

Alfabetización emocional en la Educación Superior

Emotional literacy in Higher Education

Cristina del Carmen Estrada Albeño.

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación por la Universidad Autónoma de Santa Ana, El Salvador.

Maestría en Entornos Virtuales de Aprendizaje por la Universidad Francisco Gavidia, El Salvador.

Profesora titular de la Facultad de Ciencias Económicas y docente investigadora de la Universidad Francisco Gavidia, El Salvador.

cestrada@ufg.edu.sv

<https://orcid.org/0000-0002-3676-1421>

Fecha de recepción: 23 de enero de 2023.

Fecha de aprobación: 03 de junio de 2023.

DOI:



RESUMEN

En el presente artículo se propone una serie de reflexiones acerca de la necesidad de implementar mecanismos académicos de formación integral, para la incorporación de la alfabetización emocional. Esto a través de la creación de ecosistemas áulicos aptos para que los estudiantes universitarios reconozcan, comprendan, interpreten y expresen sus emociones de forma efectiva, con el propósito de mejorar su calidad de vida desde su experiencia universitaria. Este ejercicio tiene como objetivo lograr la participación armoniosa de todos los involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la consideración de posibles ajustes futuros en el plan de estudios de la Educación Superior. Estos ajustes estarían enfocados en la incorporación de metodologías y materias que se basen en la educación integral, en línea con la dimensión ética que rodea las nociones de éxito académico. Este éxito se visualiza como el resultado de una serie de acciones deliberadas y planificadas a nivel administrativo, las cuales se apoyan en la autonomía del estudiante para la adquisición de conocimientos. Todo esto se enmarca en la idea de reafirmar la importancia del ser humano como elemento fundamental en el desarrollo integral de las sociedades.

Palabras clave: alfabetización emocional, habilidades blandas, inteligencia emocional, competencias sociales, universidad.

ABSTRACT

This article proposes a series of reflections on the need to implement academic mechanisms of integral training for the incorporation of emotional literacy through the creation of classroom ecosystems suitable for university students to recognize, understand, interpret and express their emotions effectively with the purpose of improving their quality of life from their university experience. This exercise seeks the harmonious involvement of all actors in the teaching-learning process and consideration of future curricular modifications in higher education that incorporate methodologies and subjects based on integral education according to their ethical dimension of the notions of academic success as a result of a series of intentional actions, administratively planned and in the vindication of the human being as a primordial component of the integral growth of societies.

Keywords: *emotional literacy, soft skills, emotional intelligence, social skills, university.*

Introducción

El control de las emociones es uno de los temas de los que más se ha hablado en los últimos años a nivel comercial y organizacional, lo vemos como parte de temáticas de talleres de formación y de entrenamiento enfocados al bienestar, al mejoramiento de la calidad de vida o al desarrollo personal en entornos empresariales. Sin embargo, y probablemente debido a su forma tan mercadológica de mostrarse, se ha desvirtuado la importancia de que los estudiantes y los profesores sepan interpretar las emociones. Poco se habla de la aplicación de la alfabetización emocional en la educación, específicamente, en los beneficios de aplicarla en el ámbito universitario, yendo más allá del control emocional y redirigiéndolo a su utilización consciente para el desarrollo de habilidades blandas, tales como: la resolución de problemas, la comunicación interpersonal, la negociación, la toma de decisiones, entre otras. Diariamente, los sucesos mundiales hacen manifiesta la necesidad de reconocer las emociones y saber cómo perfeccionar su entendimiento intrínseco en intervención de las acciones, en un mundo que parece ir con mucha prisa y en el que las prioridades individuales socavan silente, pero efectivamente, a las colectividades en sucesos que pueden o no ser controlados o previstos por mano humana.

Por ejemplo, tres años después de la pandemia por COVID-19 se ha vuelto obligatorio hacer una pausa en los sistemas educativos y en las estructuras académicas, para analizar las secuelas mentales y emocionales que dejó a su paso, sobre todo en los procesos de readaptación a la semipresencialidad en modelos de educación híbridos y en el retorno a la presencialidad. Muy probablemente la necesidad de recobrar la normalidad que se acostumbraba, poco a poco fue creando brechas invisibles resguardadas por el silencio y por la inexpresividad de las emociones tras un evento traumático como dicha emergencia sanitaria, y sus posteriores consecuencias sociales y económicas.

En forma concreta, las diferentes situaciones que el entorno le presenta a las personas ofrecen un sinnúmero de retos a superarse desde la base de los recursos intelectuales y emocionales de los que disponen. Los espacios áulicos y de aprendizaje formal, forman parte de ecosistemas integrados en los que los estudiantes se desenvuelven durante un porcentaje alto de sus vidas, por tanto, es ideal que sean zonas de aprendizaje integral en los que las motivaciones y disposición hacia el saber, les provea de herramientas básicas para la comprensión de sí mismos frente a las vicisitudes que el mundo les presenta.

La experiencia universitaria es una de las etapas que transforma a las personas, no solo por los conocimientos académicos que se obtengan durante los estudios superiores, sino también por todas aquellas vivencias que ocurren en su desarrollo. En el plano de la escolarización formal esta etapa es clave como previa a la inserción laboral y a la adquisición de destrezas o dominios técnicos. Sin embargo, la educación, en su amplitud, es el conjunto de procesos ordinarios de aprendizaje que se pueden producir en cualquier contexto, por lo que conlleva un indudable componente social y, por tanto, una carga emocional ineludible que repercute proporcionalmente en la eficacia del aprendizaje

(Pulido Acosta y Herrera Clavero, 2017). Las emociones influyen en cada una de las acciones humanas, su descontrol coloca a las personas en situaciones desfavorables cuyo resultado marca el contexto de la aplicación de lo aprendido.

Para entender los cambios que se producen en las personas, es necesario dar valor al hecho de que son las experiencias las que permiten a los organismos adaptarse a los ambientes. Así, la neuro plasticidad cerebral es útil en la edad adulta para aprender habilidades nuevas, para establecer recuerdos y reaccionar ante las dificultades que experimente en su entorno (Loubon y Franco, 2010). Según esta premisa, el aprendizaje viene siendo, en esencia, el ejercicio mediante el que se producen cambios conductuales para adaptarse a los vaivenes del ambiente, siendo sus características principales la permanencia y su continuidad, ya que, sin importar el tiempo o los sucesos, no se deja de aprender, pues siempre habrá aprendizaje más allá de la vida misma.

Conexiones, aprendizaje y acción

Las conexiones que el ser humano crea como consecuencia de la memoria explícita, le permiten recordar sucesos y detalles que modelan la información recibida por las vías sinápticas y a través de su sensibilización, activando la memoria positiva. Es decir, que las vivencias que sean experimentadas bajo estímulos favorables, permitirán que el estudiante desarrolle la expresividad de las emociones en control y con ellas potenciar lo aprendido. El cerebro humano posee la habilidad de deshacerse de aquellos datos que no le generan interés o que fueron incapaces de sostener su atención (Loubon y Franco, 2010). Con ello se infiere que las personas aprenden según el nivel de beneficio que encuentren en la interacción socio educativa, pero que también son influenciadas hacia el rechazo del aprendizaje cuando sus emociones no son controladas. En consecuencia, esto último indica que las emociones de las personas son determinantes para el desarrollo de sus actividades, y que pueden ser inhibidoras de acciones benéficas cuando no se reconocen, no se identifican y cuando no se transforman en oportunidades de crecimiento.

Las actuaciones de los seres humanos no siempre son catalizadas por la razón, sino por las emociones y por las expresiones que se hace de ellas en entornos sociales, como lo son las aulas de estudio, los ambientes laborales o los personales. La conexión emocional con el proceso educativo parte por el reconocimiento de la sensibilidad humana, y que se puede sintetizar agrupando las emociones primarias o básicas: alegría, sorpresa, el miedo, la tristeza, el asco y la ira o enojo (Ekman, 2003). Inequívocamente, cada una de ellas pueden o no ser expresadas de forma subjetiva a través del impulso de sus sensaciones; su inexpressión total o parcial acarrea bloqueos que tergiversan su sentido.

Las emociones son siempre experimentadas, aunque no sean expresadas, y dan significado a los sentimientos que sirven como pilar de las competencias sociales. Educativamente hablando, la alfabetización emocional ayuda a desarrollar la inteligencia emocional, por lo que para hablar de esta se debe aprender a comunicarse

en el idioma de las emociones si se desea crear espacios integradores y de empatía grupal, enfocados a la maximización de los aprendizajes a través de la expresión racional de lo que se siente.

Función de las emociones en la Educación Superior

La integración social es uno de los recursos emocionales más necesarios para educar, ya que se convive en espacio áulicos en los que la función adaptativa de las emociones se moldea según las circunstancias y no en evasión de ellas. La Educación Superior se encamina a formar personas aptas para la vida laboral y para el desarrollo productivo, también para la autonomía del educando en cuanto a su aprendizaje y con el afán de permitirle retomar los recursos más idóneos para su auto realización. Entendido de esa manera, el proceso de reconocimiento de las emociones básicas pasa por la valoración de lo esenciales que son, y no en la consideración antagónica que suele dárseles: permite que el estudio para la adquisición de conocimientos sea menos estresante, más equilibrado y acorde a las experiencias académicas que el estudiante identifique como útiles, o memorables, para su aplicación en la realidad.

Cuando las emociones se comprenden en su utilidad natural y no en la subjetividad colectiva, el ser humano interactúa mejor con ellas y llega a manejarlas porque sabe que no son una amenaza a su desarrollo, sino una oportunidad para interactuar mejor con su entorno. En la siguiente tabla se sintetiza el valor de las emociones según su naturaleza primaria:

Tabla 1

Valor de las emociones según su naturaleza primaria.

Alegría	Tristeza	Miedo	Ira	Asco
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto con los demás. • Habilidades sociales. 	Elabora procesos de superación de pérdidas.	Crea sistemas de protección y de conservación.	Permite el establecimiento de límites.	Establece alertas y rechazo a lo que sea dañino.

Fuente: elaboración propia con base a la teoría de las emociones de Ekman (2003).

La emocionalidad y la ruptura de la mecanización del aprendizaje

La enseñanza que se enfoca en la repetición de procesos para generar aprendizajes no asociativos con experiencias previas o en la que predomina la imposibilidad de desarrollar nuevas formas de realizar algo, es, sin duda, un aprendizaje mecánico que causa frustración y estrés en los estudiantes. Este conjunto de sensaciones desencadena emociones simples, como la tristeza, hasta otras más complejas como la ira. En cambio, cuando un ecosistema educativo provee al alumnado de ambientes óptimos para la indagación, para la experimentación, el diálogo y para la tolerancia ante el error, su desempeño transforma la culpa en reparación, la admiración en imitación y la curiosidad en habilidades de investigación.

Las murallas erigidas en las aulas por la enseñanza mecanizada emergen debido a la escasa utilización de la comunicación intrapersonal. En este proceso, cada individuo aprende a dialogar consigo mismo. En otras palabras, existe una innegable debilidad sistémica al no reconocer que aquellos que persiguen una carrera académica no siempre reflexionan sobre su motivación o su madurez para acatar las normas impuestas por la educación formal. Estas normas se presentan como requisitos ineludibles. En otras palabras, la reflexión del entorno inicia con la valoración emotiva del estudiante y dichos recursos generan conciencia e involucramiento por su parte. Sin embargo, para llegar a ello es necesario que se le enseñe a hacerse consciente de sus emociones y mostrarle cómo gestionarlas.

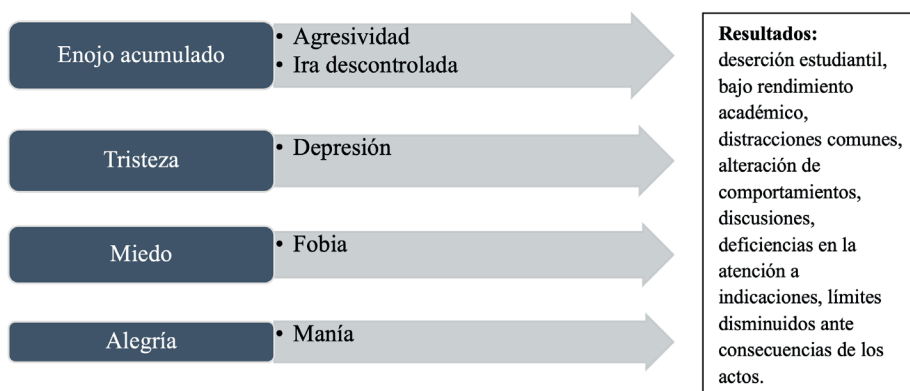
Cuando el estudiante se encuentra en entornos privativos de autonomía de aprendizaje, las emociones no reconocidas y, por tanto, no transformadas, se acumulan y su desproporción se desborda. Imaginar un vaso medio lleno es una analogía apropiada para este caso: el cúmulo de vivencias previas, circunstancias desfavorables y de emociones mal gestionadas, llega a su punto de lleno total y al mínimo movimiento fuera de lo controlable produce el rebalse. En ello los estímulos juegan un papel importante, ya que las reacciones afectivas se activan de acuerdo a la presencia o ausencia de agentes incidentes en la reacción del estudiante y no son estáticas (Chóliz, 2005).

Excesos acumulados

Las formas de expresión limitada en relación a las emociones generan una secuencia de respuestas progresivas que, con el tiempo, pueden alcanzar niveles de descontrol que afectan la calidad del aprendizaje. Esto se debe a la frustración y el estrés acumulados a lo largo del proceso, como se ilustra en la Figura 1.

Figura 1

Excesos emocionales acumulados.



Fuente: elaboración propia sobre el análisis de los excesos en las emociones en el proceso enseñanza – aprendizaje.

A medida que el ser humano crece, se asume que lidiar con las emociones es una habilidad natural que debería desarrollarse con la edad. Por lo tanto, la educación universitaria tiende a enfocarse en la transmisión de métodos orientados a instruir habilidades técnicas, preparando a los estudiantes para llevar a cabo de manera efectiva las tareas y labores que se les asignan. Estas asignaciones satisfacen necesidades específicas, pero no consideran la capacidad del estudiante para descubrir el propósito de su aprendizaje, lo que limita su motivación intrínseca y lo aleja de los procesos sociales dirigidos hacia la autorrealización personal. En ese momento es cuando a las habilidades blandas se les otorga un papel secundario, aunque deberían ser desarrolladas como apoyo al dominio técnico de las cosas. Lo anterior supone la activación de acciones académicas enfocadas en la creación de espacios de aprendizaje en los cuales la alfabetización emocional se integre en los planes de estudio, no únicamente como un enfoque transversal. Su aplicación en correlación con el desarrollo integral de la persona es primordial, incluso para ser considerado un profesional cotizado en el dominio de las competencias blandas requeridas por los sectores productivos, con un énfasis en el equilibrio entre la vida y el trabajo.

Para comprender que el balance entre la técnica y las aptitudes sociales son útiles en la colaboración y en la co – creación de conocimientos, es necesario que se haga manifiesto cómo piensan, cómo sienten y cómo viven los alumnos el proceso de aprendizaje en los entornos áulicos (Espinoza y Gallegos, 2020). Llamar a las emociones por su nombre colabora en brindar claridad acerca de lo que está experimentando el educando. Esto es fundamental para el desarrollo de habilidades específicas, como la toma de decisiones, en la cual el autoconocimiento y la autorregulación emocional señalan la presencia de la inteligencia emocional (Santoya Montes *et al.*, 2018). Esta inteligencia se manifiesta a través de la autoconfianza, el bienestar y la felicidad, así como en la reducción de la ansiedad, en relaciones interpersonales exitosas, en la tolerancia frente a la frustración y en la resiliencia, lo que capacita al estudiante para superar las circunstancias.

Dirigir la atención al mundo interno lleno de pensamientos y de sentimientos permite sintonizar con aquello que genera mayor interés de aprendizaje, lo que vuelve atractivo el proceso a través de conexiones, estímulos y motivaciones personales que llevan a preguntarse sobre lo que se desea aprender y por qué (Goleman y Senge, 2014). Cuando la enseñanza y el aprendizaje se centran demasiado en el cumplimiento de los objetivos cognitivos, se da por hecho a la hegemonía docente como decisora de lo que es mejor para el aprendiz, sin permitirle que sea él o ella quien aprenda a identificar lo que es relevante para su realidad. Esta tácita desvinculación protagónica del estudiante, se reduce al establecer parámetros de diálogo entre la persona que enseña y aquel que decide aprender.

La educación (la real, la verdaderamente útil) se encamina a proporcionar una gama de instrumentos, conocimientos y experiencias que le permitan al estudiantado elegir entre ellos los más adecuados para resolver los problemas de su día a día, en cualquier ámbito. Esta consideración llevaría a identificar que la importancia del aprendizaje radica en el poder de decisión que posee el alumno, en su libertad para aprehender los saberes que le son significativos. Por tanto, será un atrevimiento y una ligera

concepción enclaustrar el aprendizaje como la adquisición de conocimientos técnicos y mecánicos que no se encaminan a la generación de pensamiento crítico, ni a la generación de emociones más que la obtenida tras recibir una calificación que supere el estándar de lo programado en los objetivos.

Alfabetización emocional en las aulas universitarias

En el ámbito educativo, alfabetizar emocionalmente implica enseñar la gestión de emociones y sentimientos, reconociéndolos como elementos determinantes en el proceso de interacción y en el desarrollo cognitivo. Esto se logra al identificar aquello que genera entusiasmo, fomentando la adquisición de destrezas y la exploración de constructos en los que uno demuestra competencia. Aplicar este método a la Educación Superior podría ser favorable considerando que el cerebro es el órgano que demora más tiempo en madurar, y que se nutre a través de experiencias desde la niñez encontrando su forma definitiva entrados los 20 años. Con ello se determina la posibilidad de mejor captación de conocimientos desde la autoconciencia, y con el ejercicio de la metacognición. Mientras se produce la alfabetización emocional, su gestión consciente es proporcional al nivel de control sobre lo que se siente, sin dejar arrastrarse por espacios normales de distracción o de los impulsos. Su utilidad es básicamente considerar que la atención, alcanzada a través del control cognitivo, es lo que permite lograr el aprendizaje.

Tabla 2

Cuadro relacional de la función de la corteza prefrontal en el aprendizaje.

Control cognitivo		
Generador	Catalizador	
Aprendizaje como resultado de experiencias.	Inhibición de impulsos perjudiciales.	El cerebro se convierte en una especie de plataforma que es utilizada por el estudiante para escalar y valorar el peso de sus sentimientos, pensamientos e impulsos antes de dejarse llevar por ellos.
Aprendizaje como resultado de la motivación.	Resistencia a distractores.	
Aprendizaje como resultado de la atención en metas.	Retraso en la obtención de gratificaciones, mientras se busca alcanzar objetivos.	

Fuente: elaboración propia con base a Goleman y Senge (2014).

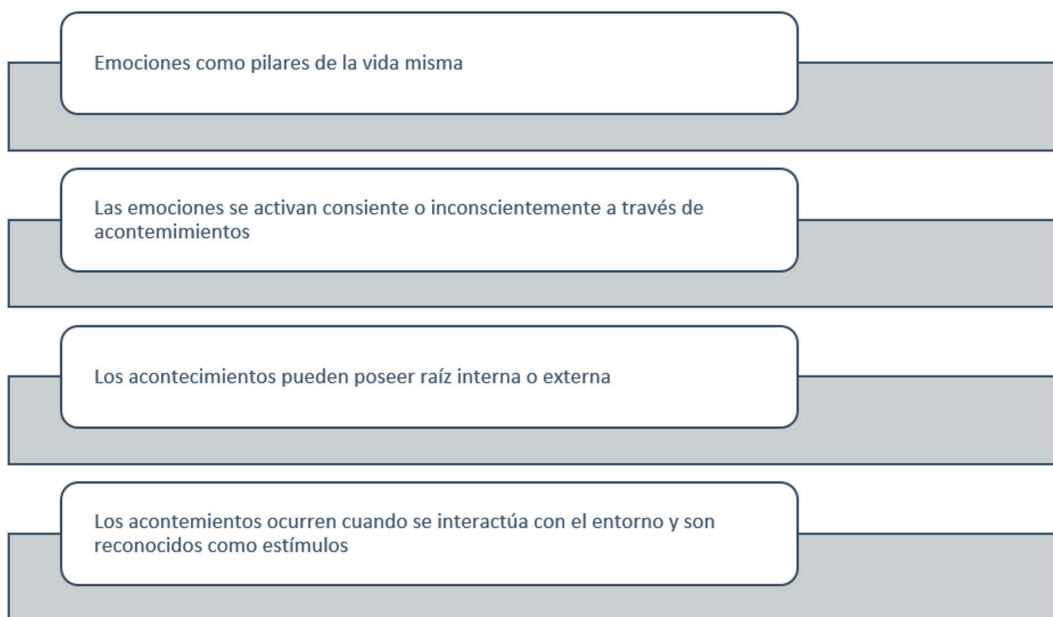
Habilidades educativas y experiencias socio emotivas

La naturaleza humana no puede desligarse de los procesos socio emotivos pues son parte de lo que le hace diferente al interactuar con otros seres y con las situaciones. Si bien las emociones se procesan en el sistema límbico que les permite a las personas regularlas, no pueden cumplir su propósito natural si son cohibidas las funciones del neocórtex. Ambas, en equilibrio, son vitales para que los seres humanos desarrollen aptitudes frente a los sucesos cotidianos para que el exceso de pensamientos o de sentimientos no se desborden y que, en cambio, se redirijan al aprovechamiento de las funciones psíquicas.

Dentro del aula se producen una serie de eventos que pueden colaborar o perjudicar el aprendizaje de los estudiantes, y estas variables son desencadenadas por ciertos detonantes que pueden ser activados por muchos elementos del entorno exterior o interior del alumno. Estos factores son reconocidos como estímulos y son producidos a través de la interacción con el mundo. La práctica docente, puede adaptarse a la generación de alfabetización emocional enfocada en la transformación de la enseñanza hacia procesos más efectivos en las metas personales de los alumnos, lo que dotaría de satisfacción durante el camino académico haciéndolo menos tortuoso, como si caminaran con una venda en los ojos, incapaces de disfrutar de la ruta hacia el conocimiento y a sus aproximaciones prácticas.

Figura 2

Alfabetización emocional partiendo de la teoría de Rafael Bisquerra.



Fuente: elaboración propia con base a la teoría de alfabetización emocional (Alzina, 2009).

La gestión de las emociones permite que los estudiantes desarrollen habilidades socioemocionales que son importantes para la obtención de aprendizajes. De igual forma, los estímulos positivos refuerzan las habilidades de comunicación, el trabajo en equipo, la colaboración, entre otros aspectos que facilitan la creación, la innovación, el análisis y la reflexión para el pensamiento sistémico. La interconexión de conocimientos permite que la inteligencia sistémica encuentre la relación entre el individuo y su entorno, para gestionar el campo de la atención y dirigirla hacia el aprendizaje (Goleman y Senge, 2014).

Daniel Goleman enfatizaba en que las emociones expresan una forma distinta de pensar, y que son útiles para la toma de decisiones; pueden ejercer impactos positivos o negativos según la capacidad para controlarlas. La inteligencia o coeficiente emocional es la capacidad de reconocer las emociones propias y las de los demás, acciones necesarias para la generación de la empatía (Goleman, 1995).

Aplicación de la educación emocional y su utilidad

Cuando se aborda el tema de la inteligencia emocional, prevalece la noción de que una actitud positiva les brinda herramientas para superar las dificultades. No se enfoca en las dificultades en su conjunto, sino en las posibles soluciones. Esto se logra a través de la práctica de la mejora continua, la creatividad y las habilidades de liderazgo. A pesar de ser seres racionales, estas habilidades y otras, como el comportamiento social, están directamente vinculadas con las emociones que surgen (Sambrano, 2014).

Por mencionar uno de los casos aplicativos de alfabetización emocional más recientes, Canadá ha desarrollado un sistema basado en la educación social y emocional, con programas para reducir la xenofobia, el *bullying* y el racismo. Otros puntos a destacar es que cada plan de estudios se adapta a la cultura particular de sus regiones, y los docentes son capacitados en competencias sobre negociación. Existen otras características de su modelo, sin embargo, las anteriores son las necesarias para identificar las ventajas en la aplicación de la alfabetización emocional. Canadá posee la mayor proporción mundial de adultos en edad laboral con Educación Superior, un 55 % con relación al 35 % mundial según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, OCDE (Coughlan, 2017).

Cuando los estudiantes descubren el valor de las emociones en sus habilidades sociales, encuentran la fortaleza cognitiva óptima para su posicionamiento como líderes en sus entornos. La educación es creadora de ambientes en los que los aprendices conducen sus esfuerzos hacia la consecución de objetivos, mediante la adquisición de conocimientos adecuados a tareas específicas. Por su parte, la implicación de los estudiantes en su propio proceso educativo es lo que provee de aprendizaje significativo. Para llegar a ello, las experiencias deben ser desarrolladas en entornos en los que los actores de dicho proceso se sientan cómodos y dispuestos para enseñar, para aprender y para aprender a enseñar (Tabla 3).

En vías de retroalimentación, el aprendizaje es multilateral, dinámico, lleno de matices y de interrogantes que debieran ser resueltas por aquellos a quienes se capacita en el dominio de habilidades.

Tabla 3

Utilidades de la alfabetización emocional en la Educación Superior: fases de la educación emocional y efectos transformadores.

Fases de la educación emocional	Efecto directo expresado
Percibir las emociones	Mantiene al estudiante en su presente y centra la atención en los factores que le estimulan.
Comprender las emociones	Permite que el estudiante entienda el proceso de sus emociones y encuentra la raíz de ellas.
Controlar las emociones	Procesa los sentimientos producidos y pone en balance las consecuencias de mantenerse o no en un estado emocional favorable o desfavorable.
Utilizar las emociones	Transforma las emociones y las hace tangibles mediante la expresión adecuada de ellas (de forma artística, resolviendo problemas, negociando, analizando, compartiendo, conviviendo).
Interpretar las emociones	Reconoce que las emociones también pueden ser experimentadas por las personas que le rodean y lo vuelve empático a la realidad de su entorno.

Fuente: elaboración propia con base a teorías de Feuerstein (Lovera, 2018).

Varios autores coinciden en la apreciación de que todos los involucrados deben ser preparados para la educación emocional en las aulas, desde los docentes hasta las mismas direcciones que gestionan la administración educativa. Esto con el propósito de empoderar a los alumnos en la independencia cognitiva para el autoconocimiento de las emociones, su control y expresión transformacional (Tabla 4).

Tabla 4

Síntesis evolutiva del pensamiento sobre la alfabetización emocional.

Teórico	Teoría principal sobre la alfabetización emocional
Rafael Bisquerra	Es continua y permanente, desarrolla competencias emocionales necesarias para prepararlo para la vida en vías de su desarrollo personal y social (Alzina, 2009).
Manel Güell	Los sentimientos y las emociones son importantes en la relación del estudiante con sus profesores, institución educativa, compañeros, materiales didácticos, actividades, etc. (Güell y Redon, 2020).
Jazmín Sambrano	Debería iniciar en las etapas primeras de vida, por lo que la formación de padres y maestros es necesaria para desarrollarla en las escuelas. Da valor a que las sociedades deben estar preparadas con entornos aptos para la convivencia y expresión de las emociones (Sambrano, 2014).
Daniel Goleman	El aprendizaje no solo sucede en el aula por lo que no basta con la preparación de maestros en cuanto a alfabetización emocional, sino que se debe convertir a las instituciones educativas en agentes sociales integradores (Goleman y Senge, 2014).

Fuente: elaboración propia con base a los autores citados.

El camino hacia la transformación de la sociedad a través de la educación emocional

Desarrollar habilidades socioemocionales no solo fortalece las relaciones interpersonales, sino que también crea entornos más estables, brindando así la oportunidad de aprovechar al máximo los procesos de aprendizaje. En el contexto de un mundo en constante cambio, marcado por crisis e innovaciones diarias, el estudiante debe adaptarse a estas fluctuaciones con resiliencia, como señala Tejada (2021). Es esencial que aborde estos desafíos con un entusiasmo enfocado, eligiendo activamente ser un participante en la creación de soluciones. Para lograrlo, debe internalizar la convicción de que su formación académica desempeña un papel crucial en el desarrollo socioeconómico y comprender que sus esfuerzos nunca son en vano.

La transformación de la educación, a través de la educación emocional, inicia con el reconocimiento de las emociones, de los sentimientos y de los pensamientos, para luego ser expresados de manera adecuada. Lograrlo conlleva el involucramiento de todas las partes que intervienen directa e indirectamente en la formación del universitario. Así, sus padres, la universidad, el sector productivo, las instituciones rectoras de educación superior, la sociedad en general, deben crear espacios de diálogo en el que se concientice sobre la importancia de profesionales funcionales emocionalmente, felices, comprometidos, aptos para colaborar en el desarrollo del país, con habilidades blandas marcadas y en óptimo balance con los conocimientos técnicos necesarios para lograr objetivos.

La integración favorable del aprendizaje tradicional con la alfabetización emocional, se evidencia cuando se comprende que la generación de competencias técnicas requiere aprendizaje kinestésico para alcanzar el saber hacer. Los otros sentidos se activan a través de la cognición y de la meta cognición para el saber conocer, mientras, las competencias blandas se centran en la estabilidad emocional a través del aprendizaje reflexivo, completando el círculo de aprendizaje al desarrollarse así el saber ser y el saber convivir.

La articulación educativa, a través de la alfabetización emocional, permite aprender a reconocer y a controlar las emociones, pero también a identificar para qué son necesarias y cómo transformarlas en acciones saludables, proactivas y positivas; con ello se incorpora la educación integral como la base de las estrategias de formación humanística. Bajo esta consideración, se crean los vínculos productivos mediante los estímulos experienciales más adecuados a los fines de desarrollo humano de los estudiantes, en su particularidad como individuos sociales. Las motivaciones vienen dadas por el sentimiento de recompensa a largo plazo, que se puede obtener sin haber percibido el proceso de aprendizaje como una pérdida de tiempo. Cuando el aprendizaje se hace de forma voluntaria y consciente, su eficacia y su efectividad incrementan exponencialmente, pues la atención del aprendiz está activa y su interés no está en evadir la adquisición de conocimientos sino en hacerlos propios.

La educación universitaria se desarrolla en entornos en los que la interacción, el aprendizaje cooperativo, colaborativo y basado en competencias, son actividades comunes en su acontecer diario.

En sus aulas (sean virtuales o presenciales) se condensan una serie de contenidos académicos que son mediados por los profesores y aplicados por los estudiantes. Lo anterior no deja dudas sobre que el aprendizaje se produce en comunidad integrada por individuos heterogéneos, con capacidades particulares, habilidades variadas, distintas aspiraciones profesionales y personales, así como historias o antecedentes que les marcan ciertas características a sus personalidades.

La diversidad existente en las instituciones de Educación Superior, supone la necesidad de identificar los estímulos que mueven a los estudiantes y que los mantienen, interesados o no, en aprender. Cuando se aplica la alfabetización emocional los espacios áulicos se convierten en áreas de interacción en las que es más fácil identificar posibles casos de deserción, los niveles de tolerancia colectiva e individual, personaliza la enseñanza, y previene conflictos interpersonales que puedan desencadenar bajo rendimiento académico.

Visto desde el beneficio institucional, cuando se cuenta con estudiantes emocionalmente inteligentes, incrementa la identificación y el compromiso hacia la institución, les aporta cualidades para ser cotizables laboralmente, lo que representa el incremento en la reputación institucional. Además, se simplifican las acciones de transmisión de conocimientos al incorporar estrategias creativas de enseñanza, con el fin de mantener la atención e interés de los educandos en los contenidos que se les imparten.

En cuanto a la aplicación de la tecnología, la alfabetización emocional puede enseñarse mediante simuladores sociales, que les permitan a los estudiantes desenvolverse en entornos más afines a la modernidad, por lo que la incorporación de Inteligencia Artificial, metaverso, realidad virtual y aumentada, podrían ser importantes en la generación de estímulos que redireccionen positivamente la energía de las emociones expresadas por los estudiantes.

La función del docente será, en cualquier método de desarrollo de alfabetización emocional, la de saber identificar las necesidades, motivaciones e intereses de sus estudiantes. También será necesario que enseñe a sus estudiantes a trazarse objetivos personales relacionados con los contenidos de clase, incentivar la toma de decisiones, empoderamiento y participación de sus alumnos en ambientes controlados y la cocreación de ambientes favorables para el apoyo emocional, la autoconfianza y para la socialización.

En la línea de alcanzar esos entornos amigables con la gestión de las emociones en el aula, el liderazgo docente debe encaminarse a ejercer con el ejemplo, mientras brinda enseñanzas teórico – prácticas en las que incentive la participación estudiantil en la dinámica educativa. Esto al mismo tiempo que se fortalece a los educandos en aptitudes como la resiliencia, la tolerancia, la integración multidisciplinar, en el equilibrio de su vida académica con su vida personal, en la búsqueda de la excelencia, y en el desarrollo de capacidades inclinadas a la valoración del cambio como un mecanismo de aprendizaje y no como un obstáculo.

Acciones como las mencionadas anteriormente, dirigen el camino hacia el estudio de la implementación de ambientes educativos de alfabetización emocional, y de la consideración de requerir que los docentes sean capacitados en la misma línea del mejoramiento de su propia inteligencia emocional, pues no se puede dejar de lado que su participación, directa o indirecta, influye en el desenvolvimiento académico de sus pupilos.

Al crear ecosistemas áulicos basados en el reconocimiento, respeto y transformación emotiva de los participantes, se fomenta la dignidad de la educación universitaria que, por momentos, se lacera a través de la involución desmedida de la libre expresión mal comprendida y aplicada arbitrariamente mediante las redes sociales y el internet en general. Esta última valoración a considerar, surge con el propósito de evitar que la Educación Superior deje de verse como una de las rutas más beneficiosas para el desarrollo de los jóvenes, y que le impulse hacia la práctica ética tras la frontera de lo meramente teórico.

En este apartado concluyente, cobra importancia uno de los mecanismos más útiles para la alfabetización emocional, la comunicación asertiva. Esta se produce a través de factores de influencia muy ligados al control de las emociones: confianza, reciprocidad, consenso y compromiso. El comportamiento que se desarrolla en el día a día es el máximo generador de confianza (Ribeiro, 2017), por lo que moldear las emociones permite crear nuevas realidades físicas y la reacción se convierte en pro-acción: el control de las emociones facilita que el aprendizaje de los conocimientos se simplifique, a cuenta de encontrar lo que le gusta al individuo y a que diseñe soluciones ante aquello que no le es de entera simpatía.

Soluciones viables afines a la aplicación de la alfabetización emocional

A modo de conclusión, y partiendo de la necesidad de desarrollar las habilidades sociales y la capacidad de controlar los estados de ánimo para maximizar el aprendizaje en línea con la inteligencia emocional, la alfabetización emocional persigue lograr que la experiencia educativa sea memorable, formando la capacidad para tomar decisiones, la comunicación asertiva, la autoestima, la creatividad y el autoconocimiento. Reconociendo la importancia de las emociones y el control de ellas dentro de espacios áulicos (Güell y Redón, 2000).

Durante las últimas décadas, las expectativas de los estudiantes universitarios se han visto afectadas por la interacción con variados sistemas de comunicación informal, como las redes sociales. Este fenómeno conlleva que, al no existir espacios de orientación entre los componentes de los sistemas educativos, los universitarios interactúen más con información afín a lo que consideran importante en sus vidas, sin establecer filtros que les guíen hacia su desarrollo pleno como personas. ¿Por qué es importante implementar la alfabetización emocional en la Educación Superior? Las universidades son el último eslabón previo a la inserción laboral, y en realidades cada vez más complejas y aquejadas por la inseguridad, la discriminación, desigualdad, percepción desfavorable a la adquisición de bienes,

salarios menores a los esperados, y poca oferta laboral digna, es cada vez más difícil que el estudiante se muestre optimista con su futuro si estudia una carrera académica (Hernández y Padilla, 2019).

Previo a esta etapa, es en el bachillerato cuando los estudiantes se vinculan someramente con su proyecto de vida. A menudo, este proyecto no coincide con los objetivos planteados en las universidades, en caso de que se les instruya únicamente como parte de la gran maquinaria económica y no con el objetivo de desarrollarse como personas reflexivas sobre los problemas de su entorno. Deberían tener la facultad de intervenir en ellos proponiendo salidas viables. Cuando el educando se ve a sí mismo como un ente ajeno a ser parte de las soluciones, su capacidad de innovación disminuye y la apatía a involucrarse en sus ambientes de desarrollo personal y profesional se limita a ser espectadores, pero no protagonistas. De ahí que es importante que las aulas universitarias, sean estas presenciales o virtuales, se conviertan en espacios de reflexión, de procesamiento y de creación mediante la expresión de las emociones en formas apropiadas, propositivas y activas.

La aplicación de alfabetización emocional en la búsqueda del bienestar a través de la experimentación de las emociones positivas regulando las negativas, produce sentido a la vida en su plenitud satisfactoria. Esto se debe a que el equilibrio emotivo tiene una dimensión personal y otra social. Los procesos de aprendizaje, en cualquiera de sus contextos, conlleva un componente de interacción intrapersonal e interpersonal, que prepara al estudiante para la vida mediante la formulación del plan que le permite autorrealizarse.

La alfabetización emocional posee la virtud de poderse adaptar a las necesidades de desarrollo humano, según sectores específicos, y de adaptarse evolutivamente a los resultados que se obtengan. Las mediciones de aprendizaje se basan en la generación de competencias a través de la práctica en la que se observan los hábitos de trabajo, el autocontrol, la iniciativa, la convivencia, entre otros. Identificar las narrativas de los estudiantes, sus experiencias de vida, sus historias, entre otros aspectos intrínsecos que dan vida a la individualidad del ser, crea lazos fuertes para que se genere conexión emocional con los procesos de aprendizaje.

La conciencia de los educandos, del profesorado y de las administraciones educativas públicas o privadas, inicia con la valoración del propio ser, de su entendimiento sobre sí mismo, sobre sus acciones y consecuencias. Por tanto, el reconocimiento de las emociones implica el constante ejercicio de la razón a través de la introspección, el análisis y la definición de estrategias que se alejan de los impulsos y lo mecánico. Esto abre las puertas al pensamiento crítico, al diálogo y al consenso, sin obviar que el éxito de la gestión educativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel universitario se fundamenta en la motivación por instruirse, en la necesidad identificada de aplicar lo aprendido y en la auto realización alcanzada a través de la colaboración para solventar los problemas del entorno en la vida laboral. En esos tres eslabones se condensa la urgencia por aplicar la alfabetización emocional en las aulas.

Visto de forma sintética, la alfabetización emocional identifica las emociones para comprender cómo expresarlas e identificar el momento idóneo para ello, con el afán de sacar provecho a su gestión en aras de ser productivos durante el proceso de aprendizaje, y al momento de poner en práctica lo aprendido. En la educación, la expresión de las mismas se hace tangible por medio de la utilidad que cada estudiante encuentre en lo que aprende, en el para qué aprenderlo y en el cómo puede adaptarlo en la resolución de problemas, beneficiando su desarrollo intrapersonal, interpersonal, laboral y social.

Es primordial advertir que la educación no debe centrarse únicamente en la transmisión de conocimientos científicos, o en los recursos técnicos para hacer ciencia, sino en su simbiosis con las emociones del ser humano para que el balance entre el saber y el ser provea de herramientas que satisfagan las necesidades psíquicas, psicológicas, emocionales e intelectuales de los estudiantes. La generación de competencias emocionales en formato transversal, dota de la libertad de pensamiento necesarios para que los universitarios se hagan conscientes de sus propias habilidades, de sus propósitos de vida y le proporciona instrumentales intangibles que seleccionará según la experiencia de vida que enfrente. Esto le lleva a aplicar la toma de decisiones por las que reforzará su criterio para diferenciar lo bueno de lo malo, en el ejercicio ético de la profesión y en sus acciones diarias.

Durante la vida universitaria, el joven debe gozar de cierta independencia y el estudio debería ser una cuestión de voluntad más que de obligatoriedad o de exigencia social. Esto se logra únicamente mediante la autonomía del aprendizaje, surgida a través de la identificación de los motivos de estudiar una carrera u otra, de realizar proyectos vinculativos con la realidad, de involucrarse en la dinámica socio económica de la que es parte y en la que se desenvolverá profesionalmente. Al final, la educación que verdaderamente transforma, es aquella que dirige sus estrategias de enseñanza hacia el aprendizaje mediado por las emociones de quienes participan en el proceso.

Referencias

- Alzina, R. B. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. <https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Coughlan, S. (2017, 4 de agosto). Cómo Canadá se convirtió en una superpotencia educativa. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40808558>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed : recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books Henry Holt and Company, LLC.

- Espinoza Mina, M. A. y Gallegos Barzola, D. (2020). Habilidades blandas en la educación y la empresa: mapeo sistemático. *Revista Científica UISRAEL*, 7(2), 39–56. <https://doi.org/10.35290/rcui.v7n2.2020.245>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Goleman, D. y Senge, P. (2014). *The triple focus: a new approach to education*. More Than Sound Productions.
- Güell, M. y Redon, J. M. (2000). *Desconóctete a ti mismo: programa de alfabetización emocional*. Paidós.
- Hernández García, O. y Padilla González, L. (2019). Expectativas de los estudiantes hacia la educación superior: influencia de variables familiares, personales y escolares. *Sociológica* (México), 34(98), 221–251. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000300221&lng=es&tlng=es.
- Loubon, C. O. y Franco, J. C. (2010). Neurofisiología del aprendizaje y la memoria. Plasticidad Neuronal. *iMedPub Journals*. Vol. 6, No. 1:2, doi: 10.3823/048 <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/neurofisiologa-del-aprendizaje-y-la-memoria-plasticidad-neuronal.pdf>
- Lovera, P. A. (2018). *Inteligencia emocional y la solución de problemas sociales en los estudiantes de una universidad privada*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] Repositorio digital institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12650>
- Pulido Acosta, F. y Herrera Clavero, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29–39. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>
- Ribeiro, L. (2017). *La comunicación eficaz*. Ediciones Urano.
- Sambrano, J. (2014). *La inteligencia emocional. Guía práctica para alfabetizar nuestras emociones*. Editorial Alfa.
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M. y Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente* 21(40), 422–439. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Tejada, J. P. (2021). *Pandemia, educación y habilidades socioemocionales*. Universidad Católica San Pablo. <https://ucsp.edu.pe/pandemia-educacion-habilidades-socioemocionales/>