



Manejo de emociones en estudiantes universitarios

Emotion management in College students

Por Juana García López y Diana América García López

Resumen: El cerebro de los estudiantes cuenta con la posibilidad de educar la percepción que tiene del ambiente y con ello mejorar su aprendizaje, por lo que el manejo de conductas óptimas en clase por parte del docente ayudará a regular su desarrollo neuronal en el contexto de las emociones. El texto propone a los docentes desarrollar estrategias para ayudar a los alumnos a regular emociones básicas (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría) con el fin de que la etapa adolescente sea más estable y su rendimiento académico aumente.

Palabras clave: emociones, universidad, técnica emocional

Abstract: Students' brains has the opportunity to educate their perception of the environment and thus improve their learning, so the management of optimal behaviors in class, by the teacher, will help regulate their neural development in the context of emotions. The text proposes to the teachers develop strategies to help students regulate basic emotions (fear, affection, sadness, anger and joy) in order to make the adolescence a better stage and improve their academic skills.

Keywords: emotions, university, emotional technique.

Recibido: 14/07/21 • Aprobado: 12/11/21

Los seres humanos funcionan de manera compleja en relación con el plano emocional; se trata de una experiencia profunda interdependiente entre el organismo y el entorno. En ese sentido, es fundamental que se tenga clara la interrelación de las emociones para lograr procesos que incluyen la percepción y codificación del ambiente en el aprendizaje.

El cerebro de los adolescentes, por ejemplo, es distinto al de los adultos cuando se toman decisiones y se resuelven problemas. A pesar de lo que se pueda pensar, la adolescencia dura aproximadamente hasta los 21 años, e incluso sería una segunda fase, puesto que los primeros cambios en el cerebro después del nacimiento se

dan con el desarrollo de las hormonas sexuales, entre los dos y cuatro años (también llamada miniadolescencia) (Muñoz, 2019).

No obstante, tales hormonas se encuentran más activas en la adolescencia propiamente dicha. Los alumnos de preparatoria y licenciatura están experimentando muchas transformaciones en esta etapa de la vida; sus acciones son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal (Muñoz, 2019). Por ejemplo, el consumo de alcohol alcanza el 71% en el rango de que lo han probado alguna vez en su vida y el 33.6% que beben de manera excesiva, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENDOCAT, 2016).

Las funciones básicas de esta zona amigdalina que cambian durante la adolescencia son recepción del entorno, anticipación de una respuesta emocional, consolidación y almacenamiento de datos que modulan la memoria episódica y el desarrollo de la cognición social. Si la reacción y el entorno son inadecuados, el aprendizaje se complica; no obstante, se puede ayudar en la universidad con estrategias de desarrollo emocional.

Debemos tener presente que las emociones básicas o primarias –miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría (MATEA)– satisfacen necesidades fundamentales de supervivencia, responden a estímulos de manera automática, actuando como un sis-

tema de defensa e inhibiendo los procesos de aprendizaje, ya que la amígdala decide qué información sensorial pasa hacia la corteza prefrontal (CPF) (Gallo, 2013). En un estado sin estrés, la información sensorial pasa a la CPF donde pue-

de depositarse en la memoria de largo plazo; sin embargo, la amígdala reacciona fuertemente ante el estrés, el miedo, el aburrimiento, la frustración o la percepción de una amenaza activándose; cuando esto ocurre, el flujo de información desde

la amígdala hacia la CPF disminuye significativamente.

Una técnica que se puede implementar es MATEA (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría) por medio de las siguientes actividades docentes (Tabla 1):

Tabla 1. Manejo de emociones en clase

Conducta	Objetivo de supervivencia	Conductas de manejo de emociones	Actividad docente
Miedo	Protección	Anticipación de amenazantes	Platicar con los alumnos para crear, en forma clara, calendarios de actividades: evaluaciones y entrega de trabajo. Esto anticipa el miedo.
Afecto	Vinculación	Cálculo de consecuencias	Aumentar la seguridad en el estudiante al llamarlo por su nombre e indicarle los beneficios de entregar y hacer sus evaluaciones a tiempo.
Tristeza	Retiro hacia sí mismo y reflexión	Empatía hacia sus emociones	Hacer contacto visual directo (cámara prendida del docente durante clases virtuales), nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta. Ser empáticos, respetar su silencio o escuchar cuando lo necesiten, e incluso canalizar ayuda.
Enojo	Defensa y establecimiento de límites	Apertura de canales de comunicación	Emitir mensajes en primera persona, ser honestos. Hacer verbalizaciones positivas, dar respuestas directas a la situación. Mantener las manos sueltas.
Alegría	Vivificación y energización del cuerpo	Aumento de actividades para incentivar al alumno	Propiciar que los alumnos sientan, piensen y se expresen en clase, que hagan propuestas. Esto les ayudará a ser más asertivos y a recibir el reconocimiento por ello.



Referencias

- ENDOCAT (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco) (2016). <<https://www.insp.mx/avisos/4585-encodat-2016.html>>.
- Gallo González, Gonzalo (2013). *Inteligencia emocional*. México: Ediciones Culturales Internacionales.
- Muñoz Polit, Myriam (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación humanista*, versión Kindle.



Juana García López es doctora en Ciencias de la Educación y maestra en Ciencias de la Educación, así como en Educación Preescolar. Actualmente es docente en posgrado.



Diana América García López es doctora en Ciencias de la Educación y maestra en Tanatología. Actualmente es directora de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular y docente de posgrado.