

04

# Emociones

CONSEJO EDITORIAL

Luis Alonso Arrieta Ávila

Eugenia Bustamante Segura

Amed González Orjuela

Arianna Ortiz Solano



# Índice

---

PRÓLOGO .....	4
<hr/>	
ECO-CIENCIA	
Claves docentes para una educación en crisis .....	6
Expresar o Reprimir nuestras emociones: La común encrucijada de la cotidianidad .....	14
<hr/>	
LA TRÍADA	
Todas las emociones son válidas .....	18
Conocer mis emociones: una responsabilidad que debemos asumir .....	20
¿Y si hacemos algo diferente? .....	22
<hr/>	
EXPERIENCIA TRANSFORMADORA	
Encontrar sentido .....	26
REFERENCIAS .....	28

Dra. Eleonora Badilla Saxe  
Rectora Universidad Castro Carazo.

# PRÓLOGO

LA TRANSDISCIPLINARIDAD  
DE LAS EMOCIONES



Cuando el organismo de los seres vivos detecta un cambio en su sistema, se desequilibra y activa reacciones buscando encontrar de nuevo, el equilibrio. Los cambios que se detectan pueden ser internos o externos. Y esas reacciones, automáticas, pueden ser por ejemplo alérgicas, químicas, térmicas o emocionales.

Estas últimas son las que nos ocupan en esta edición. Son las emociones las que ayudan a reaccionar con rapidez, ya que el organismo se prepara para actuar de manera diferente, ante cada emoción.

Cuando escribía el párrafo anterior, dudé mucho si además de las personas todos los seres vivos tienen reacciones emocionales. Para hablar con propiedad, tendría que haber consultado especialistas en botánica y zoología. Pero estuve recordando de niña cuando jugaba en el jardín estimulando con el tacto unas plantas que llamábamos dormilonas también conocidas como mimosa púdica: se cerraban instantáneamente.

La reacción de la dormilona al tacto es una defensa contra los depredadores. Me gustaría pensar que es una reacción emocional de la planta, pero no sé si es certero. En todo caso, el ejemplo es útil para ilustrar una reacción del organismo a un estímulo externo, en este caso, el tacto. En el caso de las personas, el tacto puede generar satisfacción, alegría, amor, y si es inesperado, susto. Y esas, definitivamente sí son emociones.

Hay otras emociones que se generan por estímulos internos, a veces menos identificables, la tristeza por ejemplo, aunque las personas especialistas han llegado a detectar que pueden generarse incluso a partir de desequilibrios químicos en el cuerpo. En el caso de la alegría, puede aparecer por un estímulo menos concreto, por ejemplo conocer una noticia de un acontecimiento geográficamente distante. En este punto, pensé que, para hablar con propiedad, debería consultar a personas especialistas en psicología, psiquiatría, química, neurobiología...

Es un tema muy complejo, delicado y difícil, para quienes no tenemos un conocimiento profundo del asunto. Y se complejiza aún más, porque siendo una reacción profundamente humana, en tantas ocasiones no es fácil identificar qué sentimos y por qué sentimos de esa manera. Además, las emociones son parte inherente del aprendizaje: pueden estimular o inhibirlo. Aquí, entra en juego la pedagogía.

Todo lo anterior aunado a que, las emociones juegan un papel vital y fundamental en la convivencia y a que

posiblemente se manifiestan de manera distinta en las diversas culturas. Eché en falta ahora, conocimientos en sociología y antropología.

Las emociones son transdisciplinarias (el listado de especialidades mencionado no es exhaustivo), complejas y vitales para la convivencia armónica.

De allí que aprender a identificarlas, comprenderlas, controlarlas y ponerlas al servicio de la convivencia pacífica y solidaria, resulta uno de los propósitos fundamentales de los procesos educativos. La educación emocional debe iniciar en la primera infancia y continuar a lo largo de la vida.

Auguro que esta nueva edición de Conciencia en Acción nos ayude a ir aprendiendo cada vez más sobre las emociones. Esperamos sus contribuciones para las próximas entregas.





# ECO-CIENCIA


## CLAVES DOCENTES PARA UNA EDUCACIÓN EN CRISIS

La educación es una utopía que nos debería hacer soñar, mirando las estrellas, con un futuro promisorio para todos y todas, donde los más íntimos anhelos se vean colmados, donde las esperanzas de una vida digna se materializan y donde aquellos y aquellas que transitan por las sendas del saber y del conocimiento alcanzan la felicidad. Sin embargo, la realidad se impone.

Colocados frente al Octavo Informe Estado de la Educación, que nos ubica en el momento concreto que vivimos, podemos fácilmente pensar que todo nuestro sistema de educación formal se encuentra en un trance catastrófico que pone en riesgo la misma estabilidad de la sociedad costarricense.



**MS.c Braulio Montero González**  
Máster en Administración Educativa  
Docente Universidad Castro Carazo,  
Sede Puriscal.



Afirmaba Isabel Román Vega, Coordinadora Programa Estado de la Educación, en el artículo “Apagón educativo”: Estado de la Educación alerta sobre la peor crisis del sistema en varias décadas”, del sitio Delfino el 1 de setiembre 2021:

Lo que el informe dice es que el sistema educativo está atravesando una grave crisis y esta crisis, desde nuestro punto de vista es el resultado de tres grandes componentes: los rezagos y problemas estructurales que arrastrábamos y que no habíamos resuelto antes de la pandemia y que con la pandemia quedaron al desnudo; los efectos que provocó la pandemia en el sistema educativo; y un tercer componente que tiene que ver con las rigideces del sistema.

Esto es bien importante porque el Estado de la Educación no está diciendo que la crisis es producto de la pandemia, es que todo este conjunto de elementos ha provocado un apagón educativo.

Esta crisis es la peor en varias décadas, quizá solo comparable con la crisis de los ‘80.

¿Es posible pensar que se puede revertir la actual situación? Si leemos atentamente la historia de nuestro país no sólo es posible, sino que es un imperativo ético que el Magisterio Nacional afronte con realismo lo que hoy vivimos y se aboque a su transformación.

**“Durante nuestra existencia como nación han sido las personas docentes pioneras del cambio social de nuestro país.”**

Esto es fácilmente comprobable. Nuestros antepasados lo tuvieron claro: todo rincón de Costa Rica tiene una escuela. Y esto siempre fue signo de progreso, de futuro y de esperanza.

El papel de la persona educadora ha sido clave en la construcción de nuestra identidad nacional. Y en esta

hora de oscuridad, el personal docente de este país puede iniciar ese cambio de paradigma en el sistema.

Es claro que salir de esta crisis también tendrá un importante componente de decisión política. Pero es igualmente cierto que para que este cambio sea auténtico debe darse a partir de la realidad del centro educativo. Es hora de colocar la mirada en el personal docente y en cómo, desde su perspectiva, se debe abordar este “apagón educativo”.

Por ello, es necesario encontrar algunas claves que orienten ese camino que, quienes somos docentes, debemos afrontar en esta crítica circunstancia.

## COLOCAR A LA PERSONA EN EL CENTRO DEL PROCESO EDUCATIVO

Parece claro que los acontecimientos de los últimos meses, en el escenario de la Pandemia, han puesto de relieve la necesidad de volver a colocar a la persona en el centro de todo el proceso educativo. La evolución de las diversas modalidades educativas había propiciado una masificación (concepto distinto a estandarizar) en las aulas.

Esto respondía, en la mayoría de los casos, a razones más presupuestarias que pedagógicas. Sin embargo, todo cambió de pronto. Nos encontramos con una situación que nos colocó solos y solas, tanto a docentes como a estudiantes, frente a una realidad desconocida. Súbitamente todas las interacciones que nos permitían socializar, crecer, madurar en la alteridad nos fueron vedadas.

Y empezaron a manifestarse con mayor fuerza las desigualdades sociales, especialmente en el tema de conectividad, que nos mostraban una realidad de dolorosa exclusión. De frente a ello es necesario retomar la centralidad de lo humano en la educación.



**En un contexto de tanto sufrimiento de diversos tipos nuestro estudiantado debe sentirse acogido, comprendido, escuchado y seguro en los espacios educativos, virtuales y presenciales.**



Es necesario fortalecer en la mediación pedagógica la escucha atenta, la participación activa y la clara conciencia que la educación debe ser un proceso transformador, dinámico y que debe propiciar en quienes participamos del mismo sentirnos más plenos y felices. Y esto no depende de directrices o lineamientos sino de la profunda convicción que la persona educadora no es un mero transmisor de conocimientos sino un verdadero formador o formadora de personas. En este punto es crucial no olvidar a aquellos que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y exclusión. Todos los esfuerzos deben estar dirigidos a que no abandonen el sistema educativo.

Esto incluye diseñar estrategias metodológicas, adaptadas a su realidad socioeconómica y familiar, apoyadas por las acciones administrativas que correspondan, para lograr abordar a estas poblaciones y evitar el rezago.



Estamos claros que existe una diferencia en el tema de conectividad que de deben resolver con urgencia las autoridades nacionales.

Pero las personas docentes debemos entender que la pobreza, la criminalidad y el deterioro social de nuestro país dependen que no dejemos atrás a ningún estudiante. En ello nos jugamos el futuro de nuestra sociedad.

Asimismo, es necesario establecer desde las posiciones de liderazgo administrativo estrategias concretas que permitan abordar las diversas situaciones emocionales que esta crisis educativa conlleva.



Debemos entender que las emociones y sentimientos son componentes fundamentales de la personalidad y hacen parte de todo proceso educativo. La educación debe llevarnos a ser personas plenas, felices, en armonía con su entorno humano y ambiental. Por tanto, incorporar sistemáticamente en la planificación del trabajo en el aula estrategias para la gestión de las emociones y la afectividad es un elemento que debe asumirse en este proceso.

## CURRÍCULO DE EMERGENCIA PARA UNA MEDIACIÓN PEDAGÓGICA INNOVADORA

Entender que el trabajo del aula es la clave de todo el reto educativo que tenemos por delante es esencial. En este sentido el concepto de aula, como ambiente de aprendizaje que debe implementarse de manera presencial o virtual, de acuerdo a la experiencia ya adquirida en el desarrollo de los entornos virtuales, es el elemento generador de todo este cambio de paradigma educativo.

Todos los esfuerzos que se desarrollen en planificación, gestión de recursos financieros, humanos y de organización administrativa deben tener, hoy más que nunca, como eje el trabajo de aula, en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. Y aquí el rol de las personas educadoras será crucial.

Un primer paso para garantizar que el trabajo de aula esté ligado con los saberes que el estudiantado requiere en este difícil momento de nuestra historia es que las personas docentes sean las encargadas de definir aquellos aprendizajes que deben desarrollar a partir de un amplio diagnóstico pedagógico de los discentes a su cargo y una lectura crítica de los programas de estudio establecidos para seleccionar, no de manera aleatoria sino con rigurosidad y precisión, aquellos que son los más urgentes de trabajar en conjunto con las personas estudiantes.

Esto conlleva el diseño, por parte de las autoridades ministeriales y de educación superior, de perfiles esperados en cada uno de los ciclos escolares y universitarios que contengan aquellos saberes base que debe poseer cada

estudiante que ha finalizado dicho ciclo, habida cuenta de las circunstancias que enfrentamos. Con estos perfiles esperados cada docente deberá establecer su planificación curricular, a partir del diagnóstico ya citado, y generar un proyecto claro de trabajo en el aula.

Un segundo paso sería el diseño de una mediación pedagógica con tres características: concreta, innovadora y atractiva para el estudiantado. Esto conlleva que el personal docente deba aplicar en el aula técnicas, iniciativas y herramientas que generen en la persona estudiante un genuino interés por el aprendizaje.



**En tiempos de crisis como los que vivimos, la creatividad es una guía de trabajo que debe ser utilizada de manera frecuente en las aulas.**

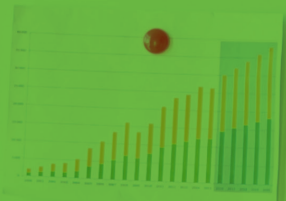
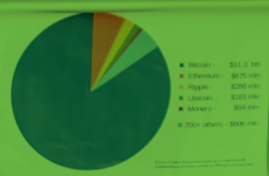


Lo anterior deberá estar unido a una evaluación que realmente permita determinar el desarrollo de esos aprendizajes esperados, sin premisas memorísticas únicamente, sino con un enfoque pragmático pero amplio en sus posibilidades de implementación.

Acá el liderazgo de las y los docentes junto con su criterio profesional son elementos esenciales que deben ser valorados, apreciados y apoyados por las autoridades educativas. Las tareas de índole administrativo deben ser reducidas al máximo para las personas educadoras en las aulas con el fin que todo el tiempo lectivo posible sea aprovechado en el trabajo de aula y no en otras funciones.

En esto los encargados de la administración educativa deberán maximizar las estrategias en su gestión para evitar poner cargas de otra índole en el equipo docente que no sean las estrictamente necesarias para la mediación pedagógica y evaluación.

Es un compromiso que se debe asumir por todas las personas involucradas en el proceso, con una consigna clara: más y mejor trabajo en el aula en beneficio de las y los estudiantes.



## SABERES DIGITALES PARA LA ECOFORMACIÓN



**Es esencial que las personas docentes, en aras de la creatividad en su mediación pedagógica y el desarrollo de habilidades para la vida y el trabajo, integren a su mediación pedagógica esas herramientas tecnológicas no como un sustituto de su labor sino como un apoyo para generar espacios de crecimiento en las y los estudiantes.**



La implementación de los medios digitales en la formación de estudiantado es primordial. Pero estas herramientas digitales deben entenderse como un medio y no como un fin en sí mismo.

Ningún tipo de tecnología podrá sustituir nunca la mediación pedagógica que la o el docente lleva adelante y los procesos de socialización propios de la convivencia humana en los centros educativos. Sin embargo, una educación que no integre las TICS en su quehacer está condenada al fracaso por obsoleta.

La auto gestión de los procesos de aprendizaje en el personal docente es necesaria para investigar y capacitarse en el uso de aquellas herramientas que mejor se adapten a las necesidades de su trabajo en el aula. Por ello también es necesario como país adquirir la conciencia que la cobertura a internet debería considerarse como un bien de interés público. Todos los esfuerzos para poner al alcance de las y los estudiantes un servicio óptimo de internet, en todos los niveles y modalidades de la educación, deben considerarse una prioridad nacional.

**Una verdadera educación de calidad pasa por garantizar una adecuada conectividad a todas las poblaciones estudiantiles de cualquier rincón del país. Pero este apoyo tecnológico necesita ser complementado con la ecoformación.** Es indispensable que las habilidades y competencias que los estudiantes adquieran en las aulas estén dirigidas a generar el cambio que requerimos a nivel personal, en relación con las otras personas y con el medio ambiente. Resulta evidente en estos tiempos críticos que vivimos que la educación debe convertirse en el vehículo del cambio social, que pasa por un cambio de mentalidad y actitud personal.

**La pandemia nos obliga a repensar todas las actividades que los seres humanos desarrollamos en el planeta para la búsqueda del necesario equilibrio en nuestras vidas.** No se trata únicamente de adaptarnos a una nueva normalidad sino de entender que debemos implementar una nueva forma de vivir que permita desarrollar en cada persona, especialmente en las nuevas generaciones que se forman en nuestras aulas, una relación armónica con el medio ambiente, con otras personas y con sí mismos para el cambio que requiere nuestra civilización.

# FORMACIÓN ÉTICA PARA UNA CIUDADANÍA PLANETARIA



Las actuales circunstancias políticas que envuelven nuestras instituciones democráticas deben convencernos que es necesario y crítico en este momento histórico retomar la formación en nuestro estudiantado en los valores éticos propios de la idiosincrasia costarricense.

Tanto los casos de corrupción de los últimos años, así como las decisiones políticas tomadas en diversos ámbitos que han deteriorado nuestro sistema educativo, especialmente en lo referente al tema presupuestario, deben convencernos que la educación en valores, fundamentalmente con la práctica de los mismos, son la ruta necesaria para enfrentar esta hora oscura de nuestra educación.

Las personas docentes deben convertirse en referentes morales en cada uno de los ámbitos en los cuales se desarrolla su labor.

La historia de nuestro país nos muestra que las y los educadores han estado presentes en los momentos más cruciales de nuestra nación, no sólo con su labor pedagógica sino con también con su liderazgo ético y autoridad moral.

Tan solo recordemos que el primer Jefe de Estado de Costa Rica, Juan Mora Fernández, era educador, y esto marca todo un hito: las transformaciones más significativas de nuestro país se han dado ligadas a la educación como fuerza de progreso social y cuyo centro se ubica en los valores que se han transmitido a todas las generaciones que han pasado por las aulas.

La fuerza ética del sistema educativo debe revitalizar la Patria, tal y como lo hizo en el pasado, pero con una mirada visionaria hacia el futuro.

Y esto solo es posible haciendo énfasis en que en todas las etapas y modalidades de nuestro sistema educativo la vivencia de valores es esencial.

**Es necesario que las y los educadores vuelvan a tomar conciencia que, más que guías de aprendizaje, son formadores de personas. Es verdad que los valores se reciben primordialmente en casa, pero no debemos olvidar que los centros educativos son los lugares de socialización por excelencia para las personas y que la figura de la persona educadora marca de manera definitiva la personalidad de los discentes.**

Todo educador o educadora debe reconocerse, en este momento de la historia, como la persona capaz de cambiar el destino de esas y esos estudiantes que están en las aulas para que se reconozcan como auténticos ciudadanos y ciudadanas del país y del mundo, asumiendo la clara conciencia que todas las personas debemos aportar a las transformaciones urgentes que requerimos en nuestra sociedad.

“

**El papel ético del educador o educadora, como formador en valores y referente para la vivencia de los mismos, ese fundamental en la ruta para salir de este “apagón educativo” que vivimos.**

”

Finalmente es necesario indicar que debemos otear el futuro con una visión llena de esperanza y optimismo. Estas horas oscuras que vivimos no deben llevarnos al desánimo ni a la indolencia. Las personas educadoras de este país tienen la capacidad, la fuerza moral y las habilidades necesarias para enfrentar el reto de iluminar nuevamente este sistema educativo.

Ciertamente será necesaria voluntad política para tomar decisiones arriesgadas y empujar una reforma seria de nuestra educación.

Y, en ello, las y los educadores tendremos la responsabilidad de revisar minuciosamente las propuestas que los candidatos y candidatas presidenciales en materia educativa planteen para ejercer responsablemente nuestro derecho al sufragio en las próximas elecciones.

Sin embargo, el verdadero cambio educativo, para que sea perdurable, deberá iniciarse en las aulas. Y ese es el compromiso que debemos asumir quienes estamos ahí, construyendo un mejor futuro junto con nuestros estudiantes.



Licda. Natalia Alvarado Soto  
Licenciada en Psicología, Universidad  
de Costa Rica.  
Docente Universidad Estatal a Distancia  
y Universidad de Costa Rica.

# EXPRESAR O REPRIMIR NUESTRAS EMOCIONES: LA COMÚN ENCRUCIJADA DE LA COTIDIANIDAD



La vida cotidiana transcurre en medio de un sinfín de situaciones y con ellas un remolino de emociones que se afloran en todas y cada una de las personas, en función de la propia historia de vida, de los mecanismos personales de afrontamiento de las diversas realidades y sobre todo en función de una serie de elementos psicosociales que determinan nuestras capacidades y formas de expresarnos.

El componente emocional tiene una función fundamental en la vivencia subjetiva, ya que es el medio para canalizar los procesos de percepción, pensamiento e incluso la respuesta fisiológica frente a cualquier evento o situación que adquiere algún significado importante en la vivencia personal o social.

De esta forma, **la posibilidad de expresar las emociones tiene una función importante en la posibilidad de adaptarnos al entorno social y de realizar ajustes en la realidad personal.**

Cuando hago alusión a variables psicosociales, refiere a elementos como la vivencia del género en nuestra

cultura, como predictor incluso, lamentablemente, de nuestros comportamientos, roles y actitudes ejercidas en la cotidianidad. Suberviola (2020) lo ejemplifica de la siguiente forma “la socialización y educación de las niñas se desarrolla con un mayor contacto con las emocionales y sus matices” (p. 87). Y a los niños por el contrario se les socializa para ser figuras protectoras, fuertes, que no deben mostrar sensibilidad y con ello ser más racionales que emocionales.

Los pensamientos, las emociones y las conductas están estrechamente relacionados y se influyen entre sí, teniendo en esta tríada un papel protagónico la forma de pensar, ya que nuestros pensamientos incidirán en nuestra forma de sentir y ambos ocasionarán nuestra forma de actuar.

Cuando nuestros pensamientos están siendo atravesados por una ideología que determina la posibilidad de sentir y expresar en función del género, se realizará un proceso automático de permitirse expresar unas emociones y obligarse a reprimir otras.



“

Es bien sabido que, en nuestra cultura, los roles de género, han atribuido a la mujer una serie de características emocionales y otras al hombre.

”

Paladino, Gorostiaga, Barrio, Chaintiou, Camacho y Petroselli (2015) lo explican acertadamente de la siguiente manera “la emocionalidad ha sido típicamente asociada a lo femenino estableciendo el supuesto representacional de que ellas son más emotivas que los hombres.

En particular las emociones de felicidad, tristeza y miedo son consideradas más femeninas, en tanto, el enojo es atribuido en mayor medida a los varones” (pp. 315-316).

Un ejemplo claro de lo indicado previamente, se podría evidenciar en mandatos señalados a los hombres siendo niños tales como “los hombres no lloran” o en su defecto asignando adjetivos asociados a la feminidad cuando un hombre expresa emociones censuradas como el miedo o la tristeza, y además la expresión del enojo se les valida como si fuese la emoción primaria en la vivencia masculina, lo que ocasiona a futuro que emociones como el miedo o la tristeza se disfracen de enojo, al ser la emoción permitida.

Y por el otro lado, a la mujer se le reprime la expresión del enojo y se le valida la expresión de emociones como el miedo y la alegría. A partir de esto es claro que los estereotipos de género tienen una relevancia decisiva en la emocionalidad en cuanto a la posibilidad de sentir las y expresarlas en las interacciones sociales (Paladino et al., 2015).

Los sistemas sociales estructuran las vivencias humanas y espontáneas, ocasionando que en ciertos contextos se pierda la naturalidad en función de una reacción esperada en el contexto sociocultural en el que la persona se desenvuelve.

A diferencia de los pensamientos, las emociones no son invisibles y silenciosas (Ekman, 2017), por lo que la acción continua de negarse a expresar determinadas emociones, funciona como un mecanismo que resta salud mental e intenta invisibilizar lo que más bien debe ser visible, sentido y espontáneo.



A partir de las reflexiones previas, es preciso hacer alusión al significado negativo o positivo que socialmente se les ha atribuido a ciertas emociones, con el fin de desmitificar el componente perjudicial que está implícito en dichas afirmaciones.



**Ninguna emoción es negativa en sí misma, todas las emociones son importantes y tienen una función adaptativa y social, sin embargo, lo que sí podría considerarse negativo son algunas reacciones o formas de expresión de las emociones, cuando no existe una adecuada autorregulación emocional.**



Por ejemplo, el enojo, es una emoción natural y necesaria ante eventos o situaciones que generan desagrado, pero puede ser expresada de formas muy inadecuadas traduciéndose en acciones violentas que perjudican a otras personas y a quien las ejerce, Casassus (2017) lo ejemplifica de la siguiente forma “si no tenemos la capacidad de ver lo que nos está ocurriendo internamente cuando estamos habitados por una emoción, nos comportamos de manera problemática, si no somos capaces de leer la información que nos trae la emoción, nos transformamos en sus esclavos” (p. 128).



De esta forma, la clave consiste en desarrollar una mayor conciencia emocional que contribuya a una mayor regulación emocional.

La conciencia emocional, como una de las competencias emocionales, es definida por Casassus (2017) como el proceso que “consiste en que la persona trata de capturar la esencia, el núcleo significado de la emoción que está sintiendo” (p. 125).

Este autor indica que **mediante la conciencia emocional la persona comprende cómo funciona su sistema reactivo emocional** y se empieza a dar un proceso en el que las programaciones condicionadas que se han ido adquiriendo durante la socialización, por ejemplo, los estereotipos de género mencionados, empiezan a flexibilizarse e incluso a desaparecer, lo que le permite a la persona vivir sus emociones de una forma más activa, consciente y responsable.

Ekman (2017) explica que el proceso de desarrollar una mayor conciencia y regulación emocional implica dar un paso atrás mientras se está sintiendo una emoción determinada para hacernos la pregunta si deseamos o no continuar con la emoción y lo que ella nos impulsa a hacer o si preferimos elegir cómo actuar con respecto a la misma.

Aunado a comprender que en la medida en que las personas realizamos el ejercicio consciente de cuestionar los propios pensamientos que impiden la expresión emocional, habrá más libertad para ser y hacer en función de la humanidad que nos caracteriza y no en función de mandatos sociales que nos restringen y encadenan bajo un “deber ser”.

Las emociones son humanas, no tienen género, por lo que debemos darnos la posibilidad de cuestionar los mandatos sociales y vivenciarlas de manera consciente, reflexiva y pensada, como generadoras de nuestra propia salud mental.



**La emoción como una energía cuya función es ser elemento vinculante orientado a sanar nuestro mundo.**

Casassus (2017).





# LA TRÍADA

TODAS LAS EMOCIONES  
SON VÁLIDAS



**Génesis Ramírez Barrantes**  
Estudiante de la carrera de  
Administración de Aduanas.

“

Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias.

Rafael Bisquerra.

”

Desde del día en qué nacemos somos seres con emociones, incluso cuando no sabemos a ciencia cierta qué son; estas nos acompañarán a lo largo de nuestra vida. Estarán presentes en la cotidianidad, en el mejor día de nuestra vida, así como en los días más difíciles.

Al estar conscientes de nuestras emociones y reconocerlas en las diferentes situaciones que hemos atravesado, pueden surgir ciertas incógnitas, **¿hay emociones más importantes que otras? ¿Sentimos emociones buenas y malas? La respuesta es clara y concisa, NO. Todas nuestras emociones son válidas.**

Los seres humanos sentimos, no somos seres vacíos con una vida neutra y lineal; a diferencia de los robots, las personas reaccionamos a nuestro entorno y eso nos convierte en seres vivos.

Expresar una emoción no nos convierte en seres vulnerables o frágiles; es necesario asignarle el valor a cada una de ellas, ya que no solo la felicidad, la tristeza o el miedo son las únicas emociones por considerar.

No podemos esperar que el mundo valide adecuadamente nuestras emociones, sí nosotros y nosotras las invalidamos.

Las manifestaciones de las emociones rodean nuestro entorno, basta con salir de escena y observar el comportamiento de las demás personas. Una de mis actividades favoritas es ir a una cafetería, sentarme cerca de la ventana y solo observar, ser testigo de todo lo que ocurre afuera.

Me ha llamado la atención la forma en la que se gestiona la expresión de emociones en la niñez. Por ejemplo, sí un niño o una niña llora, inmediatamente llega su padre o madre, su primera reacción es ayudarle, averiguar qué sucedió y... suponer cuál emoción está sintiendo la persona menor de edad en ese momento.

A diferencia de lo que ocurre en la infancia, en la adultez no se espera que lleguen nuestros padres o madres, de inmediato, a ofrecernos una solución. A lo largo de nuestro proceso de desarrollo, vamos conociendo herramientas que nos ayudan a resolver con autonomía esa situación. Además, vamos identificando a cuál emoción nos enfrentamos, y cómo podemos lidiar con ella. En caso de ser necesario, le haremos saber a nuestro entorno lo que estamos sintiendo y cómo nos pueden brindar ayuda.

**Una forma de validar las emociones es dejarlas ser, experimentar cada una de ellas, así como aprender a darnos el espacio de vivirlas y el tiempo que requerimos para lidiar con ellas.**

¿Cómo podemos poner en práctica esta validación?

1. En ocasiones, podemos expresar de forma genuina nuestras emociones y obtener de respuesta: "No es para tanto", ese es un ejemplo de invalidar y minimizar emociones ajenas. ¿Qué tal si en lugar de eso decimos?: "Gracias por compartirlo, agradezco la confianza de

que te expreses conmigo, sí necesitas algo me lo haces saber, estoy con vos". Nosotros y nosotras no decidimos la importancia de las emociones de otras personas, de tal manera nadie le puede asignar el valor a nuestras emociones.

2. Dejemos de encasillar las emociones positivas como las "normales" y todas las restantes como negativas. No dejemos que nadie nos convenza de que sentir miedo, angustia, enojo o tristeza está mal, ya que solo es una reacción más de las muchas que podemos tener.

“

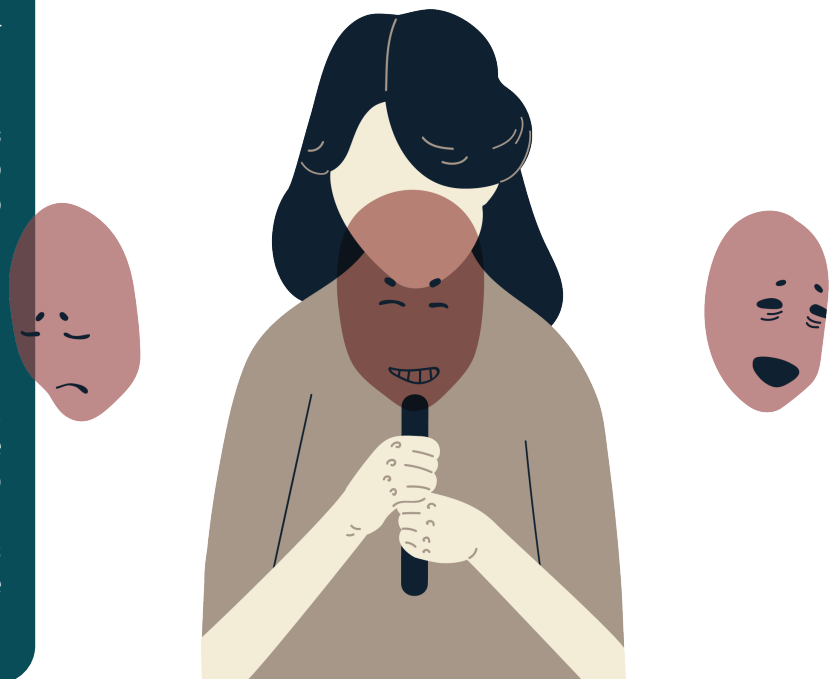
**Aceptar nuestras las emociones, es respetarnos a nosotras y nosotros mismos, saber cómo nos sentimos es una de las interpretaciones más genuinas del amor propio.**

”

Es muy probable que entre más autoconocimiento tengamos, mejor podamos conocer la forma en que le vamos a reaccionar ante alguna situación.

Sienta sus emociones, abrácelas, lidie con ellas, porque son reales y están acompañándoles por una razón.

Hay que darnos la oportunidad de escucharnos, el autoconocimiento nos ayudará a crecer y nos generará autoconfianza. Recordemos que sentir nos hace humanos.



## CONOCER MIS EMOCIONES: UNA RESPONSABILIDAD QUE DEBEMOS ASUMIR



Abigail Ríos Barrera  
Estudiante de Administración de  
Negocios.

Muchas veces creemos que únicamente el conocimiento académico nos conduce a tener una mejor vida y dejamos de lado conocernos a nosotras y nosotros mismos. La gestión de emociones es uno de esos temas en el que, usualmente, no invertimos tiempo.

Por lo tanto, cuando enfrentamos situaciones fuera de nuestra zona de control reaccionamos a nuestras emociones por impulso. Desconocemos las razones por las cuales nos sentimos así y no sabemos cómo regular nuestro comportamiento.

“

**Considero que, si desde la infancia nos enseñarán a conocer nuestras emociones, así como estrategias para gestionarlas, viviríamos en un mejor mundo, con personas más felices, con conciencia de sí mismas y con más empatía.**

”

Por esto es importante que, durante el desarrollo académico de las personas, se les guíe también por su descubrimiento personal.

La falta de autoconocimiento, así como la dificultad de gestionar las emociones se presenta en todos los niveles sociales ya que no es una cuestión de cuántos recursos económicos tenga una persona.

Sino más bien de cuánto conoce sus emociones y sus propias reacciones a las situaciones cotidianas y aquellas que están fuera de su control. Tal es el caso de lo que ocurre en las carreteras de nuestro país. Vemos personas conduciendo automóviles con niveles altos de enojo, frustración, impaciencia y desesperación.

**Cuando no expresarnos de forma correcta lo que sentimos, aparecen muchas dificultades en nuestras vidas tales como problemas familiares, personales o de pareja y a veces no entendemos la razón de estas situaciones complejas.**

O nos preguntamos, ¿por qué me comporté de esta manera? Nuevamente esto nos señala la importancia de conocernos a nosotras y nosotros mismos, así como a la forma más adecuada de reaccionar a lo que sucede en nuestro entorno. Este conocimiento propio toma tiempo, es un proceso que conlleva paciencia, esfuerzo, humildad y apertura. Con ello, podremos aportar a la sociedad con comportamientos más saludables.

Hace dos años tuve la oportunidad de realizar un servicio voluntario en el extranjero con una ONG con la que aprendí muchas cosas acerca de mí misma. En una de las charlas que participé, nos explicaron que los frenos de un carro deben superar al motor, ya que un carro puede ser muy bonito, lleno de comodidades, lujos y accesorios, pero si no tiene frenos no lo podremos conducir, sería un peligro para una misma y para la sociedad.

De igual manera sucede con nosotros y nosotras, podemos estar llenos de conocimientos, riquezas, éxitos o logros que si no tenemos autocontrol de nuestras emociones somos como un carro sin frenos, imposibles de conducir. Antes de esta experiencia, yo no meditaba mucho en mis sentimientos y emociones, vivía reaccionando a lo que sentía, sin analizar ni reflexionar a profundidad lo que me estaba pasando.

Durante este tiempo aprendí a pensar en lo que realmente quiero proyectar a las demás personas, logrando encontrar respuestas más asertivas en las situaciones que se salen de mi zona de control.

Me gustaría compartir con ustedes la estrategia que utilizo para conseguir esto. Se trata de pensar 3 veces cuando siento una emoción que no comprendo y a la cual no sé cómo reaccionar.

Tal vez en un inicio resulta cansado estar pensando tres veces en cada situación, pero conforme pasa el tiempo se convertirá en un hábito y nos habremos acostumbrado a hacerlo.

1. Pienso cómo me siento y cómo deseo reaccionar.
2. Pienso en la consecuencia de la reacción tanto para mí como para mi entorno.

3. Pienso en la forma más asertiva de expresar mi emoción.

Ejemplo: A mí me molesta que mi hermana no lave bien los platos o deje las ollas sucias. Para mí es una tarea sencilla, pero cuando me corresponde cocinar el almuerzo tengo que volver a lavar o acomodar lo que ella no terminó de hacer.

Entonces, lo que hago es aplicar la estrategia que les conté anteriormente: 1. Me siento enojada y reaccionaría subiendo mi tono de voz, exigiendo que arregle lo que hizo. 2. Pero luego me pongo a pensar en la consecuencia de esta acción y no es lo que realmente quiero decirle a ella y que tampoco quiero que se sienta mal. 3. Valoro una mejor forma de comunicar la emoción del enojo que nos permita a las dos aprender y crecer sobre la situación.

Con estos tres simples pasos podemos conocer nuestras emociones y reaccionar de forma adecuada a las situaciones.



**Las emociones siempre serán parte de la vida de los seres humanos y conocerlas nos permite vivirlas con conciencia, obteniendo como resultado una sociedad más humana, más empática y feliz.**





## ¿Y SI HACEMOS ALGO DIFERENTE?

Una guía para quienes tratamos de resolver el mundo, descuidando nuestras propias necesidades.



**Kattia Gómez Brenes**  
Especialista de Gestión Humana,  
Universidad Castro Carazo.

Estoy consciente de **que cada historia se manifiesta de forma distinta dependiendo del momento y la persona que la vive**; sin embargo, para mí la pandemia ha significado un giro de introspección inesperada.

Vivimos actualmente una época colmada de dolor y angustia en la que el perder nuestro trabajo se ha vuelto un miedo latente, en la que la economía fluctúa rápidamente y especialmente en aquellos hogares con mayor necesidad, en la que los cuerpos de nuestros seres queridos se han vuelto frágiles y el aislamiento se ha convertido en nuestra cotidianidad.

A esto se suma la frecuente presentación de noticias negativas y nuestra predisposición a estar atentamente vigilando todas las necesidades que nos notifican las redes sociales.

Esto ha generado, por lo menos en mí, una sensación de impotencia y desgaste ante el querer apoyar y, al mismo tiempo, sentir que ya no quedan ni fuerzas ni recursos para solucionar; porque a veces algunas personas

buscamos insaciablemente resolver los desafíos de las otras, mientras tenemos que además llevar a cuestras nuestros propios retos.

El propósito de este artículo no es ahondar en los campos de la psicología ni la consejería, pues no son mis campos de estudio. Además, entiendo que todas las personas contamos con recursos y necesidades muy diferentes.

Sin embargo, quisiera compartir ciertas recomendaciones que me han ayudado a hacer frente no solo a esta epidemia viral, sino a la epidemia de enfermedades mentales que como consecuencia de la primera tajantemente nos afectan.

A partir de tantas experiencias que he aprendido a lo largo de mis 53 años, sé que, si quiero apoyar a las demás personas, debo comenzar por cuidarme de forma integral: salud física, emocional, mental, espiritual y financiera.

Entonces, aunque puede sonar un poco egoísta, entendí que así es...

“

**Debo cuidar de mí primero, mucho más si quiero intentar apoyar a las demás personas.**

”

El concepto de autocuidado es algo que personalmente se me ha dificultado interiorizar, pero sigo intentándolo en cada momento.

Eso no lo entendí antes y confieso que sin pensarlo me ha generado mucha carga emocional, además de culpabilidad pues nunca encontré “la varita mágica” que, según yo, me ayudaría a cumplir los sueños de las demás personas. Porque sin saberlo, por alguna extraña razón, yo sentía que era mi responsabilidad resolver, algo que está muy distante de la realidad.

En la búsqueda por sentirme plena, debido a un doloroso reto al que me enfrentó la vida unos tres años atrás, y con respectiva ayuda profesional, me dediqué a retroceder el tiempo hasta lograr revisar el inicio de mi vida. En ese momento entendí que mi historia me ha

retado frecuentemente, incluso antes de nacer, desde situaciones emocionales que enfrentaron a mi madre cuando yo estaba en su vientre, hasta situaciones médicas que atentaron contra mi vida.

Lo pasé todo: una infancia cargada de enfermedades (dichosamente tratables), limitaciones económicas que retaron a mi padre y a mi madre, quienes nunca cedieron ni se conformaron con tal de darnos lo mejor a mí, a mis hermanos y a mi hermana. Así que, sin tener siquiera estudios, ni herencias económicas que les apoyaran, supieron sacar adelante la tarea buscando siempre lo mejor para nuestra familia.

Así fue el comienzo, con ese acercamiento al dolor y a la carencia y, por otro lado, con mi papá y con mi mamá, quienes vivían entregándose no solo a nuestra familia, sino a quien necesitara ayuda. Y bueno, eso está bien, no digo que no, pero que hay que tener cuidado.

Lo primero que tuve que hacer fue identificar el origen que me generaba esa necesidad de resolver el mundo de otras personas, sin poner límites a mi capacidad. Además, de la necesidad de buscar soluciones irónicamente sin que me las pidieran, lo que generaba ese sentimiento de angustia e impotencia por no siempre lograr con éxito lo que me proponía.

Entender de dónde aprendí esa necesidad fue mi primer paso. Luego me propuse entender que debo hacer todo lo que me sea posible por ayudar a las demás personas, eso sí, sin atentar contra mi salud y entendiendo que tengo límites.

Actualmente trabajo en tener claridad de la importancia de tratar mis propias necesidades, emociones y retos, para poder dar lo mejor siempre que me sea posible.

Algunos de mis cambios en este tiempo, especialmente en pandemia, han sido los siguientes:

**Moverme.** Sí, moverme. Hacer actividad física, caminar, andar bicicleta, aunque sea cerca, usar hula-hula y así recordar mi infancia. Cada quién encontrará lo que pueda y le gusta hacer.

**Alimentarme bien.** Estoy luchando contra la comida chatarra, el exceso de harinas y azúcares. Trato de consumir más legumbres, verduras, frutas, agua.

**Agradecer por todo**, más que buscar razones por lo que algunas cosas no salen como quisiera.

**Buscar lo positivo de lo que me pase**, enfocarme más en lo bueno que lo no tan bueno. Creo que todo en la vida tiene algo que enseñarnos, así que busco ese aprendizaje.

**Cuidar lo que veo**: en los noticieros, mi participación en redes sociales y diferentes grupos de WhatsApp.

**Disfrutar los pequeños detalles**: Al despertar cada día, con la posibilidad de respirar sin dar nada a cambio; sentir el cariño y apoyo de personas que cuidan de mí cuando no me quedan fuerzas para seguir adelante; una casa en la que estoy a salvo del frío, del sol, de la lluvia, de las amenazas del entorno; poder ver, oler y sentir la naturaleza que activa mis sentidos y me susurra acerca de la belleza con la que se nos ha dotado a todo ser vivo, en fin, tantas cosas con las que contamos cada día y de las cuales muchas veces no apreciamos su gran valor para nuestras vidas.

**Aportar con una escucha activa**, pero sin intentar involucrarme si no tengo el control de la situación, solo escuchando desde el corazón.

**Buscar lo nuevo**: actividades distintas, intentar nuevas experiencias, conocer gente diferente.

**Rodearme de personas que me aporten** conocimiento, momentos agradables, retos.

“

Esto es una tarea de cada día, más bien de cada momento, que vale la pena intentar. A mí me ha funcionado, tal vez a usted también.

”





# EXPERIENCIA TRANSFORMADORA



# ENCONTRAR SENTIDO



**Dra. Eugenia Rodríguez Ugalde**  
Vicerrectora de Bienestar Estudiantil y Extensión Universitaria.

Doctora en Educación, Máster en Psicología de la Salud, Licenciada en Psicopedagogía, Logoterapeuta, Licenciada en Educación, Licenciada en Psicología.

Una noche, en el mes de enero, teniendo yo 26 años, los médicos me pusieron frente a la posibilidad de tener que amputarme ambas piernas. Había sufrido un accidente cuando al intentar cruzar el Paseo Colón por la zona de seguridad, una buseta se saltó la luz roja del semáforo y nos arrolló a todas las personas que en ese momento estábamos cruzando, siendo yo quien recibió el mayor impacto. La buseta me golpeó, me caí y luego pasó sobre mis piernas. Yo nunca perdí la conciencia. Ese recuerdo me ha acompañado todos estos años.

En un segundo momento decidieron no amputar, sino reconstruir, pero el pronóstico es que yo no volvería a caminar.

En aquel momento yo era docente de I y II Ciclos de una escuela pública ubicada en las cercanías del Paseo Colón. El sentido de mi vida se relacionaba precisamente con ser docente, una noble labor que me hacía sentir plena. La relación con el estudiantado me llenaba muchísimo, tanto que ya estudiaba para obtener mi licenciatura.

Los años siguientes al accidente, estuvieron marcados por una serie de once cirugías reconstructivas, tratamientos,

rehabilitación y una atención médica, eventos durante los cuales siempre venían a mi mente un millón de preguntas: ¿volveré a caminar?, ¿qué me espera en el futuro?, ¿podré regresar al aula?

Sentía que había perdido el sentido de la vida.

Así pasaron los días, los meses y dos años hasta que estuve lista para iniciar mi proceso de rehabilitación física. Contra todos los pronósticos pude volver a caminar, bailar, correr, pero fue un trabajo muy intenso.

Estaba agradecida por mi recuperación, pero confundida y triste por una vida sin sentido. Me enfoqué en tratar de encontrarlo.



**Quien tiene claridad del para qué vivir suele recuperarse más rápido de las enfermedades, el luto, las separaciones o cualquier otro tipo de dificultades que se le presenten. Vive más feliz y plenamente, tiene menos depresión y ansiedad, puede hacerle frente mejor a los eventos traumáticos de la vida, trabaja más comprometidamente y, sobre todo, siente satisfacción, realización y trascendencia. De ahí el gran valor de vivir plenamente una vida con sentido.**



En mi búsqueda del sentido, conté con el apoyo de muchas personas, amistades y familia. Pero seguía preguntándome: ¿qué es lo que quiero? Sobre todo, me preguntaba, y ahora... ¿cuál es el sentido de mi vida? Y la respuesta no venía tan fácil.

En esa búsqueda, seguí estudiando, aprendí cosas nuevas, pero sentía un gran vacío en mi vida, porque no encontraba el sentido.

Un día, una amiga me vino a buscar y me contó una situación personal que debía resolver. Yo la escuché atentamente, como solía hacer con varias personas y ella

me dijo que yo siempre estaba dispuesta a escucharla, que le hacía preguntas que le ayudaban a aclararse y que ella no contaba con otra persona que la acompañara en su proceso como yo.

Entonces, esa conversación con ella fue reveladora para mí. Ante mis ojos estaba la respuesta que andaba buscando desde hacía tiempo. Mi sentido era ayudar a las personas, y si no podía hacerlo como docente, lo podía hacer de otra forma. Así inicié mi camino en Psicología, estaba feliz, finalmente había encontrado lo que buscaba: darle sentido a mi vida.

Encontrar el sentido es importante para lograr una vida plena. La gente cree que el objetivo de la vida es esforzarse para encontrar la felicidad, cuando más bien eso puede ocasionar que la persona se sienta infeliz, porque se esfuerza en buscar la felicidad, pero no la encuentra.

La felicidad es un estado de comodidad y seguridad momentánea, pero el sentido es mucho más profundo. Es sentirse que tengo pertenencia a algo, es sentir la conexión con las personas y que puedo servirles y apoyarlas. Es entregar lo mejor de mí. Eso me da plenitud, propósito, realización y trascendencia.

Encontrar el sentido de vida da pertenencia, resiliencia, calidad de vida, bienestar, satisfacción. Despierta las ganas de vivir, la conciencia, el deseo de seguir adelante luchando, hace que la persona adopte una actitud positiva ante lo que está viviendo. Es un antídoto contra las enfermedades psicosomáticas, la depresión, la ideación suicida y muchas otras situaciones que se enfrentan a diario.

Es natural que no siempre sepamos hacia dónde queremos orientar nuestra vida. En particular en momento difíciles, como las experiencias de vida que hemos enfrentado en medio de la pandemia y todas las posibles situaciones que puede desencadenar.

Si encontrar el sentido de la vida se nos dificulta, cada persona puede programar un encuentro conmigo misma y hacerse preguntas como estas:

- **¿qué es lo que quiero para mi vida?,**
- **¿siento satisfacción con lo que hago?,**
- **¿qué puedo ofrecer a las personas que me rodean?,**
- **¿cuáles son los saberes que tengo más desarrollados?,**
- **¿cómo puedo poner al servicio de los demás esos conocimientos?,**

- **¿cómo puedo trascender y que mi vida valga la pena vivirla? y muchas otras preguntas que cuando me las pueda responder, me permitirán sentir la certeza de que estoy en el camino correcto. Eso es encontrar sentido a mi vida.**

Encontrar el sentido de mi vida debo hacerlo con plena consciencia y voluntariamente. Es una tarea personal. Es un proceso en libertad que va más allá de las circunstancias que hoy puedo estar viviendo. Implica tomar responsabilidad del camino que he elegido, aún en medio de las circunstancias difíciles.

“

**Encontrar sentido es enfocarse en el ser y no en el tener. Es sentirme consciente de mi realidad y decidir vivir con esperanza.**

”

Es decirle sí a la vida. Es transformar la dificultad, la enfermedad, el error o el fracaso en una insignia de la lucha por trascender en medio de esas circunstancias y dejar una huella. Tal vez el sentido de mi vida cambie con el tiempo y si eso ocurre, volveré a concentrarme en mi tarea de descubrir el nuevo camino hasta volver a sentir que vale la pena vivir.



# Referencias

---

Casassus, J. (2017). Una introducción a la educación emocional. *RELAPAE* (7), 121-130.

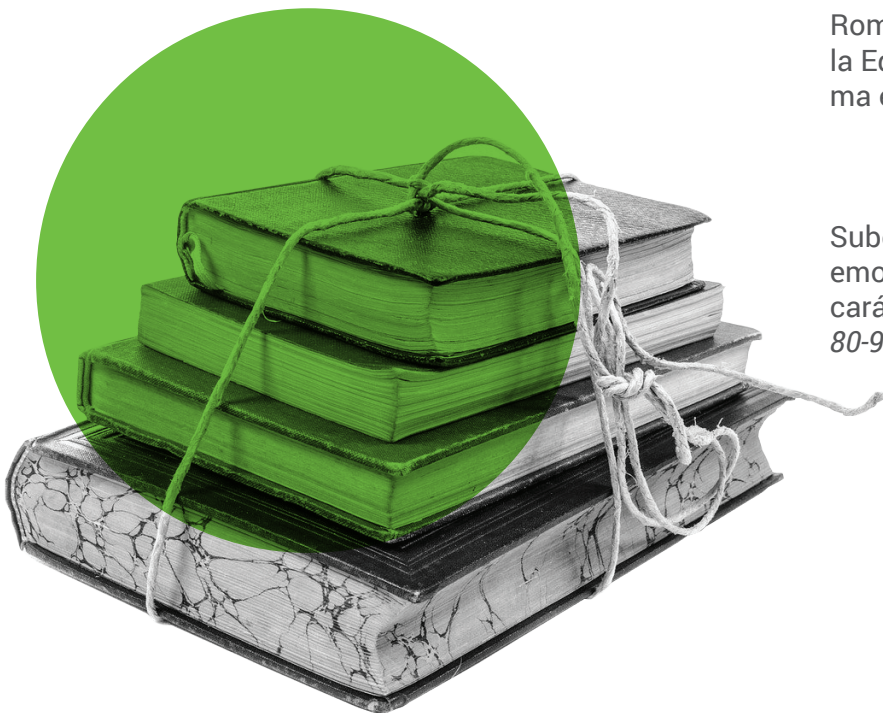
Ekman, P. (2017). El rostro de las emociones. RBA Libros. España.

Octavo Informe Estado de la Educación. (2021). Sinopsis.

Paladino, C., Gorostiaga, D., Barrio, A., Chaintiou, M., Camacho, S y Petroselli, A. (2015). Diferencias de género en variables emocionales. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Román, I. (2021). "Apagón educativo": Estado de la Educación alerta sobre la peor crisis del sistema en varias décadas". Sitio web Delfino.

Suberviola, I. (2020). La socialización diferencial emocional de género como factor predictor del carácter. *IQUAL. Revista de género e igualdad*, 3, 80-93.



# CONCIENCIA

en ACCIÓN



BIENESTAR  
ESTUDIANTIL  
UNIVERSIDAD  
CASTRO CARAZO

4° Edición – Enero 2022  
Dirección: Arianna Ortiz Solano  
Diseño: Douglas Díaz Quesada

Nos podés enviar tus artículos y sugerencias al correo:  
[aortiz@castrocarazo.ac.cr](mailto:aortiz@castrocarazo.ac.cr)

PARA QUIENES  
NUNCA SE RINDEN

UNIVERSIDAD  
CASTRO  
CARAZO



1936