derivada de una función motivacional de la emoción, por ejemplo: el miedo lleva a huir, la alegría a abrirse al contacto social. Lazarus (1991) enfatiza los procesos de valoración automática y cognitiva, en especial las estrategias de afrontamiento, como procesos de búsqueda de soluciones, así como la importancia de una autopercepción positiva para enfrentar las situaciones de manera más favorable.

La psicología humanista parte de la bondad básica de los seres humanos y su posibilidad para alcanzar elevados niveles de desarrollo. Aunque muchos teóricos han hecho aportaciones importantes a nivel histórico, como Rousseau, se puede destacar Maslow (1982), quien considera que una de las metas principales de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas como la seguridad, la pertenencia, la dignidad, el amor, el respeto y la estima. Por su parte, Rogers (1978) contribuye a la educación humanista desde su enfoque centrado en la persona.

Salovey y Mayer (1997: 3-31) aportan un modelo sobre la inteligencia emocional, que definen como la habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar sus emociones. Su modelo se integra por cuatro componentes:

- Percepción y expresión emocional: que consiste en reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar qué sentimos, y ser capaces de etiquetarlas verbalmente y de darle una expresión emocional adecuada.
- Facilitación emocional: es la capacidad para generar sentimientos que permitan fluir el pensamiento.
- Comprensión emocional: que consiste en integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

- Regulación emocional: que consiste en aceptar y manejar de forma eficaz las emociones, tanto positivas como negativas.

Estos principios requieren que el docente cuente con estabilidad emocional individual, así como un nivel de sensibilidad para entender y reencauzar las emociones de los alumnos.

Desde el campo de las neurociencias, son importantes las aportaciones de MacLean (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994) sobre la estructura del cerebro y su funcionamiento, en particular del sistema límbico, como lugar donde se procesan las emociones.

A partir de las diferentes aportaciones teóricas se pueden destacar las coincidencias sobre la importancia de los aspectos afectivos en la educación, la práctica de los valores que favorezcan el desarrollo de emociones positivas, la necesidad de desarrollar estrategias para afrontar situaciones emocionales, en especial las negativas, así como la base fisiológica que las sustenta. De aquí la importancia de la labor docente en contribuir a la regulación emocional de los alumnos a partir del contacto cercano, afectuoso y aceptante, así como de la autoconciencia de las propias emociones y la constante autoevaluación emocional.

Los docentes y las competencias emocionales

Bisquerra (2007) define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, enfocado a potenciar el desarrollo de las competen-

cias emocionales como parte esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarla para la vida. El objetivo de la educación emocional es desarrollar aquellas competencias que están íntimamente asociadas con las habilidades sociales para relacionarnos mediante la comunicación verbal y no verbal (Montoya, 2017: 59).

Por su parte, Fredrickson (2001:218-226) ha encontrado en sus investigaciones que las emociones positivas permiten construir recursos que se materializan en esquemas de comportamiento, estrategias de afrontamiento y mecanismos de pensamiento que se aplican ante las diversas situaciones de la vida. Asimismo, Céspedes (2013:22) plantea que, cuando una persona ha recibido una óptima educación de sus emociones, es capaz de expresar los sentimientos más elevados: es optimista, generosa, empática, flexible y sabe perdonar. En esta línea, Mortiboys (2016) plantea que enseñar con inteligencia emocional conlleva varios retos: el primero consiste en que el docente se vea a sí mismo como un ser emocional, que experimenta una gama de emociones y que éstas no se pueden separar de su desempeño en el aula; el segundo, es que reconozca a los alumnos como seres emocionales, cuyas emociones deben ser respetadas en las interacciones en el salón de clases; y el tercero, que el estudiante sea capaz de ver al maestro como un ser emocional, contra la idea de un ser impassible.

Dentro del ámbito académico se pueden identificar algunas competencias emocionales importantes, como se aprecia en el cuadro 1.

CUADRO 1

DESEMPEÑO PERSONAL	MOTIVACIÓN	AUTONOMÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Claridad • Asertividad • Escucha • Empatía • Entusiasmo • Sentido del humor • Tacto y diplomacia 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidad • Sensibilidad • Compromiso • Espíritu de equipo • Inspirar confianza • Interés • Pasión 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de adaptación • Liderazgo • Seguridad • Creatividad • Fortaleza • Flexibilidad

Con base en esta plataforma, un primer trabajo es la reflexión honesta del nivel de desarrollo de nuestras competencias emocionales y el compromiso de mantener una formación permanente que fortalezca nuestra parte emocional. Lo anterior implica tener conciencia de nuestros procesos emocionales, así como de la posibilidad de controlarlos, además la forma como enfrentamos las situaciones negativas dentro del salón de clases.

En la parte instrumental en el aula se requiere la planificación de experiencias y actividades de aprendizaje que propicien la reflexión, dirigidas a objetivos específicos y con los recursos disponibles, apoyadas en el desarrollo de cualidades éticas y afectivas. En especial, que contribuyan a fortalecer la autoestima, el autocontrol, la autonomía y la capacidad de interrelación personal. A este respecto, destacan los objetivos de la educación emocional propuestos por Bisquerra (2009: 197):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Aprender a identificar las emociones de los demás.
- Aprender a regular las propias emociones.
- Aprender a prevenir los efectos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse de manera positiva con los demás.

En el nivel de la actuación dentro del aula, de los tres grupos de competencias presentadas en el cuadro 1, el desempeño personal engloba fundamentalmente cualidades comunicativas y valores de relación interpersonal. Las competencias motivacionales implican la satisfacción intrínseca en el desarrollo de la tarea docente y el involucramiento gratificante en su realización. Derivado del desarrollo de los dos grupos de competencias anteriores, se puede lograr la autonomía sustentada en la libertad y el ejercicio creativo. Con estas bases, el docente puede fungir como un mediador de las emociones

de los alumnos, seleccionar, programar y presentarles aquellos incentivos que modifiquen su trayectoria emocional, los hagan sentir bien consigo mismos y los ayuden a desarrollar la capacidad para regular sus reacciones emocionales. Toro (2010: 54) recomienda llegar con tiempo al salón de clases, calmar nuestras ansiedades e inquietudes y dejarnos envolver por el silencio y la quietud, de tal manera que conectemos nuestros circuitos energéticos y los dejemos fluir.

El clima emocional en el aula

De acuerdo con Toro (2010: 46), la disposición de un aula debe favorecer en sí misma la serenidad, la disposición al trabajo, el encuentro interpersonal, los intercambios de relaciones y, principalmente, la alegría de estar. De aquí que el clima emocional en el aula sea determinante para el logro del aprendizaje. Por su parte, las competencias socioemocionales tienen un papel fundamental en las interacciones dentro del aula, tanto docente-alumnos como entre los alumnos, ya que las emociones determinan los insumos de entrada y la elaboración de la respuesta. Así, las emociones positivas, como la aceptación o la afectividad, pueden favorecer la expansión de nuestro pensamiento y nuestra creatividad; en tanto que las emociones negativas, como el rechazo, la intolerancia o la violencia, pueden afectar y entorpecen los procesos racionales. Cabe señalar que por negativo se entiende la manifestación abierta de animadversión o rechazo hacia alguna persona, en este caso un alumno. De igual forma, es importante llamar la atención sobre el hecho de que la aceptación incondicional de alguien puede desvirtuar nuestra objetividad respecto a la equidad en la evaluación. En este sentido, tanto las emociones positivas como las negativas, se expresan en una gama de matices más que en forma dicotómica, y que las emociones identificadas como negativas pueden llevar a conductas o resultados positivos, como es el caso de la insatisfacción que conduzca a un mejor desempeño; así como la alegría puede derivar en un sentido de confort y conformismo. De esta forma, cobra relevancia el conocimiento personal sobre

cada uno de nuestros alumnos, para llegar a tener mayor certeza sobre el origen de sus reacciones y conductas.

Sobre esta base, como docentes nos corresponde hacer una adecuada decodificación de las emociones positivas y negativas de los alumnos, a fin de favorecer los resultados de aprendizaje que estemos buscando. Asimismo, nos invita a identificar las situaciones que nos desencadenan emociones negativas y el efecto que éstas pueden tener en nuestro desempeño dentro del aula.

Algunas estrategias docentes que pueden aplicarse en el aula se pueden resumir en la expresión auténtica de nuestras emociones como una muestra de honestidad personal; anclar nuestra conducta en valores humanos o espirituales que sirvan como plataforma para enfrentar las situaciones cotidianas de la vida y dentro del aula; contar con mecanismos individuales de regulación emocional como escuchar música, hacer ejercicio, practicar la meditación, reunirse con amigos, etcétera; considerar que, tanto las emociones positivas como negativas, tienen aspectos positivos y negativos; ampliar nuestra capacidad de tolerancia para contrarrestar posturas autoritarias, a fin de aceptar la libertad de los alumnos de expresar sus emociones.

Estos aspectos se complementan con aplicaciones prácticas como la preparación de sesiones interesantes que despierten retos razonablemente alcanzables, la aplicación de juegos, dinámicas y actividades diversas que hagan ameno el aprendizaje. De aquí que mantener un espíritu de innovación y creatividad fomenta la variedad de recursos para aplicar en nuestra labor dentro del aula.

Es importante señalar que el control de emociones se puede desarrollar mediante el autoconocimiento y la práctica de éstas y otras estrategias que requieren ejercitarse en el día a día, que implican la decisión personal de cambiar en beneficio propio, ya que nos aportará gratificaciones cotidianas que pueden contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

Aportes de la psicología positiva

La psicología positiva ha surgido para contrarrestar el enfoque tradicional de la psicología enfocado a los trastornos como la depresión, la neurosis, las adicciones, el suicidio, entre otros. De esa manera, centra su estudio en temas que enriquecen a las personas como el optimismo, el bienestar psicológico, el humor, la sabiduría, el *fluir*, el perdón, la creatividad y los valores humanos. Parte de su valor radica en que, centrarse en las potencialidades humanas positivas, favorece su expresión en fortalezas individuales y su aplicación en diferentes contextos. Trasladada a nuestra labor docente, se expresa en el reforzamiento de las cualidades de los alumnos como una forma de incrementar su autoestima, su autoconfianza y de ayudarlos a superar sus deficiencias a partir de sus características personales valiosas y únicas. Al mismo tiempo, se puede reflexionar sobre aspectos que afectan su bienestar emocional y que pueden limitar su desarrollo académico, para ayudarlos en su manejo y así liberarlos de sentimientos negativos, cargas, ataduras al pasado, etcétera.

Por otra parte, con la aplicación de la psicología positiva en el aula podemos contribuir a modificar la percepción interna de éxito/fracaso educativo mediante el fomento al optimismo psicológico y la resiliencia (capacidad de enfrentar situaciones de fracaso o dolor a través de la fortaleza interior y la aplicación de estrategias). Y lo más importante: también los docentes podemos aplicar estos principios al enriquecimiento de nuestras vidas, bajo un enfoque de búsqueda permanente del bienestar.

Entre los temas relevantes para incorporar a nuestra reflexión se encuentra, en primer término, la satisfacción con nuestra propia vida, para evaluar los cambios a corto, mediano y largo plazo que necesitamos implementar para lograr una vida plena. En cuanto al trabajo docente, es importante revisar nuestra misión personal a fin de idear estrategias que nos permitan mantenernos en un proceso de bienestar y renovación permanentes, en especial ante las situaciones de nuestra profesión que son frustrantes. Asimismo, es importante equilibrar la

vida familiar y de pareja, de tal manera que constituyan pilares de fortaleza ante las adversidades y sean una fuente de alegrías cotidianas. En este sentido, encontrar espacios y formas de disminuir la fatiga diaria, mediante la música, la risa, las caricias, las palabras, puede generar muchas gratificaciones. Incrementar la vida social con amigos, compañeros o familiares constituye un aliciente que cubre necesidades afectivas fundamentales. Adicionalmente, realizar diversas actividades deportivas, culturales y espirituales contribuye a mantener el equilibrio entre la salud, lo emocional y lo espiritual. Destinar un tiempo a entrar en contacto interior puede permitir identificar los vacíos en las diferentes áreas que nos conforman como personas integrales (Montoya, 2017: 36).

Entre las prácticas que se desprenden de la psicología positiva se encuentran las propuestas de Castro (2010: 25), entre las que destacan: disfrutar conscientemente, mediante la apreciación, la atención y la mejora de las experiencias positivas de la vida, dando valor a las cosas buenas que nos suceden en la vida cotidiana; incrementar nuestra

capacidad senso perceptiva a fin de incrementar el disfrute de las experiencias; cultivar el optimismo mediante valoraciones objetivas de los sucesos que nos ocurran, sin caer en exageraciones o catastrofismos; conservar la esperanza como capacidad para encontrar caminos alternativos frente a los obstáculos, así como descubrir cosas positivas incluso en las situaciones adversas. Incrementar el sentimiento de gratitud, mediante el reconocimiento de los bienes recibidos más allá de las cosas materiales; aplicar nuestra capacidad de perdonar cambiando los pensamientos y las actitudes negativas, por sentimientos de compasión y generosidad.

Las aportaciones de la psicología positiva son fundamentales para forjar personas más felices, con mejores valoraciones de sí mismos y con habilidades sociales sanas. Si llevamos a los alumnos a dimensionar adecuadamente las situaciones que los hacen sentir felices o miserables y a identificar los momentos de miseria para convertirlos en situaciones agradables, tendrán también la capacidad de guardar momentos felices como anclas que puedan evocar para obtener fortaleza cuando la necesiten. ■

RECOMENDACIONES PARA EL AULA

Analizar aquellas situaciones emocionales dentro del marco racionalidad-irracionalidad, a fin de mostrar la manera como las percepciones de los acontecimientos en el ambiente cotidiano, a partir de nuestros pensamientos y emociones positivas y negativas, pueden dar como resultado valoraciones subjetivas que lleven a estados emocionales de bienestar o de malestar.

Conducir al grupo a la identificación de sus emociones como camino a un mayor autoconocimiento y regulación emocional resultantes de las situaciones cotidianas en el aula, como la frustración por obtener bajas calificaciones, la fragilidad en sus reacciones al recibir retroalimentación, los reclamos ante la percepción de inequidades en el trato por parte del docente, entre muchas otras.

Mostrar un interés y afecto genuinos por todos y cada uno de los alumnos como una forma de expresar calidez y cercanía, junto con la firmeza en el cumplimiento de los acuerdos de responsabilidades y formas de interacción en el aula.

Mantener el optimismo y actitudes positivas a pesar de que las cosas no marchen como las planeamos. En especial, no perder de vista que fungimos como modelo de congruencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos.

A manera de cierre de este ensayo, se puede afirmar que la educación emocional debe ser una prioridad en universidades de corte humanista, ya que fortalece la formación en competencias emocionales, tan necesarias en estos tiempos de incertidumbre, violencia y pérdida de referentes éticos en nuestra sociedad. En este sentido, es necesario contar con un programa de formación docente enfocado al desarrollo de las competencias socioemocionales y su aplicación en el aula, y con la apertura para brindar apoyo, tanto a los docentes como a los alumnos que así lo requieran. Asimismo, es fundamental diseñar campañas de sensibilización emocional a fin de promover la importancia de estas competencias. Por otra parte, se podría impulsar proyectos hacia los niveles educativos previos para que se amplíe su incorporación en el trabajo docente cotidiano, así como en el plan cu-

rricular de las normales. Un proyecto a corto plazo puede enfocarse en realizar un congreso internacional para exponer la situación actual de la educación emocional como una forma de visibilizar esta necesidad; así como buscar incidir, desde los ámbitos universitarios, en las autoridades educativas de los niveles preescolar y básico sobre la relevancia de estos temas como estrategias preventivas para frenar la deserción escolar, el acoso, el *bullying* y otras situaciones derivadas de la falta de control emocional, tanto a nivel familiar como escolar y que puedan llevar a construir una sociedad más sana.

REFERENCIAS

- Arnold, Magda. *Feelings and Emotions*. The Loyola Symposium. New York & London: Academic Press, 1970
- Bisquerra, Rafael. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, 2009.
- Castro, Alejandro. *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós, 2010.
- Céspedes, Amanda. *Educación las emociones*. Barcelona: Ediciones B.S.A., 2013.
- Chabot, Daniel y Chabot, Michelle. *Pedagogía emocional*. México: Alfaomega, 2012.
- Fernández, Pablo y Ramos Natalia. *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 2011.
- Fredrickson, Barbara. "The Role of Positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotion". *American Psychologist*, 2001 (56): 218-226.
- Lazarus, Richard. *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford University Press, 1991.
- Mortiboys, Alan. *Cómo enseñar con inteligencia emocional*. México, Grupo Editorial Patria, 2016.
- Montoya, Luz M. *Ser docente hoy. Guía para profesionales dedicados a la enseñanza*. México: Producciones Educación Aplicada, 2017.
- Nico, Fridja. "The Laws of Emotions". *American Psychologist*, 43 (5), 349-358 (1988).
- Salovey, Peter y Mayer, John. "What is Emotional Intelligence?". En P. Salovey y D. Sluyter (eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, (1997). Nueva York E.U. Basic Books.

Toro, José M. *Educación con "co-razón"*. 9ª. Edición. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2010.

SUGERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. 2ª. Edición. Barcelona: Editorial CISS Praxis, 2001.
- Cassasus, Juan. *La educación del ser emocional*. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo, 2006.
- Castejón, Juan, Cantero María Pilar y Pérez Néliida. "Diferencias en el perfil de competencias socioemocionales en estudiantes universitarios de diferentes ámbitos científicos". *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (15), septiembre de 2008, 339-362.
- Cejudo, Javier y López-Delgado Ma. Luz. "Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente. Un estudio con maestros". *Psicología Educativa* 23 (2017), 29-36
- Fragoso, Luzuriaga L. "Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior. ¿Un mismo concepto?". *Revista Iberoamericana de Educación Superior* VI (6), 110-125, 2014.
- Jiménez, Alfonso y Mallo, María José, "Reconocimiento de emociones a partir de descripciones verbales", *Revista de Psicología Social* 4 (1), 1989.
- Marín, Manuel, Teruel, María Pilar y Bueno Concepción. "La regulación de las emociones y los sentimientos en alumnos de magisterio", *Ansiedad y stress*, vol 12 (2-3), 2006, 379-391.
- Mattern, Jessica y Bauer Johannes. "Does Teachers' Cognitive Self-Regulation Increase their Occupational Well-Being? The Structure and Role of Self-Regulation in the Teaching Context". *Teaching and Teacher Education* (2014), 43, 58-68.
- Pekrun, Reinhard y Linnebrink-García Lisa (Eds.). *International handbook of emotions in education*. Nueva York, Routledge (2014).
- Repetto Elvira y Pena Mario. "Las competencias socioemocionales como factor de calidad en la educación". *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* volumen 8 (5), 2010, 82-95.