



Ecociencia

INTERNATIONAL JOURNAL

Vol. 3, No. 5, julio-diciembre 2021



Vol 3. No. 5, JULIO-DICIEMBRE 2021

Ecociencia International Journal

ISSN: en trámite

DOI: <https://doi.org/10.35766/j.ecociencia>

© Centro Universitario CIFE

Cuernavaca, Morelos

www.cife.edu.mx

Ecociencia International Journal es una revista internacional, de acceso abierto, de publicación semestral y de revisión por pares. Está orientada a economistas, sociólogos, politólogos, abogados, geógrafos, urbanistas, comunicólogos, filósofos, lingüistas, psicólogos, científicos sociales y humanistas en general. *Ecociencia International Journal* tiene por objetivo la publicación de textos inéditos precedentes de investigaciones teóricas y aplicadas relacionadas con los estudios sobre ecología, educación, sustentabilidad, geografía, salud y psicología. *Ecociencia International Journal* publica artículos en españoles, inglés, francés y portugués.

Para postular artículos, conocer la política editorial, suscripciones y demás información, visite el sitio web:

<https://www.cife.edu.mx/ecociencia/index.php/ecociencia>

Vol 3. , No. 5, JULIO-DICIEMBRE 2021



Ecociencia International Journal es publicada por el Centro Universitario CIFE y está sujeta a los términos de la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Estos términos aplican a menos que se establezca de otra forma y pueden ser consultados en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Director Editorial
Josemanuel Luna Nemecio

Contacto e información
Calle Tabachin 514.
Colonia Bellavista, C.P. 62140
Cuernavaca, Morelos, México
Tel: +52 777 243 8320
Correo electrónico: forhum@cife.edu.mx

Descargo de responsabilidad (Disclaimer).

El Centro Universitario CIFE hace todo lo posible para garantizar la precisión de la información contenida en sus publicaciones. Sin embargo, la Entidad Editora, el Director Editorial y los Editores Invitados no realizan ninguna declaración ni ofrecen garantías en cuanto a la precisión, integridad o idoneidad del contenido publicado para cualquier propósito o aplicación y rechazan todas las declaraciones y garantías, ya sean expresas o implícitas, en la máxima medida permitida por la ley. Por tanto, no pueden ser considerados responsables de los errores o cualquier consecuencia derivada del uso de la información contenida en esta revista. Los puntos de vista y opiniones expresadas no necesariamente reflejan las de los editores o la Entidad Editorial.

Comité Editorial

Dra. Lorena Castilla
University of Essex, Reino Unido

Dra. Mariby Boscán
Universidad del Zulia, Venezuela

Dra. Rosa María Varela Garay
Universidad Pablo de Olavide, España

Dra. Suyai Malen García Gualda
*Instituto Patagónico de Estudios en Humanidades
y Ciencias Sociales, Argentina*

Dra. Fabiana Parra
Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Argentina

Dr. Rolando Medina Peña
Universidad Metropolitana (UMET), Ecuador

Dr. Moisés Joel Arcos Guzmán
Universidad Pontificia Bolivariana, Colombia

Dr. Jesús Antonio Quiñones
Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia

Dr. Antonio Allegretti
St. Augustine University of Tanzania, Tanzania

Dr. Alex Covarrubias V.
*School of Transborder Studies, College of Liberal Arts and
Sciences, Estados Unidos*

Dr. Voltaire Alvarado Paterson
Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Chile

Dr. Roberto Simbaña
*Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales y
Humanidades desde América Latina, Ecuador*

Comité Científico

Dra. Mónica Patricia Toledo González
Universidad Autónoma de Tlaxcala, México

Dra. Haydeé Parra-Acosta
Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Dra. Karla Elizabeth Mariscal Urreta
Universidad Autónoma de Querétaro, México

Dra. Karina Xóchitl Atayde Manríquez
El Colegio de la Frontera Sur, México

Dr. Sergio Tobón
Ekap University, Estados Unidos

Dr. Gonzalo Javier Flores Mondragón
Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Dr. Alejandro Escudero
Universidad Autónoma de Querétaro, México.

Dr. Naú Silverio Niño-Gutiérrez
Universidad Autónoma de Guerrero, México.

Dr. Arturo Barraza Macías
Universidad Pedagógica de Durango, México.

Dr. Antonio García-Anacleto
Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México.

Las emociones en tiempos del COVID-19: el coaching socioformativo como una herramienta de apoyo para la atención de problemas emocionales en estudiantes universitarios

Emotions in times of COVID-19: socioformative coaching as a support tool for the attention of emotional problems in university students

Resumen: El presente estudio aborda la falta de atención de los problemas emocionales en el estudiante a nivel de la educación superior derivados de su entorno social, familiar e individual bajo la coyuntura de pandemia del COVID-19. Se siguió una metodología basada en el análisis documental para crear un programa de coaching socioformativo que brinda las herramientas individuales y grupales para la obtención de una respuesta de resiliencia por parte de ellos ante las vicisitudes que se les presentan en la actualidad. Los resultados y las conclusiones del estudio fueron que la conceptualización y categorización de emociones es muy variable dependiendo de cada autor, la diferencia entre emociones y problemas emocionales lo cual parte de lo individual hacia lo social, el trabajo de la educación emocional es necesario desde el preescolar hasta la educación superior partiendo del apoyo de la orientación psicopedagógica, a las competencias emocionales, la restructuración cognitiva, las ciencias del bienestar, la tutoría y el coaching socioformativo.

Palabras clave: educación a distancia; estudiante universitario; tutoría; sociedad de la información; problemas emocionales.

Abstract: The present analysis addresses the lack of attention to emotional problems presented by students in higher education level derived from the social, family and individual environment due to COVID-19 pandemic. This study follows a methodology based in the documental analysis in order to create a coaching program social-formative that provides the individual and group tools for obtaining of a resiliency response on behalf of the students upon the vicissitudes that present to them currently. Results and conclusions from this study are as follows: Emotion conceptualizations and categorizations are as changing as the authors refer to them. Difference between emotions and emotional issues reflects from individual to the social, the work on emotional education is needed from kindergarten to university, departing from the support of psych pedagogic orientation sight, to the emotional competences, to the cognitive restructuration, to the sciences of wellbeing, to tutorships and to social-formative coaching.

Keywords: distance education; emotional; information society; problems tutoring; university student.

Autores

 Diana L. Flores-Salazar
Universidad Insurgente, México.
diana.floress@uinsurgentes.mx

Conflicto de intereses

Los autores no reportan conflicto de interés.

Financiamiento

No aplica.

Agradecimientos

No aplica.

Nota

No aplica.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Flores-Salazar, D.(2022). Las emociones en tiempos del COVID-19: el coaching socioformativo como una herramienta de apoyo para la atención de problemas emocionales en estudiantes universitarios. *Ecociencia International Journal*, 3(5): e21353. <https://doi.org/10.35766/j.ecociencia.21353>

Entidad editora



Introducción

Las emociones en la actualidad buscan ser eje medular del proceso educativo. Si bien autores como Mota (2017) refieren en la práctica aún se puede ver en la reforma educativa del periodo 2017-2018 en el nivel básico en la Ciudad de México publicado por la Secretaría de Educación Pública; en la cual se trató de implementar en los contenidos curriculares no solo como materia optativa sino como parte indispensable en la carga horaria a trabajar y consideradas como necesarias para la formación de un ser humano integral a la educación socioemocional (Ruíz et al, 2018). La dimensión emocional se ha vuelto un tema importante de estudio a nivel educativo a razón de que la influencia de las emociones en las reacciones no solo sociales sino también educativas influye en el desempeño educativo; si un estudiante no cuenta con una motivación intrínseca y extrínseca para continuar con sus estudios y con una inteligencia emocional que le permita sobre llevar sus emociones de manera resiliente entonces será necesario el apoyo de su contexto para evitar que situaciones ajenas a él impidan el logro y la conclusión de sus metas educativas (Gómez, 2017).

Las emociones han sido importantes en el desarrollo del ser humano (Lucas, 2014), debido a que si no se trabaja en ellas pueden ocasionar un bloqueo en el accionar cotidiano. Se puede pensar que en el nivel superior los estudiantes cuentan con un alto índice de inteligencia emocional, de regulación y control de emociones y un manejo adecuado del estrés debido a que han pasado un tiempo significativo en el campo educativo (Váldes & Pujol, 2011) y por etapas de desarrollo social que deberían brindar herramientas necesarias para contar con estas características. Sin embargo, la realidad es que muchos de los estudiantes de dicho nivel educativo no saben cómo afrontar las emociones durante su proceso, siendo imposible poder tener una inteligencia emocional al graduarse y tener que insertarse en el mercado laboral (Ibañez, 2002); por lo que es de suma importancia que se brinden estrategias necesarias para sobrellevar de mejor manera este nivel educativo.

Las emociones según Lazarus (1969) el estrés y las emociones son un proceso asociado a las valoraciones cognitivas resultando un estado de ánimo. Éste autor entiende el estrés como un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores y experiencia. Para que se presente el fenómeno del estrés es importante que la persona perciba un desbalance entre las demandas externas o internas y los recursos que están a su disposición para superarlas (Gómez, 2005).

Un desbalance tal se presentó en muchos de los estudiantes universitarios con la pandemia COVID-19 (Giannini, 2020). Ante esta coyuntura muchas de las instituciones educativas de educación superior han tenido que migrar a una educación en línea. Este cambio disruptivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje ha generado una serie de complicaciones y tensiones en tanto que aunque desde hace años se pretende sacar adelante la idea de que nos encontramos en una sociedad del conocimiento basada en procesos tecnológicos, la realidad misma ha demostrado que existen una serie de limitantes prácticos materiales para lograr una educación 100% digital (Fernández et al., 2014). Ni docentes ni estudiantes se encontraban capacitados o preparados para dicha migración educativa, lo que ha ocasionado que, a nivel de la educación superior, se genere un desequilibrio también de tipo emocional en los estudiantes (García, 2018). Este problema es uno de los grandes retos sociales que se presenta para la educación hoy en día.

La migración forzada hacia una educación en línea ha hecho que los estudiantes universitarios modifiquen la manera de llevar sus tareas en el campo educativo. El contexto del COVID-19 les ha presentado mayores exigencias de habilidades tecnológicas respecto a las que ellos tenían. En los estudiantes a nivel de la educación superior se ha vislumbrado la falta de alfabetización digital y se han generado síntomas de afectaciones emocionales que frenan sus capacidades educativas. Esta situación ha propiciado un repunte en los casos de deserción escolar tanto temporal como definitiva y ha propiciado un bajo desempeño académico. En términos de salud, investigaciones como la de Mosqueda (2016) han demostrado un incremento en los casos de somatización física de los problemas psicológicos y emocionales por parte de los estudiantes y sus familiares esto es un antecedente de si

ya en 2016 se contaba con esta referencia se podría imaginar que como resultado del confinamiento obligado a causa de COVID-19 estas cifras hayan aumentado.

La actual pandemia ha llevado a la educación hacia el núcleo del espacio doméstico ocasionando una serie de tensiones entre quienes conviven en éste, por lo que se ha vuelto necesario diseñar estrategias para la solución de problemas emocionales a los cuales se van a enfrentar los estudiantes de educación superior (Giannini, 2020). El *coaching* desde la socioformación (Tobón, 2011) puede ser útil para atender dichos problemas, éste es considerado como una metodología de acompañamiento, transformación y mejora de la calidad en todos los niveles educativos, que incorpora el pensamiento complejo, la reflexión sobre la práctica y la gestión de la calidad académica. El *coaching* socioformativo se aplica para direccionar, planear, implementar y evaluar las acciones de directivos, docentes o estudiantes, alcanzar las metas y llevar a los sistemas educativos a brindar servicios de calidad, mediante un plan de acción claro con criterios, actividades y evidencias. A partir de él se potencializan herramientas como la inteligencia emocional y la resiliencia (Tobón, 2011) para afrontar los problemas psicoemocionales que se presenten en su acontecer diario y evitar patologías a largo plazo que impiden el desarrollo pleno e integral de cualquier ser humano.

El enfoque educativo de la socioformación apoya acciones estratégicas, procesos didácticos y la generación de proyectos para generar espíritus críticos, emprendedores y reflexivos mediando la formación de los estudiantes, buscando que identifiquen, interpreten, argumenten y contribuyan a resolver los problemas de la sociedad, enfatizando en aquellos que tienen que ver con los ejes del desarrollo social sostenible (Luna-Nemecio, 2020), así como en las áreas familiar, comunitaria, económica, ambiental y política. Para la socioformación, es importante impulsar procesos de trabajo colaborativo (Hernández et al, 2014) entre docentes y personal de orientación educativa o psicológica, lo cual posibilita que los estudiantes cuenten con las herramienta necesarias y sustentables ante la emergencia social de adaptación que vive la sociedad en la actualidad por el caso del COVID-19.

La socioformación persigue la realización personal y profesional de los estudiantes, buscando con ello que ellos desarrollen habilidades del pensamiento complejo y desarrollo del talento (Tobón & Luna-Nemecio, 2020) lo cual les permitirá contar con una construcción solida de un proyecto ético de vida teniendo bases en la sana convivencia, el desarrollo socioeconómico basado en la sostenibilidad y la equidad de género (Hernández-López et al, 2020). Por lo anterior, las fortalezas del *coaching* socioformativo, aplicado de manera adecuada en las aulas universitarias o en las aulas digitales permite la promoción de la autonomía del estudiante, su autoaprendizaje y el desarrollo de competencias, a partir de su compromiso durante el proceso de aprender para una utilización proactiva de su desarrollo integral en su futuro inmediato (Sánchez, 2014).

De acuerdo con lo expuesto, el presente estudio conceptual se enfocó en las siguientes metas: 1) hacer un análisis del desarrollo histórico del concepto de emociones y problema emocionales en los estudiantes de nivel superior ; 2) Determinar las categorizaciones de los problemas emocionales ; 3) Clarificar las diferencias la diferencia entre emociones y problemas emocionales 4) sistematizar los ejes mínimos a tener en cuenta en la implementación del tema de coaching socioformativo apoyado de la inteligencia emocional, la resiliencia y la metacognición.

Desarrollo

Aproximación a la definición de las emociones

Para la RAE (2019) una emoción es una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” entendiendo por alteración “cambio de la esencia o forma de algo” es decir algo que se ve modificado ya sea en su estado natural se genera un cambio podemos definir que es cuando estamos en una zona de confort “como un espacio personal o un posicionamiento conformado por las actitudes, procedimientos y estrategias que habitualmente utilizamos y con las que nos sentimos “cómodos” (Forés, Sánchez & Sancho, 2014,p. 2)y de repente

existe un hecho, situación o circunstancia que modifica las acciones que se viven cotidianamente lo que ocasiona que exista dicha alteración.

Lo que se menciona como conmoción lo entenderemos según la RAE (2019) a partir del movimiento o perturbación violenta del ánimo o del cuerpo, lo que llevará a corto mediano o largo plazo a somatizarlo en alguna enfermedad, síntoma o malestar ya sea físico, emocional o mental; para explicar mejor la palabra somatizar es “como transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria” reconociendo en psíquicos “perteneciente o relativo a las funciones y contenidos psicológicos” generados por el pensamiento, programaciones sociales o individuales.

Lo anterior asociar a lo que menciona el lama Rinchen Gyalts (2020) para el las emociones dependen de preceptos o conceptos generados en el pasado y que alimentan el futuro pero si se viviera en el presente en el aquí y en el ahora, como lo menciona Otto Rank citado por Pizarro (2012), no existiría alguna emoción limitando de tu porvenir. Desde la postura de la Gestalt es una palabra alemana que significa totalidad, unidad (Burga, 1981, p.2), para esta corriente nada existe excepto el "aquí y el ahora" puesto que el ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que estoy viviendo, aquel momento en que traemos nuestros recuerdos y expectativas por lo tanto es necesario comprender, que el ahora, no es una medición del tiempo, pero si el punto de partida; el pasado ya pasó y el futuro está por venir aplicable con la situación terapéutica. (Vázquez, 2000, p. 1).

Las diferencias entre emociones entre niños, jóvenes y adultos están derivadas en parte por el nivel de madurez, experiencia y desarrollo sociocognitivo que hace que problemas similares puedan ser interpretados y vivenciados de forma diferente según la edad y las características anteriores de cada etapa de desarrollo evolutivo. Por ello las reacciones emocionales surgen ante ciertas situaciones relevantes para el individuo estas reacciones deben mejorar nuestra capacidad de adaptación a diversas circunstancias que se presentan en la vida cotidiana permitiendo atender mejor las demandas de las mismas, promoviendo un pensamiento más dinámico, así como conductas y respuestas más adecuadas a las necesidades del momento. (Cano y Moriana, 2019)

Las emociones ayudan a comunicarse mejor con los demás, tienden a reforzar el orden social, mueven a la acción, constituyen todo un sistema de recompensas y castigos, están muy relacionadas con el bienestar, ayudan a entender mejor la realidad, a decidir entre distintas opciones, a recordar los acontecimientos más relevantes, a responder de manera más enérgica, a desarrollar conductas acordes con la situación y a adaptar mejor a las demandas del medio. Todo ello hace que la conducta emocional ayude por lo general a responder mejor a la situación que la provoca, por lo que decimos que se trata de reacciones adaptativas. Sin embargo, algunas circunstancias como la falta de información y de aprendizaje en el manejo de las emociones pueden acarrear consecuencias negativas con cierta frecuencia. En tal caso, las emociones pueden llegar a ser un problema, en lugar de una ayuda para adaptar mejor a las situaciones en las que se producen. (Cano y Moriana, 2019)

Para entender el impacto de las emociones se puede observar a partir de las emociones positivas según Cano y Moriana (2019) producen experiencias agradables, como es el caso de la alegría, que se desarrolla cuando obtenemos un resultado positivo y se comparten y las negativas resultan ser muy adaptativas, pues se lleva a afrontar mejor las situaciones difíciles que las provocan, siempre que se manejen correctamente estas no sólo pueden afectar en algunos casos al bienestar psicológico, sino que pueden favorecer la aparición de problemas de salud, a través de la alteración de algunas funciones vitales, (el sueño, el apetito, la alimentación o ingesta, la digestión, la eliminación o evacuación, o las funciones cognitivas); es decir, las reacciones emocionales pueden alterar funciones vitales y en algunos casos pueden aparecer disfunciones y síntomas relacionados con estos procesos vitales.

Si estas emociones no son auto reguladas pueden aparecer problemas o disfunciones mentales, como por ejemplo distorsiones cognitivas de la atención (mantener la atención focalizada todo el tiempo en una posible amenaza) o de la interpretación (tendencia a la catastrofización y magnificación de situaciones ambiguas). Se pueden comenzar así a generar problemas psicológicos o mentales que producen un exceso de respuesta emocional, como la preocupación excesiva y la sobre atención de posibles resultados negativos, la magnificación de las sensaciones físicas de ansiedad y la

focalización de la atención en ellas, el aprendizaje de nuevos temores, miedos o fobias que antes no existían, las postergaciones o evitaciones de situaciones temidas, el uso inapropiado de falsas señales y conductas de seguridad (las evitaciones, postergaciones, compulsiones o rituales que suceden con algunas obsesiones), que pueden dar lugar a los llamados trastornos de ansiedad, del estrés o del espectro obsesivo (Cano & Moriana, 2019).

Por lo general, se puede observar que muchas personas que sufren hoy en día estos problemas emocionales previamente venían desarrollando reacciones emocionales normales (la mayoría en la adolescencia y juventud) hasta un momento dado, en el que hubo un suceso estresante que provocó reacciones emocionales poco habituales, que desencadenaron un proceso de aprendizaje emocional desadaptado gracias al cual suele haber un incremento progresivo de los síntomas emocionales y finalmente de nuevos trastornos emocionales. Los problemas emocionales no sólo comprenden los trastornos de ansiedad, del estrés o del espectro obsesivo, sino que suelen aparecer, asociados con estos, problemas del estado de ánimo, es decir, las depresiones.

Cuando se es niño las reacciones emocionales se suelen relacionar no solo con aspectos genético-hereditarios fijados en nuestro temperamento y personalidad sino también con aspectos sociales y contextuales mediados por el aprendizaje y por la educación por ello es necesario tener en cuenta lo siguiente, su naturaleza (derivan de las emociones normales, por ejemplo), de donde surgen (muchas veces, a partir de eventos estresantes), cómo evolucionan (con frecuencia, aprendizaje progresivo) o porqué se mantienen (por ejemplo, malas estrategias de regulación emocional, como evitación, rumiación, supresión de pensamientos, etc.), lo que implica que comparten una serie de procesos de aprendizaje emocional a nivel cognitivo, fisiológico y conductual por lo anterior las emociones son difíciles de descifrar y definir ya que depende mucho de la percepción de cada individuo dentro de un contexto social determinado.

Mayor citado por Dixon (2003) afirma que no hay una definición de emoción comúnmente aceptada “Emoción” es un término relativamente nuevo como ya antes mencionado se le asociaba con las pasiones, los sentimientos, las sensaciones o los afectos (pecado, voluntad, gracia, alma). Hoy en día, “Emoción” se usa tanto en la ciencia como en la literatura, y su difusión comenzó a operar en el siglo XIX; en ese momento las palabras asociadas eran como expresiones, nervios, vísceras y cerebro cuenta con muchas relaciones como son si existen, si son un fenómeno, una relación con el mundo o una producción verbal, o bien un elemento mágico (Sartre, 1971), o psico-mágico. (Belli & Iñiguez, 2008).

Entonces al tratar de definir la emoción se puede entender como la correspondiente con unas experiencias corporales naturales que luego se expresan a través del lenguaje, y ese lenguaje, a su vez, suele calificarse como irracional y subjetivo. Es decir, primero se perciben en el cuerpo lo que más tarde sale por la palabra en forma de un discurso que en cierto modo se opone a la razón. De las emociones también se dice que se gestan en el inconsciente y no en la voluntad, que son más espontáneas que artificiales; más “sentidas” que “pensadas”. En ocasiones, se las mezcla con conductas consideradas racionales, o cuyo estatus existencial pertenece al orden de lo no emotivo, y, recientemente, se afirma que no son patrimonio exclusivo de la interioridad de las personas, sino que son construcciones sociales de naturaleza fundamentalmente discursiva. (Belli & Iñiguez, 2008)

Un ejemplo de lo anterior puede ser el siguiente en donde si un estudiante se encuentra bajo la emoción del miedo, en una situación escolar que a él lo atemoriza -por ejemplo una situación de examen- es posible que le tiemble la voz, el pulso, que esté agitado y que actúe muy diferente que cuando compartía sus tareas con sus compañeros del grupo de clase. Las emociones no son un obstáculo para la razón, sino todo lo contrario “Las emociones son dinámicas corporales que especifican los dominios de acción en los cuales propician el movimiento”(Otero, 2006): “1. Una emoción propiamente dicha, como felicidad, tristeza, vergüenza o simpatía, es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. 2. Las respuestas son producidas por el cerebro normal cuando detecta un estímulo emocionalmente competente (EEC), esto es el objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental, desencadena la emoción.

Las respuestas son automáticas (Otero, 2006); 3. el cerebro está preparado por la evolución para responder a un EEC con repertorios específicos de acción.

Sin embargo, la lista de EEC no se halla confinada a los repertorios que prescribe la evolución. Incluye muchos otros aprendidos en toda una vida de experiencia 4. El resultado inmediato de estas respuestas, directa o indirectamente, es un cambio temporal en el estado del propio cuerpo y en el estado de las estructuras cerebrales que cartografían el cuerpo y sostienen el pensamiento. 5. El resultado último de las respuestas, directa o indirectamente, es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar” (Damasio, 2005). Las emociones modifican el estado del cuerpo de una manera que puede o no manifestarse a simple vista, son automáticas, aunque en ciertos casos modulables, y no necesariamente tenemos plena conciencia de sus consecuencias una vez que se disparan (Otero, 2006).

Desde un punto de vista biológico, las emociones están al servicio de nuestro organismo, de su bienestar y supervivencia. Las emociones preceden a los sentimientos tanto en el momento de experimentar una emoción, como evolutivamente (Damasio, 2005). En la evolución, los mecanismos cerebrales que sustentan las respuestas emocionales se formaron antes que los que sostienen a los sentimientos. Las emociones son funcionales a un complejo sistema de regulación vital, y están dirigidas a evitar los peligros, ayudar al organismo a sacar partido de una oportunidad, o indirectamente a facilitar las relaciones sociales o a la contribución de la supervivencia por ello las emociones son las disposiciones corporales que determinan nuestro dominio de acciones no son controlables pero el organismo puede modularlas (Otero 2006) y a manera de cierre según Gil cuando habla de emoción: la emoción es siempre social, la emoción es un proceso y la emoción es discursiva. (Belli & Iñiguez, 2008).

Algunos autores concuerdan en clasificar las definiciones en cinco miradas: antropológica, semántica, de comunicación, constructora de identidades y simbólica. La primera es la emoción relacionada con la cultura en la cual las emociones dependen de un saber sentir (plano subjetivo) y de un poder dominar lo sentido (plano cultural). En este sentido, Sokol y Strout (2006) consideran que las emociones pueden clasificarse según los contextos específicos donde emergen. De allí que sostengan que el significado de las emociones variará según la cultura de que se trate. La segunda es asociada a la semántica derivado de un estudio psicosocial de identidad de género a través de las emociones, y utiliza para ello la plataforma de las representaciones sociales de la masculinidad y feminidad. La tercera está relacionada con la interacción comunicativa de las emociones; es decir, no se trata de contextos fijos, estáticos, sino de interacciones dinámicas mediadas emocionalmente. (Belli & Iñiguez, 2008)

La cuarta está asociada a las emociones como a la identidad en esta en particular se divide en 3 perspectivas 1) la constructora en donde Ferrara (2002) afirma que existe una “resistencia” y un bloqueo al expresar emociones en determinados contextos sociales, por ejemplo, en el ámbito laboral; sentir y trabajar no pertenecen al mismo espacio ni tiempo; 2) la perspectiva socioconstructora Delancey (2000) donde trata las emociones, la acción y la intencionalidad de los individuos como tres fuerzas que confluyen y operan en el cuerpo, hay quien la asocia mucho a una gama de intereses individuales y la perspectiva postconstructora apoyada por autores como Erickson (1992) que estudia las particularidades de las emociones en el mundo posmoderno; Brickell (2005) estudia la masculinidad, la performatividad y la subversión de las emociones; finalmente, Holtgraves (2005) la producción y la percepción de performatividad implícita (Belli & Iñiguez, 2008).

Y la última se le denominan las emociones incontrolables estas pertenecen al orden de la naturaleza sostienen que se resisten a ser reguladas por las normas sociales cuya función es, precisamente, regularlas para poder encontrarse con el otro y, en consecuencia, fundar y dar curso a la convivencia por lo que la relación entre emociones y pasiones como productos de la sociedad de consumo partiendo del recuerdo asociándolo con el proceso de la economía (Ahmed, 2004a, 2004b), destacan dos líneas de trabajos: una se enmarca en la dimensión afectiva ya relacionada y la otra en la vida cotidiana que se asocia a un consumo, pertenece al orden de lo que se compra y se vende. En este contexto, las emociones comienzan a formar parte de las transacciones comerciales; casi podría

decirse que pasan de ser una experiencia individual intransferible, a ser un objeto intercambiable. (Belli & Iñiguez, 2008)

El coaching socioformativo para la atención de problemas emocionales

El *coaching* socioformativo se relaciona con: el pensamiento complejo (Morin, 1999), la sociedad del conocimiento y el taller reflexivo constructivo (Tobón, 2013a). (Hernández et al, 2014) de esta manera la relación con las emociones viene derivado de como se evitan dichos problemas partiendo de estas tres líneas de acción las cuales se conceptualizan de la siguiente manera:

- El pensamiento complejo (Morin, 1999) se basa en la necesidad de organizar y articular los conocimientos para reconocer los problemas del mundo. Por lo cual, para que un conocimiento sea pertinente, la educación deberá ubicar la información en su contexto para que tenga sentido, reconocer la relación entre el todo y las partes, y comprender la multidimensionalidad (interdisciplinariedad) y la complejidad, que es juntar unidad y multiplicidad (Hernández, 2013). El *coaching* socioformativo favorece el trabajo colaborativo y la sinergia en los equipos docentes y directivos, mediante el establecimiento de acciones conjuntas que permitan alcanzar las metas con idoneidad, pertinencia y ética.
- El *coaching* socioformativo actúa como un catalizador en la construcción de la sociedad del conocimiento, ya que la resolución de problemas del contexto se lleva a cabo de manera sistemática y con la articulación de la información obtenida para ello. La docencia recobra su compromiso con la sociedad al fortalecer sus prácticas con acciones de mediación para la formación de personas que actúen de manera sistémica ante los problemas que se les presentan.

Desde el punto de vista del pensamiento complejo una de las problemáticas del mundo son los problemas emocionales que aquejan a los jóvenes en la actualidad ya que con la pandemia que se vive muchos de ellos han exacerbado sus emociones potencializando distorsiones cognitivas y generando situaciones emocionales que no les deja continuar plenamente con sus estudios debido a que temen enfermarse así como sus seres queridos, muchos se encuentran sin trabajo o exponiéndose a la pandemia o simplemente al estrés colectivo que genera el escuchar las noticias de los posibles contagios y muertes que se registran en la población tensionan, estresan, deprimen sin olvidar que no pueden asistir a sus centros educativos de manera presencial teniendo clases en línea que si bien en presencial era complicado muchos no logran adaptarse a esta nueva realidad educativa.

El *coaching* socioformativo trata de dar resolución a los problemas que se presenten dentro del contexto y estos problemas de diversa índole que impactan en las emociones de los estudiantes de nivel superior es algo que debe ser atendido desde el sistema educativo ya que son los docentes los que se percatan de estas emociones ocasionadas por las vicisitudes de la actualidad por ello y junto con un taller reflexivo que permita brindar estrategias para enfrentar las circunstancias con las que constantemente se encuentran por medio de herramientas y bases necesarias para la aplicación de un estado de resiliencia que permita que los estudiantes logren adaptarse, o propiciar en menor escala el estrés ante esta nueva realidad social la cual desconocemos cuanto tiempo llegue a permanecer en el contexto social y educativo.

Estrategias de aplicación del Coaching Socioformativo para la atención de problemas emocionales en estudiantes universitarios

En primer lugar la metodología de la aplicación que se propone como primer momento es el trabajo con la educación emocional la cual tiene sus orígenes con la teoría de la inteligencia emocional de David Goleman, como segundo momento potenciar las competencias emocionales que se requieren para un proceso de resiliencia y adaptación a las diversas circunstancias que se presenten de ahí moviéndonos a la reestructuración cognitiva de las emociones identificando que se pueden presentar y ocupando las ciencias del bienestar así como la postura de la orientación psicopedagógica desde el área educativa por las tutorías y el *coaching* socioformativo para la revisión y práctica de las

herramientas antes mencionadas. La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida. Es, por tanto, una educación para la vida. (Bisquerra, 2000).

La educación emocional esta fundamentado en el enfoque del ciclo vital se extiende a los medios sociocomunitarios y a las organizaciones. Esta propone el desarrollo y optimización de competencias emocionales partiendo de un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento indispensable del desarrollo humano (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.) el cual busca capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social propiciando con ello el desarrollo integral del sujeto (Bisquerra, 2000).

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente durante toda la vida se busca con lo anterior contar con la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia, Por ello las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales ya que propician la ciudadanía activa, efectiva y responsable Su adquisición y dominio favorecen la adaptación al contexto social y un afrontamiento a los retos de la vida ya que se vuelven aprendizaje, las relaciones interpersonales más sanas, la resolución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otros aspectos que estarán siendo reforzados por dichas competencias. Un modelo que ocupa Bisquerra (2000) como funcional es el que se estructura en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

Para apoyar la educación emocional y el desarrollo de competencias emocionales se apoya de la inteligencia emocional la cual se entiende como una habilidad mental que se relaciona con el procesamiento de información emocional. Un paso más en esta dirección supone pasar a las competencias emocionales, valoradas como básicas para la vida, lo cual implica a la educación emocional (Bisquerra, 2020) para ello también se apoya en la teoría de la reestructuración cognitiva la cual parte de modelos cognitivos de la emoción, en estos la conducta emocional es consecuencia de la actividad cognitiva que el sujeto realiza sobre la situación: elaboración, interpretación, valoración, atribución, etiquetado, expectativas, sesgos de procesamiento, etc. (Cano & Moriana, 2019).

Como los trastornos emocionales se producen por una serie de procesos cognitivos erróneos o sesgados la reestructuración cognitiva trata de la regulación emocional y el entrenamiento en manejo de emociones. Los modelos evolucionistas diferencian entre estrategias racionales y emocionales. Las primeras son más típicas de la especie humana, como revaloración cognitiva; mientras que las segundas son más comunes con otras especies, como la evitación del peligro o la rumiación. Resulta esencial para el proceso terapéutico cambiar la información que posee el paciente sobre el papel de sus pensamientos sobre sus problemas, así como el cambio de hábitos en el procesamiento cognitivo-emocional. (Cano & Moriana, 2019).

Para ello se ocupará la reestructuración cognitiva implica un proceso de tres componentes: 1) conocer los procesos cognitivos que pueden generar ansiedad (valoración de amenaza, atribución errónea, sesgos de atención, interpretación, etc.); 2) identificar los errores cometidos en esos procesos (interpretación de amenaza por sobreestimación de la probabilidad de ocurrencia, de la severidad, infraestimación de recursos...); 3) cambiar los errores cometidos por procesos más adaptativos y pensamientos más racionales, utilizando distintas herramientas, como lecturas, ejercicios, modelado, imaginación, reinterpretación, revaloración, razonamiento, contrastación, diálogo socrático, eliminación de sesgos y desarrollo de habilidades, reinterpretación, focalización, solución de

problemas, autovaloración (eficacia percibida y autoestima). Algunos de los errores que más se presentan en los problemas emocionales son los cuatro tipos de errores que señaló Aaron Beck: 1) sobrestimación de la probabilidad de ocurrencia de un suceso temido; (2) sobrestimación de la severidad de un suceso temido; (3) infraestimación de los recursos de afrontamiento; y (4) infraestimación de las posibilidades de ayuda por parte de otros (apoyo social) (Cano & Moriana, 2019).

Otro de los apoyos que se le dará al estudiante podría partir de la orientación psicopedagógica que fue la que origino la educación emocional. Es a partir del área de orientación para la prevención y el desarrollo donde surge la educación emocional, como consecuencia lógica de la confluencia de una serie de factores: evolución de la orientación hacia el desarrollo humano, donde el desarrollo emocional es un aspecto integrante de la personalidad. Para conseguir los objetivos propuestos por la orientación se requieren técnicas y estrategias. Es lo que se denomina modelos de intervención. En la práctica se pueden distinguir tres modelos básicos de intervención: 1. El modelo clínico (counseling), centrado en la atención individualizada, donde la entrevista personal es la técnica característica. 2. El modelo de programas, que supone una intervención en grupos (por ejemplo, el grupo clase) y se propone básicamente anticiparse a los problemas (prevención) y cuya finalidad es el desarrollo integral de la persona. 3. El modelo de consulta o asesoramiento (donde la consulta colaborativa es el marco de referencia esencial), que se propone asesorar a mediadores (profesorado, tutores, familia, institución, etc.), para que sean ellos los que lleven a término programas de orientación (Bisquerra, 1998). Lógicamente, estos modelos son los mismos que se aplican en la educación emocional. El modelo de programas tiene una plasmación en la tutoría. Y de las teorías del counseling deriva la atención individualizada (modelo clínico) y el coaching (Bisquerra, 2020).

El apoyo medular de la educación emocional y la orientación psicopedagógica se deriva de la acción tutorial ya que son aspectos que se interrelacionan entre sí, entendiendo a la acción tutorial como la orientación que realiza el profesorado de actividades educativas realizadas por todo el profesorado que imparte docencia a un grupo de alumnado. La finalidad de la acción tutorial es optimizar el desarrollo del alumnado en todos sus aspectos, el profesor que se encarga de coordinar el desarrollo integral de la personalidad del alumnado. Principalmente en lo que se refiere a todos aquellos aspectos del desarrollo que no están suficientemente contemplados en los contenidos de las materias académicas ordinarias. Por tanto, las competencias emocionales (Bisquerra, 2020).

Conclusiones

A partir del análisis documental llevado a cabo, una primera conclusión es que el término de las emociones ha ido evolucionando con el paso de los tiempos con las características e interés de muchas vicisitudes y complejidades para generar una definición en concreto con la necesidad de puntualizar las diferentes líneas de acción por las que se maneja el concepto cada vez que un autor agrega una perspectiva diferente este término se va haciendo más extenso con más componentes en su construcción, entendimiento, comprensión y asociación depende de tantos factores como concepciones sociales existan.

Una segunda conclusión se refiere a la categorización y clasificación de las emociones lo cual también se diversifica en diferentes líneas conceptuales lo mismo ocurre con su categorización y clasificación debido a que no se cuenta con líneas de acción determinadas sino se va ramificando como la conceptualización ,crece a lo largo de los años y de su entendimiento va haciendo más generalizado y abarcativo a tal grado que hay quien se va de lo particular a lo general asociando emociones con otras y así generando otras, o aquellos que hasta han desarrollado un concepto más complejo como las comunidades emocionales o diccionarios para definir cada una de las emociones que se puedan presentar en el ser humano.

En tercer lugar se puede concluir que la diferencia que existe entre emociones y problemas emocionales derivará en gran medida de la intensidad, distorsión o temporalidad de permanencia de un hecho, acción o suceso que potencie la desarmonización y control de emociones ya sean

emociones positivas o negativas dependiendo de las emociones sociales y estéticas que pueden impactar para la descompensación o el desorden emocional y llevando en el peor de los casos a somatizaciones físicas y trastornos psicológicos crónicos con los que tendrán aprender a vivir durante el resto de su vida.

En cuarto lugar al no existir una clasificación o conceptualización de emociones se podría pensar en un determinado momento que las emociones no impactan en el ser humano pero al ser proclive la asistencia médica para ser tratadas en un casi 50% de los pacientes como primera sintomatología es de suma importancia darle fundamento y estrategias de apoyo no solo a los estudiantes de nivel superior también a todos(niños, adolescentes, adultos, adultos mayores) aquellos que estamos inmersos dentro de la actual pandemia que esta impactando en la realidad social actualmente y más a aquellos que conviven con seres humanos sintientes que no pueden entender o manejar la situación con claridad debido a que no se cuenta con una educación emocional desde el kínder (García, 2012).

En quinto lugar tratando de apoyarse en la inteligencia emocional es la que da visión en primera instancia junto con las teorías humanistas y la orientación psicopedagógica hacia las emociones dan un breve fundamento de la importancia de trabajar (Danvila, 2010) y tratar los problemas emocionales aunque esta teoría cuenta con muchas situaciones que le han restado importancia no quiere decir que deje de ser un referente teórico que se puede tomar para la generación de estrategias emocionales que generen inteligencia social y emocional.

Finalmente, es importante mencionar que desde la educación socioemocional (García, 2012) la cual surge gracias a la visión de la orientación psicopedagógica, a las competencias emocionales, a la reestructuración cognitiva, a las ciencias del bienestar, a la tutoría y al coaching socioformativo (Tobón, et al., 2015) se pueda generar estrategias de intervención psicopedagógica propicie una metodología que cuente con elementos y acciones que brinden los métodos de una posible aplicación a futuro en instituciones de educación superior.

Los alcances del artículo no eran en primera instancia ondar tanto en la conceptualización y clasificación de emociones pensando en una primera instancia que esto sería de fácil construcción y acceso pero conforme se realizó la investigación teórica no se conto con una línea de acción en específico esto no quiere decir que se reste importancia a las emociones y a las formas de actuar que pueden ocasionar distorsiones, trastornos, patologías o desordenes emocionales que deben ser atendidos, es de suma importancia generar trabajos de investigación a partir de la nueva normalidad o realidad a la que se enfrentan en la actualidad en donde la educación a distancia (virtual) deberá también adaptar la parte de las psicología y las emociones para el logro de un ser humano integral desempeñándose con excelencia, eficacia, eficiencia desde el desarrollo sustentable de manera profesional, personal, cultural, contextual y social.

Referencias

- Benitez, L. & Martínez, R. (2018) Resiliencia en educación superior: el cambio de mirada para transformar escenarios de vulnerabilidad escolar .*Universidad Politécnica de Pachuca*.
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S., Vega, C., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>

- Cano-Vindel, A., & Moriana, J. A. (2018). 8 Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes: un enfoque transdiagnóstico. *Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas*, 133. <https://bit.ly/3hta2M4>
- Cisneros, M., Vázquez, M., & Treviño, R. (2014). Metacognición en estudiantes de educación superior en la ciudad de Durango, Dgo., México. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1(1), 1-12. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/109>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Del Valle, I. D., & Castillo, M. Á. S. (2012). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales*, 20, 107-126. <https://www.proquest.com/docview/1020166519?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Díaz, J. L., & Enrique, F. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*, 24(4), 20-35. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=22416>
- Fernández, G. C. (2003). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, (15). <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/108>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- García-Pardo, A. (2018). El desarrollo de la estabilidad emocional en patología dual: una propuesta de intervención breve. *Clínica y Salud*, 29(3), 133-137. <https://doi.org/10.5093/clysa2018a19>
- García Retana, J. Ángel. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97–109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Luna-Nemecio, J. (2020). *Para pensar el desarrollo social sostenible: múltiples enfoques, un mismo objetivo*. Kresearch/ Religación. Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales y Humanidades desde América Latina. <https://doi.org/10.35766/dss20>
- Tobón, S. & Luna-Nemecio, J. (2020). Proposal for a new talent concept based on socioformation. *Educational Philosophy and Theory* 53(1), 21-33-. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1725885>