

BRÚJULA EMOCIONAL: UNA TRAVESÍA POR LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

EMOTIONAL COMPASS: A JOURNEY THROUGH UNIVERSITY EDUCATION

Luisa Elena Paredes

MSc. Docencia Universitaria. Docente UNELLEZ- VIPI. luisaparedes2109@gmail.com

Néstor Oswaldo Díaz

Magíster en Docencia Universitaria, Docente UNELLEZ - VIPI. nestorodiazc@gmail.com

Autor de correspondencia: luisaparedes2109@gmail.com**Recibido:** 23/10/2025 **Admitido:** 12/11/2025**RESUMEN**

El presente ensayo explora el papel de las emociones en la experiencia universitaria, entendidas como brújulas que orientan el aprendizaje, la toma de decisiones y la construcción de identidad en el ámbito académico. A través de una mirada reflexiva y crítica, el objetivo principal es analizar cómo la gestión emocional influye en el rendimiento, la motivación y el bienestar de los estudiantes, así como en las dinámicas pedagógicas y relacionales dentro de la universidad. Se propone una travesía conceptual que vincula la inteligencia emocional con los desafíos de la formación superior, destacando la necesidad de una educación más empática, consciente y humanizada. Este ensayo propone una travesía por la educación universitaria guiada por una brújula emocional, entendida como la capacidad de reconocer, interpretar y gestionar las emociones que emergen en el proceso formativo. La metodología del mismo se apoya en el enfoque cualitativo, afianzada en el paradigma interpretativo, y para la recolección de información la revisión documental. En conclusión, desde el ingreso hasta la graduación, los estudiantes enfrentan desafíos que no solo demandan habilidades cognitivas, sino también recursos afectivos para sostenerse, adaptarse y reconocer el valor de las emociones en la formación universitaria, como requerimiento para avanzar hacia una educación superior más humanizada.

Palabras Clave: emociones, aprendizaje, educación universitaria, brújula emocional.

ABSTRACT

This essay explores the role of emotions in the university experience, understood as compasses that guide learning, decision-making, and identity construction in the academic field. Through a reflective and critical perspective, the main objective is to analyze how emotional management influences student performance, motivation, and well-being, as well as pedagogical and relational dynamics within the university. A conceptual journey is proposed that links emotional intelligence with the challenges of higher education, highlighting the need for a more empathetic, conscious, and humanized education. This essay proposes a journey through university education guided by an emotional compass, understood as the ability to recognize, interpret, and manage the emotions that emerge in the educational process. The methodology is based on a qualitative approach, reinforced by the interpretive paradigm, and a documentary review is used to collect data. In conclusion, from admission to graduation, students face challenges that require not only cognitive skills but also emotional resources to sustain, adapt, and recognize the value of emotions in university education, as a requirement for advancing toward a more humanized higher education.

Keywords: emotions, learning, university education, emotional compass.

INTRODUCCIÓN

La Universidad es mucho más que un espacio de transmisión de conocimientos: es un escenario de transformación personal, social y emocional. En ella convergen expectativas, miedos, logros y frustraciones que configuran una experiencia profundamente humana. Sin embargo, el componente emocional suele quedar relegado frente a los contenidos académicos, como si sentir fuera ajeno al aprender. Las Emociones juegan un papel crucial en el desarrollo personal, influyendo en la Salud Mental y Física de todo individuo, toma de decisiones y regulación de nuestras acciones. Desde el inicio del desarrollo como sujetos, las Emociones se hacen presente en nuestras vidas, generando diferentes tipos de reacciones, percepción del mundo y preferencias, de allí que la primera lectura de una situación es “emocional” sentando las bases para el pensamiento y procesamiento de la información; incluso las más desagradables tienen funciones en la adaptación social y personal.

La evidencia sobre el funcionamiento del cerebro sugiere que la Emoción (reacción química automática dentro del cerebro), está significativamente entrelazada con el proceso de aprendizaje. (Weiss 2000). Es decir, los sentimientos, la respuesta física y mental a la Emoción son elementos que pueden obstaculizar o promover la atención y en consecuencia la atención a la capacidad de evitar distracciones

necesarias para un aprendizaje. Cada Emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta y cada individuo experimenta una Emoción de forma muy particular, dependiendo de su carga genética, sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta, que hacen que se perciba de manera diferente a los demás.

En tiempos de incertidumbre, sobrecarga informativa y exigencias múltiples, la educación superior necesita repensarse desde una perspectiva más integral. ¿Cómo acompañamos emocionalmente a quienes transitan la universidad? ¿Qué rol juegan las emociones en el éxito académico y en la construcción de sentido? Estas preguntas guían el recorrido de este ensayo, que invita a mirar la formación universitaria como una travesía donde el corazón también piensa.

DESARROLLO ARGUMENTAL

En el mundo educativo donde el intercambio de conocimientos y el desarrollo de habilidades son protagonistas, un factor fundamental ha sido frecuentemente subestimado: Las Emociones, siendo el aula el espacio donde se entrelazan los sentimientos, actitudes y percepciones de Docentes y Estudiantes, teniendo en consideración que ellas actuarían como catalizadora o barrera en este proceso educativo. La Universidad es un entorno de alta exigencia, con exámenes, plazos y presentaciones, es por lo que el estudiante

debe aprender a reconocer sus emociones y facilitárseles estrategias para evitar el bloqueo mental y así mejorar el desempeño en situaciones de presión.

Al conectar sus estudios con valores, intereses y pasiones, la motivación deja de ser externa y se convierte en interna (esto me apasiona), se traduce en una mayor dedicación y persistencia; Enfrentarse a un proyecto, o crítica es común por lo tanto aprendiendo a gestionar las Emociones permite aprender del error y verlo como una oportunidad de crecimiento y no como un fracaso definitivo. Tal como lo señalan Salcedo (2024:12) y Tenorio (2022:59), las emociones juegan un papel central en el aprendizaje ya que afectan la capacidad del estudiante para comprometerse con los contenidos, participar activamente y desarrollar habilidades cognitivas complejas

Las Emociones generan diferentes tipos de reacciones acompañadas de manifestaciones físicas: aislamiento, sensación de ahogo, aceleración del ritmo cardíaco, interfiriendo en la orientación de acción y toma de decisiones ante diferentes situaciones, ellas reflejan nuestro YO interno, lo que interpretamos, evaluamos, y juzgamos de las situaciones. Las emociones dificultan el nivel Universitario a través de problemas de salud mental (ansiedad, depresión, estrés.), que afectan negativamente el rendimiento académico al causar dificultades de concentración, y memoria. Es importante

gestionar los pensamientos y sentimientos para vivir una vida más valiosa, para canalizarlas de forma constructivas en lugar de reprimirlas para que funcionen como guía de las situaciones. (Hayes, 2013).

En tal sentido es importante resaltar la importancia de la brújula emocional como capacidad de entender y usar las emociones como guía para la vida, así como para mejorar el bienestar y las relaciones personales, transformando situaciones difíciles en oportunidades. Navega, en los desafíos y oportunidades del entorno universitario, gestionándolas mejorando el rendimiento académico, relaciones sociales y bienestar personal. Los beneficios de usar la Brújula Emocional en el contexto Universitario son:

- Autoconocimiento: Permite conocerse mejor y entender las propias emociones sin juzgarse
- Gestión emocional: Ayuda a manejar sus emociones de manera constructiva en lugar de reprimirlas o explotarlas.
- Mejora las relaciones: facilita mejor comprensión de uno mismo y de los demás, sentimos al percibir peligro, necesidad de defendernos. Que me ataca?
- Toma de decisiones: toma de decisiones alineadas con los propios valores y necesidades.
- La forma en que funciona se concreta:

1. Identificación: Permite nombrar la emoción que se está sintiendo en un momento dado.

2. Comprensión: Ayuda a entender el origen de la emoción, su intención positiva y el mensaje que intenta comunicar.

Norte: Alegría. Hace sentir expansivo “Qué he logrado”

Sur: Tristeza. Es el sentir perder algo “Qué he perdido”

3. Manera de conectar el hemisferio derecho (emocional) con el hemisferio izquierdo (lógico).

Este: Enojo fuerte y en ocasiones ciega, percepción de peligro, necesidad de defendernos.” Qué me ataca”.

Oeste: Miedo o nos detiene o nos hace correr. Qué es lo que no puedo enfrentar ¿Es más grande que yo? (Sand, 2018)

Además, se pueden encontrar otras emociones: como vergüenza, ansiedad, frustración. En definitiva, las emociones son complejas y a menudo se basan en nuestra percepción de los demás, el objetivo final es lograr la estabilidad emocional y la felicidad, al entender el origen de los sentimientos; de allí que, profundizando en sentimientos como el enojo, la tristeza y el miedo, se puede deducir que no son emociones negativas, se reprimen

porque resultan desagradables. Sin embargo, es el bloqueo de la energía que tiene la emoción la que resulta negativa.

Es importante considerar que la inclusión a nivel Universitaria aplicando la brújula emocional implica usar el autoconocimiento emocional como guía para crear un entorno de respeto, aceptación y empatía, de esta manera fomentar la autoestima y la resiliencia, así asegurar que la diversidad sea vista como un elemento enriquecedor del proceso de aprendizaje. Por tanto, “Aprendemos aquello que realmente queremos aprender, aquello que es importante para la vida y supervivencia” (Bisquerra, 2007).

En otro contexto, cada educador tiene la responsabilidad de estar preparado para implementar actividades que respondan a las diversas necesidades de sus alumnos, sin importar sus capacidades o contextos sociales. Esto implica una formación continua en temas de inclusión y una disposición para adaptarse a las dinámicas cambiantes de la sociedad. La educación debe ser un espacio donde cada estudiante se sienta valorado y respetado, y esto solo se logra si los docentes son proactivos en la creación de un ambiente inclusivo. Además, es crucial que los contenidos curriculares sean revisados y adaptados para reflejar la diversidad de los estudiantes. Esto no solo enriquece el proceso de aprendizaje, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y aceptación.

Al integrar diferentes perspectivas y realidades en el aula, se sientan las bases para una educación que no solo instruye, sino que también transforma a cada individuo.

La educación universitaria representa una etapa de profundos cambios cognitivos, sociales y emocionales. En este contexto, las emociones no son elementos periféricos, sino componentes centrales del proceso formativo. La presente fundamentación teórica se apoya en diversos enfoques que permiten comprender el papel de las emociones como brújula en la travesía universitaria.

Las emociones influyen directamente en la atención, la memoria, la motivación y la toma de decisiones. Según Damasio (1994:26), las emociones no solo acompañan el pensamiento, sino que lo orientan. En el ámbito educativo, esto implica que el estado emocional del estudiante puede potenciar o limitar su capacidad de aprender, relacionarse y adaptarse. Desde la perspectiva de la neuroeducación, autores como Mora (2013:35) y Yang (2016:46) destacan que no existe aprendizaje significativo sin involucramiento emocional. Las emociones actúan como filtros que determinan qué información se retiene, cómo se interpreta y qué sentido se le otorga.

El concepto de inteligencia emocional, desarrollado por Goleman (1995), se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los

demás. En el

contexto universitario, esta habilidad se vuelve crucial para enfrentar el estrés académico,

resolver conflictos, trabajar en equipo y mantener la motivación.

La inteligencia emocional se compone de cinco dimensiones clave:

- Autoconciencia emocional.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

La universidad puede ser un espacio de realización personal, pero también de ansiedad, presión y desgaste emocional. El bienestar estudiantil no depende únicamente de factores académicos, sino también de la calidad de los vínculos, el sentido de pertenencia y el apoyo institucional. Diversos estudios han demostrado que los estudiantes con mayor inteligencia emocional presentan mejores niveles de rendimiento académico, bienestar psicológico y adaptación social. Según Bisquerra (2009:16), el enfoque de competencias socioemocionales y la educación emocional proponen integrar el desarrollo afectivo en el currículo universitario, promoviendo ambientes más empáticos, inclusivos y resilientes.

La educación universitaria tradicional ha privilegiado el saber técnico y racional, relegando el

componente afectivo. Sin embargo, autores como Noddings (2005:60) y Freire (1970:29) han

defendido una pedagogía del cuidado, donde el vínculo humano entre docente y estudiante se convierte en motor del aprendizaje. Una educación humanizada reconoce al estudiante como

sujeto integral, con emociones, historias y contextos que merecen ser escuchados. En este marco,

la brújula emocional no solo orienta al estudiante, sino también al educador, que debe cultivar la

empatía, la escucha activa y la sensibilidad pedagógica.

METODOLOGIA

El presente artículo sobre la Brújula emocional representa un enfoque cualitativo por su flexibilidad para adoptar teorías y significados que caracterizan una realidad social; en palabras de (Guerrero y Guerrero, 2014:27), los métodos con enfoque cualitativo profundizan la realidad a través del análisis e interpretación de las informaciones recabadas en la dinámica social propia de relaciones humanas para una comprensión acertada.

En este sentido, la intención del presente artículo es interpretar el fenómeno de estudio mediante subjetividades plasmadas en bibliografías y documentos validados científicamente; por consiguiente, se ha

contextualizado en el paradigma interpretativo, el cual según (Leal, 2017:56), “trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, de manera que es esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan”.

REFLEXIONES FINALES

Definitivamente las emociones forman parte del proceso de aprendizaje. Es de hacer notar que un buen reconocimiento de las emociones se traduciría en impulsar al estudiante a buscar conexiones sociales y a construir una nueva red de apoyo, así como adaptarse a los cambios para construir su fortaleza emocional. Por otra parte, es importante mencionar el papel fundamental que desempeña el contexto sociocultural en la gestión emocional, López Espinoza (2023:23), educar en emociones desde una perspectiva cultural permite adaptar las estrategias a las necesidades particulares de los estudiantes, reconociendo que las emociones y su regulación están mediadas por el entorno social. Esta visión amplía el enfoque de la educación emocional al vincularla con la justicia educativa, la inclusión y la equidad.

En ese lugar dónde día a día comparten los estudiantes, es el lugar de desafíos personales, sociales, y académicos representada por la Universidad, requiriendo de una brújula calibrada para resolver y gestionar las Emociones y de esta manera generar conductas apropiadas, colaboradoras, creando vínculos

entre ellos, aprendiendo a reflexionar y ser menos impulsivos, planteándose metas para así lograr un bienestar psicológico impactando en una la Salud Mental sólida, demostrando un buen desempeño académico base para el desenvolvimiento del futuro profesional. De igual manera fomentaran un entorno de apoyo e inclusión educativa para aprender y crecer juntos en un ambiente de respeto, participación y aceptación de la Diversidad para el éxito de todos.

La educación universitaria, lejos de ser un proceso exclusivamente intelectual, está profundamente atravesada por las emociones. A lo largo de este ensayo, se ha evidenciado que las emociones actúan como brújulas internas que orientan el aprendizaje, la toma de decisiones, la construcción de vínculos y la identidad estudiantil. Ignorar este componente afectivo es desconocer una parte esencial de la experiencia formativa. La inteligencia emocional emerge como una competencia clave para transitar con mayor conciencia y resiliencia los desafíos de la vida universitaria. Su desarrollo no solo favorece el rendimiento académico, sino también el bienestar integral de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad de adaptación, empatía y autorregulación.

Asimismo, se plantea la necesidad de avanzar hacia una educación superior más humanizada, donde el cuidado, la escucha activa y la sensibilidad pedagógica sean pilares

fundamentales. La universidad debe ser un espacio que no solo instruya, sino que también acompañe, contenga y transforme. En definitiva, reconocer el valor de las emociones en la formación universitaria es dar un paso hacia una pedagogía más completa, inclusiva y significativa. La brújula emocional no solo guía al estudiante en su travesía académica, sino que también señala el rumbo hacia una educación que pone en el centro a la persona en su totalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra (2007). Educación emocional y bienestar. Sexta edición. Universidad de Barcelona. Barcelona, España.
- Bisquerra (2009). Psicopedagogía de las emociones. Proceso de evolución emocional. Cuarta edición. Pp 60-68
- Damasio, A. (1999). La atención a personas con N.E.E. Innovación y Experiencias Educativas
- Freire P. (1970). La Educación de los adultos como acción cultural. Universidad de Harvard
- Goleman D. (1995). La práctica de la inteligencia emocional.
- Hayes, G. (2013). Aspectos teleológicos del hecho educativo: Una aproximación onto epistemológica. Episteme koinonia. Fundación Koinonía, Venezuela ISSN-e: 2665- 0282 Periodicidad: Semestral vol. 2, núm. 3, 2018.

- Mora, L. (2013). La construcción del discurso acerca de las Emociones. *Revista Aula de innovación educativa*, 81, (pp. 67-72).
- Noddings (2005). Investigación e Innovación Educativa Universitaria al Servicio de Instituciones y Comunidades Globales, Plurales y Diversas. En C. Cardona, Esther. Chiner, Antonio V. Giner (Eds.), *Actas del XVI Congreso Nacional/II Internacional Modelos de Investigación Educativa de la Asociación Interuniversitaria de Investigación Pedagógica* (pp. 218-224).
- Salcedo, M. (2005). Las Emociones como componente socializador en la inclusión del estudiante universitario. Estudio de casos en la etapa de educación primaria. Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Sand, I. (2018). *La Brújula Emocional*. Universidad de Córdoba. España.
- Tenocio, J. (2022). La igualdad de oportunidades en la escuela de la diversidad. Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado.
- Weiss, M. (2000). *Pedagogía de la diversidad. Desafío del mundo contemporáneo. Los profesores como intelectuales*. Santiago de Chile: Lom Ediciones
- Yang (2016). *Educación emocional: Una agenda global en la educación*. Manual Internacional de Educación Emocional p: 293-294. Routledge.