

Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Autor: Yenny Carolina Rodríguez Meléndez — [¿Cómo citar este artículo?](#)

Resumen

La educación es un proceso interpersonal, permeada de emociones que influyen en el acto educativo, provocando reacciones según la situación de enseñanza-aprendizaje vivenciada. Por ello, las emociones representan en la actualidad uno de los constructos más estudiados debido a la poca importancia que se le había dado en el campo educativo durante el siglo XX, bajo el paradigma positivista. En este sentido, se plantea hacer mayor énfasis en los estados emocionales presentes en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la promoción de emociones positivas para el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el desarrollo de actitudes y valores para la comprensión por el otro en la convivencia, los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz en el orden de lograr una formación ideal de la personalidad en un ambiente emotivo, afectivo, motivador, armónico, creativo y desde una esfera de amor y mucho dialogo.

Palabras clave: emociones, enseñanza-aprendizaje, educación.

- **También te puede interesar:** [Los sismos en México y cómo aprender a sanar tus emociones](#)

Abstract

Education is an interpersonal process, attached emotions that influence in the educational act, causing reactions according to the teaching-learning situation experienced. Why emotions currently represent one of the most studied constructs due to the low importance which it had given it in the field of education during the 20th century, under the positivist paradigm. In this sense, there is make greater emphasis on emotional states present in the process teaching and learning, the promotion of positive emotions for the development of skills and abilities, as well as the development of attitudes and values to understand the other in coexistence, the values of pluralism, mutual understanding and peace in order to achieve an ideal formation of personality in an emotional atmosphere affective, motivational, harmonious, creative and from a sphere of love and dialogue.

Keywords: emotions, teaching and learning, education.

Introducción

Etimológicamente el término de emoción viene del latín *emotio - onis* que significa el impulso que induce a la acción. **De ahí que** [las emociones y sentimientos son importantes para el proceso](#)

de [enseñanza-aprendizaje](#) puesto que es necesario mantener una conducta motivada en los estudiantes para garantizar aprendizajes de calidad. Al respecto, Maturana y Verder-Zöller (1997) manifiestan que "los seres humanos vivimos en un continuo fluir emocional consensual en el cual aprendemos en nuestra coexistencia en comunidad" (p.14).

En tal sentido, los aprendizajes significativos son producto de la interacción que fluye entre el docente y el estudiante permeados por emociones gratas, los cuales internalizados en un proceso entre la razón y la emoción garantiza un efecto deseado. Así, se ha demostrado que las emociones representan junto a los procesos cognitivos un factor determinante en la adquisición del conocimiento, tomando en consideración que si la experiencia de aprendizaje es agradable a los estudiantes, ellos lograrán aprendizajes significativos, de lo contrario propiciarán procesos emocionales negativos que generará una conducta de huida hacia la disciplina que administre el docente en su momento y entre los diversos estudios generados sobre ella.

En este sentido, es importante señalar que los procesos emocionales deben ser considerados en el campo educativo, puesto que estos no solamente ocurren en el interior del sujeto sino que también son parte de la interacción social. Circunstancia por la que se suelen llamar procesos psicosociales, los cuales conforman la base central de la educación. Así, se hace necesario hacer un breve recorrido por las teorías que han surgido sobre las emociones con el propósito de conocer las características más resaltantes que se conocen en la actualidad y las cuales se establecieron en un contexto histórico-social respondiendo a las tradiciones que los seres humanos han experimentado en la sociedad.

Desde la Teoría Evolucionista de Darwin (1872), se tiene que esta representa el origen de prácticamente todas las teorías biológicas sobre las emociones y el fundamento de lo que posteriormente han sido las formulaciones biológicas y expresivas. En esencia, éste autor planteó que los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplen un papel de comunicación entre los miembros de una especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo, es decir que estas tienen un valor funcional que le ayudan al ser humano a acoplarse o defenderse en relación con su medio, incluida las situaciones sociales.

En este proceso, la Teoría Psicofisiológica con autores como James, Lange, Cannon, Bard y otros, manifestaban que las emociones precedían de los cambios corporales luego de haberse producido el estímulo. Así también James (1890), resumió su teoría con la famosa frase: "Sentiremos tristeza porque lloramos, enojo porque golpeamos y miedo porque temblamos". Es importante hacer notar que a pesar de la dificultad de esta teoría, fue de gran interés debido a la designación de las emociones como un estado subjetivo y personal que dio origen a investigaciones acerca de la influencia del sistema nervioso autónomo sobre la emoción.

Asimismo, las Teorías Cognitivas con autores como Arnold (1960-1970), Schachter-Singer (1962) y otros, quienes defendían que los factores cognitivos eran los elementos más importantes en la determinación de una reacción emocional, donde el cerebro primero debía evaluar el

significado del estímulo y luego estas evaluaciones llevan las tendencias a la acción. Según esta teoría, lo que da cuenta de los sentimientos conscientes es la tendencia sentida a dirigirse hacia objetos y situaciones deseables, y a alejarse de los no deseables. Aunque las evaluaciones puedan ser conscientes o inconscientes, se tiene acceso consciente a los procesos de evaluación tras el hecho estímulo, evaluación, tendencia a la acción y emociones.

Por último, desde la Teoría Neurológica, se tiene que las emociones se producen en el Sistema Límbico denominado así por Paul MacLean (1949-1975) y sus precursores, conocido también como el cerebro del sentir o el cerebro de las emociones humanas, el cual se ubica debajo de la neocorteza y exactamente detrás de la nariz, compuesto de varias estructuras donde se originan los afectos o estados emocionales. Según Goleman (1995) "cuando estamos dominados por el anhelo y la furia, trastornados por el amor y retorcidos de temor, es allí cuando se puede decir que se está dominados por el cerebro límbico".

Todos estos planteamientos son importantes de considerar, puesto que con ello se conoce el núcleo o sistema cerebral que abarca todos los aspectos en que se origina y en el cual se derivan las emociones, además también Goleman (ob.cit), plantea que con la evolución del tiempo, el sistema límbico refinó dos herramientas que son el aprendizaje y la memoria, permitiendo a través de la experiencia y la cultura de las personas obtener una conducta adaptativa, esto ha permitido aprender de las reacciones y a su vez tener presente que se posee una memoria a largo plazo que recuerda los impulsos manifiestos y de allí la importancia de lograr crear climas emocionales positivos para los estudiantes.

Ahora bien, con todo este recorrido se observa que las emociones han sido concebidas desde distintos campos del saber y en las cuales cada investigador se centra en el estudio de ciertos aspectos de la emoción, mientras olvidan otros de igual importancia. Sin embargo, esto ha producido un gran número de teorías que en cierta forma han hecho un valioso y significativo aporte al fenómeno que representan las emociones en la vida de los seres humanos.

Las Emociones como acciones Humanas

Las emociones están presentes en todas las acciones de nuestras vidas tal como lo señala Maturana (1991) quien plantea que

"todas las acciones humanas se fundan en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surjan, y no hay ninguna acción humana sin una emoción que la establezca como tal y la torne posible como acto" (p.21).

De igual manera para Goleman (1995), las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a la acción, es decir, son impulsos para actuar. Al mismo tiempo que las considera como guías sabias concebidas como una predisposición de enfrentar la vida en las situaciones cotidianas, es decir

son adaptativas y a su vez se dan en un espacio social. En ese sentido, Maturana (1995) considera que todo sistema racional emerge como un sistema de coordinaciones, es decir interacciones, teniendo como base las emociones vividas en el instante en que se piensan, es decir, que las emociones tienen un punto de inflexión junto al factor cognitivo el cual hace uso de su memoria a largo plazo para recordar algún acontecimiento emotivo para el ser humano, por ello las emociones son adaptativas, el cual analiza o evalúa para generar una actitud hacia cierta situación.

Otro factor importante es que también Maturana (ob.cit) y Goleman (1998), dejan entrever con sus aportes que en los procesos educativos fluye un factor racional y otro emocional que hacen el corazón, el punto central o lo ontológico de las actividades escolares, razón por la cual dicho proceso podría ser analizado desde la eventualidad de las relaciones. De igual manera, Goleman (1995), plantea que en el campo de las neurociencias se ha demostrado que el ser humano puede transmitir a su progenie los genes que contienen ya el mismo circuito nervioso, pudiendo ser este un motivo para pensar que las reacciones emocionales pudiesen ser heredadas.

Así también, es importante conocer y saber que la neocorteza es una estructura cerebral donde se asienta el pensamiento y contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos, es por ello que a los sentimientos se les puede añadir significados y aún comprenderlos. Es así, como se oye decir que las personas difieren de los animales en que poseen una neocorteza, puesto que este sistema permite hacer distinciones y reflexiones sobre nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones.

En este orden de ideas, Beauport y Díaz (2008) manifiestan que el cerebro es un sistema de energía y por ello las emociones son como estados vibratorios en flujo continuo, es decir se puede influir en los estados emocionales siempre que sea para mejorar la calidad de vida de las personas orientándolas hacia sus objetivos de vida. En esta línea de pensamiento, las autoras concuerdan con Maturana (1996), quien plantea que es el flujo permanente de las emociones, lo que modela nuestra cotidianidad y nuestro vivir y convivir que constituyen el fundamento de todo lo que realizamos.

Los estados Emocionales en el Campo Educativo

Los Estados Emocionales representan un hecho significativo para el campo educativo, puesto que a partir del dominio y manejo de las emociones se pueden transformar las prácticas de enseñanza y aprendizaje de una manera significativa. De allí que si se trabaja adecuadamente con las emociones se estimularía a los estudiantes en la aprehensión de aprendizajes tanto para la vida personal como la vida profesional, es decir en este proceso van a adquirir aprendizajes de calidad. Desde esta explicación, los estudiantes que sientan apatía por los estudios, pueden ser nuevamente estimulados y motivados bajo un ambiente amoroso que acoge como lo plantean Turner y Céspedes (2004) y Millan (2008) en la Pedagogía de la Ternura.

Siguiendo el orden de ideas, es importante mencionar que a las emociones se les conoce como manifestaciones de los estados afectivos del ser humano. Ahora bien, los estados afectivos son el conjunto del acontecer emocional que ocurre en la mente de las personas y se expresan a través del comportamiento emocional, los sentimientos y las pasiones. En ese sentido los estados afectivos viven en el trasfondo desde el cual la persona actúa y se asocian a un espacio de posibilidades y acciones posibles que a su vez condicionan estas mismas acciones, es decir, los seres humanos se ven afectados por unas situaciones que no se eligen ni se controlan por él, porque se presentan de forma inesperadas en el contexto en que se producen.

En este proceso, es necesario saber que los estados afectivos tienen unas características definitorias como son que tienen una expresión de polaridad, la cual consiste en la contraposición de direcciones que pueden seguir de los polos positivos o negativos, agradables o desagradables, de lo justo a lo injusto, de la atracción a la repulsión; en la intimidad, los estados afectivos expresan subjetividad como situación íntima, profunda y personal; desde la profundidad expresa el grado de significación o importancia que le asigna el sujeto al objeto.

Asimismo, otras características son que tienen intencionalidad porque se dirigen hacia un fin en términos positivos o negativos; tienen un nivel siendo unos más bajos y otros elevados; una temporalidad sujeta al tiempo inicial y final; una intensidad en términos de grado o fuerza, ejemplo risa, sonrisa, carcajada; una amplitud, puesto que los procesos afectivos comprometen a toda la personalidad del individuo y por último son trascendentales ya que influyen en otros aspectos de la personalidad y sirven para comunicarnos y socializarnos.

De igual forma, al hablar de reacciones afectivas de las personas, se alude a los términos o constructos como las emociones, los sentimientos y las pasiones, lo cual presupone una determinada clasificación de los estados afectivos. Así las emociones, sentimientos y pasiones son, en gran parte, responsables de las características de la personalidad, ya que son los ingredientes que le dan color a la vida y es por ello que de acuerdo a las situaciones que se presenten en el contexto las personas tienden a responder afectivamente bajo la forma de actitudes de atracción o repulsión.

En ese sentido, es importante diferenciar los estados afectivos o emocionales para tener un mejor control de ellos en la vida. Visto así, se tiene que a las emociones se les consideran como reacciones afectivas que sobrevienen súbita y bruscamente ante un estímulo, en forma de crisis y de forma pasajera como el cólera, la angustia, el miedo, la alegría, y otras.

Asimismo, las emociones comprenden una serie de repercusiones psicocorporales como por ejemplo, son de corto tiempo y de elevada intensidad, aparecen por estímulo en el contexto específico y son comunes en el hombre y animales. También se consideran asténicas o pasivas, las cuales se caracterizan por la inhibición o disminución de la actividad del sujeto; y por otra pueden ser esténicas o activas que se pueden reconocer en las personas cuando se produce un incremento de la actividad y excitación por parte del sujeto.

Cabe considerar también que durante el recorrido que anteriormente se hizo con las teorías de las emociones se pudo conocer que estas presentan un componente cognitivo, el cual se refiere a las sensaciones o sentimientos que producen las respuestas emocionales, cuya principal temática es el placer o desplacer que se desprende de la situación, aunque también la percepción de los cambios corporales y la sensación sobre el grado de adecuación de la reacción emocional, o la situación de control o descontrol pueden ser también elementos importantes a la conciencia del ser humano.

Desde la perspectiva del aspecto cognitivo, Maturana (1996) plantea que todo el sistema racional tiene sus bases fundadas en lo emocional, es decir, nuestros sentidos proyectan nuestras capacidades biológicas, no hay separación entre el observador y lo observado y de allí que la realidad sea un espejo de aquel que la toca, la huele, la observa y la escucha. En este sentido, como se comentó anteriormente las emociones son parte de nuestra vida y por ellas nos modelamos ante la vida.

Asimismo, las emociones presentan un componente fisiológico, donde las manifestaciones orgánicas más fáciles de apreciar durante los estados emocionales son consecuencia de la acción del sistema nervioso autónomo, que a su vez está subordinada a la acción de los centros hipotalámicos de acuerdo a la teorías surgidas en la Neurociencia, donde los impulsos que reciben los órganos a través del sistema simpático, cuyo mediador químico es la adrenalina, son los responsables de la mayor parte de los cambios violentos que se producen en los estados emocionales, los cuales al estimularse el simpático, la medula suprarrenal (localizada sobre los riñones) segregá adrenalina y noradrenalina a la sangre.

Siguiendo la explicación anterior, las hormonas adrenalina y noradrenalina aceleran el ritmo cardíaco y respiratorio, aumentan la presión sanguínea por ello es que una persona enojada se enrojece y siente calor en su piel, hace surgir la famosa "piel de gallina", se dilatan las pupilas para que entre más luz aumente la agudeza visual, hace que el hígado segregue más glucosa a la sangre y por tanto que los músculos tengan mayor fuerza. Además, aumentan la sudoración para refrescar el cuerpo.

Toda esta información es importante para reconocer cualquier estado emocional que se manifiesten en la vida diaria y dentro del proceso educativo. Por ello, también Maturana (1999) plantea que las emociones constituyen dinámicas corporales distintas y especifican, dependiendo de la situación, los dominios relationales posibles para un determinado organismo, por tanto las emociones se viven con todo el cuerpo.

Así también, se tiene que las emociones comprenden un componente expresivo, puesto que todo individuo que experimenta una emoción, la expresa exteriormente de alguna forma. La expresión facial, las actitudes y movimientos del cuerpo, la gesticulación y las modificaciones en la emisión de la voz, las cuales se consideran los mejores indicadores de los contenidos emocionales. Ejemplo: una persona enfadada generalmente hace gestos de amenaza o agresión más o menos

manifiestos, tiene tenso su cuerpo, aprieta los labios y frunce las cejas. Una persona afligida tiende a hundir la cara entre sus manos. Es por ello que para observar las emociones muchas veces se recurre a un método más sencillo como leer su cuerpo, escuchar su voz y mirar su cara. En este aspecto Maturana (1999), especifica que es a través de la dinámica corporal cómo se revela lo emocional de cada uno.

Sin embargo, con toda esta información las emociones representan procesos más complejos que implican tanto las condiciones que las provocan, el procesamiento cognitivo de tales situaciones, así como la respuesta que se produce en un momento determinado. En ese sentido, se tienen los sentimientos como los estados afectivos complejos, estables, más duraderos que las emociones, pero menos intensos, entre ellos se destacan la simpatía, el amor, la compasión, y otros.

Los sentimiento se conocen además, como emociones relativamente estables adquiridas en el proceso de la socialización, experimentadas por los seres humanos y como los impulsos de la sensibilidad por ello se dice: el idioma me hace sentir feliz o me siento nerviosa para realizar el diálogo en otro idioma, es decir, se dice que si los sentimientos son sanos se alcanza la felicidad y si son malos se pierde el equilibrio y pueden aflorar perturbaciones en la conducta del ser humano. Al respecto, Maturana y Bloch (1996) acerca de los sentimientos plantean que ellos son emociones con conciencia que se prolongan en el tiempo y se transforman en estados emocionales que para ser descritos necesitan del lenguaje.

Es importante que en los procesos de enseñanza-aprendizaje, los docentes presten atención a los estados emocionales que surgen y se manifiestan durante la misma, puesto que de cierta forma la responsabilidad recae sobre el profesor como el actor fundamental que enseña una disciplina, en tanto que si las emociones que se viven son placenteras los estudiantes desarrollaran amor hacia la asignatura, pero si no es bien vista por los estudiantes desarrollarán sentimientos de rechazo.

En este proceso, a los sentimientos se les atribuyen dos objetos: los positivos donde se pueden generar sentimientos como de amor, aceptación, unión, afirmación, simpatía, admiración, gozo y alegría, y los negativos como la repulsión, el odio, la separación, la venganza, la antipatía, el fastidio, la aversión, la tristeza y otras derivadas.

Así, a partir de los sentimientos positivos se pueden promover acciones buenas y placenteras que hacen que las personas logren los objetivos planteados en su vida para lograr su autorrealización, mientras que si los sentimientos son negativos se perturba la salud del ser humano y pueden llegar a acciones donde éste pierde implícitamente el sentido de sus actos al caer en violencia u otra actuación que desequilibre su bienestar.

En el campo educativo, tal como se ha venido planteando se puede estimular a los estudiantes para que respondan a ciertos acontecimientos o situaciones donde aprendan a manejarse y donde el docente a partir del dominio de sus emociones propias pueda colaborar para que el proceso escolar sea una experiencia gratificante para ambos, es decir, se puede hacer entrar en razón a los

estudiantes haciéndolos conscientes de las situaciones, y en el caso del docente se vuelve a plantear la importancia de que él debe ser conocedor de la materia y controlar tanto los impulsos propios como el de los estudiantes con el fin de que se cumplan los objetivos educacionales.

Por último, también es importante tocar el punto de las pasiones, las cuales se diferencian de las emociones y sentimientos en que tienen mayor intensidad y mayor duración o estabilidad. Se consideran las pasiones como estados afectivos poderosos y absorbentes con gran fuerza de atracción y capaces de dominar las actividades personales, hasta anular la voluntad de una persona, evento o situación, puesto que las pasiones también tienen un polo positivo y negativo.

Las pasiones positivas conducen al ser humano a que logre su autorrealización eficazmente y favorecen el cultivo de valores morales y culturales; mientras que las pasiones negativas son autodestructivas y se basan en el fanatismo, las cuales impiden y obstaculizan el desarrollo personal y social. En fin los estados afectivos o emocionales hay que aprender a dirigirlos, controlarlos y fortalecerlos, si en verdad se quiere hacer un aporte valioso en el transcurrir de la vida. De allí la importancia de que en la vida, el ser humano deba tener un equilibrio.

De acuerdo a lo planteado, Goleman y Maturana (1995), simultáneamente coinciden en que las emociones pertenecen al campo de los estados afectivos del ser humano. Cuando Goleman considera que las emociones se refieren a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a las distintas tendencias a actuar, Maturana plantea que las emociones, sentimientos, lenguajes y pensamientos están todos imbricados, interactuando constantemente en la construcción de argumentos y nociones cargados de significados.

Asimismo, Maturana (1995) plantea que si se quiere conocer la emoción observe la acción y si se quiere conocer la acción, observe su emoción. Este aporte recoge en síntesis todo lo dicho sobre las emociones puesto que el autor pone en relieve el componente fisiológico de la emoción y el expresivo, quien plantea que una persona al ser observada en su actuar revela su emoción. Sin embargo, el nivel cognitivo lo obtiene el observador implícitamente por ser un conocimiento abstracto al tener conciencia de ese estado afectivo que en algún momento de su vida ha sido experimentado por él, significando este un principio de validez y confiabilidad de la información sobre el estado emocional de tipo adaptativo.

Visto así, la emoción es un proceso psicológico adaptativo que tiene la finalidad de reclutar y coordinar el resto de los procesos psicológicos cuando determinadas condiciones o situaciones exigen una respuesta rápida y efectiva para ajustarse a los cambios producidos en el medio ambiente. Así pues, las emociones cargan de afecto la percepción, dirigen la atención, activan la memoria, movilizan cambios fisiológicos, planifican acciones y otras.

De allí que con el propósito de ampliar lo antes planteado, parte de algunas locuciones del lenguaje cotidiano se expresa en emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como “me siento bien”, “me siento muy bien”, “me siento

extraordinariamente bien” (intensidades o grados del polo positivo) o “me siento mal”, “me siento muy mal”, “me siento extraordinariamente mal” (intensidades o grados del polo negativo). Así, en las instituciones educativas usualmente se escucha decir en alguna disciplina por ejemplo: “me gusta el Inglés”, “me gusta mucho el Inglés” o “me encanta el Inglés” (intensidades o grados del polo positivo), así como “no me gusta el Inglés”, “odio el Inglés” y “detesto el Inglés” (intensidades o grados del polo negativo).

Es importante resaltar, dentro de este estudio que las emociones valoradas en términos de agrado o desagrado cumplen una función importante en el campo educativo puesto que en la actualidad los estudiantes durante el proceso de enseñanza y aprendizaje manifiestan sentir agrado por ciertas estrategias metodológicas que por otras, o sentirse mejor en un ambiente u otro, en si manifiestan un sinfín de gustos y desagrados, por ello lo conveniente sería ajustarse a lo que la mayoría del grupo asistido prefiera siendo la finalidad de la educación lograr el desarrollo pleno de la personalidad del ser humano.

Visto así, se asume que desde el disfrute de las actividades escolares los estudiantes captarán mejor los aprendizajes teniendo un impacto favorable en sus emociones, mientras que cuando se le presentan estrategias monolíticas como las producciones individuales los estudiantes se aburren y sus emociones se tornan difusas debido al poco interés que les produce.

Por esta razón se considera también importante enfocar las bondades de los estados emocionales, puesto que en el proceso de enseñanza y aprendizaje las emociones que se transmiten juegan un papel importante para motivar, impresionar y estimular, a los estudiantes, teniendo el docente un rol fundamental para lograr reacciones favorables y por ende para que aprendan el idioma en la interacción social del proceso educativo. En este sentido, los estudiantes adoptaran los contenidos de forma significativa en términos de emociones positivas.

Considerando, que las emociones influyen profundamente en nuestras percepciones y procesos cognitivos, también que condicionan la forma en que cada ser humano establece sus relaciones con los demás y consigo mismo, es necesario que dentro del campo educativo, los docentes conozcan, aprecien y corrijan sus actuaciones en la práctica pedagógica y que a su vez les sirva de estímulo reflexivo para favorecer las situaciones de aprendizajes que se establecen dentro de su planificación de forma significativa.

En este proceso, Reeve (1995), plantea que las emociones son fenómenos sociales porque las emociones producen una expresión social y corporal que transmite información a los demás. A todo esto, Goleman (2005) plantea que las tendencias de actuación de un individuo están permeada por su experiencia y cultura y también en esta misma órbita Maturana (1999), expresa que la existencia humana se realiza en el lenguaje y en lo racional a partir de lo emocional implicando todas las dimensiones humanas.

Desde esa perspectiva, las emociones constituyen un factor importante al momento de interpretar

el comportamiento humano, influyendo fuertemente para regular la actividad y la conducta del ser humano puesto que dependiendo del tipo de emoción en que se encuentre el ser humano será el tipo de acción que pueda realizar. Así Goleman (2005), al igual que muchos otros autores propone familias básicas de emociones clasificándolas de la siguiente manera:

1. Ira: furia, ultraje, resentimiento, odio, rencor, cólera, enojo, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, violencia, odio patológico.
2. Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación, depresión.
3. Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación,, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror, fobia-pánico.
4. Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis.
5. Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
6. Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
7. Disgustos: desdén, desprecio, menoscrecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
8. Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

Con las familias o grupos de emociones planteadas, en el campo educativo es necesario que el docente como actor fundamental reconozca en el proceso de enseñanza-aprendizaje los alcances de las emociones y sepa controlar tanto las emociones propias como controlar las reacciones emocionales que se susciten en el aula de clase, en sus estudiantes para que de esta manera oriente el proceso de enseñanza de acuerdo a los objetivos y metas planteadas en su práctica pedagógica.

La mente emocional y la mente racional

Es importante recordar que fue Goleman (1995), desde su obra "La Inteligencia Emocional" quien plantea que finalmente las emociones son representativas en los procesos de enseñanza-aprendizaje al interpretar implícitamente que los seres humanos poseen dos mentes: la mente racional, que es reflexiva, capaz de analizar y medir y aquella que comprende de lo que el ser humano es consciente; y la mente emocional, la cual considera es mucho más rápida impulsiva, poderosa, ilógica, que se pone en acción sin detenerse ni un instante a pensar en lo que está haciendo, es decir, es impulsiva y no reflexiva, por tanto las acciones emprendidas por las personas bajo la mente emocional hacen que estas se sientan seguras y fuertes, mientras que para la mente racional resulta verdaderamente nefasta tal actuación.

Asimismo, el autor en mención, manifiesta que tanto la mente racional como la mente emocional operan en armonía y cada cual tiene funciones distintas que se coordinan para que el ser humano

tenga vida placentera, se entrelazan los conocimientos como una guía, mientras que la mente emocional alimenta e informa las operaciones de la mente racional, esta última depura y veta la energía de entrada de las emociones, con ello se concluye que los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento. De allí que es importante recordar aquel filósofo Francés contemporáneo de Descartes, Blaise Pascal en el siglo XVII, quién advirtió la frase "El corazón tiene sus razones que la razón desconoce".

Asimismo, Bisquerra (2000), plantea en el marco de una educación emocional que se trata de "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral" (p. 243)

En este proceso, Goleman (2005) con su planteamiento de las dos mentes, racional y emocional le demuestra al mundo que en el proceso de enseñanza y aprendizaje participan tanto el componente racional como el emocional, ocupando las emociones la herramienta principal que colorea todas las etapas evolutivas del ser humano.

Conclusiones

En esta segunda década del siglo XXI, resultaría importante actuar bajo la epistemología humanista y desde la sensibilidad de lo emocional, haciendo énfasis racionalmente en que las emociones que se manifiestan en el proceso de enseñanza-aprendizaje pueden ser educadas, con el propósito de transformar la práctica pedagógica de una manera significativa para los actores sociales, puesto que las emociones ayudan a que las personas comuniquen los sentimientos y respondan a las necesidades afectivas de los demás, facilitando las relaciones sociales y favoreciendo la conducta prosocial, con todo ello se ayuda a que el organismo también goce de una conducta saludable.

Así también, es importante reflexionar que los estados emocionales colorean la vida de las personas y mucho más importante es reconocer que están presentes en los procesos de enseñanza y aprendizaje como fenómenos sociales, en los cuales atendiendo a la significatividad de esto, los docentes como actores fundamentales del proceso educativo deben ser cautelosos de cómo se muestren ante los estudiantes, de la metodología que utilicen en las clases, cuidar de que las estrategias aplicadas sean las más idóneas y acordes al grupo puesto que todo esto va a influir en el logro de los objetivos planificados, en la conducta del estudiante, en el dominio de la disciplina a enseñar y por ende de manera personal en su vida íntima y profesional.

Finalmente, Salovey y Mayer (1997), Goleman (1998), Fernández Berrocal (2009) y otros, plantean que en la vida los seres humanos deben adquirir competencias socioemocionales las cuales tienen entre sus objetivos; potenciar las actitudes de respeto, la tolerancia y la prosocialidad, favorecer el desarrollo de habilidades de equilibrio personal y la potenciación de la autoestima, conocer los fenómenos emocionales, aumentar la capacidad de ponerse en lugar de

los demás, desarrollar la conciencia emocional, armonizar las emociones y los comportamientos; ampliar la capacidad para controlar las emociones; potenciar la capacidad de esfuerzo ante las tareas; fomentar una actitud positiva ante la vida y otras.

Referencias Bibliográficas

- Arnold, M. (1960). Emotions and Personality. New York: Columbia. University Press.
- Arnold, M. (1970). Perennial Problems of the Fields of Emotions. New York Academy Press.
- Beauport y Diaz (2008). Las Tres Caras de la Mente. Editorial Alfa.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
- Darwin, C. (1984). La Expresión de las Emociones en los Animales y los Hombres. Madrid: Alianza.
- Darwin, C.R. (1872/1965). The Expression of the Emotions in Man and Animals. Chicago: University of Chicago Press.
- Fernández-Abascal (1997): Manual de Motivación y Emoción (pp. 57-111). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P.y Extremera, N.(2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad.Universidad de Pamplona.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Por qué es más importante el cociente intelectual. Buenos Aires: FURESÁ.
- Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia Emocional. Editorial Kairos. Barcelona.
- Lange, R y James, w. (1992). The emotions. Baltimore: Williams y Wilkins Co.
- Maturana, H. (1991). Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Santiago: Dolmen Ediciones.
- Maturana, H. (1995). Biología de la Cognición y Epistemología. Editorial
- Maturana, H. (1996) El sentido de lo humano. Santiago de Chile. Dolmen.
- Maturana H. (1997). La Realidad: ¿Objetiva o Construida? Anthropos Editorial.
- Maturana H. y Verder-Zöller, G. (1993). Amor y Juego. Chile
- Maturana y Bloch (1996). Biología de Emocionar y Alba Emoting. Dolmen Ediciones S.A
- Maturana, H. (1999). Transformación en la Convivencia. Santiago: Dolmen Ediciones.
- Millán, R. (1998). La Pedagogía de la Ternura hecha Realidad en la Práctica Educativa. Disponible aquí.
- Reeve, J. (1995). Motivación y Emoción. Madrid: McGRAW-HILL.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Turner, L y Céspedes B. (2004). Pedagogía de la Ternura. Editorial Pueblo y Educación. Habana- Cuba.

Nota: artículo publicado originalmente el 22 de mayo de 2014.