

La educación emocional en las aulas universitarias, un reto a alcanzar

Emotional education in university classrooms, a challenge to reach

Amilkar Suárez Pupo¹ (asuarez@utb.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0002-1422-2582>)

Janeth Reina Hurtado Astudillo² (jhurtado@utb.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0001-5445-716x>)

Rosa Erlinda Bustamante Cruz³ (rbustamante@utb.edu.ec) (<https://orcid.org/0000-0001-5393-7399>)

Resumen

El presente artículo devela una experiencia pedagógica en torno a la preparación de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Babahoyo para la educación emocional, ante los retos que la contemporaneidad le exige a este profesional en su desempeño. Para tal fin, se toma como referente teórico los aportes de varios autores acerca del tema y, sobre esta base, se propone un programa para curso optativo en función de la formación inicial de los futuros profesionales. Su concepción parte del estado del arte de la temática investigada para que, luego, a partir de diversos métodos y recursos, los estudiantes puedan desarrollar habilidades en la atención a manifestaciones emocionales que pueden acontecer en la cotidianidad de su labor. Los resultados que se esperan serán positivos, lo que se constatará en la aceptación por parte del estudiantado, la participación activa, las calificaciones y la motivación alcanzada.

Palabras clave: educación emocional, formación profesional, competencias emocionales.

Abstract

This article reveals a pedagogical experience around the preparation of the students of the Nursing career of the University of Babahoyo for emotional education, in the face of the challenges that contemporaneity demands from professionals in their performance. For this purpose, the contributions of various authors on the subject are taken as a theoretical reference and, on this basis, a program for an elective course is proposed, based on the initial training of future professionals. Its conception is based on the state of the art of the investigated subject and then, from various methods and resources, students can develop skills in attending to emotional manifestations that can occur in the daily life of their work. The expected results will be positive, which will be seen in the acceptance by the student body, the active participation, the grades and the motivation achieved.

¹ Doctor en Ciencias Médicas. Especialista de primer Grado en Cirugía General. Profesor Instructor. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, provincia Los Ríos. Ecuador.

² Magister en Gerencia de los Servicios de Salud. Doctora en Ciencias de la Salud. Química y Farmacéutica. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, provincia Los Ríos. Ecuador.

³ Magister en Gerencia de Servicios de Salud. Licenciada en enfermería. Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, provincia Los Ríos. Ecuador.

Key words: emotional education, professional training, emotional skills.

La educación emocional de los estudiantes de enfermería, su realidad

Muy a tono con la contemporaneidad se incrementan los estudios sobre la educación emocional de los sujetos como una necesidad, ya que es una vía que permite preparar al hombre moderno para una vida más productiva, sana y plena en la sociedad. Hoy los sucesos que acontecen a nuestro alrededor imponen nuevos desafíos a enfrentar, los cuales no son logrables solo con la inteligencia cognitiva, hace falta también las destrezas en el aspecto emocional.

En este sentido, la universidad desempeña un papel fundamental, en tanto una de sus aspiraciones es preparar al hombre para la vida. Ello implica que los educandos puedan insertarse en el sistema de relaciones interpersonales a escala social a partir de sus propias estrategias. Además, que sean independientes, valederos, optimistas, con alta capacidad de resiliencia y de tolerancia a las frustraciones. Asimismo, que puedan establecer comunicaciones asertivas, empáticas, y resolver los conflictos de manera positiva y desarrolladora. Desafíos antes los cuales los educadores no siempre están suficientemente preparados.

En la convivencia escolar se pueden observar conflictos, violencia verbal y física, la falta de empatía, *bullying*, consumo de sustancias nocivas a la salud, ansiedad, estrés y otras problemáticas. Tal situación se hace más compleja ante la poca atención que en el contexto educativo se les atribuye a estos fenómenos emocionales, al ser considerados de menor importancia en relación con los procesos cognitivos. Estos últimos tradicionalmente han tenido mayor espacio en las estrategias de trabajo de las escuelas, se relega a un segundo lugar el valor de un buen clima sociopsicológico para el aprendizaje y la formación sensible y humana de los estudiantes.

Es por ello que, a pesar de la importancia que reviste el tema de la educación emocional, resulta menos investigado en el ámbito educativo. Estudiosos de la materia como Bisquerra (2000) contribuyen con valiosos aportes. Este autor propuso la definición de dicho concepto y el de competencias emocionales, entre otros aspectos significativos aplicados a la educación. Expone cómo el desarrollo del bienestar debería ser una de las finalidades de la educación (Bisquerra y Hernández, 2017).

Alvares (2001) expresa diversos argumentos que pueden esgrimirse para justificar la educación emocional en las escuelas. Barba, Navas y Maldonado (2018), revelan la relación entre Educación Inclusiva y Educación Emocional. Por su parte, los autores García, Gallardo y López (2019) aportan datos a la comunidad científica sobre el tema al mostrar las tendencias que adoptan las diferentes líneas de investigación en este campo en los últimos años. Gómora, Hernández y Chaparro (2020) realizan una recopilación teórica del papel de las emociones en la educación y presentan un acercamiento de este factor en estudiantes de nivel superior.

La universidad, como institución educativa, contribuye a la formación integral de la personalidad de los sujetos. En ella el educador y los contenidos que este imparte cumplen un rol protagónico, en tanto promueven y orientan el desarrollo emocional

de estudiantes y familias. Tarea que resulta muy compleja en medio de situaciones de crisis a nivel mundial.

Así, el modo de actuación de un profesional de enfermería requiere que sea competente emocionalmente con una adecuada autorregulación de las emociones para que, a su vez, pueda regular la de los demás. En este afán, se requiere de un profesional bien preparado no solo intelectualmente, sino también educado en sus emociones que pueda contribuir a la educación emocional de la comunidad.

Sin embargo, existe poco conocimiento en los estudiantes de Licenciatura en Enfermería acerca de la educación emocional. Las asignaturas que se imparten en la universidad hacen énfasis en el aprendizaje y el desarrollo de habilidades profesionales y capacidades cognitivas en detrimento de las emocionales. Los estudiantes desarrollan pocas habilidades en el uso de métodos y técnicas que favorezcan la educación emocional de los sujetos orientados.

Con el propósito de atenuar estas insuficiencias, se propone: elaborar un programa para curso optativo que favorezca la educación emocional en la formación de los estudiantes de la carrera Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, provincia Los Ríos, Ecuador.

El programa se concibe sobre la base de los fundamentos teóricos que sobre el tema han aportado importantes investigadores y ofrece contenidos que permiten preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos que sobre el manejo de las emociones pueden surgir en la vida laboral; así como ejercicios prácticos para la prevención y atención a las dificultades que se presentan en la actividad laboral.

Fundamentos teóricos para una mejor comprensión de la educación emocional

En aras de una mejor comprensión de las categorías abordadas en el presente artículo, se consulta a González y otros (1995), quienes plantean que “las emociones: son vivencias afectivas de moderada intensidad en su manifestación, que aparecen de forma relativamente brusca, pudiendo organizar o desorganizar la actuación del sujeto” (p. 196). Se expresan también por un período breve, pero su carácter situacional es diferente al afecto.

En este sentido, Bisquerra (2009) explica que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 20).

La expresión emocional está matizada por manifestaciones fisiológicas que dan paso a una mayor riqueza y variedad en los movimientos expresivos: mímica, y pantomima. Las emociones pueden organizar o desorganizar la conducta del sujeto y también lo pueden activar o inhibir. En algunos casos, una emoción contribuye a que la actuación del sujeto sea más adecuada, eficiente y alcance mejores resultados. En otros casos, la emoción provoca que la situación del sujeto se entorpezca y no pueda desempeñarse al nivel de eficiencia adecuado y no se obtengan los resultados esperados.

Según Verdesoto, Villacís y Franco (2019), cuando se experimenta estrés debido a un suceso emocionalmente intenso, el organismo activa una reacción de alarma. Lo anterior, produce la estimulación de glándulas adrenales que liberan enormes cantidades de hormonas, sobre todo de catecolaminas (adrenalina) y glucocorticoides (como el cortisol). Las mismas, activan el sistema nervioso simpático y suprimen la respuesta inmune, lo que favorece la aparición de enfermedades y limita al sujeto en su normal desempeño en la actividad.

En dependencia de las circunstancias, una misma emoción puede desempeñar la función activadora o inhibidora, por ejemplo: un insulto a una persona puede provocar una emoción de ira. Si esta emoción se manifiesta de forma activadora, el sujeto puede reaccionar con respuestas agresivas, ya sean verbales o físicas; pero si se manifiestan de forma inhibidora, puede dejar al individuo sin la posibilidad de reaccionar, ni física, ni verbalmente.

Sobre cada uno de los componentes de la emoción se puede intervenir desde la educación emocional. La intervención en el componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración y control físico corporal. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción y entrenamiento emocional. Mientras que el transformar el componente cognitivo incluye reestructuración cognitiva, introspección, meditación y cambio de atribución causal.

Cuando se habla de educar, en su sentido más amplio, se hace referencia a aprender a vivir de una forma más comprometida, creativa, autodeterminada y saludable. Este proceso no puede hipertrofiarse en ninguna de sus múltiples direcciones, él encierra tendencias aparentemente opuestas que de manera armónica se deben integrar en una unidad valorativa y de acción de la personalidad (Mitjans Martínez & González Rey, 1997).

La educación emocional integra en unidad monolítica las aportaciones de varias ciencias. Según Bisquerra (2006), algunos de los fundamentos más relevantes de esta son los siguientes:

- Los movimientos de renovación pedagógica, con sus diversas ramificaciones (escuela nueva, escuela activa, educación progresiva, etc.), se proponían una educación para la vida, donde la afectividad tenía un papel relevante. Ilustres teóricos y representantes de estos movimientos han llamado la atención sobre la dimensión afectiva del alumnado. Entre ellos recordemos Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.
- Movimientos recientes de innovación educativa, tales como la educación psicológica, moral, para la carrera, para la salud, las habilidades sociales, el aprender a pensar, la orientación para la prevención y el desarrollo humano, etc., tienen una clara influencia en la educación emocional. Lo que caracteriza a esta última es el enfoque “desde dentro”, que pone un énfasis especial en la emoción subyacente en todas las propuestas anteriores.

Bisquerra (2000) define “la educación emocional como: un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (p. 243). Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

En el mismo orden de ideas, Goleman (1996) considera que la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás. Estas requieren de un mayor tiempo para su formación y desarrollo que las de tipo cognitivo.

La educación emocional aparece como una respuesta consecuente y acertada a las necesidades humanas. Es una herramienta fundamental en la prevención de problemáticas sociales y comprende la promoción del desarrollo de las competencias emocionales, a través de una programación sistemática y progresiva, de acuerdo con las edades de los alumnos que, idealmente, se combinen con el currículo y acompañen el aprendizaje de conocimientos y habilidades. En las universidades, dicha aproximación se hace necesaria en todos los años y las carreras, máxime en la formación del personal docente (Buitrón & Navarrete, 2008).

Los fundamentos de la educación emocional se encuentran en las aportaciones de la pedagogía, la psicología y la neurociencia (Bisquerra, 2000).

- Aportes de la pedagogía: la renovación pedagógica planteaba la pertinencia de una educación para la vida y le daba a la afectividad un rol protagónico, insistía en la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo.
- Aportes de las teorías de las emociones: los aportes más contemporáneos en las teorías de las emociones de Lazarus (1992), Vivas (2003) y Bisquerra (2019) entre otros, han permitido penetrar en la comprensión de la complejidad de las emociones y de los procesos emocionales.
- La psicología humanista defiende la bondad básica de los seres humanos, así como su tendencia a lograr niveles cada vez más altos de desarrollo. Aunque han sido numerosas las contribuciones a la psicología humanista, destacan los aportes de Maslow (1992) y Rogers (1977), quienes señalan que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que no puede alcanzarse la autorrealización mientras no sean satisfechas las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima. Aspectos estos últimos totalmente relacionados con la afectividad.
- La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) hace un significativo aporte a la educación al integrar los estudios de la mente y del cerebro,

corroborar que la mayoría de las personas posee un gran espectro de inteligencias.

- El concepto de inteligencia emocional: Salovey y Mayer (1990, citados en Vivas, 2003) y Goleman (1996) han profundizado y difundido el concepto de inteligencia emocional; además, han destacado su importancia en la educación integral del individuo. Se resalta la modificabilidad de la inteligencia emocional en el sentido de que se puede mejorar a lo largo de la vida.
- Aportes de la neurociencia: desde el campo de la neurociencia, destacan las contribuciones de MacLea (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994, citados por Bisquerra, 2009) que han permitido profundizar el conocimiento acerca de la estructura del cerebro y de su funcionamiento, lo que contribuye a la construcción del concepto de cerebro emocional.

Principios de la Educación Emocional

La educación emocional ha de entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral. A partir de las aportaciones de Bisquerra (2000, p. 15) se destacan los principios siguientes:

- El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de la persona: se concibe al ser humano como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de la emocionalidad, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar las propias emociones, así como de expresarlas en forma auténtica y adecuada.
- La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- Debe entenderse como un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.
- Su carácter es participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
- Debe ser flexible por cuanto debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. El alcance del mismo puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida. Educarse emocionalmente favorece las relaciones sociales e interpersonales del sujeto, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental y además contribuye a mejorar el rendimiento académico. En resumen, muchos problemas sociales y personales se evitarían si se logra un alfabetismo emocional (Bisquerra, 2006).

Para el alcance de estos resultados se deben considerar los siguientes contenidos que aborda la educación emocional:

adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de regular las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y la de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás. (Bisquerra, 2000, p. 6)

Los contenidos de la educación emocional deben estar en consonancia con la situación social del desarrollo de los sujetos hacia los cuales va dirigida. Pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, entre otros). No debe ser igual un programa de formación del profesorado que uno dirigido al alumnado. No obstante, los contenidos se derivan del marco conceptual de las emociones y de las competencias emocionales.

Al respecto, Bisquerra (2009) define las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.147).

La finalidad de estas se orienta a aportar el valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Existen, según Bisquerra (2009, p. 148), cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar:

- La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; así como reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.
- La regulación emocional significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción, al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc.

Algunas técnicas concretas para su desarrollo son: diálogo interno, introspección, meditación, *mindfulness*, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva y cambio de atribución causal. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría y amor.

- La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia,

automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

- Las habilidades sociales son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que estas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan.

Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las emociones interculturales son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc. y que, según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

- Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

Formación inicial del estudiante universitario en educación emocional

La formación inicial del estudiante de la carrera Enfermería debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y, sobre todo, en competencias emocionales. Esto, por diversas razones: como aspecto esencial para el crecimiento de este profesional y, por extensión, para potenciar el desarrollo en la labor que realice; lo que le permitirá afrontar mejor sus funciones en toda su complejidad.

Para ello, se propone el siguiente curso optativo: *La educación emocional para el desempeño exitoso del futuro profesional de Licenciatura en Enfermería*. Se estructura a partir de la consideración de la concepción teórico-metodológico de la educación emocional como un aspecto esencial en la formación de este profesional, a partir del desarrollo de competencias emocionales, lo cual favorecerá el proceso de atención a pacientes en el marco institucional en el cual labore.

El curso, desde su concepción y ejecución, se dirige a preparar a los futuros Licenciados en Enfermería para que puedan fomentar la educación emocional, en ellos como personas y en los demás. Se concibe como un recurso importante para lograr un desempeño exitoso, específicamente en relación con la capacidad para percibir, comprender y manejar adecuadamente las emociones propias y las de los pacientes y demás participantes en su contexto laboral.

El curso contribuye a resolver los siguientes problemas profesionales:

- La concepción de un proceso educativo que favorezca el desarrollo integral de la personalidad de los educandos, donde se otorgue especial significado a la unidad de lo afectivo y cognitivo para propiciar un crecimiento personal de educandos y maestros.
- La preparación del estudiante para resolver las problemáticas diversas que acontecen en la convivencia escolar, a partir de la educación emocional.

- El diagnóstico que permita la atención a la diversidad en los diferentes contextos de actuación profesional, con énfasis en la prevención de las diversas situaciones que se derivan de las diferencias individuales y grupales; así como de las emociones que surgen como consecuencia del estado de salud de los pacientes.
- Modelación, ejecución, control de estrategias para la atención a pacientes y de la calidad en la formación ciudadana y profesional.
- El desarrollo de competencias emocionales que favorecen la actuación del futuro profesional como modelo de actuación ante sus compañeros, directivos, y otras personas.
- El desarrollo de una práctica laboral donde predominen climas sociopsicológicos favorables, relaciones interpersonales empáticas, comunicación asertiva y un ambiente de respeto y paz.

Para brindar respuesta a los problemas profesionales se determinaron los siguientes objetivos generales:

- Caracterizar la educación emocional en el desempeño del rol profesional del estudiante de la carrera Licenciatura en Enfermería, desde su concepción teórico-metodológica, lo que favorecerá la preparación de los estudiantes para el desarrollo exitoso de su labor.
- Elaborar estrategias de intervención para atenuar problemas que se pueden presentar en la convivencia, relacionado con las manifestaciones emocionales de la práctica laboral que inciden en su desempeño laboral.

Objetivos específicos del curso que se proponen:

- Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás en las interacciones sociales.
- Realizar un análisis del contexto para identificar necesidades emocionales que deberán ser atendidas a través de un programa de educación emocional.
- Formular objetivos de un programa de educación emocional cuyo logro suponga la satisfacción de las necesidades prioritarias.
- Regular las propias emociones y ejercer un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida diaria.
- Favorecer las relaciones interpersonales armoniosas, solidarias y afectivas entre las personas, apreciando la importancia de los valores básicos que rigen la convivencia humana, la cultura de paz y actuar de acuerdo con ellos.

Para alcanzar esta meta, el trabajo se ha organizado de tal modo que el estudiante, a medida que transita por los temas, se va apropiando de conocimientos y, a la vez, mediante las actividades prácticas, se fomentan habilidades importantes que le permitan cumplir sus funciones como profesional, debe demostrar una inteligencia

emocional adecuada y favorecer el desarrollo de la educación emocional en los demás.

Metodología

El desarrollo de las clases debe ser teórico-práctica, a través de diversas dinámicas, juego de roles, análisis de situaciones y trabajo de equipo. El dominio de los contenidos del programa requiere, además, un estudio individual y sistemático por parte de los participantes: la consulta bibliográfica, lectura de documentos, libros, artículos y búsqueda en internet. Con ello se pretende desarrollar competencias emocionales y poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Sistema de conocimientos por temas:

Tema # 1. La educación de las emociones, una necesidad para la formación integral de la personalidad.

Objetivo: Caracterizar la educación emocional, a partir de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo en la estructura de la personalidad, lo que favorece la formación de los estudiantes como futuros profesionales.

Sistema de conocimientos: La educación emocional, definición e importancia. Naturaleza de las emociones: definición, aspectos que inciden en su surgimiento, el mecanismo de valoración, los componentes de la misma, la orexis. Escala de estilo valorativo, el aprendizaje vicario y el síndrome de la indefensión adquirida. El cerebro emocional. El sistema nervioso, estructura y función del cerebro, el sistema límbico, la amígdala, la neurona, los neurotransmisores, las neuronas espejos, la respuesta emocional en LeDoux. El aspecto cognitivo de la emoción. ¿Pueden ser inteligentes las emociones?

Tema # 2. El desarrollo de las competencias emocionales para el desempeño exitoso de la labor del futuro profesional de la carrera Licenciatura en Enfermería.

Objetivo: Caracterizar las tendencias actuales en el estudio de las competencias emocionales para el desempeño del rol del enfermero/a como necesidad para atender las problemáticas que se presentan en la convivencia laboral y en su ejercicio profesional.

Sistema de conocimientos: Las competencias emocionales en la educación superior. Sus características, tipos e importancia en la labor del futuro profesional de la enfermería. Educación emocional para el bienestar: importancia de las emociones positivas, su papel en el clima sociopsicológico del ambiente laboral. La empatía y el asertividad en la comunicación, favorecedoras de la cultura de la paz.

Tema # 3 Estrategias individuales para el desarrollo de la educación emocional.

Objetivo: Elaborar estrategias individuales para el desarrollo de la educación emocional basada en la concepción de inteligencia emocional y en la realización de diversos ejercicios prácticos relacionados con dicha teoría.

Sistema de conocimientos: Percepción emocional. Facilitación emocional. Comprensión emocional y regulación emocional, técnicas para alcanzar la relajación

y un estado emocional placentero. La terapia racional emotiva como recurso psicológico para el manejo de las emociones. Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional. Programas de orientación educativa en función de potenciar la educación emocional de los pacientes.

Evaluación

La evaluación sistemática se realizará a través de preguntas y respuestas en cada clase, la realización de actividades prácticas, clases taller y trabajos investigativos que darán tratamiento a los contenidos que resulta necesario profundizar.

La evaluación final del curso optativo consistirá en la elaboración de un trabajo final en el cual los estudiantes van a demostrar la adquisición de las habilidades y los objetivos del curso, a partir de la elaboración de un sistema de actividades, programa de orientación educativa o estrategia educativa. Dicho trabajo deberá exponerse en el último encuentro con creatividad e independencia.

Precisiones finales

La educación emocional constituye un elemento importante en la formación de los estudiantes universitarios. La preparación que se alcance sobre el tema será de vital importancia para un exitoso desempeño profesional del enfermero/a. El estudio de los fundamentos teóricos metodológicos de la temática abordada resultó de gran valía para la elaboración del curso optativo dirigido a la preparación de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, provincia Los Ríos, Ecuador.

Referencias

- Barba, M. N., Navas, C. & Maldonado, C. E. (2018). Educación inclusiva y educación emocional: un binomio necesario en los procesos formativos. *Revista Pertinencia Académica*, 1(2), 97–106. Recuperado de <http://revistaacademica.utb.edu.ec/index.php/pertacade/article/view/109>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. Recuperado de <http://www.redage.org/publicaciones/educacion-emocional-y-bienestar>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios Sobre Educación*, 11(2), 61–82. Recuperado de <http://revista-academica.utb.edu.ec/index.php/pertacade/article/view/109>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Síntesis. Recuperado de <http://www.sintesis.com>
- Bisquerra, R. (2019). Universo de emociones un material didáctico para la educación emocional. *Cuadernos de Pedagogía*, 409, 105–111. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7032086>
- Bisquerra, R. & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. Recuperado de <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

- Buitrón, S. & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 1-8. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/8/159>
- García, I. Gallardo, J.-A. & López, F. (2019). *La inteligencia emocional y la educación emocional en la escuela: un estado de la cuestión a través del análisis biométrico de la producción científica de Scopus*. Dykinson. Biblioteca. Sevilla: Río. Recuperado de <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/7689>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Kairós.
- Gómora Miranda, Y. Y., Hernández Silva, M. del C. & Salinas Chaparro, E. M. (2020). Acercamiento a la educación por emociones: una herramienta para mejorar el desempeño en los estudiantes de una institución de nivel superior. *Revista de Desarrollo Sustentable*, 4(febrero). Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/rilcoDS/04/educacion-emociones.html%0A>
- González, V., Castellanos, D., Córdova, M. D., Rebollar, M., Martínez, M., Fernández, A. M., Martínez, N. & Píiz, D. (1995). *Psicología para educadores*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Lazarus, R. S. (1992). Emotion and Adaptation. In *Contemporary Sociology* (Vol. 21, Issue 4). Recuperado de <https://doi.org/10.2307/2075902>
- Maslow, A. H. (1992). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Cancún: Trillas. Recuperado de <http://books.google.com>
- Mitjáns, A. & González, F. (1997). *La personalidad, su educación y desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Verdesoto, J., Villacís, M. & Franco, X. (2019). Impacto emocional de la infidelidad en las relaciones de pareja. Importancia de su conocimiento para el psicólogo clínico. *Opuntia Brava*, 11(4), 349–361.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>