

**¡EMOCIONES! UNA PERSPECTIVA EN LA ENSEÑANZA DE PROCESOS  
FISIOLÓGICOS EN PRO DEL CUIDADO DE SÍ COMO PROPUESTA PARA  
LA FORMACIÓN DE MAESTROS DE LA LICENCIATURA EN BIOLOGÍA  
DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**YEIMY VERONICA GALEANO BAUTISTA**

**LEIDY YULIETH GALEANO BAUTISTA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA  
LICENCIATURA EN BIOLOGÍA  
BOGOTA D.C**

**2020**

**¡EMOCIONES! UNA PERSPECTIVA EN LA ENSEÑANZA DE PROCESOS  
FISIOLÓGICOS EN PRO DEL CUIDADO DE SÍ COMO PROPUESTA PARA LA  
FORMACIÓN DE MAESTROS DE LA LICENCIATURA EN BIOLOGÍA DE LA UPN**

**LEIDY YULIETH GALEANO BAUTISTA  
YEIMY VERONICA GALEANO BAUTISTA**

**Trabajo de grado para optar al título de:  
Licenciado en Biología**

**Director:  
CAROLINA VARGAS NIÑO**  
*Magister en Educación*

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: ENSEÑANZA AMBIENTAL: RETOS Y  
PERSPECTIVAS**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA  
BOGOTA D.C  
2020**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

---

---

---

**FIRMA DEL DIRECTOR**

---

**FIRMA JURADO**

---

**FIRMA JURADO**

---

**CIUDAD Y FECHA** \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, queremos agradecerle a Dios y a la vida por habernos permitido ingresar y hacer parte de la Universidad Pedagógica Nacional, ya que llegar hasta este punto del camino no fue fácil, siempre hubo inseguridades, obstáculos y dificultades no sólo a nivel académico sino también personal y profesional, pero que afortunadamente siempre supimos cómo afrontar y superar.

También, queremos agradecer a la Universidad Pedagógica Nacional por abrirnos sus puertas y permitirnos formarnos como profesionales y maestras teniendo en cuenta que, en este país es muy difícil poder acceder a la educación superior y más a una de las mejores universidades públicas del país, así que nos sentimos privilegiadas y afortunadas de ser parte de esta gran comunidad y familia UPN.

Queremos agradecer a nuestros padres Fabiola Bautista y Alfredo Galeano que sin duda alguna siempre fueron un gran apoyo en todo nuestro proceso académico, siempre han sido motivo de inspiración, orientándonos y educándonos desde casa de la mejor manera posible, sembrando en nosotras los buenos valores y el amor hacia Dios.

Igualmente, agradecer a Diego Santana por brindar siempre su apoyo, amistad y amor incondicional; compañero, cómplice y colega que no dudo nunca en aportar con sus conocimientos y lealtad durante este gran recorrido y tránsito en nuestra carrera y vida universitaria, compartiendo vivencias inolvidables que sin dudarlo dejan huella en nuestros corazones.

Asimismo, agradecer a la profesora Carolina Vargas Niño por aceptar dirigir y orientar con toda su sabiduría y experiencia nuestro trabajo de grado, que para nosotras ha sido todo un honor dada la inmensa admiración y respeto que sentimos por ella cómo persona y cómo maestra. Agradecer también, a la línea de investigación la cual va orientado el presente proyecto *Enseñanza Ambiental: Retos y Perspectivas (EARP)*, que tiene como objetivo configurar el análisis de las formas, discursos y posibilidades de la incorporación de la educación ambiental en la escuela, a partir de la realidad del sujeto-maestro; esta línea pertenece al grupo de investigación “CASCADA”. Dado que, es un gran aporte académico que la Línea de Investigación hace al presente proyecto y viceversa.

## **TABLA DE CONTENIDO**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	5
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	7
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	13
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	19
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	19
<b>ANTECEDENTES</b>	20
<b>ANTECEDENTES INTERNACIONALES</b>	20
<b>ANTECEDENTES NACIONALES</b>	27
<b>ANTECEDENTES LOCALES</b>	33
<b>MARCO TEÓRICO</b>	39
• <b>CUIDADO DE SÍ</b>	40
• <b>EMOCIÓN</b>	43
• <b>PROCESOS FISIOLÓGICOS</b>	47
• <b>FORMACIÓN DE MAESTROS.</b>	51
<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	53
• <b>INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.</b>	53
• <b>ENFOQUE HERMENÉUTICO INTERPRETATIVO</b>	54
• <b>REVISIÓN DOCUMENTAL</b>	55
<b>FASES METODOLÓGICAS</b>	58
<b>Fase 1: Determinación</b>	58
<b>Fase 2: Interpretación.</b>	60
<b>Fase 3: Constitución</b>	61
<b>RESULTADOS</b>	62
<i>Fase 1: Determinación</i>	62
• <i>Relaciones fisiología y emociones</i>	64
• <i>Relación emoción y cuidado de sí</i>	69
• <i>Relación fisiología y cuidado de sí:</i>	72
<b>FASE 2: Interpretación</b>	75
<b>FASE 3: Constitución</b>	86
<b>CONCLUSIONES</b>	105
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	108
<b>ANEXOS</b>	113

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado asume una postura problematizadora acerca de cómo las emociones influyen en los procesos fisiológicos, y cómo se da una explicación desde lo biológico a las emociones comunes que indiscutiblemente inciden en la salud. Asimismo, se señala que los procesos fisiológicos no son algo netamente biológico, sino que también tiene que ver con el gusto, el placer, la satisfacción y demás, en sí con el cuerpo y esté ligado a la emoción. Igualmente, cabe resaltar, que el cuidado de sí es una actitud con relación con uno mismo, los otros y con el mundo, además, tiene que ver con el afecto la autonomía del sujeto para tomar decisiones y por supuesto un factor fundamental es la salud, que ha sido indispensable para el mantenimiento y la preservación de la vida a lo largo de la historia.

De tal manera, surge la necesidad de proponer una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí para la formación de maestros, integrando la educación emocional con lo biológico cómo lo son los sistemas que interactúan entre sí para la funcionalidad del organismo; y que mejor manera de aprender cómo funciona el cuerpo u organismo internamente a partir de lo que se siente y se vive a diario intrínseco de cada ser humano como lo son las emociones; entendiendo y comprendiendo de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de los órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formando maestros preparados emocionalmente. Por consiguiente, se plantea una propuesta seminario (syllabus) para la formación de Licenciados en Biología de la UPN que contribuya a una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí a partir de una revisión documental.

De igual forma, este trabajo corresponde a una investigación cualitativa debido a que, se centra en los significados de los conceptos claves de la investigación y la descripción que diversos autores realizan acerca de la emoción, el cuidado de sí y fisiología; luego se realiza interpretaciones y análisis alrededor de estas posibles relaciones, aceptando que la realidad es dinámica. Asimismo, se describe sistemáticamente los conceptos relacionados con la formación de maestros para evidenciar relaciones entre éstos que posteriormente se remiten a un contexto en particular, que es la formación de maestros de la licenciatura en biología de la UPN.

También, el presente proyecto de investigación se desarrolla desde un enfoque hermenéutico interpretativo dado que, el término hermenéutica, del griego hermeneutiqué que corresponde en latín a *interpretâri*, o sea el arte de interpretar; y es precisamente lo que se realiza, una

interpretación acerca de las relaciones existentes entre los procesos fisiológicos y las emociones mediante una revisión documental centrando el problema a trabajar.

Este trabajo se desarrolla en tres fases, **en la primera fase** se buscan y se revisan cien (100) documentos, donde se evidencia la relación de procesos fisiológicos con las emociones en pro del cuidado de sí, respondiendo al objetivo y logrando soportar la temática propuesta. Para esta fase, se realizaron dos matrices: La *primera matriz* (Ver anexo N° 1) es un tipo de base de datos, con el fin de almacenar y recopilar todos los documentos que se iban seleccionando para su posterior revisión, en dónde se tuvo en cuenta las siguientes categorías: tipo de documento, autor y año, nombre del documento, descripción y ubicación del documento. Ahora bien, en *la matriz número dos* (Ver anexo N.º 2) se revisan todos los cien documentos recopilados y se identifican las posibles relaciones existentes entre procesos fisiológicos y emociones. Para la realización de esta matriz se tuvo en cuenta los siguientes parámetros: \*Autor, \*Título del documento, \*Año, \*Posibles relaciones encontradas (Fisiología, Emociones, cuidado de sí), \* Tipo de documento, \*Ubicación del documento.

**En la fase número dos**, se basa en dar respuesta al segundo objetivo específico que consiste en interpretar las posibles relaciones encontradas en la matriz N°2 (Ver anexo N° 2) entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí, dando lugar a la perspectiva de enseñanza.

Finalmente, en **la fase número tres**, se centra en dar respuesta al tercer objetivo específico que se fundamenta en constituir una propuesta de seminario (syllabus) en donde se relacionen los procesos fisiológicos y las emociones en pro del cuidado de sí para la formación de Licenciados en Biología de la UPN.

En conclusión, se logra evidenciar que sí hay relaciones entre procesos fisiológicos y emociones, a partir de la revisión documental dado que, se observa que hay investigaciones que soportan la temática del presente trabajo de investigación, ahora bien, es importante que los y las profesores logren la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones debido a que, tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física y mental. Así que, es tiempo de enseñar la fisiología con una mirada más amplia conectada a las emociones porque, el cuerpo humano no trabaja de forma separada, todo en una red en la cual no hay una jerarquización y donde la emoción falle, falla el sistema y viceversa. El cuidar de sí y el realizar prácticas de cuidado estimula ciertos neurotransmisores como la dopamina, serotonina, endorfina y oxitocina trayendo consigo felicidad, y a su vez amor, paz y armonía fortaleciendo el cuerpo y la mente, y permiten de cierta manera una adecuada homeostasis, equilibrio en nuestro sistema en general.

## JUSTIFICACIÓN

Se evidencia que la enseñanza de la Biología en Colombia se ha visto influenciada e irrumpida desde el siglo XIX por el control político y el desarrollo económico de la nación, de ahí que se haya conformado como un área obligatoria y fundamental en la educación básica.

Por lo anterior, es imprescindible que los maestros de Biología puedan pensar y crear un sistema de enseñanza para la formación de individuos en su contexto cultural, además de concebir la práctica en el aula como proceso que genera conocimiento acerca de lo vivo (Castaño, 2011).

En el marco del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Biología (PCLB), se propone la formación de maestros investigadores, lo cual implica asumir una postura problematizadora y propositiva frente a las prácticas de enseñanza de la Biología en nuestro país.

La línea de investigación la cual va orientado el presente proyecto es ***Enseñanza Ambiental: Retos y Perspectivas (EARP)***, que tiene como objetivo configurar el análisis de las formas, discursos y posibilidades de la incorporación de la educación ambiental en la escuela, a partir de la realidad del sujeto maestro y de la posibilidad de la interdisciplinariedad de los espacios del currículo, por lo tanto tiene como objeto de estudio la relación política y económica del hombre-naturaleza, desde la configuración del sujeto. Esta línea pertenece al grupo de investigación “CASCADA”; la línea ha trabajado temáticas similares a la que se aborda en el actual proyecto, como aspectos desde ver al cuerpo como un lugar seguro como el ambiente y todo aquello que se construye relacionado con la emoción. De igual manera, es un gran aporte académico que la Línea de Investigación hace al presente proyecto y viceversa.

El proyecto planteado tiene relación con los objetivos y trabajos desarrollados por la Línea de Investigación, como la visión política y económica del concepto ambiente, el cuidado de sí, el cuerpo, relaciones vivo-vida, y el quehacer docente, son temas que se han trabajado en la línea.

Igualmente, la línea y el grupo de investigación aportan a la construcción de un saber propio de la pedagogía desde la indagación de las prácticas y los discursos sobre educación, enseñanza, aprendizaje, maestro, escuela, saber pedagógico entre otros.

Es por esto, que el presente proyecto asume una postura problematizadora acerca de cómo las emociones influyen en los procesos fisiológicos, y cómo se le da una explicación desde lo biológico a las emociones comunes que indiscutiblemente inciden en la salud, asimismo, se pretende evidenciar una perspectiva de la enseñanza de procesos fisiológicos en pro del cuidado de sí, puesto que, los sujetos acogen prácticas socioculturales diversas que determinan formas particulares de cuidarse a sí mismos. Pero estos temas no se abordan ni mucho menos se

profundiza en las escuelas y estamos en una generación que tiene concepciones distintas acerca de la vida por esto, no cuidan su salud, su vida y tampoco preservan la vida de otros.

Hoy día, no es un secreto que las emociones las dejamos a un lado y no se les presta mayor importancia, cuando incluso las emociones influyen grandemente en la salud afectando nuestro cuerpo y los procesos educativos; de acuerdo a los Lineamientos Curriculares en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, los estudiantes que cursan cuarto, quinto, sexto y séptimo grado deben ver temáticas relacionadas con conocimientos de procesos biológicos: Procesos vitales y organización de los seres vivos: Identificación de algunos sistemas (órganos y sistemas) de los seres vivos y la función que ellos cumplen; pero *¿Qué hay de las emociones y la relación que estas tienen para el debido funcionamiento de dichos sistemas?*.

En la actualidad, la modernización de la escuela consiste en elevar la calidad de la fuerza del trabajo, sin elevar los impuestos y reduciendo así los gastos públicos; entendiendo entonces modernización como tecnificar, industrializar, eficacia, eficiencia y demás; y esto es lo que precisamente están haciendo con la educación, ahora forman sujetos competentes, estratégicos y eficientes dispuestos a producir. La escuela pasa a ser entendida como una empresa más, forzada a la evolución económica y a obedecer exigencias del mercado. En este sentido, no tratan de corregir las imperfecciones del mercado mediante la intervención del estado, sino reemplazar la insuficiencia del estado mediante la promoción del mercado. Entonces la economía es colocada en el centro de la vida individual y colectiva, ahora la escuela se rige bajo tres valores legítimos: eficacia productiva, movilidad intelectual y éxito personal.

Según Laval (2003), en la escuela neoliberal la competencia tiene como finalidad la mejora de la productividad a través de la “mejora de calidad de vida”, asimismo emerge la concepción ¿“el saber cómo poder”? donde perfeccionas el saber y encuentras la felicidad, incrementando el bienestar de cada sujeto.

Entonces permite la integración de clase obrera, para que aspiren a la progresión de sus familias, enseñándoles a aprender para la vida, con la finalidad de que se esté actualizando y se adapte a tecnología de renovación, es decir, al estar en una formación permanente el sujeto podrá actualizarse y producir e incrementarían su bienestar y felicidad; ofreciéndole una jerarquía.

Ahora bien, cumpliendo lo anterior, para mejorar la calidad del sistema educativo emergen estrategias para aumentar la eficiencia de la educación y surgen los famosos sistemas de indicadores que no es más que un conjunto de datos tomados en períodos de tiempo clave, que

evalúan el grado de comportamiento o desempeño de una organización o una de sus partes respecto a unos objetivos fijados previamente. ¿Pero qué tan estratégico es este sistema de evaluación para mejorar la educación?, ¿no es quizá un problema que va más allá que sólo medir comportamientos? sin duda alguna el problema radica en la economía del país y no se puede pretender mejorar la educación si no hay una significativa inversión en el sistema educativo, aterrizando al contexto colombiano la dinámica del gasto público en la educación es baja y afectada por otras necesidades, limitando así a la mejora de esa calidad, pero ¿qué ha venido haciendo durante años la educación colombiana? Pues bien, ha seguido he implementado un sistema de indicadores que han facilitado el proceso de la gestión. Pero la educación colombiana ¿en realidad cumple con lo que se denomina “escuelas eficaces” (entendiéndose como aquella que promueve el desarrollo integral de todos más allá de lo esperable teniendo en cuenta su rendimiento inicial, y su situación social, cultural y económica? Laval (2003). “La escuela no es una empresa”. Pág.134).

Además, es necesario tener en cuenta en los lineamientos para ciencias naturales planteado por el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 1998), el cual propone un ambiente favorable para el aprendizaje y el conocimiento del entorno por parte del maestro, en donde este es el encargado de la construcción de valores y actitudes en que se conciba la naturaleza como una propiedad interrelacionada con su vida diaria y sus experiencias, por lo tanto este debe respetar y hacer uso de ella conscientemente, con el fin de adquirir en el estudiante un desarrollo personal, socio-cultural, y ambiental.

Igualmente, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) ha generado reformas y guías (N.34) sobre el mejoramiento y los medios de comunicación se han encargado de divulgar los insumos en cuanto a lo material para la enseñanza, donde construyen más colegios, equipados con grandes laboratorios, hablando de la inclusión y aun así no se logra una eficacia escolar. Igualmente, la escuela contemporánea ofrece al sujeto eficacia, eficiencia y a su vez efectividad, formándolos como trabajadores cualificados y futuros consumidores capaces de utilizar el producto que es lo que el mercado necesita, dota al individuo de estas cualidades para que salga a triunfar al mundo laboral y ¿dónde quedan las emociones?

Ahora bien, ¿la felicidad se puede comprar?, si es así, por qué en los países desarrollados como los de Europa hay una mayor tasa de suicidios casi 800 mil al año (Dupont, Veronique.El Espectador. (s.f)), es algo que está sucediendo y va a seguir sucediendo, quizá ninguno puede cambiar esta suerte completamente, pero sí podemos reflexionar y pensar críticamente sobre las

problemáticas actuales, nosotros como futuros maestros debemos proyectarnos en tratar de formar sujetos críticos, haciendo que cada individuo entienda y perciba las problemáticas presentes que, aunque no podamos cambiar esa realidad vamos a entender ese instrumento de control a través del marketing y lograremos comprender el por qué todo es transformable, interpretando que, esto sucede por el simple hecho de que nos están vendiendo felicidad mediante el producto, haciéndonos pensar que si lo compramos vamos a ser completamente felices, y qué sucederá con las personas que no tengan ese dinero para ser felices... fácil el mismo poder nos da una esperanza de salir a trabajar, producir y vender, esclavizándonos a tal punto de que se pueda obtener la plata que necesitamos para comprar esa felicidad y siempre estaremos sumergidos en ese control.

Esa misma “esclavitud” ha hecho que la gente no se dé cuenta de ese sistema de control y es por ello que vemos que la gente no reflexiona al respecto pues, ¿con qué tiempo para pensar?, es ahí donde la escuela tiene una gran responsabilidad para con las nuevas generaciones más que formar sujetos llenos de conocimiento debemos formarlos como seres que reflexionen y critiquen sobre el mundo en el que están. Se sabe que no será fácil, el joven tiene otras preocupaciones como emocionales, de familia y quizá trabajo, pero con que 1 de 100 estudiantes logre comprender esto, ya nos sentiremos conformes.

Por tal razón, es pertinente indagar y estudiar a profundidad las emociones dándoles importancia y explicación a las mismas desde lo biológico y cómo estas influye en los procesos fisiológicos comunes de cualquier persona.

De igual manera, en el proceso de formación como futuras maestras en Biología, se ha transcurrido por diversas materias que han permitido nuestro progreso no sólo en cuanto al conocimiento sino también a nuestra postura política, crítica y sobre todo a pedagogía-didáctica que son la base de la enseñanza, permitiendo entonces converger esto y dar paso a un trabajo de grado, es pertinente aclarar que esta temática surge por diversas materias que motivaron a eso, en especial fisiología e inteligencia emocional, donde evidentemente se estudian de forma independiente, pero en ese transcurso hay una certeza de que hay una relación entre estas y entonces ¿por qué no se enseñan conjuntamente?, de allí emerge la idea de una perspectiva de la enseñanza de los procesos fisiológicos en pro del cuidado del sí, donde se tenga presente la relación con las emociones, pero antes de ello, es imprescindible realizar un análisis documental donde se refleje la relación de emociones y procesos fisiológicos tanto biológicamente como en la manera de enseñarlos.

Por lo tanto, el futuro licenciado en Biología debe tener en cuenta las características del entorno donde él y sus posibles estudiantes se desarrollan como parte de una sociedad. Así mismo los maestros en formación serán quien a futuro contribuyan actitudes que promuevan el buen comportamiento y buenas relaciones entre sujetos para el desarrollo de un ambiente digno, debido a que somos sujetos sociables que constantemente estamos unos con los otros y que evidentemente las emociones surgen para lograr adaptarnos a los diversos ambientes, sean estos sociales como biológicos. Pero, además, el animal Humano tiene una característica distintiva del resto de los animales; y es la capacidad de razonar y pensar, teniendo esto, es lo que nos ha permitido tejer diferentes relaciones con el ambiente, la naturaleza, la sociedad, la ciencia y la tecnología, pero, aun así, se puede inferir que el humano en ocasiones no logra tener responsabilidad en sus acciones; acciones que surgen por un impulso eléctrico instantáneo que conlleva a un actuar que puede ser “bueno” o “malo”. En ningún momento se pretende pensar que el sujeto deje sus emociones a un lado, ¡NO!, ya que, estas nos han permitido y son fundamentales para la sobrevivencia, lo que se pretende es que los futuros maestros en biología puedan quizá, llegar a controlar su actuar y mejorar sus prácticas para cuidar de sí y del otro. Fomentando entonces la enseñanza de las emociones y sus relaciones en los procesos fisiológicos, no de forma separada, sino mostrando la relación biológica de estos dos conceptos, que al comprender esto, probablemente se pueda cambiar la forma en que se entiende el cuidado de sí y fomentar las prácticas de responsabilidad del actuar de los sujetos.

Es por ello que hay que enseñar los procesos fisiológicos a partir de las emociones de una manera sistémica y holística, evidenciando las problemáticas que estas abarcan al no tener una inteligencia emocional y es la ocasión para diagnosticar una perspectiva de todo lo dicho anteriormente en la escuela actual, que es allí, en la escuela, donde los maestros de Biología van a enseñar, pero esto no es posible, si sólo se habla de temas biológicos ajenos a problemáticas del entorno y muchos de estos problemas van de la mano con diversas emociones que actúan en el organismo y que al no saber controlar el actuar, se cae en el error de no cuidar de sí, teniendo prácticas como: una mala alimentación, no dormir bien e incluso no tener una vida activa en el deporte y demás.

Por lo tanto, es importante enseñar los procesos fisiológicos juntamente con las emociones, evidenciando las consecuencias de no lograr llevar esa inteligencia emocional en términos de salud, fomentando así el cuidado de sí y el otro.

Si la escuela logra entender y aceptar las diferencias, individuales, familiares, emocionales y cognitivas, se convertirá en un espacio donde los estudiantes se sientan contentos, aceptados e importantes. Desde luego, las emociones favorecerán el aprendizaje, fortalecerán las relaciones escolares y, por ende, mejorarán paulatinamente, no solo su rendimiento académico, sino también cada una de las áreas que componen sus vidas. (Castaño, José et al. 2016). De igual forma, son todos los maestros los que contribuyen a “salvar” la escuela y es entender que todas las disciplinas están relacionadas con la vida de todos los sujetos humanos, por esta razón, la enseñanza en su mayoría debe ir enfocada en el diario vivir de los individuos. ¿Y qué mejor manera que enseñar todo lo que sucede en nuestro cuerpo cuando impulsivamente sentimos una emoción?, exponiendo los diferentes procesos fisiológicos en relación de las emociones primarias y secundarias, debido a que como afirma Pereira, Santiago (2019) en su artículo nombrado “*Emociones intencionalidad y racionalidad práctica un constante entre las teorías de las emociones de William James y Antonio Damasio*”, cita lo siguiente:

Las emociones primarias son las emociones jamesianas, es decir, reacciones fisiológicas y comportamentales automáticas frente a estímulos que el cerebro detecta de forma innata, sin necesidad de un aprendizaje previo, o solo con una mínima exposición frente a ciertos estímulos. Las emociones primarias simplemente se "disparan" frente a la presencia de determinados aspectos como pueden ser el tamaño, el movimiento o el sonido de un objeto(...) A estas emociones, que son las que experimentamos en mayor medida en la vida adulta, Damasio las llama "emociones secundarias" una vez que comenzamos a experimentar sentimientos y a formar conexiones sistemáticas entre categorías de objetos y situaciones, por un lado, y por el otro lado las emociones primarias Damasio (1994, p. 131-139).

dialogando el pro y el contra de poder controlar el actuar y el cambiar las prácticas de cuidado de sí. Pero antes de que el maestro llegue a la escuela, este maestro debe formarse en ámbitos biológicos (siendo nuestra área), sociales y demás.

La Universidad Pedagógica Nacional (UPN), ya tiene un pensum para cada área y en la licenciatura en biología específicamente, se estudia la fisiología, pero en esta no se mencionan las emociones y no hay materia en el departamento que esté relacionada con este concepto, por consecuencia, surge desarrollar un Syllabus que los maestros en formación del departamento de biología disfruten e identifiquen la relación existente que hay entre emociones y los procesos fisiológicos y todo esto con el fin, de cuidar de sí y del otro, que futuramente el otro serán los sujetos en la escuela, dispersando el conocimiento para mejorar nuestra conducta.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo del tiempo la historia ha cambiado y ha pasado por diferentes momentos que han cambiado nuestra forma de actuar, de pensar y de reflexionar. Anteriormente, la sociedad pasaba por una época donde todo era sólido y duradero, ejemplo; los matrimonios, el trabajo, los hogares. Ahora, nos encontramos en un mundo donde prima el dinero, la competencia y el consumismo, donde las personas cada día tienden a obtener aparatos con aumentos tecnológicos para “ser felices”, satisfaciendo caprichos o necesidades y así, encajar o ser aceptados por la sociedad, de la misma manera, la escuela se ve sometida a este cambio (Laval,2004); se observa que los estudiantes han perdido el interés por aprender y están más preocupados por su celular que por ellos mismos, dejando a un lado su bienestar y su integridad, permitiendo que estas tecnologías se apropien de sus emociones ocasionando diversas alteraciones a nivel fisiológico.

Como postula Bauman en su texto de “*modernidad líquida*” (2003) nos encontramos en una actualidad líquida donde todo es transformable, deformable y todo debe ser cambiado y reemplazado con rapidez, puesto que, el mejor resultado es el que se da más rápido posible ahorrando tiempo, vivimos envueltos en el auge de la modernidad líquida y en un país capitalista, donde se entiende que el progreso se da gracias a atajos, que lo que se hace ahora solo es comprar para así poder ganar y ahorrar tiempo, donde la espera ha sido finalmente eliminada y la expectativa es conseguir todo ahora y sin demora; tanto así que hoy día se ha vuelto normal y no se cae en cuenta que a diario se ha ido perdiendo valores importantes como el cuidado de sí, se ha tornado un acto tan monótono que no se advierte del riesgo y la problemática social que esto implica.

De igual forma, se ha observado que la familia ha tenido diversos cambios a medida que avanza el tiempo, se ha fracturado con el esquema de que la familia está conformada por este núcleo que configura el tener un padre y una madre y esto ha ampliado la forma de percibir la construcción de un ambiente sano y la conservación de la vida; está perdida de principios que se entiende por este concepto de familia. Pero esto ha surgido debido a la cultura inmersa en nuestra sociedad, debido que, como lo afirma Vargas en su libro de la civilización del espectáculo (2012). «Cultura no es sólo la suma de diversas actividades, sino un estilo de vida» es por ello que se ha alcanzado lo anteriormente dicho, pero aun así, en nuestra sociedad existe fragmentación de esta familia ocasionando cierto rotura en la cultura, debido que, “La cultura se transmite a través de la familia y cuando esta institución deja de funcionar de manera adecuada el resultado «es el deterioro de la cultura» (p.43)” entonces, es evidente que la familia-cultura hace parte de la orientación y manera de comprender el conocimiento.

Asimismo, como ha cambiado la familia, se ha experimentado cambios en la escuela debido a esa relación existente entre ambas. Actualmente, debido a las circunstancias la escuela y la familia ya no se encuentran, así lo afirma la investigación realizada por Irene del valle & Usategui:

En el discurso del profesorado, las razones de este desencuentro responden fundamentalmente a dos motivos: las discrepancias, por un lado, en cómo se percibe y define la relación en el binomio familia-escuela y, por otro, en los mensajes que en el ámbito de los valores emiten ambas instancias. En las familias hay una tendencia generalizada a adoptar una actitud que podría clasificarse de “clientelar”, las familias tienden a pensar en la educación como producto. (2005, p. 14).

Esto quiere decir, que la escuela aparte de garantizar la educación académica debe resolver problemas de cuidado, atención, conducta y equilibrio emocional, debido a que las familias se desentienden del proceso educativo y de su formación personal, al dejarlo en la institución. “El fracaso escolar y la desmotivación de los alumnos no va a disminuir, por el contrario, va en aumento, porque... las familias en el día a día escolar de su hijo no lo viven, ya que no hay ninguna exigencia ni seguimiento... porque no están mucho tiempo con sus hijos, y cuando lo están, y porque en esa edad de rebeldía y de enfrentarse a la exigencia, muchos padres no aguantan el pulso y quieren que lo lleve el centro” (Campoalegre, 2016). Y esta debilidad educativa se va incrementando cuando se habla de familias con entornos conflictivos o con problemas de separación y el maestro debe asumir esta responsabilidad y lograr una formación académica y personal del sujeto. “En este sentido, los docentes perciben un incremento de trastornos de índole afectiva y emocional en el alumnado frente a los que se carece de recursos formativos y humanos”. (Usategui, et al. 2005).

Es un hecho que la familia y la escuela tienen una relación histórica y social, el cual cumplen la función de formar y educar para la vida. Entonces, la familia es la primera y la premisa para un buen desempeño escolar, puesto que tiene la capacidad de desarrollar en sus miembros la aptitud social a lo largo de la vida.

Por consiguiente, Nardone, Giannotti y Rocchi (2003) proponen que no existen estructuras fijas de personalidad, sino que la interacción a nivel familiar se da a partir de sistemas perceptivo-reactivos, mantenidos por mensajes repetitivos del adulto que educa: desde la interacción social se envían mensajes a la percepción de los miembros de la familia, a partir de lo cual se consolidan actitudes y comportamientos específicos que impiden o incentivan la experiencia. En este sentido, los individuos adoptan un estar en el mundo.

En este sentido, el desarrollo humano va sujeto a la interacción de entre los sujetos y el contexto en el que se encuentran, las relaciones y las comunicación entre los diversos entornos, afirmándose que, estas relaciones son la base del aprendizaje y eso está sujeto a los lazos entre la familia y escuela, entonces se puede mencionar que los cambios en la familia y en la escuela provocan transformaciones en el desarrollo, así lo afirma Patiño Johana (2016) “En este sentido, los cambios en la estructura de entornos superiores, como lo serían el contexto educativo y la familia, implican transformaciones en el desarrollo y la conducta, partiendo de los distintos ambientes como sistemas y no como variables lineales. Esta perspectiva trasciende la conducta de los individuos y las familias, incluyendo sistemas modificables dentro y entre los entornos” Debido a esto, los sujetos se van a comportar dentro de la institución de la manera en que se relaciona con su familia, es decir, si el sujeto tiene problemas de agresiones físicas, verbales y demás estas son llevadas a clase, donde esté repite su vivencia a través del bullying, riñas y demás.

Con base a lo mencionado anteriormente, es importante problematizar las emociones y su importancia en el aprendizaje. Cuando hay un acercamiento a la educación emocional, se está formando el poder de lograr el control de ciertas conductas causadas por las emociones. Esto quiere decir, que no es que se vaya a controlar la emoción debido a que estas son involuntarias en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus, 2006). Esto significa que, las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales. Las emociones fueron formalmente suprimidas con la finalidad de facilitar controlar el tiempo, la mente, el cuerpo y, sobre todo, las emociones de los y las educandos, aduciendo que entre la razón y la emoción existía un universo de distancia (Casassus, 2006).

En ese sentido, lo que permite comprender y aceptar 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 ser humano. De hecho, es merced a la necesidad o interés que presenta una persona por adquirir determinados conocimientos, que las emociones y sentimientos influyen en su adquisición, evidenciando que todo lo que hacemos, pensamos, imaginamos o recordamos, es posible por cuanto las partes racional y emocional del cerebro trabajan conjuntamente, mostrando una dependencia una de la otra (Martínez, 2009)

Asimismo, las emociones, son consideradas como ese “producto” que tienen los organismos para adaptarse a diferentes situaciones en su hábitat, siendo eficaces a la hora de responder y dar solución, por esto, es que los problemas que se presentan ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando en cambio el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).

Esto implica que, para poder explicar el porqué de las dificultades del aprendizaje en una época caracterizada por la presencia de las TIC, al no tomar en cuenta que las actividades mentales y la interacción social están mediadas por las emociones y los sentimientos que posean y desarrollen los individuos alrededor de tales aspectos. Es claro que el papel del docente es clave, máxime si a través del aprendizaje se procura el promover habilidades cognitivas y las capacidades emocionales, que le permitan un aprendizaje autónomo y permanente que puedan utilizarlo en situaciones y problemas más generales y significativos y no solo en el ámbito escolar (SEP, 1993; Hernández y Sancho, 1993, Resnick y Klopfer, 1996, citados por García et al, 2000).

Es por ello que, la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental por parte de los y las profesores, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental y emocional de los y las educandos y son determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con estos, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernández, 2010), ya que, cuando el profesorado inspira confianza y seguridad, e instruye con dominio y confianza, es posible que los y las estudiantes asuman una actitud más empática hacia él o la docente y hacia la disciplina que este o esta imparte (Casassus, 2006).

Ahora bien, cuando se habla de la enseñanza de la fisiología en diferentes instituciones educativas, se observa que hay una similitud a la hora de enseñarla, puesto que, analizan e interpretan el funcionamiento integral del ser humano a partir del conocimiento de la actividad normal de los órganos y sistemas con una actitud crítica y responsable.

En términos generales, se evalúa los diferentes sistemas que conforman el ser humano, pero posiblemente no se habla del sistema límbico como ítem general, ni la importancia que tiene este a la hora de responder fisiológicamente cuando se presenta una emoción, omitiendo entonces la importancia que tiene las emociones (sistema límbico) para nuestra salud, debido a que se plantean objetivos de buscar relacionar y aplicar en el campo del bienestar, la salud y la calidad de vida.

Además, es preciso resaltar el cómo se ha llevado a cabo la enseñanza de procesos fisiológicos de una manera muy mecánica y automática incluso llamando “aparato” a todo un conjunto de relaciones de sistemas; se ve el cuerpo separado de la emoción y es por esto que en las generaciones actuales existe el bullying y la violencia tanto física como psicológica y más en el ámbito escolar; ha aumentado las cifras de niños y adolescentes con depresión provocando en muchas ocasiones el suicidio. Es precisamente que los procesos fisiológicos no son algo netamente biológico, sino que también tiene mucho que ver con el gusto, el placer, la satisfacción y demás; en sí con el cuerpo y el cuerpo ligado a la emoción.

El psicólogo español Javier Urra (s.f) en uno de sus textos ha defendido la importancia de la educación (...) y él dice “Hace falta diálogo, contacto; el mirarse a los ojos. Estamos creando una serie de jóvenes como el cristal, duros pero frágiles”. Así, ha recordado como entre los países de la OCDE, de los cuales forma parte España, los suicidios ya suponen la primera tasa de muerte entre los jóvenes. Por tal razón, las emociones no pueden verse como algo ajeno y por aparte de lo fisiológico, del funcionamiento del mismo cuerpo ya que, están intrínsecamente relacionados es la esencia propia de la naturaleza humana.

Igualmente, el propio cuidado de sí también tiene que ver con el afecto, la autonomía del sujeto para tomar decisiones y por supuesto un factor fundamental es la salud, que ha sido indispensable para el mantenimiento y la preservación de la vida a lo largo de la historia y por ello los seres humanos han construido significados y prácticas socioculturales diversas que determinan formas particulares de cuidarse a sí mismos; la noción del cuidado de sí está constituida no sólo por la relación que establecemos con el cuerpo sino también con los otros y con nuestro entorno (Franco, 2009). El cuerpo constituido por células, tejidos, órganos y sistemas, el cual funciona como un organismo sintetizando, metabolizando y catabolizando las sustancias que en él ingresa; esto implica una exigencia en el cuidado del mismo.

Pero estos temas no se abordan ni mucho menos se profundiza en las escuelas y estamos en una generación que al parecer tiene concepciones distintas acerca de la vida y posiblemente por esto, no cuidan su salud, su vida y tampoco preservan la vida de otros; el cuidar de sí, es un proceso inherente a la conducta humana, compleja que exige templanza o dominio de voluntad, toma de decisiones pertinentes y prácticas de conductas saludables tendentes a proteger la salud; ni se enfatiza que los procesos fisiológicos no es algo netamente biológico sino que también está implícita la manera en que cada sujeto se percibe con su contexto y su identidad, es evidente que

el funcionamiento del cuerpo<sup>1</sup> se ve influenciado por las emociones, así lo aclara Nóbrega J.M(2017) “en la teoría de (Cannon, 1927; 1931) no hay por qué llorar para sentirse triste, simplemente tiene que producirse la activación adecuada del tálamo en respuesta a una determinada situación”, esto nos indica que el funcionamiento de nuestro cuerpo está directamente influenciada por el tálamo y a su vez el sistema nervioso quienes son los que integra aquellos núcleos con diversas funciones que permiten la homeostasis de cada sujeto. Pero como ya se mencionó, esta relación entre el funcionamiento del cuerpo y las emociones no se encuentra en los contenidos de ciencias naturales, es allí, donde esta generación puede llegar a tener distintas concepciones acerca de la vida; por tal razón los sujetos optan por actitudes, conductas, comportamientos y prácticas que en unos casos permiten el mantenimiento de la salud pero, en otros, incide para que se asuman riesgos que pueden desencadenar en la pérdida de la misma, no la cuidan, la exponen etc. Por este motivo, es necesario entender y enseñar el cómo influyen las emociones en el funcionamiento del cuerpo en pro del cuidado del mismo, evidenciando la relación existente entre emoción y procesos fisiológicos para lograr una sensibilización y una perspectiva en la enseñanza de lo mencionado.

De ahí que se pueda considerar que una emoción es precisamente una “toma de conciencia del ser humano”, que abarca sus diferentes dimensiones bio-psico-sociales, de lo anterior, la conducta racional y la conducta emocional no deben ser vistas como elementos opuestos dado que constituyen dos componentes de la personalidad.

Por las razones antes mencionadas, se integran los diversos aspectos que se trabajan en el proyecto, se da origen a la siguiente pregunta problema:

***¿Qué elementos de la revisión documental permiten identificar las posibles relaciones existentes entre los procesos fisiológicos y las emociones que contribuyan a la constitución de una propuesta de seminario (Syllabus) en pro del cuidado de sí, para la formación de Licenciados en Biología de la UPN?***

---

<sup>1</sup> En el momento en que, se expone el funcionamiento del cuerpo, se pretende especificar en este trabajo investigativo a los procesos fisiológicos.

## **OBJETIVO GENERAL**

- ❑ Plantear una propuesta seminario(syllabus) para la formación de Licenciados en Biología de la UPN que contribuya a una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí a partir de una revisión documental.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❑ Determinar a partir de una revisión documental las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí.
- ❑ Interpretar las posibles relaciones encontradas entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí, dando lugar a la perspectiva de enseñanza.
- ❑ Constituir una propuesta de seminario (syllabus) en donde se relacionen los procesos fisiológicos y las emociones en pro del cuidado de sí para la formación de Licenciados en Biología de la UPN

## ANTECEDENTES

Para tener un conocimiento de los trabajos realizados con relación a la temática del presente trabajo se realiza una búsqueda de antecedentes de escala nacional e internacional, libros, herramientas didácticas, trabajos de grado, tesis y artículos que logran desarrollar la temática abordada para este proyecto en relación con distintas propuestas, herramientas y alternativas metodológicas para llevar a cabo dicho trabajo investigativo.

### ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En el año 2003 el autor *Barra Enrique*, Universidad de Concepción, Chile publica su artículo titulado "*Influencia del estado emocional en la salud física*". En este artículo tiene como objetivo las diversas formas directas e indirectas en que las emociones de un individuo pueden influir en su estado de salud, mediante sus efectos en el funcionamiento fisiológico, sistema inmune y demás. Las experiencias emocionales pueden influir en la salud física mediante sus consecuencias fisiológicas, existen hoy en día muchas evidencias que las emociones negativas pueden prolongar las infecciones y retardar la cicatrización de heridas, así como hacer al individuo más vulnerable a diversas enfermedades.

Barra 2003 realiza una revisión someramente de las principales evidencias disponibles acerca de tales influencias y examinaremos la importante relación existente entre salud y expresión emocional. El autor divide su artículo en seis (6) subtítulos, donde va a relacionar el estado emocional con lo fisiológico, con síntomas físicos, con la atención médica y demás. Argumentando en cada uno de ellos la relación existente entre emociones y lo fisiológico y así con todos, tomando autores que permiten el robustecimiento del trabajo investigativo.

Dado que los estados emocionales negativos se asocian con alteraciones del funcionamiento inmunológico y mayor vulnerabilidad a la enfermedad, se podría pensar en la conveniencia de minimizar o suprimir tales sentimientos negativos, especialmente cuando no se relacionan con aspectos muy relevantes para el individuo. Sin embargo, aunque de tal manera podrían obtenerse algunos beneficios emocionales y tal vez inmunológicos inmediatos, la inhibición o supresión de emociones negativas intensas provocadas por eventos significativos puede tener efectos muy adversos en la salud, produciendo alteraciones fisiológicas y aumentando la vulnerabilidad del organismo al desarrollo de ciertas enfermedades aun cuando la magnitud de tales efectos puede variar dependiendo de diversos factores moderadores.

En otras palabras, la revelación de experiencias estresantes ya sea frente a otro o por escrito permite atenuar la relación estrés-enfermedad mediante sus efectos en la memoria operativa, ya que le proporciona al individuo más recursos cognitivos para afrontar de manera más oportuna y eficaz aquellas situaciones que pueden llegar a afectar negativamente su estado emocional y eventualmente su estado de salud.

Por tanto, el aporte de este artículo de revisión al actual trabajo de investigación, es precisamente resaltar la importancia de las emociones y cómo estas influyen en los procesos fisiológicos, exponiendo en su artículo evidencias y estudios realizados por especialistas la tesis planteada en el presente trabajo; y sobresalta que la inhibición activa de pensamientos, sentimientos o impulsos asociados con recuerdos dolorosos o traumáticos implica trabajo fisiológico, reflejado en la actividad nerviosa tanto central como autonómica. Esta labor inhibitoria puede ser considerada como un estresor de baja intensidad, pero de carácter acumulativo o crónico, que puede producir o exacerbar procesos psicosomáticos, aumentando por tanto el riesgo de enfermedades y otros problemas relacionados con el estrés.

En el año 2008 *Silva Jaime*, Universidad de la Frontera, Chile publica su artículo titulado "***Restricción alimentaria y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva***" Tiene como objetivo, evidenciar la influencia de los sistemas emocionales en el comportamiento alimentario, habla acerca de cómo los estados de ánimo y las emociones parecen jugar un rol importante en el consumo de alimentos en personas normales. Por ejemplo, diversos estudios muestran que comúnmente un individuo disminuye significativamente el monto de alimento cuando experimenta emociones negativas. La relación entre el patrón alimenticio de un individuo y el estrés ha sido una prolífica área de investigación en las ciencias de la conducta y la medicina. Varios estudios sugieren que los niveles de ingesta dependen de una interacción entre las características psico-afectivas de los sujetos y el tipo de estrés involucrado.

Se revisan los estudios de un programa de investigación donde la restricción alimentaria y en comer en exceso se conciben bajo la perspectiva de la neurociencia afectiva. Allí desarrollaron diferentes experimentos con un grupo específico de individuos, que muestran una particular combinación de restricción alimentaria y sobrealimentación, han sido profundamente estudiados por diversos equipos de investigación. Por sus hábitos alimenticios, han sido denominados comedores refrenados (*restrained eaters*) o dietantes crónicos (DC) (Jaime.S, 2008).

Se llega a la conclusión que, desde la neurociencia que las estructuras cerebrales que subyacen al estilo afectivo conforman dos sistemas que sustentan la motivación y emoción: el sistema de

aproximación conductual y el sistema de inhibición o evitación conductual. El sistema de aproximación favorece las conductas apetitivas y genera efectos positivos relacionados al logro de metas (entre otros). El sistema de evitación facilita al organismo el distanciamiento de una fuente aversiva de estimulación y organiza las respuestas apropiadas cuando es confrontado con estímulos amenazantes. Los componentes fundamentales del sistema de aproximación son la corteza prefrontal, los ganglios de la base y el núcleo *accumbens*. El sistema de evitación, a su vez, estaría compuesto fundamentalmente por la corteza prefrontal y la amígdala. En concordancia con los estudios de la estructura del afecto, las investigaciones de la neurociencia afectiva sugieren que los sistemas motivacionales son ortogonales, mostrando una segregación parcial a nivel cortical. Específicamente, la corteza prefrontal derecha estaría directamente implicada en el sistema de evitación, mientras que la izquierda lo estaría del sistema de aproximación. Congruente con esta formulación, las diferencias en la actividad tónica de estos componentes, así como su relación funcional, representan el sustrato biológico del estilo afectivo.

El artículo señalado contribuye al presente proyecto de investigación, ya que a propósito de las emociones se ha comunicado que el estrés induce un decremento de la alimentación, varios estudios sugieren que los niveles de ingesta dependen de una interacción entre las características psico-afectivas de los sujetos y el tipo de estrés involucrado, por tal razón es sin duda un gran aporte dado que muestra las diversas investigaciones que se han llevado a cabo con respecto a las posibles relaciones entre los procesos fisiológicos y en este caso la ingesta en relación con el estado anímico de los sujetos que participaron en el estudio.

En el año 2009 Piqueras José, en España publica su artículo de revisión titulado "***Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física***" Este artículo pretende, en primer lugar, delimitar los conceptos y las características principales de cada emoción; y segundo, sintetizar los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad, en donde habla acerca de cómo el miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Finalmente, se plantea como meta llevar a cabo una síntesis del estado de la investigación sobre emociones negativas y salud, que como se entenderá, es muy amplio.

En este artículo, se parte de 4 subtítulos importantes, dando definición de ¿qué es emoción?, ¿Qué es estrés?, etcétera. Desarrollando una metodología en la cual, se revisan algunos de los vínculos entre las cuatro emociones negativas y los trastornos mentales. También, se repasan las evidencias que respaldan la influencia de las emociones negativas en el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física. Por último, se describen algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, etcétera.

Los autores han hipotetizado básicamente dos vías explicativas generales. La primera hace referencia a la influencia de las emociones negativas en la conducta, de manera que interfieren en los hábitos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas que ponen en peligro nuestra salud. El segundo mecanismo se refiere a la repercusión de la activación psicofisiológica en los sistemas orgánicos, afectando a la inmunidad, por ejemplo.

Por esto, concluyen que, no sólo existe una influencia de las emociones negativas en el inicio y el curso de estos trastornos, sino que también se reconoce una alta comorbilidad tanto de los trastornos mentales como de las enfermedades médicas con los trastornos ansiosos y depresivos y con la ira y el asco patológico, frecuentemente como consecuencia del padecimiento de ellas. Actualmente no se ha podido demostrar la influencia etiopatogénica en la enfermedad respiratoria de los factores psicológicos, pero sí se acepta la posible influencia de los factores psicosociales sobre la evolución del asma bronquial o en el mantenimiento de algunos de los síntomas. Además, la depresión y la ansiedad influyen en la relación entre la esclerosis múltiple y la calidad de vida, ya que los individuos con más síntomas de ansiedad y depresión presentan mayor incapacidad física y peor calidad de vida.

Por consiguiente, este artículo aporta a la actual investigación porque desde diferentes autores como Cano Vindel y Miguel Tobal afirman que las emociones influyen sobre la salud-enfermedad a través de su relación con diversos sistemas fisiológicos que forman el proceso “salud-enfermedad”, en especial cuando se convierten en trastornos clínicos, así como por medio de sus propiedades motivacionales para modificar las conductas “saludables” (ejercicio físico moderado, dieta equilibrada, descanso, ocio, etc.) y “no saludables” (abuso de alcohol, tabaco, sedentarismo); y precisamente la temática abordada en este trabajo, es mirar las posibles relaciones existentes entre los procesos fisiológicos y las emociones llegando a la conclusión que éstas mantienen niveles de activación fisiológica intensos que podrían deteriorar nuestra salud si se cronifican. Las disfunciones fisiológicas consecuentes serían arritmias, aumento crónico de la presión arterial, dispepsias, dermatitis, dolor muscular, etc. Así, los pacientes con arritmias,

hipertensión esencial, cefaleas crónicas, o diversos tipos de dermatitis, presentan niveles más altos de ansiedad, ira y activación fisiológica que la población general. En el nivel fisiológico, la evaluación de respuestas del organismo (como la tasa cardíaca).

De la misma forma, se toma como antecedente **“Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro”** publicado en el 2011 por Guevara, B; Et al. En la Universidad de Carabobo. Venezuela. Este artículo, tiene como objetivo resaltar la importancia del cuidado de sí y del otro, como un proceso complejo, interactivo, que está presente durante la existencialidad de la persona y que forma parte de la práctica profesional en enfermería.

De igual forma, se divide en 4 subtítulos, donde tratan de definir con base a diferentes autores, el cuidado de sí, cuidar del otro, el cuidar del estado emocional, etcétera. Se infiere que su metodología es una revisión debido a que cada definición tiene diferentes autores que robustecen cada subtítulo, asimismo, habla acerca de la cosmovisión y la definen como la manera de ver e interpretar al mundo. Es "el conjunto de opiniones y creencias que conforman la imagen o concepto general del mundo que tiene una persona, una cultura a partir del cual interpreta su propia naturaleza y la de todo existente", Asimismo un aspecto principal para cuidar de sí es la salud, la salud concebida como un proceso dinámico, cambiante, complejo, que es inherente al ser humano. El estado de salud de una persona depende mucho de sus creencias y valores para cuidarla, esto significa que el cuidar constituye un elemento esencial para proteger la salud; El cuidar de sí incluye, entre otros aspectos, el cuidado a: la salud como ya se había

Mencionado, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores, las necesidades biopsicosociales; incluso los bienes y todo aquello que nos genere bienestar, sin lesionar el bienestar de los demás.

Por último, una de las consideraciones que las autoras hacen es que el cuidado, como intervención terapéutica, es una oportunidad que tienen los profesionales de enfermería al estar frente a la persona que por uno u otro motivo requiere acciones cuidadoras. Es la oportunidad para demostrar sus habilidades de presencia significativa al acercarse y despertar en aquella la suficiente confianza y reconocer que la presencia de dicho profesional va más allá de la ejecución de procedimientos necesarios, pues el cuidado significativo debe estar determinado por el saber escuchar atentamente. A su vez involucra un proceso de aprendizaje de saber escucharnos a nosotros mismos para poder escuchar atentamente al otro. Saber cuándo tocar y la manera de cómo hacerlo; el tocar es un acto significativo, dado que a través de él se transmite seguridad,

afecto, sinceridad, calor entre muchos otros sentimientos, ya que el tocar muchas veces dice más que las palabras, y esto es importante para la persona receptora del cuidado.

El artículo señalado contribuye al presente proyecto de investigación, ya que, a propósito del cuidado de sí, el cuidar de sí es un acto vital, representado en la infinita y compleja variedad de actividades que los sujetos realizan para resguardar y mantener su existencia. El cuerpo constituido por células, tejidos, órganos y sistemas, el cual funciona como un organismo sintetizando, metabolizando y catabolizando las sustancias que en él ingresa; Esto implica una exigencia en el cuidado del mismo que necesariamente involucra a la templanza que es una cualidad moderadora de la atracción que generan los placeres en la vida cotidiana

En este sentido, se considera que el cuidado es la máxima expresión de comunicación entre los seres vivos, pues trasciende más allá de la simple relación entre humanos, implica ver, oír, tocar y sentir a través de un proceso de empatía que debe estar presente en la relación interpersonal, así como con la naturaleza y el universo. Básicamente lo que se pretende en el desarrollo del actual proyecto es que desde la comprensión de los procesos fisiológicos en relación con lo emocional se constituya un syllabus que permita contribuir a la enseñanza de los mismos en pro del cuidado de sí para la formación de maestros del DBI de la UPN.

En el 2012, **García Ángel**. Universidad de Costa Rica, En su artículo publicado titulado “*La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*”. En este artículo, se resalta la educación emocional y la importancia en el aprendizaje, planteando como objetivo caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso. A su vez, se debe considerar el papel del maestro y cómo las emociones -tanto propias como de los estudiantes-, deben ser tomadas en cuenta en su acto pedagógico, por último, se considerará la relación entre emociones y estilos de aprendizaje. Habla acerca de cómo dentro del proceso educativo, se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales. Incluso para muchos estos dos aspectos deben ser considerados por separado; sin embargo, esto no es conveniente si se pretende lograr el desarrollo integral del educando. Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso.

Asimismo, se infiere que su metodología es una revisión documental, debido a que primero define qué es emoción y luego desarrolla las relaciones existentes entre estas y el aprendizaje, argumentando desde diferentes autores, que respaldan su meta en el trabajo investigativo.

El autor concluye que, la educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los y las educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad. Si bien, las emociones surgen de manera espontánea, por medio de la educación emocional se puede procurar que las mismas no se desboquen y lleven a los y las educandos a cometer actos y mantener conductas que pongan en peligro sus vidas o las de los demás, ya sea en el plano físico o psicológico. El esfuerzo de la educación emocional debe estar orientado a que los y las educandos aprendan a aceptar sus emociones y sentimientos, y a partir de ello, aprendan a decidir qué conducta es la más apropiada a ser manejada 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.

Este artículo con relación a la temática del proyecto es precisamente incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo y caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro del proceso educativo, se considerará la relación entre emociones y estilos de aprendizaje y más aún en la formación de maestros.

En el 2018, Díaz y Castillo. Universidad de Costa Rica, En su artículo publicado titulado *“Cuerpo y emociones en la enseñanza”*, tiene como objetivo reconocer las diversas miradas en torno al cuerpo y las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la importancia de incorporarlas en su práctica docente y resaltar cómo el actuar y las representaciones del cuerpo juegan un papel fundamental en el entorno social en que vivimos. Al superponer la razón a la experiencia y emoción, se ha olvidado qué se conoce a partir de lo que nuestro cuerpo sabe, experimenta, pregunta, memoriza, siente y enseña. El reconocimiento de emociones y necesidades por parte de profesores y estudiantes en el contexto del aula resulta fundamental para el cuestionamiento de las relaciones de poder, preexistentes y circundantes al proceso educativo, las cuales impiden una participación reflexiva, crítica e imaginativa de los estudiantes y su implicación en la reconstrucción del conocimiento (Díaz & Castillo,2018). El reconocimiento de emociones y necesidades por parte de profesores y estudiantes en el contexto

del aula resulta fundamental para el cuestionamiento de las relaciones de poder, preexistentes y circundantes al proceso educativo, las cuales impiden una participación reflexiva, crítica e imaginativa de los estudiantes y su implicación en la reconstrucción del conocimiento (Díaz & Castillo, 2018). La metodología utilizada en este artículo es una revisión interdisciplinaria en torno al cruce de las miradas del cuerpo y las emociones.

Este artículo con relación a la temática del proyecto es justamente la relación cuerpo y emoción que articula varios espacios académicos y que contribuye con la configuración de un pensamiento crítico de la realidad de los sujetos, y sus prácticas de cuidado situados en un contexto. El actuar y las representaciones del cuerpo juegan un papel fundamental en el entorno social en que vivimos el desconocimiento de las emociones en el contexto educativo impiden una participación reflexiva, crítica e imaginativa de los estudiantes y su implicación en la reconstrucción del conocimiento.

## ANTECEDENTES NACIONALES

En el 2004, **Ramírez William** et. Al. En su artículo publicado en la Ciudad de Medellín y titulado *“El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”* Los autores, tienen como objetivo resaltar la importancia del deporte en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican. De igual forma afirman que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999).

En este artículo realizan como metodología una revisión en donde presentan una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.

Llegando a la conclusión, que la actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988). En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera

la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión; y que la evidencia empírica apunta a que mientras la reducción en ansiedad ocurre con los tipos de actividad anaeróbicos y aeróbicos, efectos más grandes fueron encontrados con la actividad aeróbica sostenida por 30 minutos o más tiempo (Long y Stavel, 1995). La evidencia empírica apunta a que mientras la reducción en ansiedad ocurre con los tipos de actividad anaeróbicos y aeróbicos, efectos más grandes fueron encontrados con la actividad aeróbica sostenida por 30 minutos o más tiempo (Long y Stavel, 1995).

Para finalizar, hay evidencia de tipo teórica que nos indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte. El aporte de este artículo en nuestro trabajo de investigación es evidente cuando los autores afirman “Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano”. Es decir, que, si hay una relación entre lo fisiológico y lo emocional, debido a que ellos profundizan en la ansiedad y la depresión (siendo estos una emoción) y el cómo estos síntomas reducen al realizar ejercicio, entonces, es indudable que, al realizar una actividad física, están sucediendo en los organismos ciertos procesos fisiológicos que permiten todo lo mencionado anteriormente.

De igual forma, **Muñoz Nora** en el año 2009, en su Artículo publicado en Medellín y titulado “*Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud*” donde tiene como objetivo reflexionar sobre el *cuidado de sí en salud* como categoría de análisis en clave de la salud colectiva. Tal categoría posibilita comprender cómo los sujetos participan activamente en la promoción y el desarrollo de prácticas cotidianas que prodigan cuidado.

En este artículo realizan como metodología una revisión en donde la investigación a la que se hace referencia constituye el Trabajo de Grado realizado por la autora para acceder al título de Magíster en Salud Colectiva en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia. Y concluye que, el *cuidado de sí* involucra la relación dialógica de los seres humanos consigo mismos, con sus cuerpos y con el entorno en el cual realizan sus actividades diarias. Una reflexión como la que se propone privilegia en la experiencia de los seres humanos lo micro, lo

sociocultural, el mundo de la vida cotidiana como escenario de reproducción económica y social donde se concretan las interacciones y las relaciones intersubjetivas que posibilitan la emergencia de conocimiento socialmente construido con respecto al mantenimiento y al cuidado de la salud. (Franco, 2009).

El artículo tiene relación con el presente proyecto ya que, propone El *cuidado de sí* como una actitud en relación con uno mismo, con los otros y con el mundo y se articula desde tres puntos de vista: por un lado, una actitud general, una concepción del mundo que genera una forma de relacionarse con los demás; por otro lado, una mirada hacia fuera, pero con un retorno a la interioridad de los sujetos, esto implica prestar atención a lo que piensan, a lo que ocurre en el pensamiento; finalmente, una serie de acciones que ejercen los sujetos sobre sí mismos para modificarse o transformarse con el fin de generar comportamientos ambientales responsables.

Asimismo, en la Ciudad de Bogotá, en el año 2009. **Bertha Velásquez**. En su artículo llamado *“El cerebro que aprende”*. Las Autoras tienen como objetivo describir el proceso de aprendizaje del órgano pensante, la manera que se posibilita su desarrollo durante toda la vida a través de las numerosas conexiones sinápticas que se establecen entre las neuronas, todo lo cual facilita la estimulación, en lo concerniente a destrezas, habilidades y competencias que propician la construcción de nuevos aprendizajes. De esta manera, las emociones también inciden en el aprendizaje, afectan la conducta del estudiante porque crean estados mente-cuerpo distintos. Las emociones desencadenan los cambios químicos que alteran nuestros estados de ánimo, conductas y, finalmente, nuestras vidas, lo que el cerebro humano hace mejor es aprender, es modificado por el aprendizaje debido a que éste con cada estimulación y experiencia se re alambra; utilizarlo de forma no habitual estimula la formación de conexiones neuronales. Para el desarrollo cerebral es muy importante la riqueza de estímulos y emociones positivas.

En este artículo realizan como metodología, una revisión de diferentes investigaciones y desde diversos autores, dividiendo el artículo en varios subtítulos como por ejemplo “Estados emocionales” y a partir de ahí se discute y se revisa que hay en relación al tema en particular: Las autoras llegan a la conclusión, en que las emociones desagradables como la ira, la tristeza, la depresión, la ansiedad, preocupaciones, entre otras, inciden en el aprendizaje, al paralizar la capacidad mental cognitiva, «memoria activa», es decir la capacidad de retener en la mente toda la información correspondiente a la actividad que se está realizando. Biológicamente se sabe que la corteza prefrontal ejecuta la memoria activa y el recuerdo, es el sitio en el que se unen las

sensaciones y emociones. Cuando el circuito límbico, que converge en la corteza prefrontal, se encuentra sometido por el estrés, la perturbación, la depresión entre otras emociones, queda afectada la eficacia de la memoria activa: no se puede pensar correctamente.

Este trabajo realizado por estas autoras contribuye al nuestro, debido que, citan a Jack Mayer (2000) «las emociones transmiten tanta información, como los datos o la lógica...Es así como tres descubrimientos en el ámbito de las emociones han cambiado nuestro modo de pensar sobre ellas; en primer término, el de las vías físicas y prioridades de las emociones; en segundo término, los hallazgos sobre los componentes químicos del cerebro implicados en las emociones; en tercer lugar, un vínculo entre estas vías y los componentes químicos con el aprendizaje y el recuerdo cotidianos». Con relación al primer descubrimiento, éste dio a las emociones algo sólido, es decir, un tipo de realidad con fundamento que se puede medir es información concreta como la que se puede ver en una pantalla. Realza la importancia de la emoción en nuestra vida, a la hora de tomar decisiones y en nuestra conducta, resaltando entonces la emoción como un proceso químico y de gran importancia social y psicológica, además de que exhibe que la emoción es importante para el aprendizaje, argumentando paso a paso el cómo incide la emoción en el aprendizaje, concluyendo la importancia de los profesores en reconocer esto a la hora de enseñar.

Se revisa también a **Vargas Rochy y a Muñoz Amanda**, con su artículo titulado *“La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual”*, publicado en el año 2013, en la Ciudad de Bogotá. Donde como objetivo retoman ciertos autores que definen la regulación emocional. “han centrado sus definiciones en torno al papel del individuo y su funcionamiento, para ello han trabajado sobre tres elementos principales: el temperamento, el afrontamiento y la autorregulación conductual. Realizando como metodología una revisión, fundamentando conceptualmente este término acerca de la regulación emocional y el desarrollo de investigaciones que den cuenta de los procesos que lo explican.

Concluyen, que la Regulación emocional implica el manejo exitoso de la activación emocional, permitiendo un funcionamiento social efectivo al iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de estados afectivos internos y procesos fisiológicos relacionados con la emoción (Luna, 2010; Murphy *et al.*, 1999)”. Otra definición descrita por Linehan y Koerner en 1993 “Para ellas la Regulación emocional se refiere a una habilidad, que implica principalmente cuatro tipos de repertorios: (a) inhibir el comportamiento altamente inapropiado ya sea positivo o negativo, (b) autocalmar cualquier activación fisiológica intensa

inducida por la activación, (c) refocalizar la atención, y (d) organizarse a uno mismo para cualquier acción coordinada al servicio de una meta externa”.

Asimismo, su aporte a nuestro trabajo se da cuando las autoras desarrollan las definiciones de Linehan y Koerner (1993) mencionan que la Regulación emocional depende tanto de factores genotípicos como contextuales. Sin embargo, su teoría presta mayor atención a la vulnerabilidad biológica, como eje fundamental de la explicación, mencionando el papel del ambiente genotípico como aspecto central, y dejando un menor papel al contexto socio-cultural, aunque mencionan que ha de tenerlo en cuenta para comprender cómo se desarrolla la Regulación emocional, haciendo énfasis en el papel del ambiente invalidante (el papel de la familia como contexto socio-cultural en el que se dan o limitan ciertas prácticas de expresión emocional o de reconocimiento de las propias emociones), como contexto que determina los problemas en la regulación -como se evidenciará con mayor claridad más adelante. Se menciona que el contexto puede ser tanto social como físico, y que es posible que se relacione tanto con las dificultades de regulación como también con la vulnerabilidad emocional. Debido, que se relaciona lo biológico con esa regulación emocional, además resaltan que esta regulación también va a depender del contexto al cual este emergido el sujeto, por eso primero se debe reconocer su contexto, su identidad para luego poder lograr esa regulación emocional, para evitar enfermedades, también se puede relacionar con el profesorado, debido a que a la hora de llegar al aula primero se debe analizar el contexto en el cual se dará un proceso de enseñanza y aprendizaje.

Además, se revisa el artículo **“La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación”**. Publicado en Manizales-Colombia. (2017). Trabajado por **Henao Fredy y Et Al.** Que han tratado la cuestión de las emociones, pero más específicamente el tema de las emociones en la enseñanza. De estas consideraciones nace la necesidad y el objetivo de indagar por el papel de las emociones en los actos de enseñanza dentro del aula de clase por medio de una investigación comprensiva, en un intento de visualizar la educación desde una concepción humanista y no al modo de la reflexión tradicional en donde se excluye a las emociones, como lo afirma Gardner: “bajo la égida del positivismo, sólo se aceptaban los hechos materiales sólidos y no tenían cabida las ideas, las emociones ni los valores” (1997, p. 70). Manejan como metodología una revisión documental, esta investigación pretende dar cuenta de las incidencias más predominantes de los maestros en sus actividades de enseñar, pero para ello es necesario hacer un recorrido, primero, por la literatura que da cuenta de las emociones y, segundo, por la relación entre estas y la educación, sobre lo cual se encuentran varios documentos que tratan el tema con rigurosidad. Por último, a modo de conclusión resaltan que las emociones

juegan un papel primordial en el proceso de enseñanza, pues la disposición del maestro para enseñar depende de ellas; además, son mediadores en la toma de decisiones de los maestros en los actos pedagógicos.

En cuanto al aporte a esta investigación, es resaltar que la importancia del trabajo del profesor no es solo una labor física y mental, sino altamente emocional (Ye y Chen, 2015), según Fried “se hace indispensable un mayor entendimiento del papel de las emociones en la profesión docente, pues esto puede ayudar en la formación de maestros que estén bien equipados para hacer frente a las demandas de la clase” (2011, p. 7). Primero, las emociones son estados de ánimo que habitan en cada ser humano de una manera íntima, son experiencias individuales, pero se manifiestan en el mundo por medio de expresiones corporales. Si bien cada persona siente las emociones a su manera, existe la forma de reconocer estos estados; es más, ellas se transmiten de persona a persona como una manera de comunicación.

Para finalizar, se revisa el artículo titulado. "**Argumentar a través de analogías: La emoción en el análisis de una problemática socio-científica**", de autoría de **Gutiérrez Mario**, el cual fue publicado en el 2019. Donde se basa de un autor para argumentar que Según Lloyd-Kelly y Wyner (2011), la creencia general acerca de las emociones es que estas tienen solo un papel complementario en el proceso de toma de decisiones e intentan interferir con la capacidad para razonar o argumentar, si el juicio moral se presenta, entonces también lo hará el discurso emocional.

Es allí donde se ve la importancia de este artículo para nuestro trabajo, debido a que, resalta la importancia de las emociones y no en el ámbito fisiológico, sino más social, donde se evidencia que la emoción va a influenciar en las decisiones y a su vez en la forma en cómo se está razonando, al poder entender esto, se le da un valor a la emoción, logrando quizá, una curiosidad de aprender, no sólo el tema biológico sino también lo social. Empezar a dimensionar la importancia que tienen las emociones en nuestra salud y vida.

## ANTECEDENTES LOCALES

Se revisa el repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional y allí encontramos que **Aldana y Silva** en el año 2016 trabajaron para optar el título Licenciado en Educación Física “*Educación física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional*” Este trabajo de grado tiene como objetivo buscar desde la práctica educativa, fortalecer la inteligencia emocional considerada como parte fundamental del desarrollo personal, a través de la Expresión Corporal como tendencia de la Educación Física. Así mismo, se pretende propiciar diferentes espacios y prácticas que le permitan al sujeto a través de sus experiencias lograr expresar sentimientos y emociones, de forma adecuada contribuyendo a una comunicación asertiva, De acuerdo con la intencionalidad educativa que está en fortalecer la inteligencia emocional a través de la EC se hará referencia a unos de los componentes que es fundamental en cualquier propuesta al currículo, se trata de la Pedagogía que como concepto tiene que ver con varios aspectos, uno de ellos se refiere a las formas de decir y hacer, es decir teoría y práctica, en donde el docente es capaz de lograr un equilibrio entre estas dos y de esta manera posibilita que los estudiantes tengan mejores procesos de aprendizaje

El aporte que se puede tener este trabajo, se resalta la importancia de las emociones en todas las materias y no específicamente en la biología, de igual forma le da importancia al rol del maestro, “El maestro debe plantear soluciones alternativas, al hecho de que en la educación no existan métodos de aprendizaje ni mecanismos para fomentar la inteligencia emocional, como conducta de fácil desenvolvimiento del sujeto, papel del maestro al cual apunta este proyecto curricular” (Aldana & Silva, 2016).

De igual forma se revisa el trabajo de **Roa, Paola.** (2017) , titulado “**Salud, cuerpo y vida: Una genealogía de la educación sexual en la escuela Colombiana**” “Este artículo surge de los proyectos realizados por la línea de investigación *Trayectos y aconteceres: Estudios del ser y del quehacer del maestro desde la pedagogía*, que tiene como objetivo abordar temas acerca de las problemáticas alrededor de las prácticas discursivas de la educación sexual de la escuela colombiana y su relación desde la permanencia, transformación y discontinuidad de algunas prácticas como el cuidado de sí y la sexualidad (Roa, 2017).

Este artículo tiene relación con el presente proyecto debido a que, abordan temas que son fundamentales para la construcción del actual proyecto, como lo son los problemas de salud en

los que se incluyen los comportamientos sexuales, el cuidado de sí y del otro, esto a su vez se relaciona con la calidad de vida y la formación integral de los sujetos, lo cual le da permanencia dentro del currículo desde los discursos relacionados con la salud. Además, del rol desempeñado por el maestro, dadas las dinámicas de la escuela y la responsabilidad que se le otorga como transmisora de los valores culturales y los derechos, entre ellos la salud, el bienestar, seguridad y vida.

En el año 2017, el trabajo de grado realizado por **María de los Ángeles Castillo** en la Universidad Pedagógica Nacional titulado *“El aprendizaje y las emociones: una estrategia para la enseñanza de la ciencia desde los saberes populares”* que tiene como objetivo realizar una aproximación a la emocionalidad y su influencia educativa, teniendo en cuenta la forma de evidenciar y caracterizarla en la población, y a su vez se analizan los resultados que indican la influencia de las emociones al aprender conceptos básicos de química, teniendo en cuenta la relación de estos saberes científicos con saberes populares, donde indican según Mellado, V. 2014 una emoción es una reacción subjetiva a los estímulos del ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, pero influidos por la experiencia individual y social.

La metodología de este trabajo de grado es de tipo cualitativo, con método microetnográfico; etimológicamente la palabra etnografía proviene del griego Ethnos, que significa pueblo y Graphen, que significa describir. Según el Diccionario de la Real Academia Española (2001), etnografía es el “estudio descriptivo de las costumbres y tradiciones de los pueblos”, y llegan a la conclusión que se evidenciaron diferentes tipos de emociones, tanto positivas como negativas, sentidas por los estudiantes en el transcurso de su vida escolar, estas últimas se presentan generalmente por una emoción específica como lo es el temor, con respecto a los conocimientos que puedan ser abordados en el aula de clases.

Ahora bien, el aporte que le hace este trabajo a la actual investigación es precisamente identificar las emociones experimentadas por los estudiantes al aprender ciencias, y saber la emoción experimentada al aprender; dado que, en ese trabajo logran demostrar que sentir emociones positivas al aprender ciencias contribuye en el proceso de enseñanza y que eso fortalece la motivación por aprender. Y esto en relación con el actual trabajo es ver cómo las emociones influyen en los procesos cognitivos además de los fisiológicos.

Asimismo, en el mismo año (2017) se realizó un trabajo de grado de **Guzmán, Diana**. Titulado *“El cine como estrategia educativa para la comprensión del cuerpo como ambiente, una mirada reflexiva de la sexualidad”* de la Universidad Pedagógica Nacional, hace parte del grupo de investigación del Departamento de Biología CASCADA, de la línea de investigación **Enseñanza ambiental, retos y perspectivas**. Este trabajo tiene como objetivo lograr la comprensión del cuerpo como ambiente próximo, a través de la sexualidad como experiencia singular y particular; que puede ser abordada por medio del cine pensado como estrategia educativa.

El proyecto de investigación como metodología se desarrolla desde el paradigma interpretativo que propone que las realidades son múltiples, holísticas y construidas y que existen en función del sujeto que percibe los aspectos de su entorno, además, rechaza la posibilidad de generalizar el conocimiento e integrarlo todo; debido a que es dinámico y particular. Lincoln & Guba (1985), citado por González, (2002). También, la investigación se desarrolla desde el enfoque cualitativo, ya que permite analizar los resultados de las múltiples realidades con las que se trabaja, y constituir las conclusiones a partir de las realidades plurales y diversas que construyen los sujetos de lo que perciben.

Se concluye que la comprensión del cuerpo como ambiente próximo permite concebir el cuerpo como un sistema que afecta y se afecta por los elementos y entidades exteriores; como la cultura, la religión, la educación, etc., esta comprensión permite complejizar al sujeto y a las configuraciones que este hace de sí, en el momento de manifestarse a través de su cuerpo en su ambiente particular. Finalmente, el cine como medio de comunicación e información y como marco de referencia común para los estudiantes, funciona como una estrategia educativa ya que permite la observación de situaciones de la vida real, que pueden presentarse en la vida de cualquier sujeto, lo que propicia procesos de pensamiento, reflexión y comprensión, a partir de un tema de interés común como la sexualidad.

Este trabajo de grado con relación a la temática del proyecto le aporta dado que, habla acerca de la comprensión del cuerpo como ambiente próximo desde la concepción de ambiente y discute la significación que tiene el cuerpo en circunstancias particulares propiciadas por el ambiente del sujeto y en este caso apoya la temática propuesta ya que, tiene relación con el cuidado de sí y en pro de la formación de maestros.

En el trabajo realizado por **Maribel Morales Córdoba** en el año 2018, titulado "*La importancia de las manifestaciones emocionales de padres, madres y cuidadores y su incidencia en las emociones de los niños y niñas*" de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en Bogotá; tiene como objetivo principal reconocer las emociones como una parte fundamental del lenguaje de todos los seres humanos, identificando cuales son las expresiones de las emociones de padres, madres y cuidadores y cuál es su incidencia en las emociones de los niños y niñas (Morales, 2018).

En la investigación se maneja una metodología cualitativa y se desarrolla el enfoque de Investigación Acción Participativa IAP, ya que va destinada a buscar soluciones a las problemáticas que surgen en un grupo o comunidad, es la estrategia que se emplea para la solución de procesos que implican una forma de cambio colectivo (Morales, 2018).

Se llega a la conclusión, en la presente investigación y se evidencia la importancia de recurrir al arte como alternativa para comprender y expresar las emociones al interior de la familia. El arte dramático facilitó el lenguaje emocional y la expresión de personas que se conocían muy poco entre sí y lograron encontrar afinidad inicialmente por emociones que desbordan su capacidad de autocontrol como la ira, de la misma manera se encontró en los lenguajes de carácter emocional herramientas que mejoran notablemente la comunicación y la interacción de las familias (Morales, 2018).

Ahora bien, esta investigación en relación con la temática del presente trabajo de grado es resaltar la importancia de las emociones en un contexto tan importante como lo es la familia y la escuela, entendiendo desde un punto de vista fisiológico, las emociones como respuestas sensitivas causadas por estímulos internos o externos que envían mensajes al cerebro y al sistema nervioso central, a causa de dichas señales las personas se emocionan y su cuerpo reacciona con cambios fisiológicos. Las emociones sin duda alguna se vinculan con todas las acciones y dimensiones trascendentales del ser humano, por lo tanto, conocerlas y explorarlas es fundamental para mejorar la calidad de vida y el buen vivir al interior de las familias y en las escuelas.

También se observa el trabajo de Aguilar **H. y Robayo C.** Terminado en el año 2018 "*La educación física y el fomento de la gestión corporeomiosocial*". Este trabajo de grado que se propone, tiene como objetivo solventar las reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas,

tales como las agresiones físicas y verbales que se producen a partir del inadecuado manejo de las emociones, incidiendo en trastornos como la depresión, siendo así, una problemática en la actualidad que genera detrimento en la calidad de vida de las personas porque se relaciona con falencias de carácter motriz y social, afectando considerablemente las relaciones interpersonales y por ende, en el movimiento y las formas de relación. La metodología realizada fue enfocada a la asignación de tareas y no al estilo de enseñanza denominado resolución de problemas, evidenciando una interpretación incorrecta con respecto a las finalidades y estructura de contenidos que son característicos de la resolución de problemas planteados por el autor.

Concluyen en que la persona actúe de forma inapropiada, se relaciona con su motricidad, en esta medida se convierte en un fenómeno de interés para la Educación Física como disciplina que al propender por una salud bio-sico-social le compete trabajar en las relaciones cuerpo – interacción – emoción; por eso se propone la gestión corpoemocional, como una alternativa para direccionar la acción pedagógica del educador. Para evidenciar la representación de la Educación Física dentro del plano emocional, es de suma importancia hacer hincapié en la afectación que se encuentra implícito cuando las emociones interceden en determinadas situaciones, causando diversos cambios notorios en el individuo, como lo afirma Lazarus (1994): “el cambio de temperatura el aumento en las pulsaciones cardíacas, respiración excesiva y un sinnúmero de características que hacen parte del proceso paulatino que se refleja ante una posible eventualidad” (como se citó en Smith y Kosslyn, 2008, p. 343).

El aporte es que se evidencia el desconocimiento del tema emocional por parte de la población intervenida, siendo un aspecto relevante para desarrollar en la clase de Educación Física y que llega a ser un detonante de reacciones inadecuadas ante situaciones conflictivas. Por otra parte, la falta de vínculos afectivos como resultado de una convivencia acertada en los alumnos conlleva a un aislamiento de estos, afectando sus relaciones interpersonales y por ende su aprendizaje. De esta manera, concluye que fortalecer aspectos de colaboración y las relaciones consigo mismo y con los otros en los estudiantes aporta significativamente a disminuir conductas violentas y de ensimismamiento permitiendo así, relaciones interpersonales eficaces.

Se revisa el trabajo de grado de **Rodríguez y Ardila**, terminado en el 2018 y titulado “*El cuidado de sí como base esencial para otra mirada a la salud desde la Educación Física*”, propone desde el área de la educación física, poner en el escenario el término cuidado de sí como un camino viable para superar la concepción técnico-tradicional que se ha manejado por muchos

años en la disciplina respecto a la salud, entendida desde tal paradigma como el correcto funcionamiento orgánico del individuo, relacionando a la salud con lo meramente físico, anatómico y fisiológico, reduciéndose a aspectos principalmente cuantificables, medibles e instrumentales, dando con esto la imagen del ser humano asimilado como una máquina, frente a ello, presentamos al cuidado de sí como una visión mucho más amplia e integral de lo que es el ser humano y su salud, involucrando no solo su dimensión física, sino también su dimensión afectiva, social, cognoscitiva, o espiritual si se quiere, donde el otro y el entorno hacen parte fundamental del bienestar global e integral del sujeto, permitiendo entender a la persona como un ser y no como una máquina.

Este trabajo busca generar una trascendencia, de tal forma que, al momento de hablar de la salud de una persona, quizá se pudiera llegar a hablar de un cuidado de sí como elemento superador de las comprensiones técnicas que se han manejado hasta la actualidad en relación con las nociones de salud, convirtiéndose el cuidado de sí en una herramienta útil para otorgar mayor significado e importancia al sujeto como tal, entendido como un todo, que posee espíritu, alma, mente y también cuerpo. Se retoma la propuesta de cuidado de sí manejada por autores como Michel Foucault (2002), Bernardo Toro (2012), Leonardo Boff (2002), o más precisamente Félix Guattari (1996) entre otros, los cuales coinciden todos en entender el cuidado de sí como el equilibrio que maneja una persona en la relación consigo mismo, con los demás y con su entorno. De esta manera, y para poder llegar a dicha comprensión, en el presente proyecto se toma como medio o camino para desarrollar el mencionado cuidado de sí a la motricidad entendida como dimensión humana, la cual se basa en concebir al movimiento como algo mucho más profundo y significativo que un mero desplazamiento o cambio de posición, de lo cual nos habla con claridad Margarita Benjumea (2010).

Por último, los autores concluyen lo siguiente:

Cuando el sujeto logra resignificar las relaciones utilitaristas y mercantilistas, asignándole valor simbólico a los otros y a su entorno, reconoce a los mismos como elementos fundamentales de su bienestar personal, ampliando la mirada reduccionista de la salud como únicamente un óptimo desarrollo orgánico y físico, incluyendo otras dimensiones de su ser como la afectiva, la social, o la cognoscitiva, favoreciendo de esta manera una comprensión más integral de lo que concierne a la salud de la persona. - En cuanto al cuidado se refiere, cuando es el deseo trabajarlo desde una apuesta educativa, resulta muy provechoso propiciar relaciones horizontales entre el maestro y el aprendiz, ya que es en el intercambio de experiencias y conocimientos, donde el

cuidado adquiere un verdadero valor simbólico, rompiendo las relaciones instrumentales gracias al encuentro de historias e historicidades - Desde el movimiento, y por medio de las capacidades y habilidades motrices, es posible favorecer el desarrollo integral del sujeto tanto en su ámbito físico, como psicosocial y cognoscitivo, cuando a las prácticas corporales se les asignan significados que superan el movimiento y desplazamiento meramente mecánico, es decir, cuando el fin del movimiento no es en pro exclusivamente del desarrollo orgánico, sino que se incluyen otros aspectos del ser como la introyección, la imaginación, los sentimientos o las relaciones con los otros, las prácticas corporales adquieren sentido, dejan de ser instrumentales para convertirse en intencionadas, y de esta manera, favorecen la integralidad del sujeto, y no, unívocamente, su dimensión física (Rodríguez & Ardila, 2018).

Por ende, se le da un valor importante al cuidado de sí, debido a que al reconocerlo los sujetos puede que cambien sus hábitos tanto alimenticios, como de salud, favoreciendo el desarrollo integral de cada individuo, entendiéndose como las diferentes relaciones que puede llegar hacer con el contexto y la sociedad, mejorando entonces su calidad de vida.

## MARCO TEÓRICO

Como punto de partida para el desarrollo de este proyecto se tomarán en cuenta posturas de diferentes autores y el aporte que hace cada uno de ellos para la presente propuesta, los cuales facilitan el entendimiento de los conceptos claves para la realización del proyecto, tales como: Formación de maestros, Cuidado de sí, emoción y procesos fisiológicos.

En primera instancia, es fundamental para el maestro saber ¿qué es lo que va a hacer en el aula y cómo va hacerlo? así como lo plantea (Senge, 2002) en su libro *Escuelas que aprenden*, donde lo primero que se piensa es en la enseñanza dentro de un aula de clase, allí surgen las preguntas ¿Cómo y qué se enseñará? pero lo que un maestro debe hacer realmente es plantear cómo manejar adecuadamente el aula de clase, conociendo a sus estudiantes y propiciando un ambiente de aprendizaje que incentiva las relaciones maestro - estudiante.

## ● CUIDADO DE SÍ

Desde la perspectiva genealógica de Foucault (1990), el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones. El cuidado de sí es ético en sí mismo e implica relaciones con los otros en la medida en que el cuidado de sí vuelve capaz de ocupar en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que le conviene.

El cuidado de sí conlleva un conocimiento de sí. Es la inevitable relación que se establece entre una práctica y un saber o entre el sujeto y la verdad. Es decir, existe un fuerte vínculo entre el conocimiento y la acción, sea como principio regulador de la acción, como objetivo a ser logrado mediante la acción o como proceso a través del cual comparece (Robbins Ed.10, 2018). El cuidado de sí se dirige al alma, pero envuelve al cuerpo en una infinidad de preocupaciones de detalle.

Alfredo Fierro (s.f), en su artículo “El cuidado de sí mismo y la personalidad sana” define Al hablar de la acción y de la capacidad de autocuidado la entiende como autocuidarse en orden a una experiencia satisfactoria de la vida. Sobreentiende, además: estilo o repertorio de conducta habitual, capacidad o disposición en orden a gestionar bien esa experiencia, y no siempre conducta concreta aisladamente ejecutada.

Además, Silvana Paola Vignale (2011), en su texto “*Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación*” define, el cuidado de sí desde la relación maestro-estudiante, exponiendo que un profesor sólo puede enseñar a su discípulo capacidades, aptitudes. Pero no hace que se relacione consigo mismo. Esta tarea será del maestro. Y será posible en la relación de preocupación y de amor: el maestro se preocupa por la preocupación de su discípulo, en razón del amor que siente por él. La relación entre ambos dará lugar a que el joven se ocupe de sí mismo.

Teniendo en cuenta lo anterior, los documentos descritos a propósito del cuidado de sí y del otro, el cuidar de sí es un acto vital, representado en la infinita y compleja variedad de actividades que los sujetos realizan para resguardar y mantener su existencia. El cuerpo constituido por células, tejidos, órganos y sistemas, el cual funciona como un organismo sintetizando, metabolizando y catabolizando las sustancias que en él ingresa; Esto implica una exigencia en el cuidado del mismo que necesariamente involucra a la templanza que es una cualidad moderadora de la atracción que generan los placeres en la vida cotidiana (Guevara, 2011).

En este sentido, se considera que el cuidado es la máxima expresión de comunicación entre los seres vivos, pues trasciende más allá de la simple relación entre humanos, implica ver, oír, tocar y sentir a través de un proceso de empatía que debe estar presente en la relación interpersonal, así como con la naturaleza y el universo.

De igual forma, Foucault (1990) establece unas prácticas para lograr este cuidado, el cual él la reúne bajo el nombre de «técnicas de sí» o «tecnologías de sí» (o «del yo»). Por éstas entiende «prácticas meditadas y voluntarias mediante las cuales los hombres no sólo fijan reglas de conducta, sino que procuran transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra». Es decir, que estas prácticas ayudarán al sujeto no sólo a su nivel social y profesional, sino para los diferentes acontecimientos de la vida. Por esto, el 317 Contrastes vol. XVII (2012) Cuidado de sí y cuidado del otro... sujeto se armará de un «equipamiento» (a través de discursos y prácticas) que le ayudará a sobrellevarlos. Desde este lugar, consideramos que las relaciones entre uno mismo y el otro, la parresia como modo de relacionarse con la verdad, las prácticas de constitución de sí que encontramos en La hermenéutica del sujeto, permiten pensar nuevamente las prácticas y las relaciones que hoy se tejen en eso que llamamos educación. (Silvana P. Vignale.2011).

A través del tiempo y como se observó en el artículo “Cuidado de sí como principio educativo” (Cortes & González. 2014). Han existido diversas prácticas, una de estas fue la escuela filosófica que más nos acerca a los llamados ejercicios espirituales es la escuela estoica, que presenta tres prácticas para el cuidado de sí: las cartas a los amigos, que incluyen un ejercicio de revelación del propio yo; examen de conciencia; y la askesis, que significa un recordar, o dominio sobre sí mismo. Es por ello que, un ejercicio indispensable para los estoicos es el recuerdo mediante la memoria, para ellos es importante la enseñanza de los maestros, “uno memoriza lo que ha escuchado convirtiendo las afirmaciones que ha escuchado en reglas de conducta” (Foucault, 1990, p. 73).

Así mismo Garces & Giraldo. (2013), afirman que las prácticas van ligadas al cultivo de sí, sobre la preocupación por el entorno: meditar respecto de las condiciones climáticas, la relación con el medioambiente, de sus amistades, del orden social, entre otras. La persona debe preocuparse por ponerse atención a sí misma y en su contexto durante toda su vida, buscando siempre transformarse a sí misma y conseguir una mejor convivencia con sus pares y con su yo. Podría decirse, que la bioética del cuidado de sí y de los otros es fundamental en los profesionales de la salud y presupone unas prácticas de acoger al otro (enfermo o vulnerable), pensar en el otro y

poder prever sus deficiencias, ocuparse con anticipación del otro, esto es, respetarle su dignidad y sus derechos, y demostrar una actitud de solidaridad hacia los demás (Garcés & Giraldo. 2013).

De igual manera, Cortés & González. (2014). Citan en su artículo que, las prácticas podían ser de orden físico, como el régimen alimentario, o discursivo como el diálogo y la meditación, o intuitivo como la contemplación, pero que estaban todas designadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba (Hadot, 1998, p. 15). Con base a lo mencionado anteriormente, Cortés & González. (2014), concluyen que, las prácticas educativas, que se pueden advertir y que son referentes del cuidado, son: la lectura, la escritura, la meditación, el cuidado del cuerpo; pero también, la dimensión lúdica pensada como experiencia, el diálogo permanente con los otros, la creatividad, la imaginación, entre otras. Todas ellas invitan a los sujetos a cuidarse a sí mismos, transformarse, y hacer de la vida una obra de arte, ya que “El sujeto ético es aquel que pretende hacerse a sí mismo. Aquel que busca forjarse un sentido auténtico y cautivador a su existencia” (Sossa Rojas, 2010, p. 36). Para finalizar, los autores declaran que, en el ámbito educativo pensar sobre cuáles son las tecnologías que movilizan diferentes maneras de análisis sobre la construcción del sujeto y estudiar así mismo las diversas prácticas tanto discursivas como no discursivas que constituyen el dispositivo pedagógico. (Cortés & González. 2014).

Para este proyecto de investigación el cuidado de sí será entendido como, el conocerse a uno mismo y conocer las prácticas realizadas cotidianamente, debido a que un sujeto no puede cuidar de sí, si no hay previamente un autoconocimiento, es decir, será ese conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones, pero, como lo afirma Foucault en su libro “*Ética del cuidado de sí como práctica de libertad*” (1984. P.262) “Uno no puede cuidar de sí sin conocer. El cuidado de sí es, bien entendido, el conocimiento de sí -es el costado socrático-platónico-, pero es también el conocimiento de cierto número de reglas de conducta o de principios que son a la vez verdades y prescripciones. Cuidar de sí es equiparse de estas verdades: es ahí donde la ética está ligada al juego de la verdad”.

Ahora bien, más que centrarse en el juego de las verdades y la ética ligada a esta, es reforzar lo dicho anteriormente y recalcar que cuando se conoce de sí, no es sólo en aspectos de conducta, sino que también es en aspectos biológicos, es reconocer el cuerpo conformado y organizado por células específicas que permiten el funcionamiento de los diferentes sistemas, que a su vez, van a dar paso a los diversos procesos fisiológicos, que al identificarlos probablemente se logre mejorar las conductas, que van a permitir establecer diversas relaciones entre la práctica y el

saber, esto quiere decir, que al identificar los aspectos biológicos y de conducta, este quizá sea el puente de regulación de las acciones de cada sujeto. Básicamente lo que se pretende en el desarrollo del actual proyecto es que, desde la comprensión de los procesos fisiológicos en relación con lo emocional, se genere precisamente ciertas prácticas del cuidado de sí y del otro.

## • EMOCIÓN

Las emociones tienen diversas definiciones desde el ámbito psicológico y biológico. En este trabajo, nos enfocaremos en las definiciones biológicas, pero Rueda, Ana. (2016). Nos da una pequeña definición desde el campo de la psicología evolutiva ha sido frecuente interpretar el desarrollo emocional como una parte integrante del desarrollo cognitivo. Desde la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), las competencias cognitivas se definen como un conjunto de habilidades entre las cuales se encuentran la inteligencia interpersonal e intrapersonal, principalmente relacionadas con las emociones del individuo. Sin embargo, tanto la inteligencia interpersonal como intrapersonal no se limitan exclusivamente a las emociones, sino que abordan otros estados como los racionales, motivacionales, disposicionales, contextuales, metacognitivos, etc. En este sentido, la inteligencia emocional no se trata solo de un afloramiento espontáneo de estados emocionales que sustituya al pensamiento o de un contagio emocional con los demás, sino de la capacidad de representar eficientemente a las personas y los contextos en los que se producen las interacciones (Castelló & Cano, 2011).

Ahora bien, Bericat, Eduardo en su artículo “Emociones”, afirma que:

Denzin (2009 [1984]: 66) define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Para Kemper (1987: 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas. Igualmente, Lawler (1999: 219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Asimismo, Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales,

experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar” (2012. pp. 1-2).

Con todo esto, se constata que efectivamente las emociones están estrechamente relacionadas con los procesos fisiológicos, es decir, que cada vez que el sistema sobrepasa el umbral y recibe un estímulo y surge una emoción, con este estímulo todo el sistema indiscutiblemente va a experimentar un proceso fisiológico y a su vez esto lo llevará a ciertos procesos conductuales y experimentales.

Por consiguiente, los autores en sus postulados con relación a la temática del proyecto es precisamente incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo y caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro del proceso educativo y a nivel Biológico. La temática del proyecto es justamente la relación cuerpo y emoción que articula varios espacios académicos y que contribuye con la configuración de un pensamiento crítico de la realidad de los sujetos, y sus prácticas de cuidado situados en un contexto; esto a su vez se relaciona con la calidad de vida y la formación integral de los sujetos, lo cual le da permanencia dentro del currículo desde los discursos relacionados con la salud. (Roa, 2017).

Además, el Neurólogo Antonio Damasio (s.f) afirma que: “una emoción propiamente dicha, como felicidad, tristeza, vergüenza o simpatía, es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Las respuestas son producidas por el cerebro normal cuando éste detecta un estímulo emocionalmente competente, esto es, el objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental desencadena la emoción”. De igual forma, a raíz de diversos estudios, se destacan las siguientes expresiones faciales universales: felicidad, tristeza, ira, miedo/sorpresa, desdén y asco (Ekman & Oster, 1979). Cuando estas emociones se complejizan, se les denomina emociones secundarias. Es así como cada emoción primaria se asocia a una emoción secundaria: ira-rencor, violencia y odios patológicos; miedo–ansiedad, fobia y pánico; alegría– manía; tristeza–depresión (Anaya, 2010). “Desde un punto de vista funcional no existen las “malas emociones”, todas son protectoras si se tiene en cuenta que dirigen la atención y canalizan la conducta hacia donde es necesario dependiendo de las circunstancias que se enfrentan” (Miranda, 2012, p.67). Se puede entonces verificar debido a los estudios realizados por estos autores, que hay diversas emociones. Damasio presenta la clasificación de las emociones en primarias, secundarias y de fondo. Las

emociones primarias o básicas son miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza, felicidad. Las emociones sociales son las que se despliegan ante estímulos competentes con contenido social: simpatía, turbación, vergüenza, culpa, orgullo, celos, envidia, gratitud, admiración, indignación, desdén. Y las emociones de fondo son --como su nombre lo dice- aquellas que se consultan ante la pregunta “¿Cómo estamos?”, es decir que, son la consecuencia del despliegue de determinadas combinaciones de las reacciones reguladoras más sencillas como procesos homeostáticos, dolor, placer, apetitos. (Martínez & vasco, 2011).

Del mismo modo, el investigador Paul Ekman (1972) fue uno de los que desarrolló la teoría de las emociones básicas a través del estudio de las expresiones faciales en diferentes culturas como la de Nueva Guinea, Japón y Norteamérica. Gracias a sus investigaciones, pudo comprobar que “miembros de diferentes culturas muestran las mismas expresiones faciales cuando experimentan la misma emoción a no ser que interfieran normas expresivas específicas de cada cultura” (Ekman & Oster, 1979, p. 119). Esto, se puede relacionar con los elementos fisiológicos que tiene el sistema a la hora de expresar la emoción, debido a que, las emociones son procesos que no se pueden regular, es algo que simplemente suceden al recibir el estímulo, lo que se puede llegar a controlar son nuestras conductas, tales como el cuidado de sí y evidentemente el del otro, surgiendo entonces un cambio a nivel cognitivo a la hora de actuar frente a las diversas emociones, que solo están cumpliendo con la función de protección y cumpliendo con lo que afirma Ekman (1979), que puede cambiar dependiendo a la cultura, debido a que, las emociones no son respuestas automáticas, están presentes en cada acto que realizamos. El ser humano está muy influenciado por las emociones que siente y eso se traslada a sus decisiones. (Battaglino, Vanessa. 2018).

Enfocándonos entonces, un poco en las emociones primarias, estas son automáticas y cumplen una función adaptativa dentro del organismo al generar una reacción inmediata frente a un estímulo. La autora Rueda, Ana es su trabajo de grado “La función de la inteligencia emocional en los procesos pedagógicos y la construcción de comunidad en el colectivo tierra de sueños” indica lo siguiente:

La emoción, del latín moveré, ‘mover hacia’, se considera según Bisquerra (2014) como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que se genera como respuesta a un acontecimiento tanto externo como interno del individuo. Es una reacción psicofisiológica cuya función es adaptativa, cumpliendo un papel central en los procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a diversas situaciones. Las emociones cumplen funciones como: Preparación para la acción, en la

medida que actúan como un nexo entre los estímulos recibidos del medio y las respuestas del organismo. Delimitación del comportamiento futuro, influyendo en la asimilación de información que servirá para dar respuestas de rechazo o de búsqueda de repetición de cierto estímulo. Regulación de la interacción social, ya que la expresión de las emociones permite a los observadores reconocer los sentimientos y estados de ánimo de una persona (Rueda,2016. P. 9).

Desde el punto de vista neurológico, las emociones son concebidas como patrones de respuesta dadas por estructuras del sistema nervioso central como el hipotálamo, la amígdala y el tronco encefálico, con tres tipos de componentes periféricos autonómicos y hormonales: el sistema nervioso periférico y el sistema endócrino. Las bases de los sentimientos conscientes se localizan en el córtex cerebral, implicando la corteza del cíngulo y los lóbulos frontales. La denominada parte emocional del cerebro se encuentra localizada en el sistema límbico, que a su vez presenta una clara vinculación con la corteza cerebral, que es la parte que controla el pensamiento. Los lóbulos prefrontales y frontales juegan un papel especial en la asimilación neocortical de las emociones. Como árbitro de las emociones, asumen dos tareas importantes: moderar las reacciones emocionales al frenar las señales del cerebro límbico y desarrollar planes de actuación concretos para situaciones emocionales (Miranda, 2012).

Las emociones nacen en el sistema límbico y llegan primero ahí. Sentir es lo primero que ocurre siempre que hay un impacto o un estímulo. El sistema límbico controla las funciones más primitivas relacionadas con la autoconservación y la especie como (la lucha y la procreación), de forma inconsciente y espontánea. Sobre lo que no se tiene control, pero somos conscientes de su existencia. Por ejemplo, el comportamiento emocional: aquello que nos gusta, que nos disgusta, cuando sentimos placer o cuando algo nos desagrada. (Ferrer, A. 2009). Las emociones y las necesidades relacionadas con la supervivencia como el hambre y la sed se producen en este sistema también la mayoría de los impulsos vitales del ser humano que mediante unas estructuras cerebrales ayudan a regular la expresión de las emociones y de la memoria emocional (Martínez & vasco, 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, para este presente proyecto Emoción será entendido como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos; y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales; unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos

o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas, entendiéndose entonces, como la función de autorregulación y protección, que ha surgido para lograr adaptarnos a diversos ambientes sociales y biológicos, del mismo modo.

Es decir, que la emoción puede ser entendida en forma biológica y cognitivo, la cuales son:

\*La emoción se entiende desde lo biológico como una red de diferentes interacciones entre el hipotálamo, sistema nervioso y sistema límbico, que están coordinados para realizar la debida activación fisiológica para responder a una situación y preparar al sujeto para la acción, esto será tomado como una regulación del sistema a nivel biológico.

\*La emoción va a estar ligada a lo cognitivo y a las diferentes conductas, que son estas las que sirven para la regulación social, es decir, que las emociones también cumplen la función de delimitar el comportamiento futuro, debido a que el sujeto va a lograr simular la información recibida del contexto y este será autónomo en su respuesta, si decide rechazar ciertas conductas que culturalmente no estarían bien, afectando su cuidado y del otro.

Por último, la manera en cómo se expresa la emoción es lo que va a permitir a los sujetos reconocer los diversos estados de ánimo y sentimientos de las personas, además, las nuevas propuestas de enseñanza centrada en el estudiante ponen el acento en el hecho de que cada cerebro aprendiz es una realidad singular y única, y éste puede resultar enormemente influenciado por el contexto y la experiencia bajo la que se lleve a cabo el proceso cognitivo. Consecuentemente, la prospectiva de la utilización de la emoción en el aprendizaje apunta hacia una revitalización y optimización de la enseñanza a través de un conocimiento profundo de cómo funciona el cerebro al aprender (Moreno. Et al. 2018).

## ● PROCESOS FISIOLÓGICOS

La fisiología (del griego *physis*, “naturaleza”; *logos*, “estudio”) es el estudio de la función biológica —cómo funciona el cuerpo, desde los mecanismos moleculares dentro de las células hasta las acciones de tejidos, órganos y sistemas, y cómo el organismo en conjunto lleva a cabo tareas particulares esenciales para la vida—. En el estudio de la fisiología se hace hincapié en los mecanismos —con preguntas que empiezan con la palabra *cómo*, y respuestas que comprenden secuencias de causa y efecto—. Tales secuencias pueden entrelazarse hacia historias cada vez más grandes que incluyen descripciones de las estructuras implicadas (anatomía) y que se superponen con las ciencias de la química y la física.

Los hechos y relaciones separados de estas secuencias de causa y efecto derivan de manera empírica de evidencia experimental. Las explicaciones que parecen lógicas no necesariamente son verdaderas; sólo son tan válidas como los datos en los cuales se basan y suelen cambiar a medida que se crean nuevas técnicas y se efectúan más experimentos. El objetivo final de la investigación fisiológica es entender el funcionamiento normal de células, órganos y sistemas. (Ira, Stuart. (s.f). “Estudio de la función del cuerpo”. En Fisiología Humana. (Ed. 14)).

Se define la fisiología como el funcionamiento normal del cuerpo. No obstante, los fisiólogos son cautos al distinguir entre función y mecanismo. La función de un sistema o acontecimiento fisiológico es el “porqué” de ese sistema o acontecimiento: ¿por qué una cierta respuesta ayuda a un animal a sobrevivir en una situación determinada? En otras palabras, ¿cuál es la importancia adaptativa de dicho acontecimiento para ese animal? El enfoque teleológico aplicado a la ciencia consiste en considerar un acontecimiento fisiológico de acuerdo con su importancia adaptativa. Por el contrario, la mayoría de los fisiólogos estudia los procesos fisiológicos o mecanismos: el “cómo” de un sistema. El enfoque mecanicista de la fisiología examina los procesos. (Silverthorn, 2014).

El concepto actual de fisiología es en parte similar al expresado por C. Bernard hace más de cien años. En general y para la mayoría de los autores, la Fisiología es la ciencia que estudia los procesos fisicoquímicos que ocurren en los seres vivos y entre éstos y su entorno. De acuerdo con lo señalado, el peso específico de lo que es Fisiología recae sobre el término proceso. Un bioquímico también estudia los fenómenos vitales de los seres vivos desde una perspectiva química y un biofísico hace algo parecido desde una perspectiva física. Y, sin embargo, la Fisiología no es una suma o integración de Bioquímica y Biofísica. Al fisiólogo le interesa el carácter dinámico y funcional de lo que ocurre en los seres vivos. Aquí se entiende por proceso las fases sucesivas de un fenómeno. Por lo tanto, un proceso fisiológico es una sucesión de estados diferentes, y lo que cambia a lo largo de él recibe el nombre de flujo. Los procesos fisiológicos se mantienen durante toda la vida del individuo o, al menos, durante fases específicas de ésta. Son, además, procesos que nunca llegan al equilibrio que, por ejemplo, se alcanza en un tubo de ensayo, ya que esto significaría la desaparición de su función y, en muchos casos, la muerte del individuo (Tresguerres. 2005).

El organismo es un todo individual, separado por su envoltura epidérmica del medio físico que le rodea y, al tiempo, en continuo contacto con él. Todo en el organismo está en renovación continua: los flujos, los gradientes, las estructuras, e incluso las biomoléculas y otros materiales

inertes que forman dichas estructuras o que constituyen gradientes y flujos. Y, sin embargo, el organismo se mantiene individualizado como tal durante todo su proceso vital. (Tresguerres. 2005).

La fisiología es la ciencia que estudia la función de los organismos. El objeto de la fisiología es explicar cómo los sistemas, las células, e incluso las moléculas, interactúan para mantener una función normal. La característica distintiva de la fisiología es el concepto de la homeostasis, que es el mantenimiento de un ambiente interno normal ante perturbaciones externas o internas, de modo que se mantengan las funciones de las células y los sistemas del cuerpo. Esto se logra sobre todo por medio de sistemas de retroalimentación, de modo que cuando un sistema queda alterado, varias respuestas locales, reflejos sistémicos (reacciones rápidas, automáticas, a estímulos) y ajustes a largo plazo se activan para regresar el sistema a su valor establecido normal. Al entender cómo funcionan las cosas en condiciones normales, es posible apreciar cuándo hay un mal funcionamiento y por qué. (Hershel Raff. et al. s.f).

De igual forma, Ernest G. Martin, 1917, en el prólogo de la 10ª edición de “El cuerpo humano” habla acerca de los procesos fisiológicos como sistemas complejos, que poseen propiedades emergentes, que son propiedades cuya existencia no puede predecirse basándose solamente en el conocimiento de sus componentes individuales. Una propiedad emergente no es una propiedad de un solo componente del sistema, y es mayor que la simple suma de sus partes individuales; Entre las propiedades emergentes más complejas en los seres humanos se encuentran las emociones, la inteligencia y otros aspectos de las funciones cerebrales, ninguna de las cuales puede predecirse a partir del conocimiento de las propiedades individuales de las células nerviosas. Define la fisiología como el funcionamiento normal del cuerpo.

La fisiología es el estudio del funcionamiento normal de un organismo vivo y las partes que lo componen, incluidos todos sus procesos químicos y físicos. La palabra fisiología significa, literalmente, “conocimiento de la naturaleza”. Aristóteles (384-322 a. C.) utilizó el término en este sentido amplio para describir el funcionamiento de todos los organismos vivos, y no solamente el del cuerpo humano. No obstante, Hipócrates (ca. 460-377 a. C.), considerado el padre de la medicina, usaba el término fisiología con el significado de “el poder curativo de la naturaleza”, y a partir de aquí la disciplina se asoció más estrechamente con la medicina. Hacia el siglo XVI, en Europa, la fisiología se había establecido formalmente como el estudio de las funciones vitales del cuerpo humano.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes 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). Entre las emociones podemos distinguir al menos dos grupos: las positivas y las negativas. El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica (Piqueras, 2009).

A su vez para Sergio Ferrer, 2008 en su libro “Las emociones” define qué las emociones son tanto fisiológicas, cuánto sociales y experienciales y esta triple aproximación que un sano pluralismo metódico” (Ferrer.S, 2008). Adicional a esto, las características principales de las emociones negativas desde la activación fisiológica; por ejemplo, cuando hay miedo. El sistema nervioso autónomo (división simpática adrenal): se activa rápidamente al identificar cualquier amenaza de un modo automático e involuntario; hay elevación de la frecuencia cardíaca (taquicardia) y de la presión arterial, dilatación de los bronquios, aumento de la tensión muscular, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de ésta.

De igual manera, el sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal): tienen activación más lenta, de efectos más duraderos que en el sistema nervioso autónomo, y que requiere una exposición más prolongada a la amenaza (Piqueras, 2009). Por el contrario, cuando hay tristeza el sistema nervioso central: disfunción central de la neurotransmisión (descompensación de las monoaminas neurotransmisoras noradrenalina y serotonina, y posiblemente, también de la acetilcolina y de las endorfinas). En el sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal): actividad fisiológica elevada y sostenida con ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (perfil bioquímico similar al propio de situaciones de estrés: activación eje hipotalámico hipofisario-córtico suprarrenal; perturbación de los ritmos circadianos de cortisol, etcétera (Piqueras, 2009).

Asimismo, para este presente proyecto los procesos fisiológicos serán entendidos como un flujo, debido a los diferentes estados o fases sucesivas, de igual forma estos procesos están permanentemente en la vida de los individuos y retomando a Tresguerres. 2005 “son, además, procesos que nunca llegan al equilibrio que, por ejemplo, se alcanza en un tubo de ensayo, ya que esto significaría la desaparición de su función y, en muchos casos, la muerte del individuo”,

además y para reforzar lo dicho anteriormente, un proceso fisiológico también es entendido como un sistema complejo, que contiene propiedades emergente y estas propiedades no pueden ser predecidas conociendo los componentes individuales, es más que la simple suma de sus partes individuales y retomando a Ernest G. Martin, 1917, “Entre las propiedades emergentes más complejas en los seres humanos se encuentran las emociones, la inteligencia y otros aspectos de las funciones cerebrales”. De igual forma, es importante reconocer el concepto fisiología para poder centrar más el concepto trabajado, la fisiología es el estudio de la función biológica, esto quiere decir, que es el cómo funciona el organismo, desde lo micro a lo macro, es decir, desde lo molecular hasta el sistema y cómo el organismo en conjunto lleva a cabo tareas particulares esenciales para la vida; básicamente la fisiología pretende dar una explicación de la interacción de eso micro a macro y cómo estos interactúan para que el organismo tenga un funcionamiento homeostático, entendiéndose esta idea como el encargado de regular el ambiente interno del organismo que puede sufrir este ante las perturbaciones tanto externas como internas, para que así, se mantenga el funcionamiento de los micro y lo macro y esto se da debido a lo que se denomina Retroalimentación.

### ● FORMACIÓN DE MAESTROS.

Desde hace un par de décadas la formación docente inicial y el desarrollo profesional continuo han sido ubicadas como elementos centrales de los diagnósticos educativos, foco de intervención privilegiado de las políticas de reforma y de las estrategias destinadas a la elevación de la calidad. La mayoría de los programas de mejora de los sistemas educativos en América Latina, al igual que las reformas europeas realizadas en los años '90, han incluido iniciativas específicas destinadas a fortalecer las competencias y la profesionalidad de los futuros docentes y de aquellos que se encuentran en actividad. (Vezub, 2007). Es así entonces, que se infiere que se entiende este concepto como un sujeto que debe estar en constante aprendizaje, para así elevar la calidad en la escuela, así mismo, “los docentes siempre son interpelados desde algún lugar, ya sea que se los ubique como ejecutores, mediadores de lo planificado por los expertos o en calidad de protagonistas activos y reflexivos de la transformación. Prácticamente no existe programa o iniciativa alguna de los organismos de gobierno de la educación que no incluya en algún momento a la formación y actualización de los docentes como ámbito de intervención y estrategia de cambio”. (Vezub, 2007).

Asimismo, para que un maestro cumpla su propósito a cabalidad debe tener un perfil integral. Organizaciones como la Organización para Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y la Organización de las Naciones Unidas para la cultura, Ciencias y Educación (UNESCO) plantean, desde principios de este siglo, que un profesor debe contar con las siguientes características: experticia disciplinar, saber-hacer pedagógico, manejo de las tecnologías, competencias organizacionales y colaborativas, flexibilidad ante el cambio de funciones, movilidad entre disciplinas y saberes, y apertura para el trabajo en diversos entornos y con distintos profesionales. (OCDE y Unesco, 2001).

En términos prácticos, la cualificación de maestros requiere la apropiación de al menos tres tipos de competencias como propone el Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2014): las disciplinares (la claridad conceptual en los temas que el maestro debe enseñar), las pedagógicas (que incluyen una reflexión sobre las maneras de enseñar y aprender), y las socioemocionales (el conjunto de habilidades para relacionarse de manera asertiva con los estudiantes y pares con el fin de posibilitar la apropiación del conocimiento). Estas tres dimensiones o tipologías de competencias deben trabajarse con los maestros en sus diferentes niveles de formación: inicial, avanzada y formación en servicio (Proantioquia, 2017). En el marco de estas recomendaciones se pueden identificar tres grandes líneas de incidencia: las políticas para el reclutamiento de futuros docentes a un sistema universitario fortalecido; la construcción de un sistema evaluativo destinado al mejoramiento; y el diseño de un programa de formación, para el desarrollo profesional permanente y contextualizado. Es importante entender que los maestros deben tener dominio en todas estas líneas y que la planeación de las clases debe responder a parámetros que incluyan todos estos saberes. Es decir, una clase debe considerar los saberes a transferir, las metodologías para su enseñanza, el desarrollo de competencias socioemocionales y las didácticas propias de cada contexto y cultura (European Commission, 2015). Esto quiere decir, que para Proantioquia probablemente estén tomando el concepto de formación de maestros, como el cumplimiento de un perfil y esto se logra a través de ciertas líneas y parámetros, mencionados anteriormente, para lograr el objetivo del mejoramiento y el desarrollo profesional permanente. Por último, “La historia educativa no recoge de manera precisa el marco conceptual que modeló la formación inicial (FI) de los docentes. Un repaso por los procesos que se han dado en torno a la FI no permite entrever que se relacionan con desarrollos de la formación que se iniciaban y operaban a nivel de educación media y que le permitían al egresado ingresar al servicio de la docencia. La voluntad política de formar docentes para atender las demandas sociales. En algunos países, es posible apreciar cómo el tránsito de una institución a otra no se hacía partiendo

de un marco conceptual, sino respondiendo a la coyuntura y a las tendencias que primaban en los gobiernos” (Saravia & Flores, 2005).

No existió un marco conceptual definido que permitiese detectar las tendencias y corrientes en las que se fundamentaban los cursos que constituían el sílabo de las instituciones formadoras. Lo más remoto que encontramos cronológicamente es la Recomendación N° 4 de la Conferencia Internacional de Educación Pública, de 1935, que estima que una preparación profesional y pedagógica debe estar vinculada con una adecuada cultura general para el desarrollo de su profesión. (Saravia & Flores, 2005).

Para este trabajo de grado, se entenderá formación de maestros como un aprendizaje constante sobre líneas y parámetros especializados en su área estas mencionadas por Proantioquia, asimismo, debe estar vinculado con su contexto y cultura, de igual forma cumpliendo las políticas establecidas por el MEN, entendiéndose que esta formación se da directamente con conceptos como la identidad social y cultural, debido a que este puede variar dependiendo del contexto y de lo cultural. Asimismo, se debe considerar el papel del maestro y cómo las emociones -tanto propias como de los estudiantes-, deben ser tomadas en cuenta en su acto pedagógico; también se considerará la relación entre emociones y estilos de aprendizaje (García, 2012). Además, del rol desempeñado por el maestro, dadas las dinámicas de la escuela y la responsabilidad que se le otorga como transmisora de los valores culturales y los derechos, entre ellos la salud, el bienestar, seguridad y vida (Roa, 2017).

## **MARCO METODOLÓGICO**

Como punto de partida para el desarrollo de este proyecto se tomarán en cuenta posturas de diferentes autores y el aporte que hace cada uno de ellos para la presente propuesta, los cuales facilitan el entendimiento de los conceptos claves para la realización de la metodología del siguiente trabajo de grado, tales como: Revisión Documental, Enfoque Hermenéutico Interpretativo e Investigación Cualitativa.

### **● INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.**

La investigación cualitativa es flexible en cuanto al modo de conducir los estudios. Se siguen lineamientos orientadores, pero no reglas. Los métodos están al servicio del investigador; el investigador no está supeditado a un procedimiento o técnica. Por otra parte, Smith, M.L. (1987) recoge como criterios definitorios de la investigación cualitativa los siguientes:

- Es un proceso empírico (no una mera especulación, interpretación o reflexión del investigador).

- Estudia cualidades o entidades cualitativas y pretende entenderlas en un contexto particular. Se centra en significados, descripciones y definiciones situándose en un contexto. Por lo que: busca conocer procesos subjetivos [La investigación cualitativa pretende acceder al significado de las acciones desde la perspectiva del actor, Erickson, 1986] con el objetivo de estudiar cómo interpretan las situaciones y qué sentido les dan a estas; por lo que se acepta que la realidad es dinámica, múltiple y holística. (Arnal, et al 1992).

Los estudios cualitativos intentan describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos), así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori (Quecedo & Castaño. 2002).

Los métodos cualitativos, hacen referencia a la investigación que producen datos descriptivos e interpretativos mediante la cual las personas hablan o escriben con sus propias palabras el comportamiento observado, como metodología cualitativa se busca un proceso de interpretación desde una perspectiva propia; esta metodología permite trabajar la realidad desde una perspectiva humanística ya que hunde sus raíces en los fundamentos de la fenomenología y la hermenéutica tratando de comprender el caso a estudiar.

De igual forma, este trabajo corresponde a una investigación cualitativa debido a que, se centra en los significados de los conceptos claves de la investigación y la descripción que diversos autores realizan acerca de la emoción, el cuidado de sí y fisiología, para luego poder realizar interpretaciones del objetivo de este trabajo de grado, aceptando que la realidad es dinámica. Asimismo, se describe sistemáticamente los conceptos relacionados con la formación de maestros para evidenciar relaciones entre estos conceptos para luego remitir a un contexto particular, que es la formación de maestros de la licenciatura en biología de la UPN.

## ● ENFOQUE HERMENÉUTICO INTERPRETATIVO

El presente proyecto de investigación se desarrolla desde un enfoque hermenéutico interpretativo dado que, el término hermenéutica, del griego hermeneutiqué que corresponde en latín a interpretâri, o sea el arte de interpretar; y es precisamente lo que se quiere realizar, una interpretación acerca de las relaciones existentes entre los procesos fisiológicos y las emociones

mediante un análisis documental. La Hermenéutica como una actividad interpretativa que permite la captación plena del sentido de los textos en los diferentes contextos por los que ha atravesado la humanidad. Interpretar una obra es descubrir el mundo al que ella se refiere en virtud de su disposición, de su género y de su estilo (Ricoeur, 1984). Asimismo, Según Dilthey, la hermenéutica es La Vía de comprensión e interpretación de las ciencias humanas (cfrs. Habermas, 2000).

A su vez, la filosofía hermenéutica de Hans-Georg Gadamer (2005), muestra una visión que se basa en la interpretación de la cultura por medio de la palabra, esto es, mediante la escritura, la lectura y el diálogo. Sostiene que “la palabra habita entre los hombres” (Gadamer, 1998b:16) y se manifiesta de diversas formas de aparición.

De igual forma, la hermenéutica es una teoría y praxis de la interpretación; que es inherente del ser humano en la determinación histórica de éste; que es específicamente lingüística, relativa a la comunicación y al consenso; que está consciente de la problemática de la interpretación actual de lo que está en el pasado; que reflexiona sobre sus propias interpretaciones y acepta el ser como lingüístico, como pensamiento que reflexiona sobre sí mismo (Adorno, 1991: 99).

Asimismo, este trabajo toma este enfoque debido a que se interpreta cada significado de los conceptos generales trabajados (emociones, cuidado de sí y fisiología) tejiendo relaciones con la enseñanza logrando el objetivo de analizar , debido a que, por ejemplo al leer un artículo de salud al realizar la lectura se desarrolla el método de la interpretación, con el fin de traspasar la física de la palabra, comprendiendo el texto a partir del objetivo a trabajar y con el ejercicio de la interpretación. Por último, cabe recalcar que las interpretaciones realizadas no son las definitivas, consideramos que siempre surgirán interpretaciones puesto que, el conocimiento se va modificando con el transcurso del tiempo y en la forma en cómo se observa la realidad.

## ● REVISIÓN DOCUMENTAL

La revisión documental propuesta por, Hernández (2014) define que este estudio describe fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren.

Por otra parte, la revisión documental es el proceso dinámico que consiste esencialmente en la recogida, clasificación, recuperación y distribución de la información. Aunque a nivel operativo el proceso de revisión documental se desarrolla de forma independiente al enfoque metodológico utilizado, no ocurre lo mismo con su uso, sentido y presentación. Latorre, Rincón y Arnal (2003, pág. 58) a partir de Ekman (1989). Desde una vertiente cualitativa, la revisión de la literatura adopta una función más comprensiva y mucho menos prescriptiva. La diversidad de propuestas cualitativas hace que el uso de la revisión bibliográfica también sea variado. En la siguiente tabla hacemos una aproximación a algunas de sus posibilidades. (Citado de Rodríguez D. y Valdeoriola J. (2011)).

La revisión documental permite identificar las investigaciones elaboradas con anterioridad, las autorías y sus discusiones; delinear el objeto de estudio; construir premisas de partida; consolidar autores para elaborar una base teórica; hacer relaciones entre trabajos; rastrear preguntas y objetivos de investigación; observar las estéticas de los procedimientos (metodologías de abordaje); establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador; categorizar experiencias; distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales; y precisar ámbitos no explorados. (Valencia. E, s.f).

Asimismo, para Galeano (2009) en su texto titulado *investigación documental: construcción de conocimiento desde la cultura material*, expone que en la investigación documental no es necesario que el investigador participe directamente en el contexto que estudia, por el contrario, su trabajo se realiza desde afuera.

Existen diferentes tipos de documentos según su intencionalidad y su naturaleza: Los primeros se clasifican en documentos escritos o contruados éstos tienen el objetivo de registrar hechos o acontecimientos sociales o apoyar procesos investigativos tienen una intencionalidad explícita, en cuanto a los documentos según su naturaleza se clasifican en documentos escritos, como: documentos oficiales de las administraciones públicas entre esos todos los documentos relacionados con procesos judiciales, censos de población y demás; por otro lado están los documentos privados que hacen referencia a cartas, diarios, material bibliográfico, la prensa escrita (periódicos, revistas) textos literarios (novelas, cuentos). Otros son visuales como fotografías y pinturas también, hay audiovisuales como lo son videos, discos, cine etcétera. Para este tipo de investigación el investigador intenta responder a cuestiones sobre temas particulares; La materia prima de la investigación documental es la documentación y según Erlandson, (1993) documentación se refiere a la amplia gama de registros escritos y simbólicos, los documentos incluyen cualquier cosa existente previa y durante la investigación.

Para Mac Donald (S.f) Los documentos son cosas que se pueden leer y se refiere a algún aspecto del mundo social, en este sentido se ha clasificado la cultura material en dos sectores:

1. **los documentos escritos:** son registros documentales y tecnológicos que manifiestan conductas pasadas.
2. **los artefactos tecnológicos:** son elementos culturales a los que la etnografía se enfrenta con los métodos del campo al uso; ambos se consideran documentación.

La estrategia de investigación documental es identificar un patrón para esto hay un proceso metodológico:

1. *Corresponde al diseño de la investigación*
2. *gestión e implementación.*

Se busca y se selecciona información, aquí el investigador se enfrenta a la clasificación, valoración y análisis de los documentos, se construyen esquemas, cuadros, flujogramas todo esto, con el fin de identificar patrones de información y casos atípicos.

3. *Comunicación de resultados* se elabora un informe en donde se evidencie la síntesis comprensiva de la realidad o fenómeno analizado y se hace la debida socialización.

Dentro de la investigación documental hay diversas técnicas de búsqueda las más usadas son la revisión documental y la revisión de archivos, pero para este caso se usará la revisión documental. Entonces según Galeano, (2009) la revisión documental es una técnica para rastrear, ubicar, inventariar, seleccionar y consultar las fuentes y los documentos; estos soportan la veracidad de la información.

Para el presente trabajo se van a construir dos matrices en la fase 1, con el fin de sistematizar la información recogida y de esta manera facilitar la identificación de los patrones o posibles relaciones existentes entre procesos fisiológicos y las emociones. Para la fase 2, con base a las relaciones encontradas se procederá a su debido análisis.

Para la primera fase, la primera matriz lleva unos parámetros en donde al lector le permite rastrear, ubicar, e inventariar todos los documentos que se encontraron, en esta matriz hay artículos, trabajos de grado, tesis y libros relacionados a los tres conceptos trabajados, logrando de esta manera una especie de base de datos con una breve descripción o sinopsis de cada uno de los documentos reportados, además se encontrará el número de cada documento, el autor y el año de cada texto, ya que, este trabajo tiene un intervalo de tiempo para la selección de los documentos. La segunda matriz llevará ya unos parámetros que nos permita identificar a través del método hermenéutico interpretativo las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y

emociones todo esto en torno al cuidado de sí y al ámbito educativo. De igual forma, en esta matriz se encuentra el año, el autor y el tipo de texto y el link para que el lector se remita al texto original y compruebe las citas que están en la matriz textualmente.

## FASES METODOLÓGICAS

### Fase 1: Determinación

- La fase número uno se basó en dar respuesta al primer objetivo específico que consistió en determinar a partir de una revisión documental las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí.

Esta fase consistió en una revisión documental, en donde se evidenció la relación de procesos fisiológicos con las emociones en pro del cuidado de sí, para delimitar la búsqueda se tuvo en cuenta el intervalo de tiempo propuesto (de los 90 a los 2000), permitiendo acotar los diversos documentos trabajados, respondiendo al objetivo y logrando soportar la temática propuesta.

Para esta fase, se realizaron dos matrices: *La primera matriz N° 1* (ver anexo 1) es un tipo de base de datos, con el fin de acotar, almacenar y recopilar todos los documentos que se iban seleccionando para su posterior revisión, en dónde se tuvo en cuenta las siguientes categorías:

Año	Tipo de documento	Nombre del documento	Autor	Descripción	Ubicación de documento

\*Tipo de documento, \*Autor y Año, \*Nombre del documento, Descripción\* del documento, cabe resaltar, que la descripción o sinopsis de cada documento, se extrajo del mismo texto ya sea del resumen o de la introducción, y por último ubicación\* del documento.

Esta matriz N° 1 (ver anexo 1), se construyó con el objetivo de organizar y recopilar los documentos seleccionados que iban cumpliendo con los parámetros; se centró la búsqueda y la escogencia en documentos que circulaban libremente, teniendo acceso libre y sin costo alguno.

Todos los documentos dentro de esta matriz se encontraron en distintas bases de datos proporcionados por la red.

Básicamente los tipos de documentos que conformaron la matriz a grandes rasgos son: artículos científicos, artículos de revisión, artículos que hablen acerca de pedagogía o educación, libros, tesis, trabajos de grado, tesis doctoral. Para delimitar la búsqueda se tuvo en cuenta:

1. Documentos realizados en un periodo de tiempo entre los años 1990 y 2000, este va a precisar el trabajo debido a que, con la búsqueda de antecedentes se logró establecer que es un tema de investigación reciente y está asociado con la neurociencia; esta disciplina emerge en el siglo XIX y XX (Lozoya, et al ,2018), pero a la hora de relacionar la neurociencia con las emociones es un tema aún más reciente, como lo podemos observar en la imagen no hay suficientes artículos que permitan ampliar el intervalo de búsqueda, es por eso que se determina este lapso de tiempo.



**Gráfico 1.** Cantidad de artículos en neurociencia y emociones desde 1992 a 2009

Tomado de:

Villaroel, et al.2015. "Emociones y

neurociencia. Una aproximación desde la productividad científica".

2. Documentos que respaldan la temática propuesta en el presente trabajo y es precisamente esas posibles relaciones entre procesos fisiológicos y las emociones y cómo éstas inciden en la salud, en la educación etcétera: para escoger estos documentos, el título tiene uno o más de los conceptos a desarrollar en este trabajo, para luego, proceder a realizar la debida lectura del resumen y allí definir si posiblemente se encuentre o no las relaciones entre procesos fisiológicos, emociones y cuidado de sí, procediendo a la lectura del texto.
3. Libre acceso a internet: Todos los documentos se encuentran publicados en diversas bases de datos, donde no hay costo para su lectura y actualmente con la pandemia el acceso a libros y artículos en físico son nulos, debido al cierre de las bibliotecas, es por ello que los documentos seleccionados se encuentran en internet y con libertad para el lector.

Con la finalidad de localizar qué hay acerca de esta temática, investigaciones recientes o desde qué década se ha venido trabajando las emociones desde lo fisiológico o desde lo biológico, en relación también con el contexto educativo y más aún en la formación de maestros.

Ahora bien, en la *matriz número dos* (ver anexo 2) se revisaron todos los documentos ya recopilados en la anterior matriz N°1 y se identificaron las posibles relaciones existentes entre procesos fisiológicos y emociones, de esta manera se facilitó la sistematización.

Se establecieron categorías que permitieron la organización de la información a través de la matriz N° 2 (ver anexo 2), para lograr así la debida identificación de las relaciones existentes entre estos dos conceptos mencionados anteriormente.

Para la realización de esta matriz se tuvo en cuenta los siguientes parámetros:

\*Autor, \*Título del documento, \*Año, \*Posibles relaciones encontradas (Fisiología, Emociones, cuidado de sí), \* Tipo de documento, \*Ubicación del documento.

Tipo de documento	Título	Año y Autor	Fisiología	Emoción	Cuidado de sí	Ubicación del documento

### Fase 2: Interpretación.

- La fase número dos se basó en dar respuesta al segundo objetivo específico que consistió en interpretar las posibles relaciones encontradas entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí, dando lugar a la perspectiva de enseñanza.

En esta fase, se discutió las relaciones encontradas entre los procesos fisiológicos, emociones en torno al cuidado de sí, realizando una detallada interpretación sobre estas, orientado así la perspectiva de enseñanza para la formación de Licenciados en Biología de la UPN.

En primer lugar, se realizó una búsqueda del syllabus de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y la Universidad Pedagógica Nacional del programa de Fisiología con el fin de comparar cuáles eran las temáticas que se trabajan. Es por ello que la discusión en la interpretación partió de un tanteo de cómo se ha venido enseñando la fisiología y las emociones en la formación de maestros; y como ejemplo se trae a colación el Syllabus del espacio académico Fisiología Humana de la Licenciatura en Biología de la Universidad Distrital y Universidad Pedagógica Nacional.

Con base a lo anterior, se entró a una detallada interpretación y una discusión acerca de las relaciones encontradas en las matrices a partir de la revisión documental que se realizó; y de esta manera surge la idea de una perspectiva en enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones, dándole de esta manera la importancia que se merece la educación emocional en torno al funcionamiento y la salud de nuestro organismo; y no hay nada más fundamental que educar a los maestros emocionalmente.

### **Fase 3: Constitución**

- La fase número tres consistió en dar respuesta al tercer objetivo específico que se fundamentó en constituir una propuesta de seminario (syllabus) en donde se relacionen los procesos fisiológicos y las emociones en pro del cuidado de sí para la formación de Licenciados en Biología de la UPN.

Para la fase número tres, se propuso un syllabus que permita contribuir a la enseñanza de los procesos fisiológicos con relación a las emociones en pro del cuidado de sí para la formación de Licenciados en Biología de la UPN.

De acuerdo con los resultados anteriores, lo que se hizo fue una propuesta temática acogiendo el formato del syllabus de la Universidad Pedagógica Nacional y con este formato se empezó a dar cuenta de cada uno de esos aspectos ya interpretados; se construyó bajo un índice temático y luego se planteó la propuesta. La idea fue proyectar esta propuesta a que sea revisada de alguna manera por expertos en un futuro no muy lejano y quizá que si se abra un seminario de acuerdo con el syllabus planteado; pero de momento sólo se dejó en forma de propuesta por cuestiones de tiempo con posibilidad de ser avalada y aprobada.

## RESULTADOS

### Fase 1: Determinación

→ Determinar a partir de una revisión documental las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí.

Como resultado en esta primera fase, se tiene como suministro la **Matriz N° 1** (ver anexo) en donde se recopiló todos los documentos que cumplían con los parámetros de búsqueda; por medio de la Tabla N°1 (*Resumen de lo encontrado en la matriz N°1*) se evidencia los tipos de documentos encontrados donde se hallan las relaciones entre los conceptos anteriormente mencionados:

*Tabla N°1. (Resumen de lo encontrado en la matriz N°1)*

Tipo de documento	Cantidad	Fuente	¿Que se encontró?
Artículos (revisión, científicos, pedagogía y educación)	67 en total	Nacionales e internacional (Scielo, Dialnet, Repositorios de distintas universidades del país e internacionales, Bibliotecas digitales, Redalyc, Google académico y Science.gov).	Se encontró en los artículos que la mayoría hablan acerca del miedo, la tristeza, la ira y el asco como estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Y sintetizan los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad
Libros de texto	17 en total	Internacionales y Nacionales (Scielo, Dialnet, Repositorios de distintas universidades del país e internacionales, Bibliotecas digitales, Redalyc, Google académico y Science.gov)	En cuanto a los libros de textos se encontró a grandes rasgos que exponen los fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables influyentes en su inicio, desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, muestran algunos de los vínculos entre las cuatro emociones negativas y los trastornos mentales. Describiendo, además, algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, etcétera

Trabajo de grado y tesis doctorales	16 en total	Internacionales y Nacionales (SciELO, Dialnet, Repositorios de distintas universidades del país e internacionales, Bibliotecas digitales, Redalyc, Google académico y Science.gov)	En cuanto a trabajos de grado y tesis en general tratan el papel de los procesos de aprendizaje y memoria en los procesos emocionales normales y patológicos. Fenómenos desde una perspectiva integradora que combina los niveles conductual, cognitivo y neurobiológico. Como indica Mellado, V. 2014 una emoción es una reacción subjetiva a los estímulos del ambiente acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, pero influidos por la experiencia individual y social. Por tanto, abordar las emociones de jóvenes y adultos en la enseñanza es importante ya que, según Brígido, M. 2014 la influencia de las creencias, las actitudes y las emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje, también está presente al analizar la falta de interés por las ciencias del alumnado.
<b>Total</b>	<b>100 documentos</b>	<b>Todos con acceso libre y sin costo.</b>	<b>Cumpliendo los parámetros establecidos en las fases metodológicas.</b>

Evidentemente todos los documentos que se seleccionaron y hacen parte de la matriz N°1 y N°2 (Ver anexos) de esta fase tienen relación con la temática propuesta en el presente trabajo de grado dado que, desde la descripción o resumen extraído en los artículos encontramos en general que; se resalta la importancia de las emociones y cómo estas influyen en los procesos fisiológicos, exponiendo en varios documentos evidencias y estudios realizados por especialistas la tesis planteada en el presente trabajo; y sobresaltan que la inhibición activa de pensamientos, sentimientos o impulsos asociados con recuerdos dolorosos o traumáticos implica trabajo fisiológico, reflejado en la actividad nerviosa tanto central como autonómica (Barra, 2003). De igual forma, en algunos artículos se encuentra la importancia que tiene la emoción para dar un resultado final en la salud de los sujetos, resaltando el significado de lograr regular las emociones en todos los casos, para prolongar la salud y con esto la vida. Además, se encontraron trabajos de grado que relacionaban la enseñanza de la inteligencia emocional, algo separado quizá de la fisiología, pero consideraban que él no controlar las emociones podría ocasionar dificultades a la hora de aprender y relacionarse con los demás sujetos. Así, en términos generales, en la matriz

se encuentran diversos documentos cada uno desde diferentes enfoques, pero todos manejando los conceptos a trabajar en este proyecto investigativo.

Asimismo, como suministro de esta primera fase se tiene también la **Matriz N° 2** (Ver anexos) en donde en esta ya se hace la respectiva revisión de cada documento en torno a los tres conceptos clave del presente trabajo Emociones, Procesos Fisiológicos y cuidado de sí hallando:

**Matriz N° 2 (ver anexo)**: Con base a lo encontrado en cada uno de los documentos revisados se desarrollan tres subtítulos donde se evidencio textualmente las relaciones correspondientes a cada concepto trabajado en esta matriz N° 2 (Ver anexos), para su posterior interpretación en la fase dos.

- **Relaciones fisiología y emociones**

En estas categorías enfatizamos en las posibles relaciones encontradas utilizando el método hermenéutico interpretativo, aquí se observa que las emociones ya hacen parte de nuestra vida cotidiana y que estas van a afectar nuestros estados de salud, así lo afirma Barra, 2003 con *“Los estados emocionales negativos se asocian con alteraciones del funcionamiento inmunológico y mayor vulnerabilidad a la enfermedad”***p5** y asintiendo que *“Las formas en que las experiencias emocionales pueden influir en la salud son mediante sus efectos directos en el funcionamiento fisiológico”* **P2** por ende, cuando se piensa en el estado de ánimo, se debe ser consciente que dependiendo del estado se van a liberar diferentes hormonas que van a permitir el actuar de los sujetos, donde *“El estado anímico parece relacionarse con la liberación de inmunoglobulina secretora A, el anticuerpo considerado la primera línea de defensa contra el resfrío común”***P2** y por ello, este autor nos prueba a través de su investigación que *“Cuando los individuos hablan acerca de experiencias traumáticas se observan cambios fisiológicos importantes, como reducciones en la presión arterial, la tensión muscular y la conductividad cutánea”***P6 (Barra,2003).**

De igual forma, muchos autores han señalado que las emociones surgen para permitirnos adaptar y a su vez evolucionar y que además todos los sujetos tenemos emociones y que a medida que pasan los años se van transformando dependiendo de la cultura en la que se encuentre cada individuo; así lo expone Piqueras (2009) *“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad. El miedo-ansiedad, la ira, la*

*tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos de las más diversas culturas, poseen un sustrato biológico” p3, y “Podemos entender como emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” p4.*

Asimismo, exhibe que depende de la emoción que cada sujeto vivencie, este tendrá diferentes activaciones fisiológicas, es decir, cuando se siente tristeza no se activará fisiológicamente lo mismo que se activa con el miedo, como por ejemplo la secreción de dopamina, permitiéndole a la persona que huya, cuando se siente tristeza efectivamente el procesos fisiológico no va huir, ni aumentará su dopamina, sino que sus niveles de serotonina bajan haciendo que el sujeto se sienta de esa forma, y así lo afirma, mostrando lo que sucede cuando se siente las emociones mencionadas anteriormente “*Características del **miedo** en cuanto a su actividad fisiológica: Sistema nervioso autónomo (división simpática adrenal): activación rápida al identificar cualquier amenaza de un modo automático e involuntario. Elevación de la frecuencia cardíaca (taquicardia) y de la presión arterial, dilatación de los bronquios, aumento de la tensión muscular, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de ésta. - Sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófiso-suprarrenal): activación más lenta, de efectos más duraderos que en el sistema nervioso autónomo, y que requiere una exposición más prolongada a amenaza.” p8 (Piqueras, 2009).*

En cuanto a la emoción básica de la tristeza “*Características de la **tristeza** en cuanto a su actividad fisiológica: Sistema nervioso central: disfunción central de la neurotransmisión (descompensación de las monoaminas neurotransmisoras noradrenalina y serotonina, y posiblemente, también de la acetilcolina y de las endorfinas). - Sistema neuroendocrino (hipotálamo-hipófiso-suprarrenal): actividad fisiológica elevada y sostenida con ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (perfil bioquímico similar al propio de situaciones de estrés: activación eje hipotalámico hipofisario-cortico suprarrenal; perturbación de los ritmos circadianos de cortisol” p 10, y es así, como las emociones toman importancia a la hora de ejecutar la conducta del animal no humano y animal humano “*Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand*o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.” p.5 (Piqueras, 2009).*

Ahora bien, además de regir nuestra conducta humana, también van a controlar nuestro estado de salud y enfermedad, donde este autor a través de su investigación evidencia que *“Existen datos a favor de la influencia de las emociones y los hábitos conductuales en la fisiología gastrointestinal, más concretamente en la enfermedad inflamatoria intestinal (Anton, 1999). Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad”***P3** reflexionando a su vez, que cada sujeto es capaz de lograr controlar esas emociones que se siente en un momento determinado y que esto siempre estará involucrado con los procesos fisiológicos, entonces *“La supresión o control de estas emociones puede acarrear altos niveles de activación fisiológica y un cierto grado de inmunosupresión.”***p.18.**

Por consiguiente, Piqueras (2009) da un llamado a la comunidad de que la emoción trae consigo una activación fisiológica y que dependiendo de esta, traerá consecuencias significativas en el organismo, siendo de suma importancia en el bienestar de las personas, *“Las emociones influyen sobre la salud-enfermedad a través de su relación con diversos sistemas fisiológicos que forman el proceso “salud-enfermedad”***p12** y complementa diciendo que, *“Estas reacciones emocionales como la ira, el miedo, la tristeza, mantienen niveles de activación fisiológica intensos que podrían deteriorar nuestra salud si se cronifican. Las disfunciones fisiológicas consecuentes serían arritmias, aumento crónico de la presión arterial, dispepsias, dermatitis, dolor muscular, etc.”* **p 17 (Piqueras, 2009).**

Ahora bien, con base a lo anteriormente hablado, y desde un punto más biológico se evidencia relación entre estos conceptos debido a que el autor (**Piqueras**) en sus investigaciones se adentra a lo que sucede cuando ocurre una emoción y qué sistemas y hormonas se activan para realizar diferentes funciones como el pensar y afirma que, *“Biológicamente se sabe que la corteza prefrontal ejecuta la memoria activa y el recuerdo, es el sitio en el que se unen las sensaciones y emociones. Cuando el circuito límbico, que converge en la corteza prefrontal, se encuentra sometido por el estrés, la perturbación, la depresión entre otras emociones queda afectada la eficacia de la memoria activa: no se puede pensar correctamente”***P10** y a su vez, considera la importancia de los neurotransmisores y su impacto en los estudiantes, *“Cuando en la sinapsis se libera dopamina, serotonina y endorfinas, (Neurotransmisores que generan felicidad o placer) la transmisión del mensaje se da con mayor rapidez y facilidad; en este aspecto, se necesita estimular al cerebro para que secrete las sustancias en mayor cantidad, lo cual supone que en el aula de clase se debe permitir a los estudiantes que realicen diferentes actividades como , por ej., ponerse de pie, estirar el cuerpo, chocar las manos, trabajar en equipo, escuchar música;*

*tales actividades estimulan el cerebro para que comience a liberar sustancias químicas”***p12** (Velásquez, 2009), siendo este autor de suma importancia debido a que permite ampliar las diversas relaciones entre las emociones y procesos fisiológicos en un ámbito más biológico.

Por consiguiente, el autor Fernández (2007) afirma que *“Una emoción se genera por la interacción de una respuesta fisiológica ante un estímulo, la cual produciría cambios en el sistema biológico de un individuo, que desencadenaría un estado emocional”***P.9** y además evidencia la relación de la emoción con los procesos fisiológicos en pro del cuidado de sí, que serían las conductas que cada sujeto realiza para su bienestar, mencionado a un autor afirma que, *“James describió las emociones como una coordinación entre múltiples aspectos conductuales y fisiológicos que permiten enfrentar las demandas ambientales cotidianas.* **11 (Fernández, 2007).**

Desde tiempo atrás, se ha evidenciado que el principal sistema que involucra las emociones es el nervioso, pero con los avances científicos y la creciente investigación en las neurociencias, se ha postulado que no solo el sistema nervioso es el que permite la activación de una emoción, sino que hay más sistemas y órganos que permiten que surja una emoción y de esta un proceso fisiológico y así lo postula Fernández *“Una de las estructuras cerebrales que más ha protagonizado las investigaciones sobre las emociones ha sido la amígdala; de hecho, la caracterización del rol de la amígdala en la expresión emocional ha impulsado el estudio de los mecanismos cerebrales que participan en la regulación afectiva. Actualmente, se ha identificado la existencia de diferentes funciones cerebrales que requieren de la participación fundamental del núcleo amigdaloides, tales como el aprendizaje y la memoria emocional, la modulación emocional de la memoria, la influencia de las emociones sobre la tensión y la percepción, la conducta emocional y social y, finalmente, la inhibición y regulación emocional (Phelps & LeDoux, 2005)”* **P. 14-15 (Fernández, 2007).**

Ahora bien, se entiende la emoción como concepto principal en la biología, debido a que esta afecta a los procesos fisiológicos haciendo que el organismo tenga alteraciones homeostáticas y así lo afirma Henao, citando a uno de los neurocientíficos más importantes en este tema *“En el caso de las emociones, estas se encuentran en la cúspide del esquema homeostático y su objetivo sería “proporcionar un estado vital mejor que neutro, que como animales pensantes y ricos identificamos como comodidad y bienestar” (Damasio, 2005, p. 39).”***P 7,9 (Henao,2017)** y por ello, se deben identificar los cambios corporales que se tienen a la hora de estar en un estado emocional, porque de estas se podrá contribuir al cuidado de sí y un ejemplo de ello es *“Cannon*

*postula que los cambios corporales que serían idénticos en las distintas emociones, cumplen la función general de preparar al organismo para actuar en situaciones de emergencia, función que se realiza por la acción combinada del Sistema Nervioso Simpático (movilización de los recursos del organismo para la acción vigorosa) y Parasimpático (conservación de los recursos del organismo)”P.13 (Fernandez,et al, 2010).*

Es decir, cuando el sujeto se conoce a sí mismo, logra identificar sus cambios corporales y aún mejor cuando el sujeto conoce de la relación que tiene la emoción con los procesos fisiológicos, entiende que es una conexión directa con la salud y la enfermedad y muchos han estudiado que *“La relación existente entre factores emocionales y patologías o trastornos, tales como los cardiovasculares, los digestivos, e incluso los derivados de un funcionamiento deficitario del sistema inmune (Miguel-Tobal, 2000).”P.2* y que además, *“Las emociones en su gran mayoría llevan a diferentes cambios considerables en nuestro estado físico. Es decir, las emociones tanto positivas como negativas siempre obligan al organismo a iniciar y activar una serie de respuestas fisiológicas, de estas alteraciones hacen parte por ejemplo la transpiración, la dilatación de las pupilas, el aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardiaca (Smith y Kosslyn, 2008).” p 21* Citas tomadas de Tobal, et al, (2002).

Asimismo, para que se dé una emoción como se ha venido hablando, los autores Gamarra et al (2017) reitera que *“Es importante recalcar que las emociones tienen reguladores neuroanatómicos. Se trata de estructuras interconectadas en redes neurales que median las emociones. Las principales son la amígdala y la corteza prefrontal, entre otras. La amígdala permite el recuerdo de las emociones, de forma tal que lo que se siente puede ser recordado y lo que es recordado puede ser sentido.” p.3* y que uno de los sistemas más importantes es el sistema límbico, debido a que este ayudará a controlar las emociones, las motivaciones y la iniciativa y afirma que *“Participa de procesos cognitivos esenciales como la conducta, el mantenimiento y la supervivencia, el aprendizaje, la cognición y la memoria. Esto evidencia su importancia para la especie humana (Zamora, Díaz, Navia, Saavedra y Zúñiga, 2015).” p. 2,* finaliza entonces el autor con una reflexión que involucra la regulación emocional y la activación de procesos fisiológicos *“Es posible aprender a gestionar nuestras emociones. Para ello, contamos con las neuronas espejo, que nos facilitan el aprendizaje a través de la imitación y la empatía (Pr. R. León, comunicación personal, 2 de diciembre de 2017).” p.5 (Gamarra, et al, 2017).*

Para finalizar, Cano 1995 es su investigación *“hoy en día se considera que la respuesta emocional no es unitaria, sino multidimensional. Los componentes básicos de esta respuesta son de tipo subjetivo, fisiológico y motor-observable. Estos tres tipos de respuesta parecen obedecer a otros tantos sistemas (cognitivo, fisiológico y motor), los cuales funcionan de manera relativamente independiente, a juzgar por una serie de fenómenos, tales como discordancia y desincronía entre sistemas. Esta concepción de la respuesta emocional ha supuesto notables cambios en su evaluación, así como en la etiología y tratamiento de los trastornos emocionales.”* **P.41 (Cano, 1995)**. Se puede constatar que evidentemente hay unas posibles relaciones entre lo fisiológico y lo emocional explicado a su vez de manera biológica, para que se logre comprender lo que sucede con nuestro estado corporal cuando se siente una emoción, concluyendo que se da gracias a la activación de unos procesos fisiológico.

- **Relación emoción y cuidado de sí**

En esta categoría se argumenta con base a diversos autores la relación de los conceptos emoción y cuidado de sí, donde se evidenciará la importancia de reconocer las emociones para lograr cambiar las conductas actuales de cada sujeto y como también se involucra la emoción con la salud y demás hábitos saludables, tenemos entonces al primer autor Enrique Barra que afirma que *“Los individuos que experimentan un estado anímico negativo se perciben a sí mismos como menos capaces de involucrarse en conductas de cuidado de sí y la salud”* **P.4**, además, es importante reconocer que cada estado emocional que uno sufre en la medida que se desarrolla son fuentes de información que tienen los sujetos acerca de sí mismos y es posible anticiparse a que un sujeto que utilizan prácticas de cuidado tendrán más control de su estado emocional y también para mejorar su estado emocional, como lo afirma el autor *“Se puede pensar que algunas conductas (prácticas de cuidado) estarían motivadas por el deseo de mejorar el estado emocional”***p5**, y él en su trabajo investigativo muestra que los sujetos toman hábitos como el hacer ejercicio, comer saludable, dormir bien lo realizan con el fin de controlar y sobre todo mejorar emociones que quizás están afectando al sujeto y afirma *“Se puede pensar que algunas conductas estarían motivadas por el deseo de mejorar el estado emocional. Se puede plantear una relación recíproca entre estado emocional y apoyo social”* **p5 (Barra, 2003)**.

Asimismo, se pudo encontrar que en la investigación del autor Silva (2008) *“Los estados de ánimo y las emociones parecen jugar un rol importante en el consumo de alimentos en personas normales”* **P2** siendo entonces la buena alimentación una conducta para cuidar de sí y exhibe que efectivamente, el estado de ánimo va a provocar que consumamos o no alimentos y esto se

da debido a que no se controla el estado emocional y se deja llevar por conductas que probablemente no son sanas. (Silva, 2008), así lo refuerza Piqueras (2009) *“En definitiva, estos estados y necesidades emocionales concretos pueden desempeñar un papel primordial en las prácticas de salud, como, por ejemplo, el malestar emocional no ayuda a que la gente se implique en la realización de hábitos que favorezcan su salud tales como el no fumar, hacer ejercicio, desayunar, etc. (Leventhal, Prochaska & Hirschman, 1985)”***P.17**, de igual forma, se le otorga a cada emoción una función específica y dependiendo de su desarrollo este tendrá una eficiencia a la hora de tomar decisiones, así se evidencia en la siguiente cita, *“Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permiten que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas”***p6**, De igual forma, cuando las emociones juegan un papel importante en la relación con los sujetos, por ejemplo, si las emociones son positivas lo más probable es que la relación con los demás sujetos sea fuerte, sólida y armoniosa y así se lo afirma el autor *“Las emociones también cumplen una función importante en la comunicación social. Una emoción como la felicidad favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales”* **p5 (Piqueras, 2009)**.

De igual forma, se relaciona el cuidado corporal con las emociones, es decir, si la persona logra y mantiene emociones positivas también tendrá un cuidado personal agradable y a su vez para controlar esas emociones muchos sujetos realizan diferentes actividades físicas para estar sanos, para reforzar lo dicho, *“Al cuidado corporal o físico está el cuidar de nuestro mundo emocional, el cual comprende algunas exigencias en las personas como seres complejos, ya que somos un yo psíquico, afectivo, emocional.”***p4 (Guevara, 2011)**. Al mismo tiempo, al maestro se le da una importancia a la hora de enseñar y García (2012) considera importante que el maestro debe tener *“La capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental por parte de los y las profesores, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental ”***p.16** y además resalta la importancia de la educación emocional para las buenas conductas, afirma *“Una educación emocional, lo que significa poder ejercer control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus, 2006). ”* **p4 (García, 2012)**.

De igual forma, *“Las emociones desencadenan los cambios químicos que alteran nuestros estados de ánimo, conductas y, finalmente, nuestras vidas; éstas nos ayudan a tomar decisiones con más rapidez y mejor calidad; todo lo que experimentamos tiene un tono emocional, desde la calma a la ira, desde el dolor al placer, y desde estar relajado a sentirse amenazado”***P5**

(Velásquez, 2009), y son de suma importancia para la vida a la hora de tomar decisiones importantes, a la hora de sentirnos bien con nosotros mismos, “Las emociones son fenómenos que se escenifican en todos los sitios donde actúan los seres humanos y habitan en todas las relaciones de los sujetos con otros seres humanos, y aun con ellos mismos y con las cosas del mundo 11 (Hena,2017).

De antemano, algunos autores como Silva, et al. (2016), Afirman que el cuidar de sí, es aplicar unos sencillos pasos, pasos que siempre estarán relacionados con la emoción y son: “1. Autoconciencia, es la habilidad para decir lo que se siente de momento a momento, siempre se está sintiendo algo, en general no se detecta hasta que cruza el umbral de percepción, lo cual es importante para tomar decisiones correctas sin arrepentimientos. 2. Autocontrol, se refiere al manejo de las emociones a través del control de los impulsos. 3. Auto motivación, se refiere a las emociones, las cuales tienen que ver directamente con el cumplimiento de las metas propuestas, y de la superación de los obstáculos que vengan con dicho objetivo, motivación, optimismo. 4. Empatía, se refiere a él saber lo que la otra persona siente, sin utilizar el lenguaje verbal, es la base de la compasión y la preocupación. Es lo que impide que las personas se hagan daño entre sí. 5. Sociabilidad, tiene que ver con las relaciones interpersonales y el entendimiento acompañado de las emociones de los demás, ya que estas son contagiosas.” P.24 (Silva et al, 2016).

Ahora bien, debido a los trabajos de investigación se logra reconocer que, “El campo de la neurociencia afectiva está siendo firme a la hora de plantear que las emociones juegan un papel crítico en el razonamiento, la planificación de la conducta y la toma de decisiones.”P.42 (Fernández, et al, 2010), demostrando entonces, que los sujetos que logran reconocer sus emociones y su actuar van a mejorar sus relaciones personales y laborales, “Los individuos puedan reconocer su corporeidad, la cual les permite ser reflexivos en sus acciones, emociones y pensamientos, y cómo ese proceso tiene diferentes efectos en su relación con el entorno, mejorando este vínculo para que se enfrenten con mayor seguridad a su vida cotidiana”P.11 (Melo, et al, 2018). De igual manera, se comprende que el cuidado de sí, no se da solo sino que cuando se habla de este concepto va intrínsecamente una serie de relaciones como lo menciona Rodrigo, et al. (2018) “Hablar de un cuidado de sí, irremediamente se necesita entender una relación entre lo físico, lo cognitivo, y lo social, que posteriormente pueda desembocar en una comprensión del sí mismo relacionado con el otro y con lo otro, o si se quiere, una relación del ser consigo mismo, con otros seres, y con el entorno que lo rodea 46 (Rodrigo, et al, 2018).

Por lo tanto, se relaciona que al manejar las emociones se tendrá un manejo de las conductas de los sujetos y, además, se genera conciencia de las emociones, llevando entonces a la persona a tener un autoconocimiento, mejorando como sujetos que contribuyan al crecimiento de la sociedad actual, para comprender esto, es inherente tener presente que, *“Cuando hablamos de emociones, debemos entender que estas vienen acompañadas de patrones de conducta. Estos implican una serie de respuestas faciales, motoras, vocales, endocrinas y autonómicas, que son reconocibles a pesar de las diferencias culturales, como bien describió Panksepp (Palmero, 1996)”*p.4 (Gamarra, et al, 2017) para finalizar, es importante observar las emociones como el vínculo de las conductas humanas, *“Las emociones están vinculadas con todas las acciones significativas del ser humano y pese a su diversidad comparten características, por lo tanto, conocerlas y explorarlas es fundamental para mejorar la calidad de vida y el buen vivir”* P.6 (Morales,2018)

- **Relación fisiología y cuidado de sí:**

En cuanto a la relación de estos conceptos, se considera que no se toma precisamente como un proceso fisiológico, sino como salud físico y deporte, así lo podemos observar cuando se lee a Barra (2003), afirmando que *“La actividad física regular es benéfica para el bienestar psicológico, y parece ser útil específicamente en el manejo de la ansiedad, la depresión, la hostilidad y la tensión en general, aun cuando existirían diversos factores que influyen sobre la relación entre ejercicio y estado emocional”*p5 (Barra,2003), se evidencia que se toma la actividad física para mejorar la salud emocional e implícitamente se deduce que cuando se habla de actividad física al tiempo se habla de procesos fisiológicos debido a la activación de diferentes sistemas tales como el nervioso, límbico, endocrino, etc. y que se ha demostrado que cuando se siente una emoción esta tiene una función biológica y además una estrecha conexión con el cuidado de sí mismo, ejemplo de esto es lo que declara Piqueras (2009), *“La tristeza como emoción tiene una función filogenética adaptativa para recabar la atención y el cuidado de los demás”*p9 (Piqueras,2009).

Como se mencionó anteriormente, y lo declara Guevara (2011) *“La persona cuida es su salud, la salud concebida como un proceso dinámico, cambiante, complejo, que es inherente al ser humano. El cuidar constituye un elemento esencial para proteger la salud. ”*p2, entonces, se puede sostener que la salud es tomada como un proceso fisiológico debido a que la activación de este permite al organismo, tener una homeostasis, permitiendo ser este un sistema abierto y dinámico, para permitir la protección del ser, y es por ello, que se recalca que al cuidar de sí, está

conectada con actividad física que permite una activación fisiológica y como ejemplifica el autor mencionado, *“El cuidar de sí es un acto vital, representado en la infinita y compleja variedad de actividades que la persona realiza para resguardar y mantener su existencia”*. **P3** y, además, *“El cuidar de sí puede ser considerado como el conjunto de actividades que habitualmente una persona realiza para satisfacer sus propias necesidades. El cuidado de nuestro ser corporal implica algunas medidas que consideramos son de beneficios para la salud”* **p3 (Guevara, 2011)**.

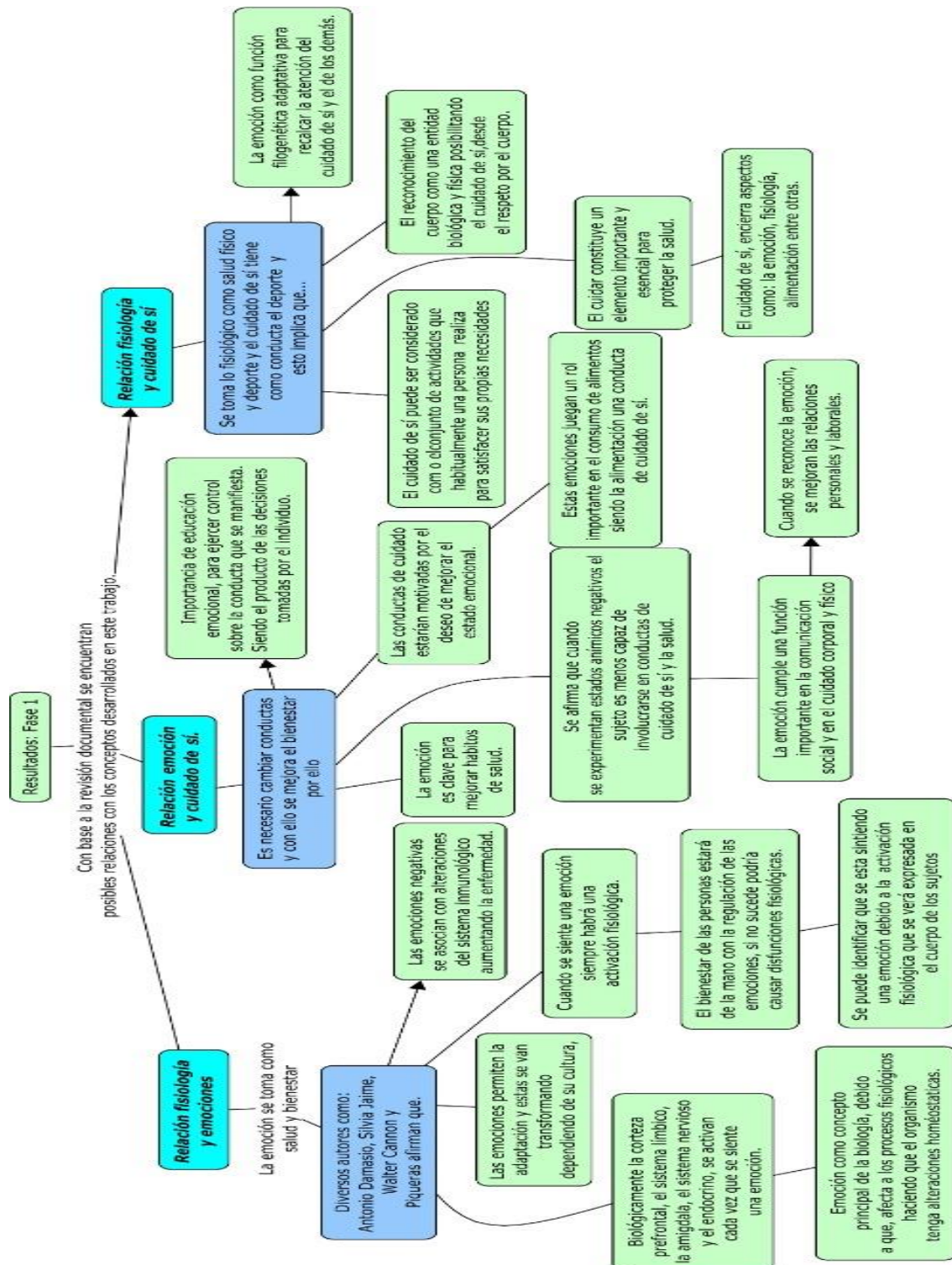
Igualmente, no es el único autor que relaciona el cuidado con el bienestar de los órganos del sistema y con la salud y enfermedad, así podemos leerlo con Casillo(2017), *“Fue más común asociar, por ejemplo, efectos expectorantes, conductos nasales, pulmones, circulación, presión arterial, salud del corazón y del cerebro, porque tienen inmerso el concepto del autocuidado, de la importancia del bienestar en la ingesta de sus alimentos y del efecto primario que les puede llegar a producir el consumo de algunos de estos.”***P 74 (Castillo, 2017)**, de igual forma, se toman conductas del cuidado de sí, como lo es la higiene, debido a que esta permite conservar la salud, teniendo como fin, permitir hábitos que permitan un progresivo perfeccionamiento de la raza y sobre todo en pro de la dignidad del cuerpo. **(Roa, 2016)**.

De igual forma, es importante tener presente que cuando se reconoce y se da valor al cuerpo, como entidad biológica, social y emocional y esto se logra gracias al cuidado de sí y *“El reconocimiento del cuerpo como una entidad biológica y física que le pertenece y le satisface al sujeto, posibilita el cuidado de sí, desde la valoración y el respeto por el cuerpo, lo que conlleva a representaciones singulares y particulares del cuerpo del sujeto ante los demás sujetos* **84 (Guzmán, 2017)** y también, diversos autores hacen un llamado a desarrollar beneficios que permitan cuidar de sí, teniendo un pensamiento holístico para lograr objetivos proyectados por cada sujeto, así lo exhibe Guzmán, et al. (2019) *“ Beneficio físico, un beneficio intelectual, de manera particular teniendo en cuenta aspectos como la genética, el género, la fisiología, la alimentación, entre otros, que ayudarán a lograr los objetivos que cada persona se proponga para empezar a hacer actividad física.”***P.34 (Guzmán, et, al, 2019)**.

Asimismo, hay autores que relacionan los tres conceptos trabajados y la forma de hacerlo es la siguiente: *“aquellos cambios corporales (tanto fisiológicos como motores; no sólo viscerales, como a veces se dice) que denominamos 'expresión emocional' son en realidad los que y generan la experiencia emocional. La sensación que nos producen estos cambios, en el momento en que se producen, es la emoción; que es, por lo tanto, la experiencia afectiva de una conducta refleja”*

**p.14 (Cano, 1995).** Para finalizar, es importante recalcar que, en esta parte de la fase, se realiza una discusión de las posibles relaciones con los conceptos trabajados, tomando diversos documentos encontrados en la matriz, escogiendo citas textuales donde se observa estas conexiones, pero si se desea revisar más explícitamente estas relaciones con sus correspondientes citas, observe la matriz N° 2 de esta fase en anexos.

**Esquema N° 1. Mapa síntesis de Relaciones (Resultados F.1)**



## **FASE 2: Interpretación**

Dando inicio a esta fase, es importante recalcar que se procederá a detallar las relaciones encontradas en las matrices (ver anexos) desde la revisión documental, dando lugar a una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de las emociones, es por ello que esta discusión e interpretación partirá de un tanteo de cómo se ha venido enseñando la fisiología y las emociones en la formación de maestros; y como ejemplo se trae a colación el Syllabus del espacio académico Fisiología del año 2020-1 de la Licenciatura en Biología de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (<http://licbiologia.udistrital.edu.co:8080/documents/12685/063b3151-3913-40fa-a523-5cd47b09c1b4> ) y Universidad Pedagógica Nacional. Se opta solamente por estas dos universidades dado que son públicas y ambas forman Licenciados en Biología también, debido al carácter de formación político, formación de maestros y compromiso social con el país por tal razón, se considera importante tener únicamente estas dos universidades en cuenta en el presente proyecto de investigación, por último, se decide hacer esta comparación debido a que, nuestra apuesta de formación es observar la enseñanza de los procesos fisiológicos desde la noción de e las emociones, ejemplo, existen diversos cursos en diferentes universidades con syllabus “fisiología”, pero no dan cuenta de la relación que tienen los procesos fisiológicos con las emociones y por ende enseñar la fisiología de dicha manera.

Encontrando que, en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas el espacio académico Syllabus recibe el nombre de Fisiología Animal no Humana a comparación de la UPN. Y abordan "el funcionamiento de las células, tejidos, órganos y sistemas de un organismo como respuesta a la información proveniente de su medio interno y su entorno, para lo cual el organismo ha tenido adaptaciones evolutivas de selección natural y especiación. La fisiología integra áreas como la física, la bioquímica, la histología, biología celular y molecular, embriología, así como la anatomía y la evolución entre otras"; pero no mencionan o se evidencia la relación con las emociones. Cómo núcleos problemáticos "integran la importancia de las membranas biológicas en la función celular, señalización intracelular, regulación neuroendocrina, movimiento en animales invertebrados y vertebrados interrelación del sistema nervioso endocrino y muscular para el funcionamiento del corazón. Adaptaciones en los organismos para establecer la homeostasis en su medio interno, integración de los sistemas nervioso, endocrino, muscular

respiratorio, circulatorio y excretor. Funcionamiento e interrelación del sistema digestivo con los demás sistemas;" pero no se evidencia ninguna integralidad con el sistema límbico o emocional.

Por otro lado, el Syllabus de Fisiología Humana de la Universidad Pedagógica Nacional; “se describe y se explica el funcionamiento de los sistemas que constituyen el ser humano. Identifican la organización del sistema locomotor, estudiando el conjunto esquelético articular y muscular, con el fin de adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre el comportamiento de los sistemas del organismo humano. Asimismo, propician actividades de análisis y aplicación teórico –práctico de ese conocimiento a contextos socio culturales propios de la realidad local, con el objeto de comprender al ser humano en sus múltiples dimensiones.” Pero no se menciona nada acerca del sistema límbico ni las implicaciones que tienen las emociones en los sistemas y el funcionamiento adecuado de cada uno de ellos.

Ahora bien, “La importancia de las emociones en los procesos de la razón, y los factores esenciales para el bienestar emocional, sorprende la persistente dificultad que tenemos aún a la hora de aplicar estos conocimientos. (...) En efecto, hasta hace tan sólo unas décadas la comunidad científica no había comenzado a tomar en serio la importancia de las emociones en los procesos de la razón, y sus repercusiones -muchas veces decisivas-, en todos los ámbitos de la vida humana.” (Ganovés, R. 2013) Por tal razón, “Se hace evidente la necesidad de que las instituciones educativas incluyan la formación emocional teórica y práctica en todo el curso del proceso educativo, desde la enseñanza primaria hasta la superior” y más aún en la formación de maestros. Es cierto que desde la última década del pasado siglo se han comenzado a implantar contenidos de educación emocional en los programas curriculares de algunos centros, sin embargo, la escasez de esta iniciativa y la urgencia de la situación hacen necesario que este tipo de formación pase a ser parte de la columna vertebral de los estudios de nuestros niños, adolescentes, jóvenes y futuros adultos”. (Ganovés, R. 2013).

Por consiguiente, surge la idea de una perspectiva en enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones, dándole de esta manera la importancia que se merece la educación emocional en torno al funcionamiento y la salud de nuestro organismo; y no hay nada más fundamental que educar a los maestros emocionalmente.

Entonces, se inicia desarrollando la idea de que el concepto de emoción parece poner de relieve sus características funcionales (es una respuesta relacionada con la adaptación) y dinámicas (es un proceso básico). El estudio del papel que juega la emoción en los procesos de salud y enfermedad es imprescindible en nuestro tiempo, da cuenta de lo importante que resulta la

adaptación continuada a las múltiples demandas y exigencias que impone una sociedad cada día más competitiva (Palmero, S.f), resaltando así la relación entre emoción y procesos fisiológicos y cabe aclarar que, en los artículos revisados en relación a la expresión y el reconocimiento de las emociones desde el evolucionismo, la psicofisiológica y las neurociencias. Se distingue la función de la expresión y reconocimiento de emociones en un nivel filogenético y la universalidad de dicho fenómeno. Asimismo, se sintetizan los avances más representativos en la caracterización de las emociones desde la tradición psicofisiológica, en particular la actividad del sistema nervioso autónomo y la perspectiva de la autorregulación; además dentro de los artículos de la matriz se revisan los desarrollos de las neurociencias, que permiten comprender las estructuras involucradas en el reconocimiento y expresión emocional. La discusión se centra en los aportes de cada disciplina y la necesidad de generar una perspectiva que las integre, en vistas a resolver los problemas relacionados con la validez experimental y metodológica del estudio de las emociones (Fernández, 2007). Como se puede observar, es claro que en los últimos tiempos han surgido relaciones con las emociones y los procesos fisiológicos, pero estos documentos en su mayoría pertenecen a artículos clínicos, artículos de revistas psicológicas, pero pocos sobre la enseñanza de la biología.

Hasta el inicio de la llamada “década del cerebro” estábamos convencidos de que, en lo que se refiere a las emociones, todo era “psi”. Dado ese marco de referencia, ¿cómo y por qué se agrega “neuro”? Junto con estas preguntas fundamentales surgen otras no menos importantes: ¿Cuál es la relación que existe entre ambos niveles? ¿Cuáles son las estructuras nerviosas que median entre el cerebro y la conducta emocional? ¿Es posible medirlas? (...) toda evaluación neuropsicológica debe incluir la observación detenida de la conducta emocional. En una variedad muy grande de manifestaciones clínicas se observan dificultades emocionales; Pero la investigación intensa y sistemática de la neuropsicología de la emoción es tema de interés desde no hace muchos años (Levav, 2005).

Ahora bien, es fundamental apreciar que desde la aproximación biológica al estudio de la emoción como lo plantea Francesc Palmero, que intenta ofrecer una panorámica de los estudios sobre Psicología de la Emoción, centrando el tema en la relevancia de las formulaciones biológicas. Analiza algunas de las aportaciones que, desde un punto de vista biológico, parecen haber influido en la teoría psicológica de la Emoción. Así, desde los clásicos **planteamientos de principio de siglo de James y Cannon**, claramente influenciados por las ideas evolucionistas, hasta los más modernos acercamientos **biológico-homeostáticos**, hace una breve revisión teórica que progresivamente va delimitando la localización subcortical de las estructuras

que permiten la experiencia y la expresión emocionales. Analiza el estado actual del tema, destacando, por una parte, la imprescindible implicación del **sistema límbico**, y particularmente de algunas estructuras como el **hipotálamo** y la **amígdala**, y, por otra parte, la participación específica de cada **hemisferio cerebral** en los procesos de percepción, análisis, **interpretación**, experiencia y expresión de las **emociones** (Palmero, 1996). A partir de las formulaciones cartesianas, en las que se considera la enorme importancia de las variables biológicas, así como la relevante aportación de Darwin.

Con base a lo anteriormente mencionado, ya se centra más el tema trabajado, donde se afirma que la emoción y los procesos fisiológicos están dentro de la biología, disciplina que es el énfasis de la licenciatura, pero y **¿qué hay de la enseñanza de este tema en la formación de maestros de biología?**, a continuación se muestra los avances de estas relaciones dentro de la biología donde, en efecto, la obra de Darwin: *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872) marca el inicio de las posteriores investigaciones centradas en los aspectos evolucionistas. Aunque algunos autores (Carlson y Hatfield, 1992) prefieren hablar de las teorías evolucionistas en tanto que orientaciones expresivas, considerando que los factores biológicos constituyen un criterio válido y nos permite seguir nuestra estructuración general. Las aportaciones de Darwin representan el fundamento de lo que posteriormente serán las formulaciones biológicas y las formulaciones expresivas. El hecho de incluir la argumentación de Darwin en el apartado biológico se debe a que, sin ninguna duda, representa el origen de prácticamente todas las teorías biológicas sobre la emoción (Palmero, 2003).

Ahora bien, Darwin mencionaba que efectivamente las emociones primarias nos permiten adaptarnos a diversos ambientes tanto biológicos y sociales, partiendo de este supuesto, se puede afirmar que la relación que se tiene con la formación de maestros es que actualmente nada permanece, estamos en constante cambio y un maestro se ve sometido a diversos grupos donde cada uno posee una “realidad” diferente y este tiene que asumir no sólo su materia sino que ayuda a la formación de sujetos para la vida, es por ello, que cuando un maestro en formación reconoce que los procesos fisiológicos van a estar relacionados con las emociones que se sienten en un momento determinado este logra concientizar sobre su cuidado y asimismo enseñará esto, fomentando el cuidado de sí, siendo este concepto esencial para formar sujetos con una autoestima, si me quiero me cuido y por ende regulo la emoción que estoy sintiendo.

Es decir, que para empezar a formar primero debo interiorizar lo aprendido y dar ejemplo con diversas prácticas de cuidado, como el comer bien, realizar deporte, dormir bien, etc. De igual manera, se comprueba con base a lo determinado en la fase 1 que se habla de educación

emocional, el aprender a regular las emociones, de cómo la emoción afecta al aprendizaje, promoviendo a que el maestro en sus clases active emociones significativas para que el estudiante aprenda de cualquier materia, pero esto no es lo que se quiere demostrar en este trabajo, pues se encuentra mucha bibliografía que informa y concientiza a los maestros de esto, lo que se quiere es llegar a enseñar los procesos fisiológicos relacionando las emociones y esto (según lo determinado en la fase 1) no se ha realizado, sí, efectivamente se encuentra relación de los procesos fisiológicos y las emociones, pero no se habla de su enseñanza conjunta, con base a esto se relaciona con la formación de maestros de biología por razones como: 1. El maestro de biología está relacionado comúnmente con el cuidado del ambiente, ambiente que integra a los sujetos, es decir, nos estamos refiriendo al cuidado de sí y de otros; 2. El maestro de biología es quien da la materia de fisiología, es el encargado de enseñar los diversos sistemas y su funcionamiento y que mejor manera de enseñarlo conforme a lo relacionado en el diario vivir de cada sujeto, refiriéndonos específicamente a las emociones, que constantemente se están activando en nuestro organismo; 3. Integración de diferentes disciplinas permitiendo que estas sean observadas como una red y no como una jerarquización, permitiendo comprender que es posible la enseñanza de procesos fisiológicos y su relación con las emociones.

Aun así, se pasa a observar la importancia de **la emoción en el aprendizaje**, en varios documentos se analizan el papel de los procesos de aprendizaje y memoria en los procesos emocionales normales y patológicos. Fenómenos desde una perspectiva integradora que combina los niveles conductual, cognitivo y **neurobiológico**. Los autores examinan las tendencias más recientes en la investigación de **los sistemas emocionales del cerebro**, que proporcionan claves importantes para comprender la naturaleza de los fenómenos emocionales (Aguado, 2002). Por lo tanto, como afirma Arce y Galantini en su artículo “Sistema límbico y educación emocional”:

**El sistema límbico** se encarga del procesamiento de **las emociones a nivel neurológico**. La amígdala, una de las zonas descubiertas más recientemente, es la encargada de las reacciones fisiológicas regidas por el sistema nervioso autónomo. Ella está implicada en expresiones humanas tan naturales como la empatía, la violencia y el estrés. A través de las **neuronas espejo**, aquellas que se activan de la misma manera cuando el individuo ejecuta una acción, cuando observa a otro ejecutarla o cuando imagina que se está ejecutando, se podrá llevar a cabo la educación emocional, que permitirá gestionar de manera adecuada nuestras emociones para llevar una vida plena (2017, p 1).

De igual forma, en el ámbito de la educación en términos se tiene una articulación posible entre cognición, emoción y **psicoterapia** desde la perspectiva neurocognitiva del procesamiento en

memoria. En primer lugar, se revisa una propuesta de arquitectura funcional de la mente haciendo énfasis en la diferencia entre los modos explícito e implícito de procesamiento. El primero alude a una forma de funcionamiento cognitivo principalmente consciente, con esfuerzo atencional, flexible y maleable, y pasible de ser traducido a formato lingüístico-proposicional. El segundo describe aquellos sistemas cognitivos que operan por fuera de la conciencia, de forma automática, sin requerimientos atencionales, y con múltiples formatos de representación. Se revisa, en la teorización sobre emociones, su papel en lo cognitivo (Burin, 2002). Asimismo, se destaca la relevancia de la vinculación de las neurociencias con la educación. El cerebro y sus implicancias se están haciendo presente, y cada vez con más frecuencia, en ámbitos educativos. Comenzó en sucesivas aproximaciones relacionadas con maduración y desarrollo en la niñez y con la educación inicial y primaria para actualmente avanzar en su preocupación por el estudio de la anatomía, el funcionamiento y las implicancias que de ello se desprende para las distintas edades evolutivas en su repercusión con el aprendizaje en general y los aprendizajes académicos en particular (Barrera & Donolo, 2009). De esta manera, subrayar **el rol que las emociones tienen en el aprendizaje**. La interacción entre docente y aprendiz que se fundamenta en el modelo circular de la motivación, procesos cognitivos, memoria y emociones puede ser organizada e implementada a través de la Neurodidáctica, cuyo objetivo principal es la creación de metodologías didácticas para una ecología de la mente (Gesu, 2012).

Por tal razón, es necesario entrar en el objetivo de la **educación emocional**, el cual indica que es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc (Bisquerras, 2003). Por esto, se incide en la importancia del **estudio de las emociones desde la didáctica de las ciencias**, así como en la necesidad de establecer programas de intervención metacognitivos y metaemocionales, tanto en el aprendizaje como en la formación del profesorado, para que alumnos y **profesores puedan conocer sus emociones**, controlarlas y autorregularlas. También, hay documentos que se centran en las emociones en el conocimiento didáctico del contenido del profesorado de ciencias, incluyendo algunos resultados tanto del diagnóstico emocional del profesorado (Mellado & Borrachero, 2014). Documentos, que resaltan necesario el estudio del dominio afectivo en la enseñanza de las ciencias, ya que **las emociones condicionan nuestro proceso de aprendizaje**.

Además, en el desarrollo personal del individuo intervienen componentes tanto cognitivos como afectivos. Por ello, es importante conocer las emociones que experimentan los alumnos hacia diversas materias durante el proceso de aprendizaje (Dávila. M, 2016).

Por consiguiente, **la educación es un proceso interpersonal**, permeada de emociones que influyen en el acto educativo, provocando reacciones según la situación de enseñanza-aprendizaje vivenciada. Por ello, las emociones representan en la actualidad uno de los constructos más estudiados debido a la poca importancia que se le había dado en el campo educativo durante el siglo XX, bajo el paradigma positivista. En este sentido, en distintos documentos dentro de la matriz se plantea hacer mayor énfasis en los estados emocionales presentes en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la promoción de emociones positivas para el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el desarrollo de actitudes y valores para la comprensión por el otro en la convivencia, los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz en el orden de lograr una formación ideal de la personalidad en un ambiente emotivo, afectivo, motivador, armónico, creativo y desde una esfera de amor y mucho diálogo (Rodríguez, 2016). Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega está dentro de dicho proceso, se considerará la relación entre emociones y estilos de aprendizaje (García, 2012).

Por consiguiente, **el papel del maestro es conocer** la importancia de las emociones en el rol de la enseñanza-aprendizaje, para así mejorar en su profesión, así lo afirma García (2012) *“Si él o la docente logran hacer compatibles sus estilos de enseñanza y el estilo de aprendizaje de los y las estudiantes tomando en cuenta las emociones de ambos, probablemente el rendimiento académico de estos y estas será mayor”***p17 (García, 2012)** y así lo reafirma Fredy y Rodríguez, indicando que, *“Las aulas de clase se constituyen en escenario de las emociones, donde estas juegan un papel primordial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues de ellas depende la disposición del maestro para enseñar y de los alumnos para aprender. ”* **P 12 (Freddy, et al. 2017)** y *“En el campo educativo es necesario que el docente como actor fundamental reconozca en el proceso de enseñanza-aprendizaje los alcances de las emociones y sepa controlar tanto las emociones propias como controlar las reacciones emocionales que se susciten en el aula de clase, en sus estudiantes para que de esta manera oriente el proceso de enseñanza de acuerdo a los objetivos y metas planteadas en su práctica pedagógica.”* **(Rodríguez, 2016)**. Como lo afirman los autores, la emoción está presente en el diario vivir, la vida es de constante aprendizaje y para aprender no sólo de una materia sino también de nuestra realidad en necesario que la

emoción esté presente, cuando comprendemos que la emoción se activa debido a procesos fisiológicos que si no se logran regular van a ocasionar daños y enfermedad a nuestro organismo y un punto a favor para permitir esto, es las prácticas de cuidado, siendo estas fundamentales para que el sujeto prolongue su bienestar, pero esto no es posible si no se comprende desde que estamos en el proceso de formación educativa, actualmente en las Instituciones educativas se habla de la materia educación emocional, como una materia aparte o ni siquiera se toca según nuestra experiencia como maestras, ocasionando lo que actualmente se ve: depresión en jóvenes por causa de no comprender la importancia de regular las emociones y cómo estas pueden afectar a los diversos sistemas y que todo esto tiene una solución que son las prácticas de cuidado, que el simple hecho de dormir bien, nos permite producir hormonas relacionadas a una emoción permitiendo que el sujeto se sienta bien.

Asimismo, el surgimiento de las **neurociencias** y sus investigaciones sobre las emociones y los procesos fisiológicos, han sido de gran importancia para relacionar la enseñanza, ya que, como lo indican los autores Benavidez & Ramón (2019) en su artículo, *“las neurociencias se ocupan además de estudiar la plasticidad del sistema nervioso, de la importancia del ambiente en el aula, las bases de la motivación, la atención, las emociones y la memoria, como constituyentes esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje P.5* y asimismo, se refuerza la idea de que para poder enseñar se debe tener en cuenta las emociones, ya que están intensifican la activación de diversas redes neuronales y por tanto conexiones sinápticas, así que, un maestro debe comprender que para aprender mejor se debe involucrar las emociones y sentimientos. Y es por ello que indican los Autores **Benavidez & Ramón (2019)** que, *“Las memorias más intensas están asociadas con emociones fuertes, de donde se deduce que aprender debe ser el resultado de emocionarse de manera continua y positiva, y que por tanto el docente debe suscitar en sus clases emociones placenteras, para que sus enseñanzas sean recordadas de manera más prolongada. 13 (Benavidez & Ramón. 2019)* y esto con el fin de constituir un syllabus con salidas de campo que permitan al estudiante expresar emociones, el cual quede en la memoria lo aprendido con relación a los procesos fisiológicos, la emoción y esto en pro del cuidado de sí.

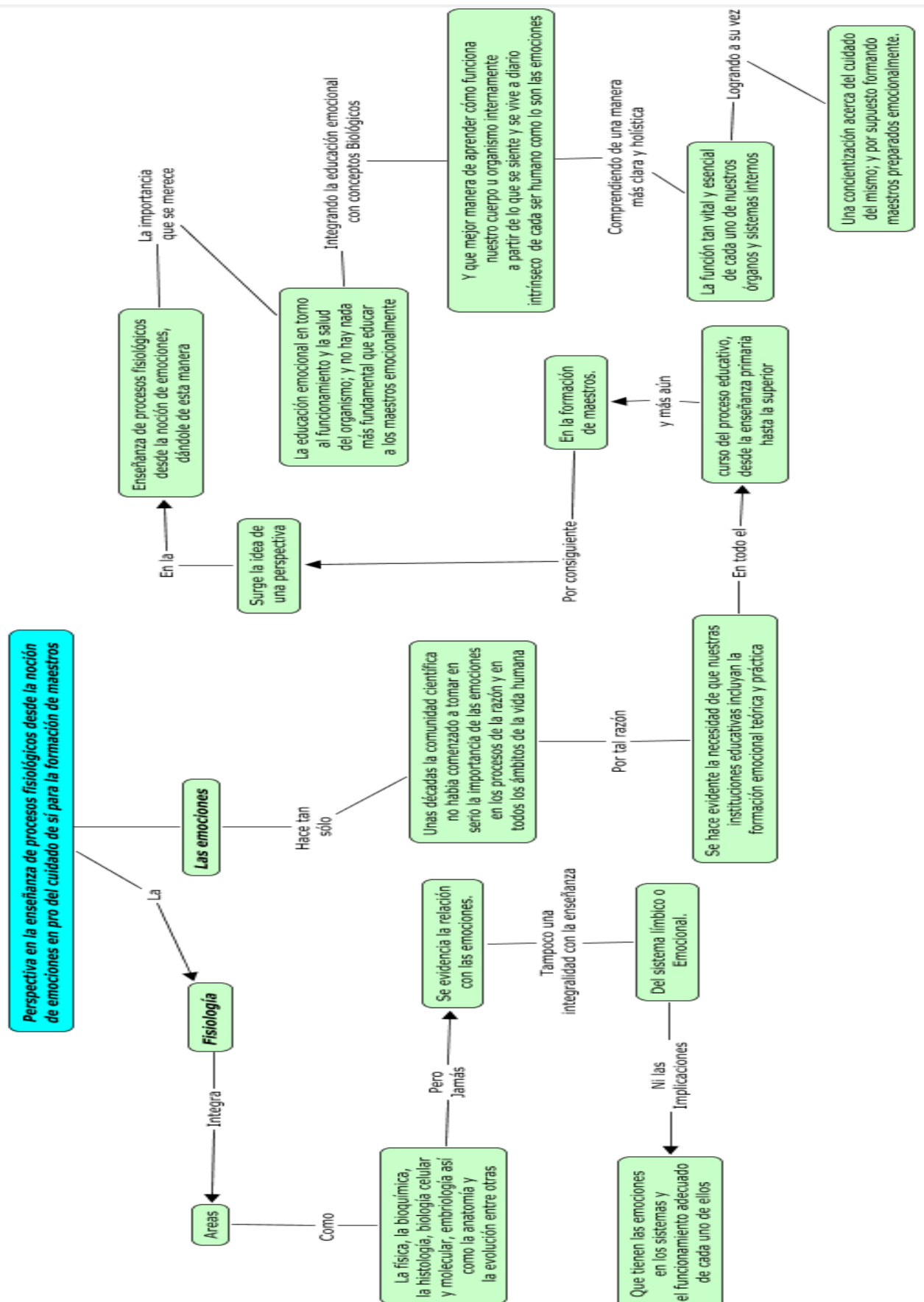
Asimismo, docentes de la licenciatura de biología resaltan la importancia de la enseñanza de la educación sexual integrando la fisiología, para el cuidado de sí, donde indica que, *“La inquietud por la educación sexual surge a partir de las prácticas de enseñanza asignadas al profesor de biología, a quien, aún en la actualidad—a pesar de los discursos sobre sexualidades integradas, debido a sus conocimientos sobre reproducción, comportamiento y fisiología, entre otros”p4,* tomando el cuidado de sí como salud, y reafirma que, *“En tal sentido, la educación y la*

*enseñanza de la época mencionada instauran un discurso que rechaza de plano la sexualidad por asumirse como actividad temeraria en contra de la salud, o se asume desde la descripción anatómica y fisiológica.”p 9 (Paola, Roa 2016).*

Por tal razón, “Se plantea hacer mayor énfasis en los estados emocionales presentes en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la promoción de emociones positivas para el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el desarrollo de actitudes y valores para la comprensión por el otro en la convivencia.” *p 16.*

De tal manera surge la necesidad de proponer una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí para la formación de maestros, integrando la educación emocional con conceptos Biológicos como lo son todos sistemas que interactúan entre sí para la funcionalidad de nuestro organismo, y que mejor manera de aprender cómo funciona nuestro cuerpo u organismo internamente a partir de lo que se siente y se vive a diario intrínseco de cada ser humano como lo son las emociones; entendiendo y comprendiendo de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de nuestros órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formando maestros preparados emocionalmente.

Esquema N° 2. Mapa síntesis Perspectiva en la enseñanza de PF (Resultados F.1)



### **Propuesta Temática**

De acuerdo a todo lo anterior, se logra evidenciar que sí hay una relación entre los procesos fisiológicos y las emociones, cómo las emociones influyen en los procesos fisiológicos, y el intento de dar una explicación desde lo biológico a las emociones comunes que indiscutiblemente inciden en la salud asimismo, la perspectiva de enseñanza en los procesos fisiológicos con relación a las emociones tiene cabida dado que, el cerebro jamás se desconecta del sistema nervioso central ni periférico por tanto, todo lo que se siente se somatiza en el cuerpo.

La fisiología se ha venido enseñando como un proceso de aparatos que no tiene conexión con el pensamiento y las emociones pero al realizar la revisión de diversos documentos y desde el punto de vista de diferentes autores que dan cuenta justamente que eso no es así ya que, desde distintas disciplinas como la neurociencia, la psicología del aprendizaje, la neurobiología y demás, ya demuestran que todas las emociones van conectadas a procesos fisiológicos e influyen en el funcionamiento adecuado del cuerpo por eso se somatizan ejemplo, el enojo afecta el hígado, la tristeza afecta los pulmones, la angustia el estómago, el estrés debilita el cerebro y el corazón y el miedo debilita los riñones, esto en cuanto a las emociones negativas ahora bien, el amor trae paz y armonía fortalece el cuerpo y la mente, la risa o la alegría reduce el estrés y permiten de cierta manera una adecuada homeostasis, equilibrio en nuestro sistema en general.

De esta manera, es importante formar Maestros de Biología emocionalmente preparados que tengan claridad en cómo lo que sentimos a diario afecta de manera significativa el funcionamiento de nuestro cuerpo, y desde el campo biológico tratar de explicar las emociones dándole a las mismas la importancia que estas sin duda tienen.

Ahora bien, los maestros están conectados con las personas y la enseñanza tiene que ver con un acto particular de relación entre dos o más sujetos emocionales. Por lo tanto, para enseñar, influenciar u orientar el cuidado de sí, el respeto por la vida y por ese otro, se necesita que cambie la idea de enseñar fisiología desconectada de la emoción.

Entonces, lo que se propone es que las temáticas se desarrollen de la siguiente forma: En un primer momento trabajar en lo ***Histórico***, ¿Cuál es la importancia de la enseñanza de las emociones dentro de la fisiología para el cuidado de sí, es posible explicar una emoción desde lo fisiológico y cómo se viene enseñando la fisiología? En un segundo momento, ***Enseñanza y prácticas del cuidado de sí***. ¿Qué caracteriza el cuidado de sí? o ¿Cómo se entiende el cuidado de sí en la actualidad? ¿Cuáles son algunas prácticas de cuidado en relación con lo emocional en los maestros? En un tercer momento ***Reconocimiento del cuerpo***. ¿Qué hay de las emociones y la relación que estas tienen para el debido funcionamiento de los sistemas? ¿Cuál es el papel que cumplen las emociones, cuidado de sí y los procesos fisiológicos en la constitución del ser

humano? ¿Qué implicaciones tendría en la formación de los maestros si estos logran conocer sus emociones y regular su comportamiento frente a esa emoción?, que son las emociones, como estas influyen en la salud y procesos cognitivos. En un cuarto momento se integra la emoción, cuidado de sí y procesos fisiológicos, **Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí** ¿Es posible encontrar una relación entre emoción, fisiología y cuidado de sí? ¿Cómo construir posibilidades pedagógicas para asumir las emociones dentro de la enseñanza de la biología en la escuela, teniendo en cuenta el dominio que tienen estas dentro de los diversos sistemas? ¿Es necesario que un maestro de biología se forme emocionalmente para un buen desarrollo académico? ¿Cómo se ha configurado el discurso de las emociones en la escuela?

Por consiguiente, se propone la última fase: el syllabus de un seminario donde se intente comprender y explicar las emociones desde lo biológico e integre las emociones con relación al funcionamiento del cuerpo, viendo cómo estas influyen en el organismo en pro del cuidado de sí para la Licenciatura en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional.

### **FASE 3: Constitución**

Con base a lo anterior ya antes realizado, para esta fase se propone un syllabus que permita contribuir en la enseñanza de procesos fisiológicos con relación a las emociones en pro del cuidado de sí para la formación de Licenciados en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional. Se toma como base el formato actual para la propuesta y se describe a continuación:

En cuanto a la *descripción y justificación* del seminario, surge la idea de la perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí para la formación de maestros, integrando la educación emocional con conceptos Biológicos como lo son todos sistemas que interactúan entre sí para la funcionalidad de nuestro organismo, y que mejor manera de aprender cómo funciona nuestro cuerpo u organismo internamente a partir de lo que se siente y se vive a diario intrínseco de cada ser humano como lo son las emociones; entendiendo y comprendiendo de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de nuestros órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formando maestros preparados emocionalmente. De igual manera, Mellano, et al, en su texto “Las emociones en la enseñanza de las ciencias”, afirma que: “Así como la necesidad de establecer programas de intervención metacognitivos y metaemocionales, tanto en el aprendizaje como en la formación del

profesorado, para que alumnos y profesores puedan conocer sus emociones, controlarlas y autorregularlas” (2014, p. 1).

Por lo tanto, el futuro licenciado en Biología cómo maestro y cómo sujeto es importante que tenga en cuenta las características del entorno donde él y sus posibles estudiantes se desarrollan como parte de una sociedad. Así mismo los maestros en formación serán quien a futuro contribuyan actitudes que promuevan el buen comportamiento y buenas relaciones entre sujetos para el desarrollo de un ambiente digno, debido a que somos sujetos sociables que constantemente estamos unos con los otros y que evidentemente las emociones surgen para lograr adaptarnos a los diversos ambientes, sean estos sociales como biológicos. Pero, además, el animal Humano tiene una característica distintiva del resto de los animales; y es la capacidad de razonar y pensar, teniendo esto, es lo que nos ha permitido tejer diferentes relaciones con el ambiente, la naturaleza, la sociedad, la ciencia y la tecnología, pero, aun así, se puede inferir que el humano en ocasiones no logra tener responsabilidad en sus acciones; acciones que surgen por un impulso eléctrico instantáneo que conlleva a un actuar que puede ser “bueno” o “malo”.

En ningún momento se pretende pensar que el sujeto deje sus emociones a un lado, ¡NO! sino al contrario lo que se pretende es anclar al sujeto a las emociones, ya que, estas nos han permitido y son fundamentales para la sobrevivencia, lo que se pretende es que los futuros maestros en biología puedan quizá, llegar a controlar su actuar y mejorar sus prácticas para cuidar de sí y del otro. Fomentando entonces la enseñanza de las emociones y sus relaciones en los procesos fisiológicos, no de forma separada, sino mostrando la relación biológica de estos dos conceptos, que al comprender esto, probablemente se pueda cambiar la forma en que se entiende el cuidado de sí y fomentar las prácticas de responsabilidad del actuar de los sujetos.

Es por ello que hay que enseñar las emociones con los procesos fisiológicos de una manera sistémica y holística, evidenciando las problemáticas que estas abarcan al no tener una inteligencia emocional y es la ocasión para diagnosticar una perspectiva de todo lo dicho anteriormente en la escuela actual, que es allí, en la escuela, donde los maestros de Biología van a enseñar, pero esto no es posible, si sólo se habla de temas biológicos ajenos a problemáticas del entorno y muchos de estos problemas van de la mano con diversas emociones que actúan en el organismo y que al no saber controlar el actuar, se cae en el error de no cuidar de sí, teniendo prácticas como: una mala alimentación, no dormir bien e incluso no tener una vida activa en el deporte y demás.

Por lo tanto, es importante enseñar los procesos fisiológicos conjuntamente con las emociones, evidenciando las consecuencias de no lograr llevar esa inteligencia emocional en términos de salud, fomentando de esta manera el cuidado de sí y el otro.

*Los objetivos de formación:* Con el desarrollo de este espacio académico se pretende alcanzar, entre otros, los siguientes objetivos:

- Contextualizar al maestro en formación con respecto a la integralidad de los conceptos fisiología, emoción y cuidado de sí a través del tiempo e identificar relaciones entre la historia y la actualidad sobre la enseñanza de la biología, incorporando los tres conceptos a trabajar.
- Allegar a prácticas de cuidado de sí, comprendiendo la importancia de la integralidad de la emoción y fisiología, aproximando elementos de análisis que se centren en la forma de enseñar la biología en Colombia.
- Analizar las implicaciones didácticas en la formación de maestros con relación fisiología, emoción, cuidado de sí de las discusiones desarrolladas en el seminario.

*Núcleo integrador problémicos:* Algunos de los interrogantes que guiarán el desarrollo del seminario son los siguientes:

1. Primer momento: **Histórico** ¿Cuál es la importancia de la enseñanza de las emociones dentro de la fisiología para el cuidado de sí?, ¿es posible explicar una emoción desde lo fisiológico y cómo se viene enseñando la fisiología?
2. Segundo momento: **Enseñanza y prácticas del cuidado de sí.** ¿Qué caracteriza el cuidado de sí? o ¿Cómo se entiende el cuidado de sí en la actualidad? ¿Cuáles son algunas prácticas de cuidado en relación con lo emocional en los maestros?
3. Tercer momento: **Reconocimiento del cuerpo.** ¿Qué hay de las emociones y la relación que estas tienen para el debido funcionamiento de los sistemas? ¿Cuál es el papel que cumplen las emociones, cuidado de sí y los procesos fisiológicos en la constitución del ser humano? ¿Qué implicaciones tendría en la formación de los maestros si estos logran conocer sus emociones y regular su comportamiento frente a esa emoción?
4. Cuarto momento: **Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí** ¿Es posible encontrar una relación entre emoción, fisiología y cuidado de sí? ¿Cómo construir posibilidades pedagógicas para asumir las emociones dentro de la enseñanza de la biología en la escuela, teniendo en cuenta el dominio que tienen estas dentro de los diversos sistemas? ¿Es necesario que un maestro de biología se forme emocionalmente para un buen

desarrollo académico? ¿Cómo se ha configurado el discurso de las emociones en la escuela?

*Eje Temático:* Los ejes temáticos a trabajar durante el seminario, estará constituido en cuatro momentos:

1. Histórico.
2. Enseñanza y prácticas del cuidado de sí
3. Reconocimiento del cuerpo
4. Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí

Todo trabajado y desarrollado desde estudios de caso, Resolución de Problemas, Salidas de campo, Trabajo Práctico desde las sensaciones, emociones, evidencias (Talleres experiencia).

*Perfil del egresado:* Se espera que al finalizar el seminario el maestro en formación asuma una postura problematizadora acerca de cómo las emociones influyen en los procesos fisiológicos, y cómo se le da una explicación desde lo biológico a las emociones comunes que indiscutiblemente inciden en la salud, asimismo, se pretende que apropien prácticas de cuidado de sí, puesto que, los sujetos acogen prácticas socioculturales diversas que determinan formas particulares de cuidarse a sí mismos. Todo esto con el fin de entender y comprender de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de nuestros órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formar maestros preparados emocionalmente.

*Metodología:* Se realizarán lecturas que propiciarán el debate argumentado, Igualmente, los estudiantes entregarán escritos tales como ensayos, talleres, reseñas y resúmenes, en donde muestran sus construcciones conceptuales, así como sus interrogantes. En este sentido, es imprescindible que todos los estudiantes lean la totalidad de los textos propuestos y realicen todas las actividades sugeridas. Además, se tendrán en cuenta estrategias didácticas como por ejemplo **Taller experiencia:** que van a ser basados en vivencias multisensoriales y de enseñanza-aprendizaje desde la emoción, asimismo desde ejercicios y actividades físicas centrados en percepciones, sensaciones, esquemas corporales, dinámicas de movimiento todo esto con la finalidad de que sea un trabajo teórico y vivencial de los contenidos.

También, se proponen dos salidas de campo; una que sea a un *parque de atracciones mecánicas* que le permitan al maestro en formación experimentar ciertas emociones en específico,

ocasionando a propósito su activación fisiológica como por ejemplo la adrenalina o epinefrina: hormona y neurotransmisor que incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático. Y esto es precisamente lo que se quiere lograr con esta visita al parque mecánico, que cada estudiante identifique sus emociones y sensaciones experimentadas en cada atracción mecánica y señale su activación fisiológica con cada emoción ya sea miedo, alegría, ansiedad y demás en fin lo que corresponda según lo que hayan sentido en el momento; relacionando de manera holística lo que se experimenta sin dejar de lado lo biológico, es decir la fisiología conectada de la emoción.

La segunda salida de campo es a *Greenhospital* se propone con el fin de que, el maestro en formación aprenda a conocer sus emociones y a controlar su comportamiento frente a esas emociones a través de diversas prácticas encontradas en el lugar a visitar, que salga un poco de lo cotidiano y viva una experiencia distinta, con el propósito de analizar si es posible controlar el comportamiento de cada sujeto, fomentando a su vez prácticas de cuidado de sí a través de actividad física, medicina alternativa, integral y complementaria con actividades como: Aprendizaje de meditación y atención plena; reflexoterapia; acupuntura y watsu; nutrición funcional y ayurvédica; definición de doshas; balance de centros de energía; moxaterapia y arteterapia. Con el objetivo de tener una visión distinta de conectar el cuerpo con la mente.

<https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1>


*Evaluación:* La evaluación debe verse como un proceso de concertación donde los maestros de formación reconocen sus intereses y desarrollos particulares, para lo cual se pretende tener espacios de debate y confrontación de argumentos en torno a situaciones problemas con respecto a lo abordado en el seminario. En el seminario se tendrá en cuenta:

- Análisis y discusión de lecturas, lo cual equivale a un 25%
- Elaboración y producción de escritos: 15%
- Participación activa en el seminario: 10
- Socialización y sustentación de trabajo en campo y talleres experiencia: 50%

Esquema N° 3. (Resumen metodología syllabus)



*Propuesta de Syllabus para la formación de maestros en Biología*

	<p align="center"> <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b>  <b>FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>  <b>DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA</b>  <b>PROGRAMA CURRICULAR: LICENCIATURA EN</b>  <b>BIOLOGÍA</b> </p>	
<p><b>CICLO DE FORMACIÓN:</b> Profundización</p>		
<p><b>AUTORAS:</b> <i>Yeimy Veronica Galeano B. &amp; Leidy Yulieth Galeano B.</i></p>		
<p><b>COMPONENTE:</b>  <i>Fisiología de la emoción.</i></p>	<p>TEÓRICO __ PRÁCTICO __ TEÓRICO PRÁCTICO X</p>	<p><b>CÓDIGO:</b></p>
<p><b>N° DE CRÉDITOS:</b> 3</p>	<p><b>HORAS PRESENCIALES:</b> 3</p>	<p><b>HORAS INDEPENDIENTES:</b> 6 <b>HORAS DE TUTORÍA:</b> 2</p>
<p><b>MODALIDAD:</b> PRESENCIAL</p>	<p><b>HORAS DE TUTORÍA:</b> Pendiente</p>	
<p><b>DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN</b></p>		
<p><i>Surge la idea de la perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos desde la noción de emociones en pro del cuidado de sí para la formación de maestros, integrando la educación emocional con conceptos Biológicos como lo son todos sistemas que interactúan entre sí para la funcionalidad de nuestro organismo, y que mejor manera de aprender cómo funciona nuestro cuerpo u organismo internamente a partir de lo que se siente y se vive a diario intrínseco de cada ser humano como lo son las emociones; entendiendo y comprendiendo de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de nuestros órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formando maestros preparados emocionalmente. Así</i></p>		

*como la necesidad de establecer programas de intervención metacognitivos y metaemocionales, tanto en el aprendizaje como en la formación del profesorado, para que alumnos y profesores puedan conocer sus emociones, controlarlas y autorregularlas (Mellano, et al, 2014. P.1).*

*Por lo tanto, el futuro licenciado en Biología como maestro y como sujeto es importante que tenga en cuenta las características del entorno donde él y sus posibles estudiantes se desarrollan como parte de una sociedad. Así mismo los maestros en formación serán quien a futuro contribuyan actitudes que promuevan el buen comportamiento y buenas relaciones entre sujetos para el desarrollo de un ambiente digno, debido a que somos sujetos sociables que constantemente estamos unos con los otros y que evidentemente las emociones surgen para lograr adaptarnos a los diversos ambientes, sean estos sociales como biológicos. Pero, además, el animal Humano tiene una característica distintiva del resto de los animales; y es la capacidad de razonar y pensar, teniendo esto, es lo que nos ha permitido tejer diferentes relaciones con el ambiente, la naturaleza, la sociedad, la ciencia y la tecnología, pero, aun así, se puede inferir que el humano en ocasiones no logra tener responsabilidad en sus acciones; acciones que surgen por un impulso eléctrico instantáneo que conlleva a un actuar que puede ser “bueno” o “malo”.*

*En ningún momento se pretende pensar que el sujeto deje sus emociones a un lado, ¡NO! sino al contrario lo que se pretende es anclar al sujeto a las emociones, ya que, estas nos han permitido y son fundamentales para la sobrevivencia, lo que se pretende es que los futuros maestros en biología puedan quizá, llegar a controlar su actuar y mejorar sus prácticas para cuidar de sí y del otro. Fomentando entonces la enseñanza de las emociones y sus relaciones en los procesos fisiológicos, no de forma separada, sino mostrando la relación biológica de estos dos conceptos, que al comprender esto, probablemente se pueda cambiar la forma en que se entiende el cuidado de sí y fomentar las prácticas de responsabilidad del actuar de los sujetos.*

*Es por ello que hay que enseñar las emociones con los procesos fisiológicos de una manera sistémica y holística, evidenciando las problemáticas que estas abarcan al no tener una inteligencia emocional y es la ocasión para diagnosticar una perspectiva de todo lo dicho anteriormente en la escuela actual, que es allí, en la escuela, donde los maestros de Biología van a enseñar, pero esto no es posible, si sólo se habla de temas biológicos ajenos a problemáticas del entorno y muchos de estos problemas van de la mano con diversas emociones que actúan en el organismo y que al no saber controlar el actuar, se cae en el error de no cuidar de sí, teniendo prácticas como: una mala alimentación, no dormir bien e incluso no tener una vida activa en el deporte y demás.*

*Por lo tanto, es importante enseñar los procesos fisiológicos conjuntamente con las emociones, evidenciando las consecuencias de no lograr llevar esa inteligencia emocional en términos de salud, fomentando así el cuidado de sí y el otro.*

## OBJETIVOS DE FORMACIÓN

*Con el desarrollo de este espacio académico se pretende alcanzar, entre otros, los siguientes objetivos:*

- *Contextualizar al maestro en formación con respecto a la integralidad de los conceptos fisiología, emoción y cuidado de sí a través del tiempo e identificar relaciones entre la historia y la actualidad sobre la enseñanza de la biología, incorporando los tres conceptos a trabajar.*
- *Allegar a prácticas de cuidado de sí, comprendiendo la importancia de la integralidad de la emoción y fisiología, aproximando elementos de análisis que se centren en la forma de enseñar la biología en Colombia.*
- *Analizar las implicaciones didácticas en la formación de maestros con relación fisiología, emoción, cuidado de sí de las discusiones desarrolladas en el seminario.*

## NÚCLEO INTEGRADOR PROBLÉMICOS

*Algunos de los interrogantes que guiarán el desarrollo del seminario son los siguientes:*

1. *Primer momento: **Histórico** ¿Cuál es la importancia de la enseñanza de las emociones dentro de la fisiología para el cuidado de sí, es posible explicar una emoción desde lo fisiológico y cómo se viene enseñando la fisiología?*
2. *Segundo momento: **Enseñanza y prácticas del cuidado de sí.** ¿Qué caracteriza el cuidado de sí? o ¿Cómo se entiende el cuidado de sí en la actualidad? ¿Cuáles son algunas prácticas de cuidado en relación con lo emocional en los maestros?*
3. *Tercer momento: **Reconocimiento del cuerpo.** ¿Qué hay de las emociones y la relación que estas tienen para el debido funcionamiento de los sistemas? ¿Cuál es el papel que cumplen las emociones, cuidado de sí y los procesos fisiológicos en la constitución del ser humano? ¿Qué implicaciones tendría en la formación de los maestros si estos logran conocer sus emociones y regular su comportamiento frente a esa emoción?*
4. *Cuarto momento: **Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí** ¿Es posible encontrar una relación entre emoción, fisiología y cuidado de sí? ¿Cómo construir posibilidades pedagógicas para asumir las emociones dentro de la enseñanza de la*

*biología en la escuela, teniendo en cuenta el dominio que tienen estas dentro de los diversos sistemas? ¿Es necesario que un maestro de biología se forme emocionalmente para un buen desarrollo académico? ¿Cómo se ha configurado el discurso de las emociones en la escuela?*

## **EJE TEMÁTICOS**

*Los ejes temáticos a trabajar durante el seminario, estará constituido en cuatro momentos:*

- 5.** *Histórico.*
- 6.** *Enseñanza y prácticas del cuidado de sí*
- 7.** *Reconocimiento del cuerpo*
- 8.** *Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí*

*Todo trabajado y desarrollado desde estudios de caso, Resolución de Problemas, Salidas de campo, Trabajo Práctico desde las sensaciones, emociones, evidencias (Talleres experiencia)*

## **PERFIL DEL EGRESADO**

*Se espera que al finalizar el seminario el maestro en formación asuma una postura problematizadora acerca de cómo las emociones influyen en los procesos fisiológicos, y cómo se le da una explicación desde lo biológico a las emociones comunes que indiscutiblemente inciden en la salud, asimismo, se pretende que apropien prácticas de cuidado de sí, puesto que, los sujetos acogen prácticas socioculturales diversas que determinan formas particulares de cuidarse a sí mismos. Todo esto con el fin de entender y comprender de una manera más clara y holística la función tan vital y esencial de cada uno de nuestros órganos y sistemas internos, logrando de esta manera a su vez una concientización acerca del cuidado del mismo; y por supuesto formar maestros preparados emocionalmente.*

## **METODOLOGÍA**

*Se realizarán lecturas que propiciarán el debate argumentado, igualmente, los estudiantes entregarán escritos tales como ensayos, talleres, reseñas y resúmenes, en donde muestran sus construcciones conceptuales, así como sus interrogantes. En este sentido, es imprescindible que todos los estudiantes lean la totalidad de los textos propuestos y realicen todas las actividades sugeridas. Además, se tendrán en cuenta estrategias didácticas como por ejemplo **Taller experiencia:** que van a ser basados en vivencias multisensoriales y de enseñanza-aprendizaje desde la emoción, asimismo desde ejercicios y actividades físicas*

*centrados en percepciones, sensaciones, esquemas corporales, dinámicas de movimiento todo esto con la finalidad de que sea un trabajo teórico y vivencial de los contenidos.*

*También, se proponen dos salidas de campo; una que sea a un parque de atracciones mecánicas que le permitan al maestro en formación experimentar ciertas emociones en específico, ocasionando a propósito su activación fisiológica como por ejemplo la adrenalina o epinefrina: hormona y neurotransmisor que incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático. Y esto es precisamente lo que se quiere lograr con esta visita al parque mecánico, que cada estudiante identifique sus emociones y sensaciones experimentadas en cada atracción mecánica y señale su activación fisiológica con cada emoción ya sea miedo, alegría, ansiedad y demás en fin lo que corresponda según lo que hayan sentido en el momento; relacionando de manera holística lo que se experimenta sin dejar de lado lo biológico, es decir la fisiología desconectada de la emoción.*

*La segunda salida de campo es a Greenhospital se propone con el fin de que, el maestro en formación aprenda a conocer sus emociones y a controlar su comportamiento frente a esas emociones a través de diversas prácticas encontradas en el lugar a visitar, que salga un poco de lo cotidiano y viva una experiencia distinta, con el propósito de analizar si es posible controlar el comportamiento de cada sujeto, fomentando a su vez prácticas de cuidado de sí a través de actividad física, medicina alternativa, integral y complementaria con actividades como: Aprendizaje de meditación y atención plena; reflexoterapia; acupuntura y watsu; nutrición funcional y ayurvédica; definición de doshas; balance de centros de energía; moxaterapia y arteterapia. Con el objetivo de tener una visión distinta de conectar el cuerpo con la mente. <https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1>*

## PLANEACIÓN DEL CURSO

SEMANA	UNIDAD O EJE TEMÁTICO	LECTURAS O DOCUMENTOS (ESCRITOS O AUDIOVISUAL) DE TRABAJO	PREGUNTAS ORIENTADORAS	ACTIVIDADES DE TRABAJO Y EVALUACIÓN
1	<i>Introducción al seminario</i>	<i>Programa del curso (Syllabus)</i>	<i>¿Qué expectativas tiene acerca del seminario?</i>	<i>En esta sesión se les presentará a los estudiantes el plan de trabajo, el cronograma, las estrategias metodológicas y evaluativas, así como las referencias bibliográficas</i>
2	<b>Histórico</b>	<p><b>Piqueras, J.</b> (2009). “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”</p> <p><b>Barra, E.</b> (2003). “Influencia en el estado emocional en la salud física”.</p>	<i>¿Qué hay de las emociones y la relación que estas tienen para el debido funcionamiento de los sistemas?</i>	<i>La socialización de la lectura se hará por medio de esquemas conceptuales que los estudiantes elaborarán previamente a la clase.</i>
3	<b>Histórico</b>	<p><b>Palermo, F.</b> (1996). “Aproximación biológica al estudio de la emoción”</p> <p><b>Gamarra &amp; Galantini.</b> (2017). “Sistema límbico y</p>	<i>¿Qué caracteriza las emociones en el ámbito biológico?</i>	<p>*Puestas de Discusión</p> <p>*Taller experiencia</p> <p>*Ensayo sobre la lectura.</p> <p>*Material de apoyo:</p> <p><a href="https://www.face">https://www.face</a></p>

		<i>educación emocional”.</i>		<a href="http://book.com/1745830932330446/posts/2755747468005449/?app=fb">book.com/1745830932330446/posts/2755747468005449/?app=fb</a> <u>l</u>
<b>4</b>	<b><i>Histórico</i></b>	<b><i>Levav, M. (2005).</i></b> <i>“Neuropsicología de la emoción particularidades en la infancia”</i>  <b><i>Silva, J. (2008).</i></b> <i>“Neuroanatomía funcional de las emociones”</i>	<i>¿Debería considerarse las emociones como una rama de la biología?</i>	<i>*Puestas de Discusión</i> <i>*Taller</i> <i>*Escrito sobre la lectura.</i> <i>*Resolución de problemas.</i>
<b>5</b>	<b><i>Enseñanza y prácticas del cuidado de sí</i></b>	<b><i>Palmero, F. (2003).</i></b> <i>“La emoción desde el modelo biológico”</i>  <b><i>Carlson. N (2010).</i></b> <i>“Fundamentos de la fisiología de la conducta. Capítulo 6 “Emoción””.</i>	<i>¿Es posible explicar una emoción desde lo fisiológico?</i>	<i>*Taller experiencia, activar emociones (Salida a parque de atracciones mecánicas).</i> <i>*Realizar un ensayo que evidencie la relación con las lecturas y lo vivenciado en la salida y la activación fisiológica de cada emoción experimentada.</i>

6	<i>Enseñanza y prácticas del cuidado de sí</i>	<p><b>Muñoz, N.</b> (2009). “Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud”</p> <p><b>Miguel &amp; Cano.</b> (2002). “Emoción y clínica: Psicopatología de las emociones.</p> <p><b>Fernandez, M.</b> (2007). “Expresión y reconocimiento de emociones, un punto de encuentro entre evolución, psicofisiológica y neurociencias”.</p>	¿Es posible encontrar una relación entre emoción, fisiología y cuidado de sí?	*Se dividirá el grupo del seminario en tres, para que cada grupo lea una lectura y realice una socialización y como resultado final entre todo el curso se realice una red de relaciones en donde se evidencie la relación entre: emoción, cuidado de sí y fisiología.
7	<i>Enseñanza y prácticas del cuidado de sí</i>	<b>Guevara. Z.</b> (2011). <i>Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro.</i>	¿Qué caracteriza el cuidado de sí? o ¿Cómo se entiende el cuidado de sí en la actualidad?	*Taller experiencia (Estimulando neurotransmisor es realizando prácticas de cuidado)  *Entrega insumo de lectura relacionando ambas lecturas.
8	<i>Enseñanza y prácticas del cuidado de sí</i>	<b>Genovés, R.</b> (2013). “Emociones, neurociencia y educación: el reto	¿Qué implicaciones tendría en la formación de los maestros si estos	*Taller experiencia (Reconoce tus emociones profe): por

		<p><i>formativo del siglo XXI”.</i></p> <p><b>García, A. (2012).</b>  <i>“La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje”.</i></p>	<p><i>logran conocer sus emociones y regular su comportamiento frente a esa emoción?</i></p>	<p><i>grupos se le asigna un estudio de caso en donde den cuenta de las implicaciones que tendría en la formación de maestros reconocer sus emociones.</i></p>
9	<p><b>Reconocimiento del cuerpo.</b></p>	<p><b>Damasio, A. (2005).”</b>  <i>En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos”.</i></p>	<p><i>¿Cuál es el papel que cumplen las emociones, cuidado de sí y los procesos fisiológicos en la constitución del ser humano?</i></p> <p><i>¿Qué importancia tiene el sistema nervioso en lo anteriormente mencionado?</i></p>	<p><i>*Trabajo en clase: en grupos escojan un capítulo y realicen una explicación biológica respondiendo a las preguntas orientadoras de la sesión y su respectiva socialización.</i></p> <p><i>*Material de apoyo: audiovisual (enfermedades-emoción)</i></p> <p><i>*Taller experiencia (¿Conozco mi cuerpo?)</i></p>
10	<p><b>Reconocimiento del cuerpo.</b></p>	<p><b>Cano &amp; Tobal. (2001).</b> <i>Emoción y salud.</i></p>	<p><i>¿Cuál es la importancia de la enseñanza de las emociones</i></p>	<p><i>*Trabajo en clase: por grupos plantear un cine foro, con</i></p>

		<b>Gómez, G. (2007). ” Neurofisiología de la ansiedad, y angustia como afecto que se siente en el cuerpo ”.</b>	<i>dentro de la fisiología para el cuidado de sí?</i>	<i>una película que les haya causado una emoción (alegría, tristeza, miedo, etc)</i>  <i>*Socializar lecturas, dando respuesta a la pregunta orientadora.</i>
<b>11</b>	<b>Reconocimiento del cuerpo</b>	<b>Piqueras, J. (2009).</b> “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”  <b>Henao. (2017).</b> “La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación”.	<i>¿Es necesario que un maestro de biología se forme emocionalmente para un buen desarrollo académico?</i>	<i>*Trabajo en clase: por grupos van a escoger una emoción y van a explicar la característica de esa emoción en cuanto a su activación fisiológica, reflexionando sobre la pregunta orientadora.</i>
<b>12</b>	<b>Reconocimiento del cuerpo</b>	<i>Lectura del itinerario de salida de campo</i>  <i>Lectura del blog al lugar de visita</i> <a href="https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1">https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1</a>	<i>¿Conoce sus emociones y controla su conducta frente a esa emoción vivenciada?</i> <i>¿Cómo lo haría?</i>	<i>Salida de campo a</i> <b>“Greenhospital”</b>  <i>Se realizan actividades como:</i> <i>Arteterapia, moxaterapia, aprendizaje de</i>

				meditación, balance de centros de energía entre otros.
13	<b>Relación: fisiología, emoción y cuidado de sí.</b>	Lectura del itinerario de salida de campo  Lectura del blog al lugar de visita <a href="https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1">https://hospitalverdecolombia.blogspot.com/2019/11/greenhospital-como-estilo-de-vida.html?m=1</a>	¿Cómo construir posibilidades pedagógicas para asumir las emociones dentro de la enseñanza de la biología en la escuela, teniendo en cuenta el dominio que tienen estas dentro de los diversos sistemas?	Salida de campo a “Greenhospital”  Se realizan actividades como: Arteterapia, moxaterapia, aprendizaje de meditación, balance de centros de energía entre otros.
14	<b>Relación- fisiología, emoción y cuidado de sí.</b>	<b>Rodrigo &amp; Ardila.</b> (2018). “Cuidado de sí como base esencial para una mirada a la salud, desde la educación física.	¿Cómo se ha configurado el discurso de las emociones en la escuela?	Por grupos que realicen una línea del tiempo de cómo se ha ido configurando el concepto de emoción. Y socializar.  *Material de apoyo: audiovisual, Estrés.

15	<b>Relación fisiología, emoción y cuidado de sí.</b>	<b>Arévalo, I. (2018).</b> <i>“Herramientas para el cuidado emocional”</i>	<i>¿Es el cuidado de sí un concepto apartado de la fisiología?</i>	Cada estudiante debe realizar las siguientes preguntas a 3 personas diferentes: 1. <i>¿Qué entiende por cuidado de sí?</i> 2. <i>¿Cuáles son sus prácticas de cuidado?</i>  Con base a esto debatir en clase dando una posible respuesta a la pregunta de la sesión.
16	<b>Relación: fisiología, emoción y cuidado de sí</b>		<i>¿El seminario cumplió sus expectativas?</i>	Retroalimentación, cierre del seminario y evaluación.

## BIBLIOGRAFÍA

- **Barra, E.** (2003). "Influencia en el estado emocional en la salud física".
- **Piqueras, J.** (2009). "Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física".
- **Palermo, F.** (1996). "Aproximación biológica al estudio de la emoción". <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30251/29441>
- **Gamarra & Galantini.** (2017). "Sistema límbico y educación emocional".
- **Levav, M.** (2005). "Neuropsicología de la emoción particularidades en la infancia". [https://www.academia.edu/16302924/Neuropsicolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_emoci%C3%B3n\\_Particularidades\\_en\\_la\\_infancia](https://www.academia.edu/16302924/Neuropsicolog%C3%ADa_de_la_emoci%C3%B3n_Particularidades_en_la_infancia)
- **Silva, J.** (2008). "Neuroanatomía funcional de las emociones". [https://www.academia.edu/2983353/Neuroanatom%C3%ADa\\_funcional\\_de\\_las\\_emociones](https://www.academia.edu/2983353/Neuroanatom%C3%ADa_funcional_de_las_emociones)
- **Palmero, F.** (2003). "La emoción desde el modelo biológico"
- **Carlson, N.** (2010). "Fundamentos de la fisiología de la conducta. Capítulo 6 "Emoción"
- **Muñoz, N.** (2009). "Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud"
- **Miguel & Cano.** (2002). "Emoción y clínica: Psicopatología de las emociones.
- **Fernandez, M.** (2007). "Expresión y reconocimiento de emociones, un punto de encuentro entre evolución, psicofisiológica y neurociencias".
- **Guevara, Z.** (2011). "Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro.
- **Genovés, R.** (2013). "Emociones, neurociencia y educación: el reto formativo del siglo XXI".
- **García, A.** (2012). "La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje".
- **Damasio, A.** (2005). "En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos"
- **Cano & Tobal.** (2001). "Emoción y salud.
- **Gómez, G.** (2007). "Neurofisiología de la ansiedad, y angustia como afecto que se siente en el cuerpo".
- **Henao.** (2017). "La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación".
- **Rodrigo & Ardila.** (2018). "Cuidado de sí como base esencial para una mirada a la salud, desde la educación física.
- **Arévalo, I.** (2018). "Herramientas para el cuidado emocional"

## **CONCLUSIONES**

A partir de la revisión documental se logra determinar las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí; encontrando diversas investigaciones que respaldan y avalan los planteamientos propuestos en el presente trabajo, al revisar alrededor de cien documentos se logra observar cómo desde la biología, la fisiología, la neurociencia etc. se intenta dar una explicación lógica y desde la ciencia a las emociones, resaltando con este fin la preocupación y la importancia en el conocimiento y el manejo de las mismas. Encontrando entonces, variedad de documentos en donde se estudia a profundidad las emociones desde la ciencia, pero muy pocos lo relacionan con la educación o la enseñanza y el manejo de estas.

Ahora bien, se observa que hay investigaciones de cómo el sistema límbico influye en la salud, cabe resaltar, que la mayoría de los documentos analizan la relación de los sistemas con las emociones “malas”, causando enfermedad, puesto que son estas las que provocan malos hábitos evitando así un cuidado de sí.

Al evidenciar lo anteriormente dicho, el sujeto al conocer estas posibles relaciones podrá enfocarse en el cuidado de sí, logrando concientizar sobre lo que ocasionan las emociones cuando estas no logran ser reguladas. De igual manera, es difícil la capacidad que tiene un sujeto para lograr identificar, comprender y regular las emociones es por ello que se debe realizar la integración de la fisiología con la emoción, debido a que, al comprender los daños que ocasiona el no regular la emoción en los diversos sistemas el sujeto cuidará de sí, por esta causa es necesario que los maestros en formación nos enfoquemos en estos problemas actuales y más ahorita que estamos pasando por una pandemia y todo esto con la finalidad de favorecer los procesos de aprendizaje, en la salud física y mental.

A decir verdad, todos los mamíferos tenemos un cerebro que nos permite sentir la emoción, pues esta ha surgido a través del tiempo para podernos adaptar y en los humanos la emoción cumple la misma función y no sólo adaptarnos al ambiente, sino social y culturalmente, actualmente es difícil regular las emociones y es por ello que surge la disciplina de educación emocional y consideramos que el futuro maestro en biología debe estar educada no sólo en conocimiento y razonamiento sino también en emoción, porque se consideraba antiguamente que si un sujeto lloraba o se sentía triste ya se consideraba como una persona no pensante o irracional, cuando esto debe cambiar, porque esto es una mezcla de razón y emoción, de manera tal que separar estos dos componentes sería atentar contra el carácter humano del ser humano. A decir, verdad,

toda institución educativa tiene como obligación incluir la educación emocional en sus mallas curriculares, pero antes, los maestros debemos tener la conciencia de la emoción. Ahora bien, el maestro en biología está comprometido con incluir la enseñanza de la emoción dentro de la materia fisiología pues es allí donde se desarrollan los sistemas y qué mejor manera de trabajarlo junto con la emoción.

Por consiguiente, al discutir e interpretar las posibles relaciones encontradas entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí, dando lugar a una perspectiva de enseñanza; se podría concluir que sin duda alguna definir qué son las emociones, es extremadamente difícil y complicado, dado que son fenómenos de origen multicausal. Pero diversos autores afirman que las emociones hacen parte de los procesos fisiológicos, puesto que estas permiten adaptarse y reaccionar frente alguna situación en la que se sienta amenazado, en peligro o felicidad. Ahora bien, es evidente que si hay unas posibles relaciones frente a las emociones, pero esto entorno a la enseñanza poco, pues estas actualmente se enseñan individual, tenemos la educación emocional, donde habla de su importancia de regular la emoción, pero no es una materia obligatoria en todas las instituciones y tenemos la fisiología; que habla de sistemas y por supuesto habla del sistema límbico, pero no lo relacionan con los demás sistemas, y tampoco se problematiza con los acontecimientos actuales y más ahora en la pandemia donde el estar en cuarentena ha provocado problemas de salud en las personas, debido a que muchas veces se ignora que estas se dan por el simple hecho de no regular las emociones. Asimismo, los syllabus observados de las licenciaturas no mencionan la emoción, ni el sistema límbico de manera fuerte. Es tiempo de enseñar la fisiología con una mirada más amplia, con estudios de caso, con resolución de problemas actuales y todo esto relacionado a los sistemas, porque el cuerpo humano no trabaja de forma separada, todo en una red en la cual no hay una jerarquización y donde la emoción falle, falla el sistema y viceversa, por esta razón la emoción debe enseñarse conjuntamente, algo que actualmente no sucede, se debe cambiar la manera de ver la fisiología y la educación emocional, cuando esto suceda formaremos sujetos aptos para la sociedad actual, donde dejemos a un lado los “jóvenes de cristal”.

Es evidente que el funcionamiento del cuerpo se ve influenciado por las emociones y esto se confirma en la revisión documental, donde se encuentra textos que relaciona la psicología y la salud, con el fin de que la comunidad mejore hábitos, mencionando que cuando se tiene exceso de estrés tendremos problemas de sistema digestivo, cuando tenemos exceso de ira tendremos problemas con el sistema circular, debido a que se acelera la presión cardiaca y todo esto

relacionado a la comunidad, de forma informativa y en términos generales, no se relaciona o se menciona la enseñanza de manera fuerte, cabe aclarar, que si hay textos donde se menciona la importancia de la enseñanza pero no se especifica el área de biología, olvidando que en esta se mencionan los procesos fisiológicos y que esta se da en la escuela, permitiendo formar sujetos emocionales integrando los sistemas, viéndose la emoción como de cuidado para prolongar la vida y con ello el cuidado de sí que es en definitiva lo que busca la biología.

Por último, en el transcurso de formación como maestras tuvimos la oportunidad de aprender sobre fisiología, sobre emoción y sobre el cuerpo este último enfocado al cuidado de sí, todo esto nos animó a realizar dicho trabajo de grado, ahora después de esto y ejerciendo nuestra profesión transformo nuestra manera de enseñar, debido a que ahora en cada discurso a la hora de hablar de ecosistemas, de organismos y sobre todo de sistemas involucramos la emoción e intrínsecamente hablamos del cuidado de sí, ahora se visualiza el interés que surge en el estudiantado sobre estos temas y lo relacionan con el problema actual, el cual es el encierro por razones de pandemia reflexionando sobre la depresión que ha aumentado en el mundo y con ello las enfermedades.

Enfocándonos entonces en que sí es posible cambiar el modo de enseñar biología, porque se aprende con los que se vive, con nuestro mundo y todo esto relacionándolo a la biología y somos sujetos que en todo momento estamos sintiendo diversas emociones y el poder relacionar, ejemplo el dolor de colon con la tristeza, el sujeto posiblemente empezará a regular su emoción y a cuidar de sí. El discurso debe cambiar a la hora de enseñar fisiología y la emoción debe estar presente en el área de ciencias específicamente en la biología, así como se ha cambiado el discurso de hablar de “aparatos” a “sistemas”, asimismo debe cambiar la manera de enseñar la fisiología, donde se habla de los diversos sistemas y es que cada emoción afecta no sólo a un sistema sino a dos o tres, porque el cuerpo humano no trabaja sólo, está conectado para que funcione perfectamente y su homeostasis perdure, relacionando lo que se siente a diario y prolongando el cuidado de sí, con el fin de que se formen sujetos capaces de regular las emociones porque comprende lo que sucede en su organismo internamente y por ende mejorará sus hábitos de cuidado, pero todo esto NO será posible, si no se empieza con los maestros en formación de la licenciatura en biología de la educadora de educadores UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Adorno, T.** (1991). *Actualidad de la Filosofía*, Barcelona, Paidós.
- Aldana, M.** (2016). *Educación física, espacio de expresión y fortalecimiento emocional*.
- Aguado, L.** (2002). *Procesos cognitivos y sistemas cerebrales de la emoción*.
- Aguilar, H.** (2018). *La educación física y el fomento de la gestión corpoemocional*.
- Ardila, J. R.** (2018). *El cuidado de sí como base esencial para una mirada a la salud desde la educación física*.
- Arevalo, L.** (2018). *Herramientas para el cuidado emocional*.
- Arce, A. & Galantini, K.** (2017). "Sistema límbico y educación emocional".
- Battaglino, V.** (2018). *Emociones, racionalidad y bienestar: Hacia un estudio de las emociones como juicios de valor*. Obtenido de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1518/te.1518.pdf>
- Barra, E.** (2003). *Influencia del estado emocional en la salud física*.
- Barrera, M.** (2009). *Neurociencias y su importancia en contextos de aprendizaje*.
- Bauman, Z.** (2003). *Modernidad Líquida*. Obtenido de <https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf>
- Bedoya, C.** (2014). *Análisis de la Incidencia del Miedo en la Organización Desde la Perspectiva Psicobiológica*.
- Benavidez, V.** (2019). *la importancia de las emociones en la neurodidáctica*.
- Bericat, E.** (2012). "Emociones". Tomado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerras, N.** (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.
- Bisquerra, R.** (2014). *Educación emocional e interioridad*. Obtenido de <https://online.ucv.es/resolucion/files/Bisquerra-R.-2014.-Educaci%C3%B3n-emocional-e-interioridad.pdf>
- Borrachero, M.** (s.f.). *Las emociones en la enseñanza de las ciencias*.
- Caldas, U. D.** (s.f.). *Syllabus de Fisiología*. Obtenido de <http://www1.udistrital.edu.co:8080/documents/4239044/7436492/SYLLABUS+FISIOLOGIA.pdf>
- Castaño, N.** (2011). *Enseñanza de la biología en un país biodiverso, multicultural. Aproximaciones epistemológicas*.
- Castaño, N.** (s.f.). *Polisemia de las concepciones acerca de la vida desde una mirada occidental*.
- Castaño, Q. &** (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Castillo, D. y.** (2018). *Cuerpo y emociones en la enseñanza*.
- Castillo, M.** (2018). *Cuerpo y emociones en la enseñanza*.
- Cano, A.** (s.f.). *Control, defensa y expresión de emociones: relaciones con salud y enfermedad*.
- Cano, M. T.** (2002). *Emoción y clínica: psicopatología de las emociones*.
- Cárdenas, L.** (2014). *La Química de las emociones*.
- Cardinali, B.** (s.f.). *Algunas reflexiones fisiológicas sobre las bases neuronegetativas de La emoción*.
- Carlson, N.** (2010). *Fundamentos de la fisiología de la conducta*.
- Cruz, A.** (2016). *Neuropsicología de la emoción: Una propuesta de terapia de preparación al mindfulness*.
- Cuixart, S. N.** (s.f.). *Fisiología del estrés*.
- Damasio, A.** (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*.
- Dávila, M.** (2019). *Las emociones en el aprendizaje de física y química en educación secundaria. Causas relacionadas con el estudiante*. . Revista Química 27.

- Deleuze, G.** (2006.). *Post-scriptum Sociedades de control*
- Etxadi, N.** (s.f.). *Familia-Psicología Unibertsitate*. Obtenido de Centro Universitario de Psicología de la Familia: <https://www.legazpi.eus/files/Etxadi/cas/64.pdf>
- Félix, J.** (2012). *Cuerpo, emociones, cultura*.
- Ferrer, A.** (2009). *Neuromarketing, la tangibilización de las emociones*. Obtenido de <https://www.recercat.cat/bitstream/id/16428/tfc-ferrer-2009.pdf>
- Ferrer, S.** (2008). *Emociones*.
- Fierro, A.** (s.f.). *El cuidado de sí mismo y la personalidad sana*.
- Foucault, M.** (1984). *La ética del cuidado de sí como práctica de libertad*.
- Flores, S. &** (2005). *La formación de maestros en América Latina*”.
- Florez, J.** (2018). *¿Qué son las Emociones?* Obtenido de <https://es.scribd.com/document/378899081/monografia-2>
- Fernández Et al.** (2009). *Neuropsicología de las emociones: el aporte de Charles Darwin*.
- Fernandez, A. M.** (2007). *Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias* .
- Flores, J. C.** (2008). *Neuropsicología de Lóbulos Frontales, Funciones Ejecutivas y Conducta Humana*.
- Fros, F.** (2017). *Ciencia de las emociones*.
- Fuente, J. d.** (1997). *El lenguaje desde la biología del amor*.
- Galeano, S.** (2009). *Investigación documental: construcción de conocimiento desde la cultura material*.
- Gesu, T.** (2012). *Neurodidáctica y la implicación de emociones en el aprendizaje*.
- Giraldo, G. &** (2013). *El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
- Gonzalez, C.** (2014). *Cuidado de sí como principio educativo*.
- Guevara, R.** (2016). *El estado del arte en la investigación: ¿análisis de los conocimientos acumulados o indagación por nuevos sentidos*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/fohos/n44/n44a11.pdf>
- G. Melo, R. M.** (2018). *Educación física y Autorregulación: en búsqueda de una mejora de sí mismo y su relación con el entorno*.
- G., E.** (2010). *Psicología de la emoción*.
- Gamarra, Á. A.** (2017). *Sistema Límbico y educación emocional* .
- Ganovés, R.** (2013). *Emociones, neurociencia y educación: El reto formativo del siglo XXI*.
- García, A.** (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*.
- García, A.** (2019). *Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia*.
- Godoy, M. y.** (2019). *Efecto de emociones en toma de riesgo, deshonestidad y cognición social en adultos emergentes universitarios*.
- Goleman, D.** (2011). *El cerebro y la inteligencia emocional* .
- Gomez, G.** (2007). *Neurofisiología de la ansiedad, versus la angustia como afecto que se siente en el cuerpo*.
- Gomez, D.** (2017). *El cine como estrategia educativa para la comprensión del cuerpo como ambiente, una mirada reflexiva de la sexualidad*.
- Gonzalez, M.** (2006). *Aspectos Psicológicos y Neurales en el Aprendizaje del Reconocimiento de Emociones* .
- Grijalba, M.** (2015). *Homeostasis y representaciones intelectuales: una aproximación a la conducta moral desde la teoría de la emoción de Antonio Damasio*.
- Guevara, Z. E.** (2011). *Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar a otros*.
- Arreola, M.** (2019). *Argumentar a través de analogías: La emoción en el análisis de una problemática socio-científica*.
- Hansberg, O.** (1996). *Emociones morales* .

- Hansberg, O.** (2001). *Las emociones y la explicación de la acción.*
- Henao, F.** (2017). *La enseñanza en vilo de las emociones: una perspectiva emocional de la educación.*
- Herrera, k.** (2019). *Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones .*
- Jaak, P.** (2011). *Las emociones vistas por el psicoanálisis y la neurociencia: Un ejercicio de conciliación .*
- Jaime, S.** (2008). *Restricción alimentaria y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva.*
- Jaime, S.** (2008). *Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad, Parte II: Un Marco de Referencia Neurocientífico para el Desarrollo de Técnicas Psicoterapéuticas y Programas de Prevención.*
- Jaime, S.** (2017). *Biología de la regulación emocional: su impacto en la psicología delafecto y la psicoterapia.*
- Jaime, S.** (2005). *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia.*
- Jaime, S.** (2008). *Neuroanatomía funcional de las emociones.*
- Jarrín, H.** (2010). *"Dacriopsicología" estudio sobre el origen y clasificación del llanto emocional .*
- Jimenez, B.** (2015). *Mecanismos de relación entre la personalidad y los procesos de salud-enfermedad. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 7(1), pp 163-184.*
- Laval, C.** (2004). *La escuela no es una empresa.*
- Levav, M.** (2005). *Neuropsicología de la emoción.*
- Levitzky, H. R.** (s.f.). *Capítulo 1: Conceptos fisiológicos generales. Obtenido de <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1501&sectionid=101805> 132*
- López, D.** (2009). *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates.*
- Lozoya, et al.** (2018). *La neurociencia cognitiva en la formación inicial de docentes investigadores educativos.*
- Lyons, W.** (1993). *Emoción.*
- Manolete, S.** (1998). *Estres, salud y emociones: estudio de la ansiedad .*
- Martínez, M.** (2011). *Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio.*
- Maximiliano, D.** (2018). *Neurociencia cognitiva y regulación emocional .*
- Mellado, V.** (2014). *Las emociones en la enseñanza de las ciencias. Revista enseñanza de las ciencias.*
- Menel, G.** (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?*
- Morales, A. G.** (2019). *Ejercicio físico con con-ciencia.*
- Morales, M.** (2018). *La importancia de las manifestaciones emocionales de padres, madres y cuidadores y su incidencia en las emociones de los niños y niñas.*
- Marcos, U. N.** (2017). *Syllabus fisiología. Obtenido de [https://medicina.unmsm.edu.pe/images/Facultad Medicina/Escuela Enfermeria/Silabo II/Fisiologa 2017 II.pdf](https://medicina.unmsm.edu.pe/images/Facultad%20Medicina/Escuela%20Enfermeria/Silabo%20II/Fisiologa%202017%20II.pdf)*
- Meza, J.** (2016). *Familia, escuela y desarrollo humano.*
- Moreno, L.** (2015). *Las emociones como un factor que influye en el aprendizaje: estudio del caso.*
- Moreno, Y.** (2018). *La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes.*
- Mozaz, J.** (2010). *Enfoque neuropsicofisiológico del estres.*
- Muñoz, N.** (2009). *Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud.*

- Nóbrega, J.** (2017). *El dolor y su evaluación en la ciencia contemporánea*. Obtenido de [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15677/td\\_nobrega\\_carlos\\_gomes\\_joseane\\_maria.pdf?sequence=1&isallowed=y&fbclid=iwar1yzlpbfzinpuk95o2ux-9bno-vblnozhk9ufhvrxqtm8ye63cvkdcvxs](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15677/td_nobrega_carlos_gomes_joseane_maria.pdf?sequence=1&isallowed=y&fbclid=iwar1yzlpbfzinpuk95o2ux-9bno-vblnozhk9ufhvrxqtm8ye63cvkdcvxs)
- Ochoa, O.** (s.f.). *Las emociones en el aprendizaje de la Biología: Evidencias de una asociación duradera*.
- Oster, E. &** (1979). *Expresiones faciales de la emoción*.
- Palmero, F.** (1996). *Aproximación biológica al estudio de la emoción*.
- Palmero, F.** (2003). *La emoción desde el modelo biológico*.
- Palmero, F.** (s.f.). *Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo*.
- Pardo, M.** (2018). *La Química de las emociones y los sentimientos*.
- Pereira, S.** (2019). *Emociones, intencionalidad y racionalidad practica un contraste entre las teorías de las emociones de William James y Antonio Damasio*.
- Piquerías, J.** (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*.
- Proantioquia.** (2017). *La formación de maestros y la calidad educativa*. Obtenido de Proantioquia: <https://www.magisterio.com.co/articulo/la-formacion-de-maestros-y-la-calidad-educativa>
- Ramirez, W.** (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)
- Robbins, V.** (2018). *Patología Humana*. Obtenido de <https://www.edicionesjournal.com/Papel/9788491131809/Robbins++Patolog%C3%A9Da+Humana+Ed+10%C2%BA>
- Rodríguez, M.** (2011). *De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud*. *Revista Psicología Científica*.
- Rueda, A.** (2016). *La Función de la inteligencia emocional en los procesos pedagógicos y la construcción de comunidad en el colectivo tierra de sueños*. Obtenido de Universidad Católica de Colombia.
- Roa, P.** (2016). *Salud, cuerpo y vida: Una genealogía de la educación sexual en la escuela Colombiana*.
- Rodríguez, C.** (2016). *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*.
- Rodríguez, L.** (2020). *Interacción genética- Ambiente y desarrollo de la resiliencia: Una aproximación desde la neurociencia afectiva*.
- Santiago, M. J.** (s.f.). *intervención psicológica en algunas patologías relacionadas con la alimentación*. Obtenido de [http://www.tcasevilla.com/archivos/intervencion\\_psicologica\\_en\\_algunas\\_patologias\\_relacionadas\\_con\\_la\\_alimentacion.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/intervencion_psicologica_en_algunas_patologias_relacionadas_con_la_alimentacion.pdf)
- Silvana, P.** (2011). *Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación*. Obtenido de <https://proyectoscio.ucv.es/wp-content/uploads/2013/11/16-Vignale.pdf>
- Silverthorn, L.** (2014). *Fisiología humana: un enfoque integrado 6° edición*. Obtenido de <https://www.berri.es/pdf/fisiologia%20humana%20e2%80%9a%20un%20enfoco%20integrado/9786079356149>
- Tobal, A. C.** (2001). *Emoción y salud*.
- Tobal, M.** (2000). *Emociones y Salud: Principio y Aplicaciones*.
- Tresguerres, M.** (2005). *Fisiología Humana. 3ra Edición*. Obtenido de <http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros10/libro123.pdf>
- Urra, J.** (2014). *Estamos creando jóvenes de cristal, duros pero frágiles*. Ehusfera.
- Usategui, J. Et al.** (2005). *Escuela- familia, encuentros y desencuentros en la formación de valores*

- Vargas, M.** (2012). *Civilización del espectáculo*. Obtenido de <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/clubdelectura/files/2013/08/La+Civilizacion+Del+Espectaculo.pdf>
- Vargas, R.** (2013). *La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual*. Obtenido de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642013000200003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642013000200003)
- Valderrama., C.** (2013). *Análisis Espectral de parámetros fisiológicos para la detección de emociones en el consumidor*.
- Vela, P.** (2015). *Emociones y neurociencia. Una aproximación desde la productividad científica*.
- Vezub, M.** (2007). *La formación y el desarrollo profesional docente frente a los nuevos desafíos de la escolaridad*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev111ART2.pdf>
- Vignale, P.** (S.F). *Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación*.
- Velasquez B, R. d.** (2009). *El cerebro que aprende*.
- Vila, J.** (2017). *Neurociencia afectiva: Entre el corazón y el cerebro*.
- Villaroel, et al.** (2015). "Emociones y neurociencia. Una aproximación desde la productividad científica".
- Vindel, A. C.** (2010). *Ansiedad, estrés, emociones, negativas y salud*.

## ANEXOS

### Anexo N.º 1 (Matriz N.º 1)

- Se adjuntan pantallazos de la matriz N.º 1 a modo de evidencia, pero si se desea revisar y observar la matriz completa, ingresar al siguiente link:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vSQpz2lsINCsxCZ43MAxUgd WprTdKXIJhfC npE5rL9-xSMVYzHcg5gLBghrrex1EcuYawlLFHQsO/pubhtml>

EMOCIONES! UNA PERSPECTIVA EN LA ENSEÑANZA DE PROCESOS FISIOLÓGICOS EN PRO DEL CUIDADO DE SÍ COMO PROPUESTA EN LA FORMACIÓN DE MAESTROS DE LA LIC. EN BIOLOGÍA DE LA UFN					
FASE 1: Búsqueda (Anexo N.º 1)					
Año	Tipo de documento	Nombre del Documento	Autor	Descripción	Ubicación Documento
2003 (1)*	Artículo	"Influencia del estado emocional en la salud física"	Barra Enrique	Resaltar la importancia de las emociones y cómo estas influyen en los procesos fisiológicos, exponiendo en su artículo evidencias y estudios realizados por especialistas la tesis planteada en el presente trabajo; y sobresalta que la inhibición activa de pensamientos, sentimientos o impulsos asociados con recuerdos dolorosos o traumáticos implica trabajo fisiológico, reflejado en la actividad nerviosa tanto central como autonómica. Esta labor inhibitoria puede ser considerada como un estresor de baja intensidad pero de carácter acumulativo o crónico, que puede producir o exacerbar procesos psicósomáticos, aumentando por tanto el riesgo de enfermedades y otros problemas relacionados con el estrés (Petrie, Booth & Fennebaker, 1998).	<a href="https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almeida/publication/235760005_Influence_of_emotional_state_on_physical_health_Influencia_del_estado_emocional_en_la_salud_fisica/links/09e4151339d8956e18000000.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almeida/publication/235760005_Influence_of_emotional_state_on_physical_health_Influencia_del_estado_emocional_en_la_salud_fisica/links/09e4151339d8956e18000000.pdf</a>
2008 (2)*	Artículo, Chile	"Restricción alimentaria y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva"	Silva Jaime	La relación entre el patrón alimenticio de un individuo y el estrés ha sido una prolífica área de investigación en las ciencias de la conducta y la medicina.	<a href="https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=5003498872008001000016">https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=5003498872008001000016</a>
2009 (3) *	Artículo, España	"Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física"	Piqueras José	El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Este artículo pretende, en primer lugar, delimitar los conceptos y las características principales de cada emoción; y segundo, sintetizar los hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso salud-enfermedad. Estos fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables influyentes en su inicio, desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, se revisan algunos de los vínculos entre las cuatro emociones negativas y los trastornos mentales. También, se repasan las evidencias que respaldan la influencia de las emociones negativas en el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física. Por último, se describen algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales, etcétera.	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf</a>
2011 (4)*	Artículo, Venezuela	"Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro"	Guevara, Zambrano. Et al.	El estado de salud de una persona depende mucho de sus creencias y valores para cuidarla, esto significa que el cuidar constituye un elemento esencial para proteger la salud.	<a href="http://scielo.isciii.es/pdf/legv/10n21/reflexion2.pdf">http://scielo.isciii.es/pdf/legv/10n21/reflexion2.pdf</a>
2012 (5)	Artículo, Costa Rica	"La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje"	García Angel	Para poder incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega esta dentro de dicho proceso, se considerará la relación entre emociones y estilos de aprendizaje	<a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007</a>
2009 (6)	Artículo, Medellín	"Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de..."	Muñoz Nora	El cuidado de sí involucra la relación dialógica de los seres humanos consigo mismos, con sus...	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/">https://www.redalyc.org/pdf/</a>
Sf (20)	Artículo, España	Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo	Francesc Palmero	El estudio del concepto de emoción parece poner de relieve sus características funcionales (es una respuesta relacionada con la adaptación) y dinámicas (es un proceso básico). El estudio del papel que juega la emoción en los procesos de salud y enfermedad es imprescindible en nuestro tiempo, habida cuenta de lo importante que resulta la adaptación continuada a las múltiples demandas y exigencias que impone una sociedad cada día más competitiva.	<a href="http://reme.uji.es/articulos/ahnd245161299/texto.htm">http://reme.uji.es/articulos/ahnd245161299/texto.htm</a>
2010 (21)	Libro	Psicología de la emoción	Enrique G & otros	Este libro pretende informar al lector, los diferentes postulados de las emociones con el paso del tiempo cómo a través de diversos experimentos y científicos se ha logrado dar un estatus e importancia a las emociones, permitiendo comprenderlas no sólo en el ámbito psicológico, sino en las diferentes ciencias.	<a href="https://books.google.com/books?hl=es&amp;lr=&amp;id=-2UDAAACQBAJ&amp;oi=fnd&amp;q=PA17&amp;dq=emociones+de+e+lo+fisiologico+&amp;ots=euIpDskJ&amp;sig=18BZPfyYMEONX19Nc9U1rWHG1#v=onepage&amp;q=emociones%20sede%20lo%20fisiologico&amp;true">https://books.google.com/books?hl=es&amp;lr=&amp;id=-2UDAAACQBAJ&amp;oi=fnd&amp;q=PA17&amp;dq=emociones+de+e+lo+fisiologico+&amp;ots=euIpDskJ&amp;sig=18BZPfyYMEONX19Nc9U1rWHG1#v=onepage&amp;q=emociones%20sede%20lo%20fisiologico&amp;true</a>
2001 (22)	Artículo	Las emociones y la explicación de la acción	Olbeth Hansberg	En este artículo el autor se ocupa de algunas características de las emociones y de sus relaciones con otras actitudes proposicionales que les permiten ocupar un lugar en el «espacio de las razones» y funcionar así como explicaciones de acciones intencionales. Examina las diferentes formas de usar los términos de emoción y las consecuencias que esto tiene para la explicación tanto de las emociones como de las acciones.	file:///C:/Users/GALEAN... Downloads/581-581-1-PB.pdf Descargado como 581-581-1
1996 (23)	Libro	Emociones morales	Olga Hansberg, 1996	Este documento se basa en las emociones pero en términos morales, es decir, la autora hace una diferenciación, afirmando que estas surgen debido a la cultura del sujeto. De igual forma, menciona las emociones que son posibles denominarlas como "emociones morales", discutiendo lo que sucede en el sujeto a la hora de sentir estas emociones.	<a href="https://revistas.ucm.es/index.php/RESF/article/view/RESF696220151A/10971">https://revistas.ucm.es/index.php/RESF/article/view/RESF696220151A/10971</a>
2007 (24)	Artículo	Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias	Ana María Fernández	El presente artículo presenta una revisión general en relación a la expresión y el reconocimiento de las emociones desde el evolucionismo, la psicofisiología y las neurociencias. Se distingue la función de la expresión y reconocimiento de emociones en un nivel filogenético y la universalidad de dicho fenómeno. Asimismo, se sintetizan los avances más representativos en la caracterización de las emociones desde la tradición psicofisiológica, en particular la actividad del sistema nervioso autónomo y la perspectiva de la autorregulación. Finalmente, se revisan los desarrollos de las neurociencias, que permiten comprender las estructuras involucradas en el reconocimiento y expresión emocional. La discusión se centra en los aportes de cada disciplina y la necesidad de generar una perspectiva que las integre, en vistas a resolver los problemas relacionados con la validez experimental y metodológica del estudio de las emociones.	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/1793179317882002.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/1793179317882002.pdf</a>
				Hoy en día parece indudable la influencia que las emociones tienen sobre la salud y la enfermedad. La investigación, tanto psicológica como médica, ha puesto de manifiesto a lo largo de las últimas décadas que ciertas emociones pueden estar asociadas a la génesis, mantenimiento y desarrollo de diversas patologías; entre estas emociones destacan las denominadas habitualmente negativas como la ansiedad, la tristeza y la ira. Las respuestas emocionales negativas presentan reacciones...	<a href="https://www.researchgate.net/publication/230577127_E...">https://www.researchgate.net/publication/230577127_E...</a>

## Anexo N.º 2 (Matriz N.º 2)

- Se adjuntan pantallazos de la matriz N.º 2 a modo de evidencia, pero si se desea revisar y observar la matriz completa, ingresar al siguiente link:

<https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vRH49UHUIPVbrYKfscBA2ocPhifgMTM779MZncO8PvtOpFtWaonRMGhGex2mzOsY8hXEXgzA3OMYng6/pub>

### MATRIZ N.º 2 (Fase 1- Anexo N.º 2)

- Determinar a partir de una revisión documental las posibles relaciones entre procesos fisiológicos y emociones en pro del cuidado de sí.

TIPO DE DOCUMENTO	TÍTULO	AUTOR Y AÑO	FISIOLOGÍA	EMOCIÓN	CUIDADO DE SÍ
Artículo	<b>influencia del estado emocional en la salud física</b>	Barra Enrique 2003, Chile	<p>“Las formas en que las experiencias emocionales pueden influir en la salud son mediante sus efectos directos en el funcionamiento fisiológico” P2</p> <p>“El estado anímico parece relacionarse con la liberación de inmunoglobulina secretora A, el anticuerpo considerado la primera línea de defensa contra el resfriado común” P2</p> <p>“Existiendo evidencias de que el ánimo positivo reforzaría la respuesta inmune mientras que el ánimo negativo la reduce” P2</p> <p>“Encontraron que los niveles de antígeno prostático tenían una relación directa con el estrés percibido (...), lo cual sugiere la posibilidad de que algunos factores psicosociales puedan intervenir en la enfermedad prostática a través de efectos fisiológicos” P3</p> <p>“El estado emocional asociado con los estilos de vida tiene efecto en el funcionamiento fisiológico” P3</p> <p>“El estado emocional influye en el reconocimiento o interpretación de síntomas físicos y específicamente si las personas que presentan un estado anímico negativo están más predispuestas a interpretar un indicio fisiológico” P3</p> <p>“Esta relación entre experiencias transiénticas no reguladas y venota</p>	<p>“Para examinar la influencia que tiene el estado emocional en la salud física es necesario considerar un amplio rango de factores, de tipo fisiológico” P1</p> <p>“Lo emocional tendría efectos inmediatos en algunos aspectos del sistema inmune” P2</p> <p>“No sólo existe evidencia de la influencia del estado emocional sobre problemas menores de salud, sino que se ha sugerido que algunas condiciones psicológicas negativas pueden estar relacionadas con la génesis y progresión de enfermedades más serias” P3</p> <p>“Las emociones asociado con estilos de vida y su efecto en el funcionamiento fisiológico.” P3</p> <p>“Las experiencias emocionales son una de las fuentes de información que tienen las personas acerca de sí mismas” P3</p> <p>“El estado emocional es uno de los factores que determina la accesibilidad de una información o pensamiento” P3</p>	<p>“Los individuos que experimentan un estado anímico negativo se perciben a sí mismos como menos capaces de involucrarse en conductas de cuidado de sí y la salud” P4</p> <p>“La actividad física regular es benéfica para el bienestar psicológico, y parece ser útil específicamente en el manejo de la ansiedad, la depresión, la hostilidad y la tensión en general, aun cuando existirían diversos factores que influyen sobre la relación entre ejercicio y estado emocional” P5</p> <p>“Se puede pensar que algunas conductas (prácticas de cuidado) estarían motivadas por el deseo de mejorar el estado emocional” P5</p>
Artículo	<b>Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física</b>	Pimeras José 2009, España	<p>“Fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables influyentes en su inicio, desarrollo y mantenimiento” P1</p> <p>“Se describen algunos datos que apoyan el impacto de la activación psicofisiológica emocional en los sistemas orgánicos, como la inmunidad, los procesos tumorales” P2</p> <p>“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad” P3</p> <p>“Las emociones producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa)” P3</p> <p>“El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica” P3</p> <p>“La respuesta de estrés, se refiere a un mecanismo de activación fisiológica” P4</p> <p>“Miedo/ansiedad se refiere a una emoción, es decir, una de las etiquetas cognitivas que recibe esta activación fisiológica generada cuando se pone en funcionamiento el mecanismo adaptativo denominado respuesta de estrés” P4</p> <p>“Las emociones básicas constituyen patrones individuales de conducta</p>	<p>“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad” P3</p> <p>“El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica” P3</p> <p>“Hallazgos científicos que avalan la influencia de las emociones negativas clásicas en el proceso sub-enfermedad.” P2</p> <p>“Emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos de las más diversas culturas, poseen un sustrato biológico” P3</p> <p>“Entre las emociones podemos distinguir al menos dos grupos: las positivas y las negativas. El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.” P3</p> <p>“Estas emociones negativas y las diferentes condiciones</p>	<p>“En definitiva, estos estados y necesidades emocionales concretos pueden desempeñar un papel primordial en las prácticas de salud, como por ejemplo, el malestar emocional no ayuda a que la gente se implique en la realización de hábitos que favorezcan su salud tales como el no fumar, hacer ejercicio, desayunar, etc. (Leventhal, Prochaska &amp; Hirschman, 1985)” P17</p> <p>“La tristeza como emoción tiene una función filogenética adaptativa para recabar la atención y el cuidado de los demás” P9</p> <p>“La depresión también puede influir negativamente sobre la evolución del paciente asmático, conduciendo a un autocuidado pobre, con incumplimiento de las prescripciones médicas y tendencia a la indiferencia ante los síntomas respiratorios (M. I. Vázquez, Romero-Fraix &amp; Sández, 2003)” P25</p>