

Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento

**Management of negative emotions from the classroom:
a challenge for equilibrium, health and knowledge**

Gestione delle emozioni negative dall'aula: una sfida per l'equilibrio, salute e conoscenza



Socorro Clareth Olivo Álvarez
Universidad de La Guajira
olivo@uniguajira.edu.co



Manuel Bustos Bustos
Universidad de La Guajira
drmanuelbustos@gmail.com



Osvaldo Fidel Madero Nuñez
Universidad de La Guajira
ofmadero@uniguajira.edu.co

Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo analizar el manejo de las emociones negativas desde el aula; un reto para el equilibrio, salud y conocimiento. Los fundamentos teóricos están sustentados en los autores Hahusseau (2006), Sanz Gesteira y García (2014), Sandín y Col (2016). El tipo de investigación fue documental, fundamentado en un diseño bibliográfico. Presenta una realidad teórica y práctica social que permitió el análisis para mostrar cómo las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, ansiedad y asco), constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo en referencia a la génesis de alteraciones en la salud y su incidencia en el aula de clase. Los resultados evidencian que cuanto más se controle, informe y eduque en relación a las emociones negativas, orientando los procesos con grupos de especialista o equipo multidisciplinario en las instituciones educativas, menor será la incidencia negativa en la salud física, mental, social y rendimiento escolar.



Palabras clave: emociones negativas, salud, cognición.

Abstract

The objective of this article is to analyze the management of negative emotions from the classroom in order to guarantee mental, physical, social and cognitive health in students; the theoretical foundations are supported by the authors Hahusseau, Stephanie (2006), Sanz, J., Gutiérrez, S., Gesteira, C., and García-Vera, M. P. (2014). Sanandín and Chorot (2016). The type of research is documentary based on a bibliographic design, presents a theoretical reality and social practice that allows the analysis to show how negative emotions (fear, sadness, anger, anxiety and disgust) are currently one of the main risk factors in reference to the genesis of alterations in health and its incidence in the classroom. The results show that the more you control, report and educate in relation to negative emotions guiding the processes with specialist groups or multidisciplinary team in educational institutions, the lower the negative impact on physical, mental, social and school performance.

Key words: negative emotions, health, cognition.

Riassunto

L'obiettivo del presente articolo è analizzare la gestione delle emozioni negative dall'aula: una sfida per l'equilibrio, salute e conoscenza. Le basi teoriche si sono supportate negli autori autores Hahusseau (2006), Sanz Gesteiray García (2014), e Sandiny Chorot (2016). Il tipo di ricerca è stata documentale, basata in un disegno bibliografico. Essa presenta una realtà teorica e pratica sociale che ha permesso l'analisi per mostrare come le emozioni negative (paura, tristezza, rabbia, ansietà e disgusto), costituiscono attualmente uno dei principali fattori di rischio in riferimento alla genesi delle alterazioni nella salute e la sua incidenza dentro l'aula. I risultati evidenziano che quanto più si controlli, informi e educi in relazioni alle emozioni negative, orientando i processi con gruppi di specialisti o team multidisciplinari presso le istituzioni educative, minore sarà l'incidenza negativa nella salute fisica, mentale, sociale e nel profitto scolastico.

Parole chiave: emozioni negative, salute, cognizione.

Introducción

En los últimos años han acontecido una serie de cambios sociales, políticos y económicos que afectan a la humanidad como la globalización, la interculturalidad, las rápidas transformaciones tecnológicas que marcan nuevas formas de relación social, imponiendo mayores exigencias de entendimiento mutuo que requieren un mayor control de las emociones negativas que inciden en la salud.

Los cambios que suceden en el mundo en todos los aspectos generan, diferencias de posiciones, asimismo otros factores como la globalización, la adolescencia, juventud, los problemas familiares y sociales inciden en la emoción que se manifiesta



en los estudiantes. La salud física, social y cognitiva de los estudiantes se ven afectados, por la falta de una orientación clara y precisa sobre el manejo de las emociones por lo que se demanda una formación basada en valores, entendimiento, relaciones interpersonales positivas en las instituciones educativas para mantener la armonía en las aulas. Las emociones pueden ser valiosas o buenas cuando se pueden controlar o dominar, pero suelen ser peligrosas o destructivas cuando están fuera de control. Las emociones son formas de manifestar el sentir e impulsan las actuaciones. De aquí, la importancia de analizar la relación entre emoción, salud y cognición.

Teorías

Las emociones

Las emociones son reacciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que altera nuestro quehacer diario, que se experimentan continuamente. Son provocadas por ideas, recuerdos o acontecimientos importantes que producen reacciones rápidas conducentes a actuar en función de lo que sentimos en ese momento. Las emociones pueden ser positivas o negativas; las emociones negativas afectan el comportamiento, aumenta stress, el estado de ánimo de forma inconveniente perjudicando seriamente la salud emocional; la interacción con los iguales en el aula de clases, por el contrario, las emociones positivas como la alegría, el sosiego, la felicidad, entre otros, generan situaciones ideales para el proceso de aprendizaje.

Según Piqueras y col (2009), las emociones son manifestaciones que implica mínimo tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo; conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo. Esto es especialmente complicado durante la infancia, donde aún no se han desarrollado las partes del cerebro que controlan procesos como el control de impulso o la atención. Las emociones son respuestas naturales de los seres humanos que tiene que ver con su respuesta ante el ambiente, la emoción propiamente dicha y su estado físico.

Las emociones que son parte de la naturaleza humana pueden convertirse en patológicas manifestándose en comportamientos impulsivos, poca atención, estados de excitación, desorden, poca planificación, agravándose hasta alcanzar niveles de agresión consigo mismo y con los otros. Todas estas conductas dificultan la adaptación de los niños a los entornos en los que viven, pudiendo interferir en las relaciones con sus amigos, sus iguales, sus hermanos, docentes y sus padres. Las



emociones dan paso a los sentimientos. Así por ejemplo, después de una emoción súbita de tristeza producida por noticia dolorosa (muerte, enfermedad, desastres naturales, injusticias, hambre, accidentes), puede producir un sentimiento de frustración, de impotencia, por el hecho de no poder hacer nada, es el estado de ánimo derivado de la emoción negativa, que se prolonga en el tiempo y es más duradero que la propia emoción.

Las emociones impulsan a actuar a las personas, modificando de este modo el plan de acción a seguir; los procesos de enseñanza-aprendizaje son sistemas muy complejos por ser el resultado de múltiples factores que se articulan para lograr el conocimiento. Entre los elementos que afectan el desenvolvimiento óptimo del proceso está el factor emocional; a pesar de esto, el modelo educativo actual, tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales, sobre todo los negativos, lo cual es grave, porque podría conducir a los jóvenes a presentar algún trastorno de conducta fracasando en su rendimiento escolar.

Sin embargo, como resultado de la era de la generación y gestión de conocimiento a partir del surgimiento de las nuevas teorías de aprendizaje y el impacto de la teoría de las inteligencias múltiples, se ha abierto un nuevo debate en educación, que incluye el papel de las emociones tanto positivas como negativas, como uno de los aspectos fundamentales a ser considerados en la formación integral del educando; estas forman parte de la existencia misma de los seres humanos, representa la manifestación de los estados de ánimo.

Nadie pone en duda de su existencia, aunque no siempre podemos controlar sus efectos, sobre todo si son manifestaciones negativas que afectan el buen trato, y la relación interpersonal con el resto de las personas, de allí la importancia de considerar a la educación emocional como un aspecto tan importante en la formación integral del individuo. El hecho educativo solo es posible a la interconexión continua, bidireccional de los educandos y los educadores; los educadores sin duda alguna pueden influir en la formación para el control de las emociones de los educandos.

Funciones de las emociones

Las emociones tienen funciones que permite que el sujeto aplique con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, facilitando la aparición de unas conductas motivadas por lo tanto existe correspondencia entre la emoción y su función, como las siguientes según Piqueras y col (2009), para el miedo su función protección; la ira relacionada a la destrucción; para la alegría la reproducción; la tristeza conduce a la



integración, la confianza a la afiliación; asco conduce al rechazo; sorpresa a la exploración. Esto evidencia que las emociones cumplen la función adaptativa porque 0 bajo ciertos elementos y ciertas circunstancias como la predisposición, recurrencia e intensidad, la activación del sustrato fisiológico de cada emoción afecta de forma determinante la salud de los individuos, jugando un papel importante en la salud psicológica de los mismos, actuando como un indicador del grado de ajuste o adaptación de la persona.

La inteligencia emocional

A finales de los años 80, Gardner publicó *Frames of Mind* en 1983 y posteriormente inteligencias múltiples, la teoría en la práctica (1995), abrió un espacio fundamental en la redefinición de la educación, que debe tener presente la integralidad del hombre que incluye la formación emocional. Sin embargo, fue Goleman (1996), quien, frente al tradicional sistema educativo determinado por el conductismo, popularizó por medio de su libro, la inteligencia emocional (IE), que las ideas audaces e innovadoras que Salovey y Mayer habían propuesto desde 1990, las cuales venían a cubrir los espacios vacíos dejados por el constructivismo, el construccionismo y aprendizajes significativos como propuestas cognitivistas opuestas al conductismo.

Salovey (1990), citado por Dueñas (2002), plantearon que la inteligencia emocional consistía en la capacidad que desarrolla la persona para supervisar tanto sus sentimientos y emociones, como los de los demás, lo que le permite utilizar esta información para orientar su acción y pensamiento. Posteriormente, los autores precitados reformularon su definición anterior para proponer que la inteligencia emocional permite desarrollar la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, lo que posibilita conocer comprender y regular las conductas para lograr el crecimiento personal.

Ante de siglo XXI, se impulsó el carácter anti emocional en la educación, las emociones no podían tener cabida para alcanzar el crecimiento cognitivo, de esta manera, las emociones fueron formalmente suprimidas con la finalidad de facilitar controlar el tiempo, la mente, el cuerpo sobre todo a partir de esto, la escuela anti-emocional definió una diferencia sustantiva entre el pensamiento racional y emocional, tipificando al primero como “objetivo” y asignando al segundo un carácter “subjetivo”.

Sartre (1987), consideró el pensamiento emocional y la consecuente conducta emocional, conduce a una conducta desordenada; cuestión que ha sido estudiada, demostrando lo contrario, puesto que ha sido evidenciado que la manifestación de



conducta consiste en un sistema organizado, que la misma tiende a una meta, de manera tal que cada emoción conscientemente asumida, es una respuesta articulada con la que cuentan las personas ante determinados estímulos.

El cuestionamiento de que las emociones están relacionadas a factores subjetivos refleja que no se ha tomado en cuenta que éstas ejercen implicaciones que afectan el organismo, para tomar una decisión entra en juego la percepción del individuo, un estímulo que impulsa la reacción individual ante determinada situación. Jiménez y Mallo (1989), interviniendo en todos estos aspectos la memoria, la motivación y el razonamiento, lo que revela que las tomas de decisiones están más afectados por el carácter emocional que racional.

De ahí, que se puede conceptualizar las emociones como una toma de conciencia del ser humano, que abarca sus diferentes dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, de lo anterior, la conducta racional y la conducta emocional no deben ser vistas como elementos opuestos dado que constituyen dos componentes complementarios de la personalidad.

Por lo tanto, Martínez (2009), explica que las emociones implican una redefinición ante situaciones y las respuestas dadas, para conocer se requiere estímulos que conducen a reacciones de los individuos lo que permite comprender que la cognición y la emoción se afectan recíprocamente, por lo que la persona que se educa debe ser considerada como una mezcla de razón y emoción, de manera tal que separar estos dos componentes sería atentar contra el carácter humano del hombre. La razón y la emoción son dos aspectos que existen de manera conjunta forman parte de la mente del individuo, lo que los lleva a articularse de manera conjunta, ligados a los conocimientos adquiridos. Es importante resaltar que, para adquirir determinados conocimientos, las emociones y sentimientos influyen en su adquisición, evidenciando que todo lo que se hace, se piensa, se imagina y recuerda, es posible por cuanto las partes racional y emocional del cerebro trabajan conjuntamente, mostrando una dependencia una de la otra

Además Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), afirma que la formación es fundamental para controlar de manera asertiva las emociones negativas el binomio razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas y soluciones, de manera eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico



Es así como a partir de las propuestas de Salovey y Mayer (1990), agregándoles los aportes de Gardner (1995) y Goleman (1996), señalan que es posible considerar la existencia de lo que se puede denominar como inteligencia emocional la cual puede ser desarrollada en el proceso educativo orientado a lograr el éxito en los objetivos de vida propuestos. Un individuo que maneja su inteligencia emocional, ligado a la inteligencia intrapersonal e interpersonal puede seguro lograr alcanzar las metas propuestas.

El manejo de la inteligencia emocional repercute en todos los ámbitos de la vida del individuo, de ahí la importancia y necesidad de incorporarla en los ámbitos educativos lo que hace necesario un cambio del modelo educativo anti-emocional, que desplace el aprendizaje centrado solo en el conocimiento académico y los contenidos de dominio específico, por uno más integral que abarque la formación del ser. Surge así la necesidad de un modelo más integral y holístico, que sea capaz de integrar la educación emocional y la educación académica, como partes inherentes del individuo.

La educación integral que incluye la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad de acuerdo con Martínez (2009), parte que un proceso debe ser continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos estructural, para lograr el desarrollo integral de la persona, dando herramientas al individuo para alcanzar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida.

Por otra parte, Dueñas (2002), expresa que el mundo globalizado de cambios vertiginosos posibilita diferentes vías de comunicación entre las personas, afectando irremediabilmente todos los órdenes y niveles de la vida de las personas, incluyendo los aspectos cognitivos, emocionales, también han impulsado conductas y comportamientos que alteran la personalidad de los individuos como lo son la ansiedad, la depresión, la disciplina, la violencia, los trastornos de la alimentación, entre otros, los cuales se manifiestan como componentes de un analfabetismo emocional evidenciando que este tiene efectos muy negativos en las personas y la sociedad.



En la actualidad Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), manifiesta el manejo inapropiado de las emociones; este aprendizaje va depender del ambiente en que se interactúe, la sociedad en su conjunto está obligada y particularmente el sistema educativo, deberían tomar consciencia de la importancia de incluir dentro del proceso educativo la formación para el desarrollo de la inteligencia emocional, la relación razonamiento-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya manifestación concreta se aprecia en el poder dar respuestas o soluciones de manera pertinente, eficaz, a los problemas que se presentan ligados a las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico

Para Bisquerra (2005), surgen así la necesidad de un modelo más integral para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales para el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, socialización, capacidad para conocerse a sí mismo y a los otros, la tolerancia, alteridad, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida

Según Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), se debe superar el paradigma que la felicidad está nucleada en el éxito material y posesiones de bienes y no de la satisfacción de sus necesidades personales, sociales, naturales, pero sobre todo espirituales, se debe sustituir la escala de valores donde el bienestar humano se desprende en la relación positiva con los otros y consigo mismo, ya que cada día es más evidente que la riqueza material, la producción y posesión de tales bienes no garantiza ni la satisfacción, ni la felicidad, esto solo es posible superarlo con una adecuada educación emocional.

Emociones negativas y su impacto en la salud

La relación e impacto entre las emociones y la salud es determinante, directamente proporcional; el manejo inapropiado de las emociones afecta la salud psíquica y física del individuo, cuando las emociones son negativas alteran el equilibrio somático y síquico. Las manifestaciones de las emociones desadaptativas se relaciona a enfermedades físicas. Manifiesta Piqueras y col (2009), las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales; entre las emociones negativas básicas se mencionan las siguientes: el miedo, la tristeza y la ira, son las emociones más



estudiadas, ya que se presenta a menudo en los estudiantes. Estas reacciones tienden a formar parte de las respuestas inmediatas de los individuos a estímulos externos e internos por lo que se consideran respuestas eminentemente adaptativas para el individuo.

Sin embargo, el precitado autor afirma que estas reacciones o emociones negativas pueden transformarse en enfermizas o patológicas, en ciertas situaciones, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto. Cuando tal desajuste acontece puede sobrevenir un trastorno de la salud, tanto mental (ansiedad, depresión, ira patológica, entre otras), como física (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, diabetes, entre otros), y a nivel del aula de clase (bajo rendimiento académico, deserción escolar, relaciones interpersonales inadecuadas).

Se pueden considerar que las emociones *son* reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo al ambiente, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad. Estas reacciones son de carácter general que dependen de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva).

Las emociones y las enfermedades

Existen cinco escenarios referenciadas por Bisquerra (2005), donde se debe preparar a los estudiantes para un buen manejo de las emociones a saber: consigo mismo, la familia, grupo de iguales, escuela y comunidad. Es pertinente destacar que desde que el niño socializa con sus padres hasta que inicia su edad escolar, se debe tener en cuenta su salud emocional e impulsar el desarrollo de sus habilidades, para dar respuesta a los hechos o situaciones que les impacte.

En la actualidad existe consenso medico de que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel esencial en la historia natural de las enfermedades, en las aulas de clase el docente puede percibir ciertos indicios que manifiestan alteraciones emocionales continuas y permanentes que pueden originarse de problemas psicológicos, fisiológicos o familiares. Los docentes han de prepararse para diagnosticar aquellos trastornos emocionales ligados a posibles escenarios que pueden estar alterando negativamente a los niños o adolescentes.



Además, Oblitas (2004), manifiesta que se debe implementar herramientas para desarrollar habilidades para controlar reacciones indebidas o emociones negativas en el aula de clases; existe algunos factores como las conductas relacionadas con la salud, el estudio y la interacción con los pares, estados psicológicos o emocionales, las características personales y los modos de afrontamiento, en el aula de clase que deben ser supervisados por el docente de aula.

Esta afirmación es coherente con la evidencia científica actual que indica que cualquier trastorno denominado físico u orgánico suele implicar igualmente y a distintos niveles, alteraciones psicológicas, y viceversa, entre los factores psicológicos más evidentes se encuentran la tristeza, el miedo, la ira, estas se definen como reacciones emocionales negativas y sus incidencias clínicas son: depresión, la ansiedad, y la ira persistente.

El impacto negativo en la salud por la tristeza o depresión.

Increíblemente la relación bidireccional tristeza-depresión, al igual que cualquier otra emoción, tiene una función adaptativa que conduce a la atención, al cuidado de los demás, constituyen un modo de comunicación en situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conservar “energía” para poder hacer frente a posteriores procesos de adaptación.

Para Beck, Rush, Shaw y Emery, citado por Piqueras y col (2009), desde el punto de vista de la relación entre las emociones negativas y la respuesta de estrés, la experiencia de estado de ánimo triste dependería de la evaluación cognitiva realizada sobre la demanda situacional y los recursos que posee el sujeto para afrontar la situación, que en tal caso sería negativa con frecuencia predominaría cuando los estresores se vuelven crónico.

Existe la idea bastante aceptada en la actualidad de que el estrés tiene un importante papel en la génesis de la depresión en su forma clínica, y su manifestación en el aula de clases; la depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una sensación de tristeza intensa superior a dos meses, que puede producirse por diversas causas y se presentan en los acontecimientos de la vida diaria, relacionadas con pérdidas o incapacidad e impotencia para hacerles frente a serios problemas o por cambios químicos en el cerebro, producido por efecto secundario de medicamentos, trastornos físicos o médicos. El autor precitado afirma además que ésta es el resultado final de la interacción de múltiples factores constitucionales,



evolutivos, familiares, ambientales e interpersonales, que modifican las pautas de neurotransmisión entre los hemisferios cerebrales y el sistema límbico.

Por tanto, para Sanz y Col (2014, p.902), la depresión debe entenderse como un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta mediante un conjunto de sintomatología como es el descenso, aunque el estado de ánimo deprimido no debe

ser el único criterio a tener en cuenta para diagnosticar depresión, “esta distinción es muy importante porque la depresión-síntoma está presente en la mayor parte de los cuadros psicopatológicos” y el aula de clase no es ajeno a ello.

Según Sandín (2002), la depresión no solo engendra un extraordinario sufrimiento individual, familiar, grupo de iguales, escuela y comunidad; sino que, también tiene repercusiones sociales importantes, tales como un mayor uso de los servicios sociales y médicos, costos enormes derivados del tratamiento y una pérdida de productividad, rendimiento académico debido al ausentismo laboral y la deserción en las aulas de clases.

Por otra parte Hughes y col (2014), argumenta que el estrés como la depresión, están relacionados con el descenso de la actividad inmunológica, manifestada por una disminución de la respuesta de linfocitos ante diferentes mitógenos, así como una menor cantidad de células T, B, o linfocitos granulares en sangre; además cuanto mayor reactividad simpática se muestre ante condiciones de estrés, mayor grado de inmunosupresión se producirá ante dicha situación. Por lo tanto, los docentes y especialistas de la conducta deben diagnosticar el origen de la tristeza de los estudiantes, mantener comunicación con padres y representantes, evitando cuadros depresivos patológicos.

Incidencia del pesimismo en la ansiedad o depresión.

El pesimismo representa un estado de negatividad y bloqueo ante las situaciones que han de presentarse, generando un estado de angustia e incertidumbre, según Vinaccia y otros (2014), expresa que el pesimismo es la preocupación por cosas negativas y sentimientos de tristeza, lo que lleva a un riesgo de depresión, problemas de comportamiento en el contexto en que se encuentre el individuo.

Vázquez (1990), el pesimismo puede originar en nuestros docentes y estudiantes una depresión que puede definirse como un estado de ánimo asociado a un polo desagradable del comportamiento humano, es un indicador hacia la negatividad; la depresión, por tanto, debe entenderse como un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta mediante un conjunto de síntomas característicos. Una de las



características principales es el descenso del estado de ánimo, aunque el estado de ánimo deprimido; esta distinción es muy importante porque la depresión-síntoma está presente en la mayor parte de los cuadros psicopatológicos; la depresión como trastorno clínico es descrita comúnmente por las sensaciones de tristeza, desesperanza pérdida de ánimo, pérdida de horizonte en la vida lo que puede causar ansiedad y desinterés en el logro de metas de vida.

El impacto del miedo o temor en la salud

Sandín y Col (2016), el miedo es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos, la distinción entre fobia y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcional a este, mientras que en la fobia la respuesta de ansiedad es desproporcionadamente intensa (o innecesaria) con la supuesta peligrosidad del estímulo. El miedo-ansiedad se define como una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza, peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta conductiva de huida o de agresión; en Colombia los índices de violencia, desempleo y maltrato mantiene en miedo constante a sus estudiantes por esto se busca generar conciencia en maestros, estudiantes, padres y madres de familia sobre lo que implica las emociones negativas en la salud y el aula de clases.

Los efectos negativos de la ira en la salud

La ira es una emoción que se manifiesta en diferentes niveles de acuerdo a la intensidad del estímulo, cuando es de alta frecuencia puede ser patológica y afecta la salud del individuo, según Hahusseau (2006), los efectos que produce la ira en el organismo llegan a aparecer tarde o temprano de una forma destructiva; lo importante es reconocer que se puede manejar empleando estrategias que permitan agrupar respuestas asertivas no violentas, utilizando la comunicación y la tolerancia, se puede reducir la ira, ya que a veces se genera a partir de creencias limitantes. Estas se pueden cambiar formulando preguntas como, por ejemplo: ¿realmente todo va tan mal?, ¿es cierto que siempre me pasa lo mismo, o solamente algunas veces?, ¿realmente no lo puedo soportar, o es que me cuesta soportarlo?

Sobre este particular añade Ramos y col (2015), la ira es un estado de malestar que puede ir desde una intensidad equivalente a la irritación suave, hasta la denominada cólera intensa; se da en respuesta a un mal percibido que amenaza el



bienestar de las personas o de los seres significativos o con los que el individuo se identifica.

No obstante, para Nicholson, citado por Stone y otros (2016), la ira persistente es patológica, causa alteración emocional, se confunde con la ansiedad y la depresión, puede conducir a la violencia y es un factor de riesgo en el aula de clases.

Así para Ramos y col (2015), comentan que la ira puede verse como negativa debido a las condiciones que evocan la emoción, por acontecimientos aversivos; asimismo, la ira se puede calificar como positiva o negativa cuando es entendida desde el punto de vista de sus consecuencias adaptativas, dependiendo del contexto, situación o hecho en particular. Finalmente, la ira se podría percibir en función de la sensación subjetiva o evaluación de la emoción, dependiendo de si un individuo siente placer-gusto o displacer-aversión tras la experiencia subjetiva de la ira.

El modelo de vulnerabilidad psicosocial, plantea que las personas más hostiles informan un mayor número de conflictos interpersonales (trabajo, aula de clases, vida personal y familiar), en esta misma línea Gaviria y col (2009), afirma en su artículo emociones negativas en pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial que las enfermedades cardiovasculares son directamente proporcional a la ira.

Igualmente, otras enfermedades se encuentran ligadas a la ira tal como lo considera Ramos y col (2015), que las personas con enfermedades gastrointestinales suelen tener niveles más elevados de miedo, rechazo, enojo, ansiedad y tristeza, así como rasgo de irritabilidad u hostilidad; aquellas personas que no han logrado alcanzar sus objetivos de vida, que han pasado por una alta frustración relacionada con sus metas y responde con agresividad ante estas situaciones, en su proceso de aprendizaje no obtienen las calificaciones esperadas, la aceptación de sus amigos o padres, o están afectadas en su estado de ánimo, fatigados, con sentimientos de culpa, con poco interés por las cosas, tensas o preocupadas excesivamente, inquietas o irritables, son más propensas a padecer enfermedades gastrointestinales, Por ende, es fácil deducir que la forma correcta de tratar la ira es regularla en un entorno educativo para poder estar bien con uno mismo y con los demás

Respecto a la relación entre reacciones afectivas y enfermedad, en lo que se refiere a los trastornos coronarios, Smith (1992), manifiesta que quizá uno de los tópicos más interesantes sea el del patrón de conducta tipo A; concebido tradicionalmente como uno de los factores psicológicos más relevantes en la inducción de trastornos cardiovasculares, el patrón de conducta tipo A es un concepto multidimensional que



abarca diferentes aspectos conductuales, cognitivos y emocionales, responsables de la génesis de los trastornos cardiovasculares. De acuerdo a estudios realizados, la dimensión especialmente relacionada con la enfermedad coronaria es la hostilidad.

Los efectos negativos del asco en la salud

El asco se refiere a una reacción ante situaciones fisiológicas adversas o estímulos desagradables, para Ramos y col (2015), la mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo, generados por los órganos internos del cuerpo humano, relacionado con trastornos del comportamiento, tales como la anorexia y la bulimia, muy frecuente entre los adolescentes.

Esta respuesta emocional puede darse ante estímulos negativos (químicos, fundamentalmente) que son potencialmente peligrosos; pueden inclinarse a los condicionamientos adversos, siendo los estímulos condicionados mayoritariamente olfativos, visual y gustativos.

Emociones negativas que pueden afectarnos la salud

Los estudiantes en las aulas de clase conviven con experiencias tensas por las constantes evaluaciones y se esfuerzan para lograr la aceptación de los profesores y los amigos, según Palumbo y Col. (2011), la frustración de la derrota, el rendimiento insatisfactorio, los obstáculos para obtener las metas propuestas son ejemplos que se dan en el aula de clases, más allá del estímulo emocional involucrado, la respuesta emocional puede influir considerablemente sobre el desempeño estudiantil.

En efecto, Oblitas (2004), en su artículo psicología de la salud de la Universidad Iberoamericana de México expresa que el autocontrol se refiere a la capacidad que tienen las personas de regular su conducta. Se argumenta que gran parte de la conducta del hombre está motivada, regulada por criterios internos y reacciones auto evaluadoras ante sus propias acciones y que todo acto incluye entre sus determinantes las influencias auto producidas, las personas se proponen normas, objetivos, niveles de ejecución, que funcionan como motivadores de la conducta actual, es por eso la importancia de ofrecer a los estudiantes una formación basada en habilidades, conocimientos sobre sí mismo, sobre inteligencia emocional y aplicar estrategias en el aula que facilite la convivencia positiva con los otros.

Metodología

La metodología comprende el camino asumido para el desarrollo de la investigación, organizar la información obtenida en diferentes documentos como artículos; textos, revistas fueron los sustentos del presente estudio, para posteriormente realizar un análisis que se complementa con la experiencia de los



investigadores en la rama de educación y salud. Arias (2012), define la investigación documental como el proceso sustentado en la búsqueda, recuperación, análisis crítico e interpretación de datos secundario, es decir, los obtenidos y publicados por otros investigadores, como toda investigación pretende el aporte de nuevos conocimientos, en relación al diseño de acuerdo Palella y Martins (2010), se refiere a la revisión sistemática, rigurosa y profunda del material documental, en este tipo de investigación el investigador recolecta, analiza, selecciona y presenta los resultados obtenidos.

Reflexiones finales

Una de las áreas de mayor interés en la investigación y educación es el papel de la emoción en la promoción de la salud, en el origen de enfermedades en su efecto sobre los procesos educativos de los niños y jóvenes estudiantes. La visión de la educación conductista y racional, centrada en el aprendizaje de contenidos, ignorando otras dimensiones no académicas de los estudiantes se ha agotado, puesto que ignora la integralidad y complejidad de los seres humanos, que no sólo se trata de formar intelectos, sino también seres sociales, en convivencia, para ello, hay que prestar atención particularmente a las emociones. Por tal razón, se exige un cambio en ese sentido, lo cual solo será posible en la medida que la sociedad, las organizaciones educativas y el sistema en conjunto revalore el papel de las emociones como un elemento primario, fundamental y sustantivo del proceso de aprendizaje.

El estudiante aprende lo que está motivado a aprender, lo atractivo, lo que le interesa de acuerdo a sus necesidades se debe tener claro que no se aprende lo que no se quiere aprender y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección.

Las emociones positivas resultan en respuestas de satisfacción y favorecen la madurez psicológica, aumentan la felicidad, la supervivencia generan la espiritualidad fomentan la sensación de que la vida tiene sentido y ayudan a encontrar un significado positivo a los acontecimientos cotidianos y a los momentos de adversidad mientras que las emociones negativas generan respuestas de insatisfacción, de acuerdo a su intensidad y frecuencia generan enfermedades.

La educación emocional se constituye por derecho propio, en una necesidad que va más allá del ámbito escolar; la educación emocional debe ser vista, conceptualizada, puesta en marcha para procurar que los educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, respeten a los otros en la interacción con su entorno, de



manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad

Esta es la clave de considerar a las emociones como parte del aprendizaje, si bien las emociones surgen de manera espontánea, por medio de la educación emocional se puede procurar educarla y evaluarlas impidiendo que los estudiantes comenten actos violentos que vulneren a sus compañeros o así mismo, ya sea en el plano físico o psicológico.

El esfuerzo de la educación emocional debe estar orientado a reconocer las emociones y sentimientos, como canalizarlas de manera que, a partir de ello, aprendan a decidir que conducta es la más apropiada según las circunstancias, de manera tal que las mismas contribuyan a una interacción social y personal constructiva, positiva, capaz de contribuir a la elevación de su calidad de vida.

El profesorado es un factor fundamental en el acto educativo tanto en razón de la transmisión de contenidos de dominio culturalmente especificados (currículo), como por la manifestación de sus emociones y del impacto de estas en los educandos. De esta manera, el proceso de aprendizaje-enseñanza se ve influido por la forma en que el profesor o profesora logra manejar sus propias emociones y sentimientos con respecto a sí mismo, su disciplina, su concepción del acto educativo, pero sobre todo por la percepción desarrollada por los estudiantes a su cargo, de manera tal que las actitudes que el docente asuma pueden contribuir o dificultar el aprendizaje por parte de los educandos. Por último, dado que la educación debe ser un proceso integral, la cognición y la emoción constituyen un todo, estos dos componentes deben ser tomados en cuenta para planificar la formación del ciudadano, del ser, del hombre equilibrado que dé respuesta a la demanda de la sociedad.

Referencias bibliográficas

- Arias, F. (2012). **El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica**. Editorial Episteme. Caracas-Venezuela
- Bisquerra, R. (2005). **La educación emocional en la formación del profesorado**. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3). Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/274/27411927006.pdf>
- Dueñas, M. (2002). **Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa**. *Educación*, XXI, (005) Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?>
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). **La inteligencia emocional en la Educación**. *Education and Psychology*. Recuperado de http://orientacion.educa.aragon.es/admin/admin_1/file/.../A_contador.pdf
- Gardner, H. (1995). **Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica**. Ediciones Paidós Ibérica, S. A. Barcelona. España
- Gaviria, Ana Milena (2009) **Emociones negativas en pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial**. Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.



- Goleman, D. (1996). **La inteligencia emocional**. Javier Vergara (Ed.). Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Hahusseau, Stéphanie. (2006) **Tristeza, miedo, cólera: actuar sobre nuestras emociones**. Bilbao, ES: Editorial Desclée de Brouwer, ... ProQuest ebrary. Web. 6 March 2017.
- Hughes, S. Jaremka, LM, Alfano, CM, Glaser, R., Povoski, SP, Lipari, AM., y Malarkey, WB. (2014). **El apoyo social predice la inflamación, el dolor y los síntomas depresivos: relaciones longitudinales entre los sobrevivientes de cáncer de mama**. *Psychoneuroendocrinology*,
- Jiménez, A. y Mallo, M. (1989). **Reconocimiento de emociones a partir de descripciones verbales**. *Revista de Psicología Social*, 4 (1). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?>
- Lázaro, RS, y Lázaro, BN (2015). **El nacimiento de una nueva revolución educativa del padecimiento del Estrés al aprendizaje de las emociones**. Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones. Ediciones Paidós. Barcelona
- Martínez, C. (2009). **Consideraciones sobre inteligencia emocional**. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Matarazzo, JD (1982). **El reto de la salud del comportamiento a la psicología académica, científica y profesional**. *American Psychologist*, 37 (1), 1
- Oblitas G., Luis A. (2004) **¿Cómo hacer psicoterapia exitosa?: Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia** Febrero 10 de 2004. Oblitas, L. A. & Becoña, E. (2000). **Psicología de la salud: antecedentes, desarrollo, estado actual y perspectivas**. En L. A. Oblitas & E. Becoña (Eds.), *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdés. 11-52.
- Palella, S. y Martins, F. (2010). **Metodología de investigación cuantitativa**. FEDUPEL Caracas-Venezuela
- Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J., & Curarello, A. (2011). **Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento**. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 3(2).
- Piqueras, R., Linares, R., Martínez, G., Oblitas, G. (2009) **Emociones Negativas y su impacto en la salud mental y física**. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112
- Ramos, M. J., Linares Ferrando, L. F., Martínez, M., & José, M. (2015). **Anxiety and depression in ankylosing spondylitis: A historical view**. *Revista Colombiana de Reumatología*, 22(4), 201-209.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990) **Emotional Intelligence**. Baywood Publishing Co. Inc. Recuperado de [http://www.unh.edu/. . . /EI19 9 0%2 0Emotional%20](http://www.unh.edu/. . . /EI19%20Emotional%20)
- Sandín, B., Chorot, P., y Valiente, R. M. (2016). **TCC de los trastornos de ansiedad: Innovaciones en niños y adolescentes**. Madrid: UNED.
- Sandín, B. (2002). **Papel de las emociones negativas en el trastorno cardiovascular: un análisis crítico**. Noviembre de 2001. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2002, Volumen 7, Número 1, pp. 1-18.
- Sanz, J., Gutiérrez, S., Gesteira, C., & García-Vera, M. P. (2014). **Criterios y baremos para interpretar el "Inventario de depresión de Beck-II" (BDI-II)**. *Psicología Conductual*, 22(1), 38-44.
- Sartre, J.P. (1987). **Bosquejo de una teoría de las emociones**. Trad.porM. acheroff. Madrid: Editorial Alianza. Disponible:<http://dooqaa.eres-mas.net/ortega>
- Smith, TW, y Christensen, AJ (1992). Reactividad cardiovascular y las relaciones interpersonales: procesos psicósomáticos en el contexto social. *Journal of Social y Psicología Clínica*, 11 (3), 279-301
- Stone, M. T., Weed, V., & Kulich, R. J. (2016). **Opioid Treatment of Migraine: Rick Factors and Behavioral Issues**. *Current pain and headache reports*, 20(9), 51.